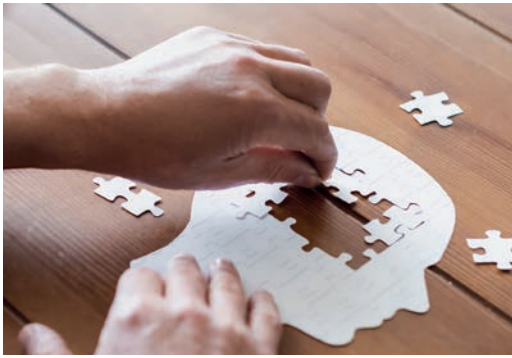
Sozialstiftung Bamberg
Wenn Sie uns brauchen.



„Hier kommen wir zusammen!“

- Service- und Quartiersbüro am Michelsberg
- Service- und Quartiersbüro Ulanenpark
- Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen
- Service- und Quartiersbüro Bruderwald

Programm März 2024

sozialstiftung-bamberg.de

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,

Als größtes Sozial- und Gesundheitsunternehmen in Bamberg ist es uns wichtig, die Bürger im Quartier umfassend im Bereich unserer Kernkompetenzen zu beraten. Unter dem Begriff Quartier verstehen wir den sozialen Nahraum, in dem sich die Bürger zuhause fühlen und sich mit diesem identifizieren. Die Service- und Quartiersbüros, wichtige Teile der Versorgungskette innerhalb der Sozialstiftung Bamberg, stehen als Ansprechpartner vor Ort in den jeweiligen Quartieren für die unterschiedlichsten Belange der Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung. Nachbarschaftliche Solidarität, besseres Zusammenleben und das Erleben der kulturellen Vielfalt im Quartier werden ebenso gefördert wie die Möglichkeit, eine zentrale Anlaufstelle für Fragen rund um Gesundheit und Lebensqualität als soziale Drehscheibe in den Quartieren „niedrigschwellig" zu etablieren.

Fachvorträge durch Mediziner der Sozialstiftung Bamberg, Beratungsangebote durch Experten der Sozialstiftung Bamberg und die Vermittlung an entsprechende Fachabteilungen stehen im Quartiersbüro zu Verfügung. Zahlreiche Angebote zur Prävention werden bereitgestellt – unter anderem finden mehrmals wöchentlich unter der Anleitung kompetenter saludis-Therapeuten Gymnastikstunden statt. Gedächtnistraining hingegen hält die grauen Zellen fit.

Nutzen Sie die Möglichkeit der Beteiligung in Ihrem Quartier. Wir freuen uns auf Ihr ehrenamtliches Engagement und unterstützen Sie bei der Umsetzung von Projekten.

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg, St.-Getreu-Straße 1
» Service- und Quartiersbüro am Ulanenpark, Hans-Schütz-Straße 3
» Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen, Kloster-Langheim-Straße 3
» Service- und Quartiersbüro Bruderwald, Buger Straße 80

Schauen Sie doch einmal in Ihrem Quartiersbüro vorbei – gerne informieren wir Sie über unsere Arbeit und kommen mit Ihnen ins Gespräch.

Herzlichst, Ihre

Dr. Susanne Daiber
Chefärztin Geriatrische Tagesklinik
Geriatrische Rehabilitation saludis

Jutta Weigand
Geschäftsführerin
Altenhilfe gGmbH

Sozialstiftung Bamberg
Zentrum für Senioren

Taschengeldbörse

der Sozialstiftung Bamberg Altenhilfe gGmbH

» Du bist zwischen 14 und 19 Jahre alt und möchtest dich sozial engagieren, in dem du Senioren kleine Tätigkeiten abnimmst und dafür ein Taschengeld bekommst?

» Sie als älterer Mensch benötigen Unterstützung oder Entlastung im Haushalt, Garten oder etwa Hilfe im Umgang mit einem Computer oder dem Handy?

Dann ist die Taschengeldbörse die ideale Lösung!

Denn sie vermittelt zwischen Schülern und Jugendlichen, die ihr Taschengeld aufbessern wollen, und Senioren aus Bamberg, die sich für einfache, ungefährliche Arbeiten schnelle, wohnortnahe und zuverlässige Hilfe im Alltag wünschen. Das Quartiersbüro verbindet so die Generationen und fördert aktive Nachbarschaftshilfe.

Die Taschengeldbörse ist ein Projekt der Quartiersbüros der Sozialstiftung Bamberg Altenhilfe gGmbH.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Informieren Sie sich in einem Ihrer Service- und Quartiersbüros:

» **Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen**
Yvonne Korkmaz, Projektkoordinatorin
Kloster-Langheim-Straße 3 | 96050 Bamberg
0951 96439-147
quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de

» **Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,** Karola Hoh
Hans-Schütz-Straße 3 | 96050 Bamberg
0951 964336-41
quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag
25.03.2024

Bretagne - Wilde Küsten am Ende Europas

Wanderungen hoch über den tosenden Atlantikwellen – feinsandige Strände mit der Faszination von Ebbe und Flut – gemütliche Städtchen mit französischem und bretonischem Charme – uralte Kultur (Megalithen, Kalvarienberge, Festungen) – Mont Saint Michel

Uhrzeit **14:30 – 15:30 Uhr**
Ort Fernseher im Aufenthaltsraum
Eintritt frei, nur für Clubmitglieder
online, Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Exklusiv nur für CLUB-MITGLIEDER

Montag
04.03.2024
11.03.2024
18.03.2024
25.03.2024

Seniorengymnastik im Sitzen mit Aktivierungselementen

Georg Wolf, langjähriger, erfahrener Pflegemitarbeiter bietet Ihnen eine interessante, kompetente Mischung der Sitzgymnastik mit Gedächtnisaktivierung an.

Uhrzeit **10:00 Uhr – 11:00 Uhr wöchentlich**
Ort Kulturkapelle im Haus Domblick
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich, Max. 10 Teilnehmer

Exklusiv nur für CLUB-MITGLIEDER

Freitag
08.03.2024

Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg

Wenn Sie Lust haben, bei einer Tasse Kaffee und flotter Tanzmusik Ihren Nachmittag zu genießen, sind Sie hier genau richtig. Das Tanzbein zu schwingen ist ausdrücklich erwünscht. Klemens Hoffelner sorgt für die entsprechende musikalische Stimmung.

Exklusiv nur für CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit **14:00 Uhr – 15:30 Uhr**
Ort Tagespflege am Michelsberg
Eintritt frei, nur für Gäste der Tagespflege und Clubmitglieder

---

Mittwoch
20.03.2024

Klaviernachmittag mit Beate Roux

Freunde der Klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher Qualität zu erleben. Es spielt für Sie Beate Roux.

Uhrzeit **15:00 – 15:45 Uhr**
Ort Marktplatz Altenburgblick im Zentrum für Senioren
Eintritt frei, nur für Clubmitglieder

Exklusiv nur für CLUB-MITGLIEDER

Montag
04.03.2024

Demenzberatung

Die Demenzberatung richtet sich an (pflegende) Angehörige von Menschen mit Demenz. Die Diagnose Demenz stellt oftmals besondere Belastungsanforderungen an Angehörige. Den Alltag zu meistern, stellt eine Herausforderung dar, die oftmals eine Vielzahl von Fragen aufwirft. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, Kerstin Brüning, gerontopsychiatrische Fachkraft, eigene Fragen zu stellen und gemeinsam erste Lösungen anzudenken.
Um telefonische Anmeldung unter 0951 503-30000 wird gebeten.

Uhrzeit **17:00 – 18:00 Uhr**
Ort Haupteingang Zentrum für Senioren, Treffpunkt Infothek, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Freitag
08.03.2024

Evangelischer Gottesdienst

Sie haben die Möglichkeit, an diesem evangelischen Gottesdienst in unserer Kulturkapelle teilzunehmen.

Uhrzeit **10:00 – 10:30 Uhr**
Ort Kulturkapelle im Haus Domblick oder Fernseher im Aufenthaltsbereich
Eintritt frei, nur für Clubmitglieder und mobile Mieter

Exklusiv nur für CLUB-MITGLIEDER

Mittwoch
27.03.2024

Katholischer Gottesdienst

Dieser Gottesdienst ist ein Hybrides Angebot für Bewohner und Mieter des Zentrums für Senioren. Vorort können Mieter teilnehmen, welche selbständig die Kulturkapelle erreichen können. Die Übertragung erfolgt wie gewohnt auf die Fernseher im Aufenthaltsbereich.

Uhrzeit **15:30 – 16:00 Uhr**
Ort Kulturkapelle im Haus Domblick oder Fernseher im Aufenthaltsbereich
Eintritt frei, nur für Clubmitglieder und mobile Mieter

Neues aus den Tagespflegen der Sozialstiftung

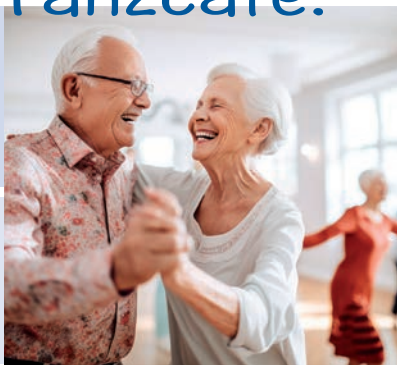
Tanzcafé:

Vorankündigung Tanzcafé:

Unser Termin für das Tanzcafé findet am **05.03.2024 um 14.00 Uhr** mit Live- Musik in der Tagespflege am Ulanenpark statt.

Weitere Termine:

05.03., 02.04., 07.02., 04.06. 02.07., 06.08., 03.09., 01.10., 05.11., 03.12.2024



Fasching 2024: Auch unsere alljährliche Faschingsfeier fand am 07.02.2024 statt mit unseren Musiker Herr Behr sowie den Auftritt des MCC Memmelsdorfer Carneval-Clubs. Es wurde gelacht, getanzt,alle hatten Spaß.

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag bis Freitag **„Offenes Bücherregal“**

Was ist ein „Offenes Bücherregal? Die Idee: Jeder, der sich für ein oder mehrere Bücher interessiert, darf dieses ausleihen oder auch behalten. **Ausgelesen?** Wer Bücher übrig hat und diese auch an andere Menschen weitergeben möchte, darf diese dort einstellen. **Weitersagen!** Erzählen Sie Ihren Freunden und Bekannten vom neuen Bücherregal, damit dieses immer neue spannende Bücher für Sie bereithält.

Uhrzeit **Während der Öffnungszeiten**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Hans-Schütz-Str. 3, Bamberg
Eintritt frei

Montag bis Freitag **Tageszeitung lesen**

Nutzen Sie unser Angebot, von Mittag an bis Ende der Öffnungszeit im Service- und Quartiersbüro die aktuelle Tageszeitung lesen zu können.

Uhrzeit **Nachmittag**
Ort Sitzecke im Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Montag
04.03.2024
11.03.2024
18.03.2024
25.03.2024 **Gesprächskreis**

Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen, Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Themen zu Gesundheit, Kultur, Alter und Gesellschaft.

Uhrzeit **15:00 – 16:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 1, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Dienstag
12.03.2024
26.03.2024

Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen"? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.

Uhrzeit **10:00 – 10:45 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Dienstag
05.03.2024
12.03.2024
19.03.2024

Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen"? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.

Uhrzeit **15:00 – 15:45 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Donnerstag
07.03.2024
14.03.2024
21.03.2024
28.03.2024

Eltern-Babytreff bis 2 Jahre „Wunderburg Mäuse"

Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Uhrzeit **10:30 – 12:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 1,00 € pro Familie, Anmeldung erforderlich

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag
25.03.2024

Bretagne - Wilde Küsten am Ende Europas

Wanderungen hoch über den tosenden Atlantikwellen – feinsandige Strände mit der Faszination von Ebbe und Flut – gemütliche Städtchen mit französischem und bretonischem Charme – uralte Kultur (Megalithen, Kalvarienberge, Festungen) – Mont Saint Michel

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3,
Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Donnerstag
07.03.2024
14.03.2024
21.03.2024
28.03.2024

NEU: Eltern-Kind-Treff

Ein offener Treff zum gemeinsamen Austausch, knüpfen neuer Kontakte und natürlich zum gemeinsamen Singen, Spielen, Basteln o.ä.. Ein Kommen und Gehen ist in der Zeit flexibel möglich.

Uhrzeit 15:00 – 17:00 Uhr
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 1,00 € je Familie

Freitag
01.03.2024
08.03.2024
22.03.2024

Bastel- und Handarbeitstreff für Alle: Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr

Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in der Gruppe macht gute Laune und Spaß, man kommt mit Menschen zusammen und kann sich austauschen.

Uhrzeit 14:00 – 16:00 Uhr
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 1, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag
04.03.2024
11.03.2024
18.03.2024
25.03.2024

Spielerunde für Jung und Alt

Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine Auswahl an Spielen wird vorhanden sein, Sie können aber gerne eigene mitbringen.

Uhrzeit **16:00 – 17:45 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

Donnerstag
07.03.2024
14.03.2024
21.03.2024
28.03.2024

Schafkopf/Skat spielen

Kennen Sie das traditionelle fränkische Kartenspiel Schafkopf? Oder Spielen Sie Skat? Hier trifft sich eine offene Spielgruppe, kommen Sie und spielen Sie mit!

Uhrzeit **wöchentlich 15:30 – 17:45 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 1, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

Donnerstag
28.03.2024

Offene Bürgersprechstunde - Ideenwerkstatt für Ihren Stadtteil

Einmal im Monat treffen wir uns mit den Bürger:innen im Quartiersbüro zum gemeinsamen Austausch. Wie kann sich die Wunderburg generationengerecht weiterentwickeln?

Uhrzeit **16:30 – 17:30 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch
13.03.2024
27.03.2024

Musik-Singkreis

Singen für Alle! Bei Live-Musik. Die schönsten Volkslieder und Schlager aus den vergangenen Jahrzehnten zum Zuhören und Mitsingen – (Texte sind vorbereitet) Dazu Instrumentalstücke von Karl und Horst zum Entspannen.

Uhrzeit **14:30 – 16:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg
Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich
1,00 € für Textblätter (falls erforderlich)

Montag-Freitag
Während der Öffnungszeiten

Schorschi unser Lern-PC

Sie haben einen Lern-PC im Quartier! Menschen ohne Computer-Vorkenntnisse oder mit geringen PC-Kenntnissen sind herzlich willkommen! Auch Anfänger mit Berührungsängsten sind bestens aufgehoben und können erste Erfahrungen am Computer sammeln.

Uhrzeit **Zeit 30 Minuten**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 1, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg
Eintritt 2,50 € / 30 Minuten, Anmeldung erforderlich

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch
06.03.2024
13.03.2024
20.03.2024
27.03.2024

Schamanische Gesundheits- und Wohlfühlpraxis

Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken? Dann ist diese Veranstaltung etwas für dich! Dabei lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Gelassenheit zu kommen und freier vom Alltagsstress zu sein. Durch diese Übungen wirst du mehr Frieden mit deinem Körper, deinem Geist und deinen Emotionen finden. Ich lade dich herzlich dazu ein dabei zu sein und dir eine wohltuende Stunde zu gönnen. Referent ist Khanh Marterer.

Uhrzeit **17:30 – 18:30 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,
Aktivraum 2, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg
Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Donnerstag
14.03.2024

Ganzheitliches Augentraining – besser sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen

Gerade in der heutigen Zeit beanspruchen wir unsere Augen intensiver wie nie zuvor. Durch künstliches Licht, zunehmende Bildschirmarbeit und ständige Arbeit in kurzer Distanz sind unsere Augen oft ermüdet und angespannt. Ganzheitliches Augentraining hilft Ihnen dabei Ihre Sehkraft zu verbessern. Schenken Sie Ihren Augen eine wohltuende Auszeit und lernen Sie Ihr wichtigstes Sinnesorgan näher kennen. Herr Aleksej Kusnezow zeigt Ihnen Techniken und gezielte Augenübungen, die den Blick schärfen, die Augen entspannen und zu neuen Einsichten führen. Wenn möglich, kommen Sie bitte mit Brille anstatt mit Kontaktlinsen.

Uhrzeit **Ab 18:00 Uhr**
Ort Quartiersbüro Ulanenpark
Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg
Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Freitag
01.03.2024
08.03.2024
22.03.2024

Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenzveranstaltung

Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt, finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit und aktiv!

Uhrzeit **10:00 – 10:30 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 1, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Freitag
08.03.2024
15.03.2024
22.03.2024

NEU: Buchclub

Eintauchen in fremde Welten, das Lieblingsbuch mit anderen Bücherwürmern teilen, den Stimmen der Vorleser lauschen, oder Kinder im Bereich der Lesekompetenz stärken. Dies alles ist im neuem Buchclub möglich. Trauen Sie sich und lassen Sie sich inspirieren.

Uhrzeit **15:00 – 16:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 1, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt frei

Freitag
01.03.2024

Herzraummeditation

Eine angeleitete Meditation, die dahinführt, reines klares Bewusstsein und bedingungslose Liebe zu erfahren. Die Quelle dazu liegt in uns selbst in unserem Herzraum und ist ein Ort des Friedens und der Harmonie. Oft heißt diese Erfahrung auch Bewusstseinsfeld oder höheres Herz. Wir tauchen ein in unser höheres Herz und erfahren Frieden, Annahme, Geborgenheit. Sorgen fließen davon und es entsteht ein neuer leerer Raum für Lösungsimpulse. Sie fühlen sich entspannter, ausgeglichener, friedvoller. Sie werden entspannt und liebevoll von einer erfahrenen Referentin angeleitet.

Uhrzeit **18:00 – 19:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 1,50 €, CM 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt 1,- € für CLUB-MITGLIEDER

INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

Vergesslich oder dement?

Wann: Dienstag, 19.03.2024 18:30 Uhr
Wo: Raum Residenz, Buger Str. 80, 96049 Bamberg

Menschen mit Demenz verlieren das Können und Wissen, das sie sich während ihres Lebens angeeignet haben. Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft lebten in Deutschland Ende des Jahres 2021 rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz, davon 1,5 Millionen Frauen und 0,6 Millionen Männer. Doch was ist Demenz? Wie erkennt man sie, wie behandelt man sie?

Unser Info-Abend „Dement oder vergesslich" besteht aus einer Diskussionsrunde verschiedener Experten der Sozialstiftung Bamberg zu diesem Thema. Danach können Sie Ihre individuellen Fragen stellen.

Fällt Ihnen schon etwas ein? Wenn Sie Fragen haben, dann senden Sie uns diese gerne unter dem Betreff „Demenz" zu. Unsere Experten werden Ihre Fragen dann während der Veranstaltung beantworten.

Kopfschmerzen

Wann: Dienstag, 09.04.2024 , 18:30 Uhr
Wo: Raum Residenz, Buger Str. 80, 96049 Bamberg

So vielfältig Kopfschmerzen sein können, so vielfältige Therapieoptionen gibt es, um sie zu behandeln. Bei unserem Info-Abend teilen Expertinnen und Experten aus den Bereichen Neurologie, Neurochirurgie, HNO und Schmerztherapie ihre Erfahrung und sind da, um Ihre Fragen zu beantworten

Ihr Kontakt zu uns: km@sozialstiftung-bamberg.de

EINTRITT FREI
Keine Anmeldung erforderlich

Neu: Buchclub

„Ein schönes Buch ist wie ein Schmetterling. Leicht liegt es in der Hand, entführt uns von einer Blüte zur nächsten und lässt den Himmel ahnen." Lao-Tse

- Lieblingsbuch vorlesen
- Kinder beim Vorlesen unterstützen
- einfach nur zuhören
- Bücher tauschen

Wann:
Ab 08.03.2024 von 15:00 – 16:00 Uhr

Für wen ist der Club?
Jeder der Lust auf Bücher hat ist herzlich Willkommen.

Sozialstiftung Bamberg
Wenn Sie uns brauchen.

Malteser
... weil Nähe zählt.

Frühstück der Kulturen

Samstag, 20.04.24 10:00 – 13:00 Uhr

In gemütlicher Runde kommen wir zum Essen zusammen und können in den Austausch mit neuen und alten Bekannten kommen.

Genießen Sie das Frühstücksangebot: Von herzhaft bis süß - von warm bis kalt, von traditionell bis außergewöhnlich, für jeden ist etwas dabei

Kosten:
8,00 € Erwachsene
4,00 € Kinder bis 12 Jahre und Personen mit Bedürfigkeitsnachweis.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Örtlichkeit:
Quartiersbüro am Ulanenpark
Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

Sie möchten sich beim Frühstück der Kulturen mit einbringen? Melden Sie sich gerne bei uns.

Sozialstiftung Bamberg
Daniela Struß, Koordinatorin Service- und Quartiersbüros
St.-Getreu-Str. 1 96049 Bamberg
Tel. 0151 58056372
daniela.struss@sozialstiftung-bamberg.de

Malteser Hilfsdienst e.V. Bamberg
Felix Krautwurst, Leiter Integrationsdienst
Moosstraße 69 96050 Bamberg
Tel. 0951 91780108, felix.krautwurst@malteser.org

Ihre Beteiligung am Frühstück der Kulturen wird belohnt!
Bitte melden Sie sich bei uns!

Gefördert von:
STADT BAMBERG
Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

ENTLASTUNG BEI DER PFLEGE VON MAMA UND PAPA NÖTIG?

»Wir kümmern uns einen Tag kostenlos!
Lernen Sie an einem Schnuppertag die Tagespflege kennen.

Tagesablauf in der Tagespflege

Öffnungszeiten: 08:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Ankommen der Gäste ab 08:00 Uhr
Gemeinsames Frühstück von 08:30 bis 09:30 Uhr
Abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm bis 11:15 Uhr
Bingo, kreatives Gestalten, Kegeln, Spaziergang und vieles mehr
Mittagessen ab 11:45 Uhr bis 12:30 Uhr
Mittagsruhe 13:00 Uhr bis14:00 Uhr
Beschäftigungsprogramm bis 15:00 Uhr
Kaffee und selbstgemachten Kuchen von 15:00 Uhr bis 15:45 Uhr
mit Ausklang des Tages
Rückfahrt der Gäste nach Hause ab 16:00 Uhr

Es finden jahreszeitliche Feste statt: Fasching, Osterfeier, Sommerfest
Ausflüge in die nähere Umgebung, Kirchweihbesuch und vieles mehr.

Was kostet ein Tag bzw. 4 Tage im Monat in der Tagespflege an einem Beispiel:

PG2 in der Tagespflege am Ulanenpark

Teilfinazierung von der Pflegekasse 689,00 € sind für 4 Tage im Monat 268,88 € Eigenanteil über den Entlastungsbeitrag abrechenbar für 4 Tage im Monat sind 101,00 € Fahrtkostenabrechnung über die Pflegekasse.

JUHU der Schnuppertag kostet sie kein Geld...

Kontaktdaten: A. Feinermann-Wagner, Pflegedienstleitung der Tagespflegen
015164510543

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag bis Freitag

Tausch statt Raus

Viele Dinge sind zum Wegwerfen einfach zu schade. Daher schaffen wir eine Tausch- und Verschenk-Plattform, damit mehr wiederverwendet und nicht gleich weggeworfen wird. Bringen Sie Gegenstände vorbei, die Sie nicht mehr benötigen und machen Sie einem anderen eine Freude oder– finden Sie für sich etwas Neues.

Uhrzeit **Während den Öffnungszeiten des Quartiersbüros**
Ort Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen, Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt frei

Montag bis Freitag

„Offenes Bücherregal“

Was ist ein „Offenes Bücherregal? Die Idee: Jeder, der sich für ein oder mehrere Bücher interessiert, darf dieses ausleihen oder auch behalten. **Ausgelesen?** Wer Bücher übrig hat und diese auch an andere Menschen weitergeben möchte, darf diese dort einstellen. **Weitersagen!** Erzählen Sie Ihren Freunden und Bekannten vom neuen Bücherregal, damit dieses immer neue spannende Bücher für Sie bereithält.

Uhrzeit **Während den Öffnungszeiten des Quartiersbüros**
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt frei

Montag 04.03.2024 18.03.2024

Erlebnistanz im Tivoli

Gemeinsam oder solo, wir tanzen nach Musik aus aller Welt. Mit schwungvollen und meditativen Schrittfolgen kommen wir in Bewegung und bringen Körper und Seele in Einklang. Für alle, die Spaß am Tanzen haben.Benötigt werden hierzu nur gute Laune und bequeme, feste Schuhe. Tanzleiterin: Frau Ullrich.

Uhrzeit **10:30 – 11:30 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Tivoli AkTIV, Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Donnerstag
07.03.2024
14.03.2024
21.03.2024

Move your Body

Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung für Körper, Geist und Seele.
Bitte vorher anmelden.

Uhrzeit 10:30 – 11:30 Uhr
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Tivoli AkTIV, Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Dienstag
05.03.2024
19.03.2024

Fit im Kopf – Präsenzveranstaltung

Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen"? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung ist Frau Monika Lang.

Uhrzeit 09:15 – 10:00 Uhr
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Dienstag
05.03.2024
12.03.2024
19.03.2024
26.03.2024

Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenz-Veranstaltung

Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt, finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.

Uhrzeit 13:15 – 13:45 Uhr
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Tivoli AkTIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag
11.03.2024
18.03.2024
25.03.2024

Outdoor-Schach

Das beliebte Denkspiel für draußen mit wetterfesten Bodenschachfiguren für Jung und Alt. Angebot nur bei stabilen Wetter.

Uhrzeit **14:30 – 16:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Innenhof (wetterbedingt), Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt frei

Mittwoch
06.03.2024
13.03.2024
20.03.2024
27.03.2024

Offene Boulerunde

Mal eine ruhige Kugel schieben?
Kommen Sie vorbei und spielen mit Boule.
Angebot nur bei stabilen Wetter.

Uhrzeit **14:30 – 16:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Innenhof (wetterbedingt), Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt frei

Freitag
08.03.2024
15.03.2024
22.03.2024

Spielen ist Gesundheit für die Seele

Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine Auswahl an Spielen wird vorhanden sein.

Uhrzeit **14:00 – 16:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch
27.03.2024

Offener Treff - Alzheimergesellschaft

Der Monatliche Treff der Alzheimergesellschaft bietet Ihnen die Gelegenheit, in lockerer Runde andere Angehörige kennen zu lernen und sich auszutauschen.

Uhrzeit **15:00 – 16:30 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Café Tivoli AkTIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Dienstag
12.03.2024

Demenzberatung der Alzheimergesellschaft

Die persönliche Beratung richtet sich an betroffene Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen, sich Informationen zur Erkrankung Demenz einzuholen und gemeinsam über mögliche Unterstützungsangebote nachzudenken.

Uhrzeit **18:30 Uhr**
Erreichbar für Sie unter Tel.: 0951 8680-169 oder per E-Mail: info@alzheimer-bamberg.de
Eintritt frei

Freitag
22.03.2024

Klaviernachmittag mir Frau Roux

Freunde der Klassischen Musik haben die Möglichkeit, Dank Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation, ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher Qualität zu erleben. Es spielt für Sie Frau Beate Roux.

Uhrzeit **14:30-15:15 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Café Tivoli AkTIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Montag
18.03.2024

Filmnachmittag im Tivoli

Uhrzeit **16:00**
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Café Tivoli AkTIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag
11.03.2024

Deutsch-Arabischer Gesprächskreis

Um beide Kulturen kennenzulernen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit an einem Gesprächskreis teilzunehmen.
Nur mit Anmeldung möglich unter 0951 96439147 oder quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de

Uhrzeit **14:30 – 16:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Café Tivoli AkTIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Freitag
15.03.2024

Literaturkreis – „Bücher sind fliegende Teppiche ins Reich der Phantasie!"

Über Bücher reden... Haben Sie Freude am Lesen von Büchern? Sprechen Sie gerne über Bücher, die Sie besonders berührt haben? Stellen Sie ein Buch vor, dass Ihnen besonders gefallen hat.

Erzählen Sie, wovon es handelt, was Sie daran gefesselt hat und lesen sie ca. 1–2 Seiten daraus vor. Nachfragen und Kommentare führen zu anregenden Gesprächen. Wenn Sie zum ersten Treffen noch kein Buch vorstellen wollen, hören Sie zu, stellen Sie Fragen, reden Sie mit!

Uhrzeit **13:00 – 14:30 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Café Tivoli AkTIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

Osterfrühstück Café Tivoli

am 28.03.2024 von 9:00 – 11:00 Uhr

Weißwurstfrühstück

ein paar Weißwürste mit Senf, Brezel und einem Weizenbier

6.- €

Ostereiersuche

Gegen 11:00 Uhr findet im Innenhof des Tivolischlösschens eine bunte Ostereiersuche statt.

Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Voranmeldung bis zum 22.03.2024 möglich.

Neue Rehasport-Gruppen bei saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin

Herzsportgruppe

Wann: Dienstags 9:00 – 10:00 Uhr
Wo: Gymnastikraum des Gesundheitszentrum am Bruderwald, Ebene 0, Buger Str. 82, 96049 Bamberg

Herzsportgruppen sind speziell auf weniger gut belastbare Menschen, mit chronischen Herzerkrankungen, ausgerichtet. Ziel der ärztlich betreuten und von qualifizierten Übungsleitern angeleiteten Bewegungsgruppe ist es, die körperliche Belastbarkeit, sowie die allg. Leistungsfähigkeit zu steigern und krankheitsbedingte Beschwerden, wie z.B. Luftnot zu verringern.

Um an der Gruppe teilzunehmen, benötigen Sie eine ärztliche Verordnung für den Rehasport. Normalerweise stellt diese ihr Hausarzt oder Kardiologe aus. Des Weiteren sind ärztliche Untersuchungsbefunde, mit Angaben zur Belastbarkeit (maximale Wattzahl im Belastungs-EKG 1 Watt/ kg Körpergewicht) zwingend notwendig.

saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin
Buger Straße 82
96049 Bamberg

Rehasport für orthopädische Patientinnen und Patienten

Wann: Montag 9:00 - 10:00 Uhr & Donnerstag 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: Gymnastikraum des Gesundheitszentrum am Bruderwald, Ebene 0, Buger Str. 82, 96049 Bamberg

Unsere Rehasport-Gruppen für orthopädische Patienten sind speziell auf weniger gut belastbare Menschen ausgerichtet mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Unsere qualifizierten Übungsleiter begleiten Sie auf Ihrem Weg, Ihre körperlichen Beeinträchtigungen zu verringern.

Um an der Gruppe teilzunehmen, benötigen Sie eine genehmigte, ärztliche Verordnung für Rehasport. Diese erhalten Sie von Ihrem Hausarzt oder Orthopäden. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Bei eventuellen Fragen unterstützen wir Sie gerne!

Anmeldung:
Tel.: 0951 503-53820
E-mail: info@saludis.de

Ihre Ansprechpartner / Öffnungszeiten:

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg
Stefan Pauer & Pia Schlee
St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg, Telefon: 0951 503-30000
E-Mail: quartiersbuero.michelsberg@sozialstiftung-bamberg.de
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 09:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch:13:00 – 16:00 Uhr

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark
Karola Hoh
Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg, Telefon: 0951 964336-41
E-Mail: quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de
Montag + Donnerstag: 10:00 – 18:00 Uhr
Dienstag: 11:00 – 15:00 Uhr
Mittwoch + Freitag: 09:00 – 16:00 Uhr

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen
Yvonne Korkmaz
Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg, Telefon: 0951 96439-147
E-Mail: quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de
Montag: 10:30 – 16:00 Uhr
Dienstag: 10:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch: 09:00 – 15:00 Uhr
Donnerstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Freitag: 09:00 – 14:00 Uhr

» Service- und Quartiersbüro Bruderwald
Buger Straße 80, 96049 Bamberg, Telefon: 0951 503-30000
E-Mail: quartiersbuero.bruderwald@sozialstiftung-bamberg.de
Sprechzeiten nach Terminvereinbarung

» Veranstalter
Sozialstiftung Bamberg

» Gerne senden wir Ihnen das aktuelle Quartiersprogramm per E-Mail zu. Teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit.

www.mplus.de | SSB_39_24 | 02.2024