

## VORTRAG

### Antientzündliche Ernährung

Schon seit tausenden von Jahren nutzen Menschen ganz bewusst die Heilkraft hochwertiger Nahrungsmittel für die eigene Gesundheit. Gerade bei entzündlichen Erkrankungen, wie Rheuma, Arthrose, aber auch Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen etc. kann eine gezielte Ernährung den Zustand enorm verbessern.

Referentin: Tanja Franz

📅 Montag, 13. Mai 2024 um 19 Uhr

🏠 Interkultureller Garten der Malteser, Scheune am ehemaligen LGS- Gelände, 92224 Amberg

💰 5 €

☎️ EBW Oberpfalz, ebw.oberpfalz@elkb.de oder Tel. 09622 / 6079426

## LESUNG

### Auf der schwarz-weißen Couch mit Eva Maria Fleischmann

Es erwartet sie ein lustiger interaktiver Abend mit einem bunten Angebot aus verschiedensten Elementen. Es wird mehrere kleine Musikpausen geben. Wenn Sie wieder nach Hause gehen, werden sie viel gelacht, viel Informatives gehört und auch nachdenklich Stimmendes mitnehmen! Sie als Publikum dürfen auch gerne offene Fragen an mich stellen. Der Abend wird angelehnt an das Hörfunkformat von der „Blauen Chaoch“ aus Bayern auf unterhaltsame Weise, mich als Person vorstellen.

Ich arbeite gerade daran ein Inklusionsprojekt in die Tat umzusetzen! Es soll ein Raum entstehen, wo sich alle Menschen mit Respekt und Liebe begegnen, denn jeder Mensch ist Gottes geliebtes, gewolltes Geschöpf und somit wertvoll einfach weil er ist! Kinder sind ausdrücklich herzlich willkommen. Der interkulturelle Garten ist der perfekte Ort, daß die Kinder nach dem ersten gemeinsamen Teil auch draußen im Garten genug Spielmöglichkeiten haben werden!

Kommen sie rein, ob groß oder klein, ob jung oder alt und erleben Sie einen bunten Abend voller Kreativität und Lebensfreude!

Für Getränke und kleine Snacks ist gesorgt  
Referentin: Eva Maria Fleischmann, Amberg

📅 Mittwoch, 15. Mai 2024 um 19 Uhr

🏠 Interkultureller Garten der Malteser, Scheune am ehemaligen LGS- Gelände, 92224 Amberg

💰 5 €

☎️ EBW Oberpfalz, ebw.oberpfalz@elkb.de oder Tel. 09622 / 6079426

## WORKSHOP

### Lust auf Garten Garten-Aktionstag im Resl-Garten für alle

Was machen wir: Gartenpflege, Austausch über Weiterentwicklung des Gartens, neue Leute kennenlernen und Spaß haben.

Die neue Gartengruppe ist für alle, ganz unabhängig von Alter, Behinderung, Geschlecht und gärtnerischen Fähigkeiten.

Wir finden für jede:n etwas passendes.

Was ist der Resl-Garten: Der Garten von Theres Neumann (genannt Resl) entstand in den 1950er Jahren und wurde 2001-2006 vom Gartenbauverein Konnersreuth wiederhergestellt. Im Garten finden sich Heil-, Nutz- und Blühpflanzen aus der Region. Er wird von einem ehrenamtlichen Team des Obst- und Gartenbauvereins betreut und gepflegt. Neben dem Theres-Neumann-Museum im Informations- und Begegnungszentrum Schafferhof ist er wichtiger Anlaufpunkt für Interessierte.

Um Anmeldung wegen Organisation der Verpflegung wird gebeten.  
Veranstalter: Markt Konnersreuth, OGV Konnersreuth, Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth / Inklusion durch Engagement

📅 Samstag, 20. April 2024, 9 - 14 Uhr

🏠 Resl-Garten, Waldsassener Straße 4, 95692 Konnersreuth

💰 kostenfrei

☎️ Inklusion durch Engagement, Christina Ponader, christina.ponader@lh-tir.de oder 09633/923198-882

## VORTRAG

### Gartenfachberater des Landkreises Tirschenreuth

Vortrag mit dem Gartenfachberater des Landkreises Tirschenreuth

📅 Montag, 13. Mai 2024 um 19.30 Uhr

🏠 Gemeindehaus Wildenreuth

💰 kostenfrei

☎️ Informationen im Pfarrbüro, 09682/2101

## WANDERUNG

### Unterwegs mit der Kräuterpädagogin

Unterwegs mit der Kräuterpädagogin Frau Jennifer Nelhiebel. Abfahrt in Fahrgemeinschaften an der Ev. Kirche Neukirchen um 19:15 Uhr. Für Selbstfahrer ist Treffpunkt an der Kapelle in Weißenberg um 19:30 Uhr.

📅 Dienstag, 21. Mai 2024 um 19.30 Uhr

🏠 Neukirchen, Kapelle in Weißenberg bei Edelsfeld, Weißenberg

☎️ Kirchengemeinde Neukirchen  
Informationen bei Margot Lulay, Tel. 09663-1047

Veranstalter:

Evangelisches Bildungswerk  
Oberpfalz

 **Malteser**  
... weil Nähe zählt.



V.i.S.d.P.  
Evangelisches Bildungswerk Oberpfalz e.V.  
in den Dekanaten Sulzbach-Rosenberg und Weiden

Martin-Luther-Str. 11-15  
92242 Hirschau  
Telefon 09622/6079426  
Telefax 09622/6079427  
ebw.oberpfalz@elkb.de  
www.ebw-oberpfalz.de



Quelle: Bild von Ilo auf Pixabay

GESUNDHEIT UND NATUR

SOMMER

2024



Quelle: Christian Dotzler

## WORKSHOP

### Ökologisch gärtnern und Vielfalt wahren

Unterwegs mit Christian Dotzler vom Hortus Bios, leidenschaftlicher Naturgärtner und Vielfaltsvermehrter. Christian begleitet uns durch das Gartenjahr bepflanzt mit uns Beete, erklärt Anzucht und Samengewinnung, hilft bei Obstbaumschnitt.

Interessierte sind herzlich eingeladen vorbeizukommen und mitzumachen. Bestimmt gibt es interessante und praxisnahe Tipps für den eigenen Garten. Anschließend gemütliches Zusammensein.

Referent: Christian Dotzler

📅 12. April und 17. Mai 2024 um 16.30 Uhr

🏠 Interkultureller Garten der Malteser, Scheune am ehemaligen LGS- Gelände, 92224 Amberg

💰 5 €

📞 Astrid Knab, astrid.knab@malteser.org

## TAUSCHBÖRSE

### Zweite gemeinsame Pflanzentauschbörse

Die Umweltwerkstatt Amberg, der Stammtisch für Nachhaltigkeit und der interkulturelle Garten des Malteser Hilfsdienstes laden ein vorbei zu kommen und Pflanzen zu tauschen. Gemeinsam stehen wir für Nachhaltigkeit, Ressourcen schonen und Ökologie und wollen diese Themen in Amberg vorwärts bringen.

Die Pflanzentauschbörse findet bei der Umweltwerkstatt, vor und im interkulturellen Garten statt. Leicht zu finden vom Jugendzentrum kommend, vor der Brücke, stadteinwärts an der Vils entlang ca. 700 m, direkt neben dem Dirtpark. Parken bitte am Dultplatz gegenüber Jugendzentrum. Für die Anlieferung von Pflanzen mit dem Auto bitte vom Dultplatz beim Fitnessstudio Balance, zwischen Parkplatz Balance und FC- Stadion kommen, Beschilderung Pflanzentauschbörse folgen.

Getauscht werden sowohl Nutz-, als auch Zierpflanzen. Auch Sämereien sind herzlich willkommen. So findet sowohl eine übrig gebliebene Tomate, als auch ein Grünlilienableger einen neuen Besitzer. Für Kinder wird es Lagerfeuer und eine Möglichkeit für Muttertag zu basteln geben. Erwachsene können gemütlich bei Kaffee und Kuchen sitzen. Die Veranstalter freuen sich auf zahlreiche Besucher und viele Pflanzen.

Anlieferung über Balance Fitness möglich.

📅 Samstag, 27. April 2024, 10 bis 13 Uhr

🏠 Interkultureller Garten der Malteser, Scheune am ehemaligen LGS- Gelände, 92224 Amberg

🤝 mit der Umweltwerkstatt Amberg

📞 Fragen an Astrid Knab, Tel. 0151-18538698

## KUNST

### Skizzenwanderung in die Natur

Ein Skizzenbuch ist der perfekte Ort, um deiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Von schnellen Skizzen deines Lieblingsorts, Lieblingsessen, Haustieren und guten Freunden bis hin zu Experimenten mit neuen Materialien, abstrakten Formen und Farbklecke. Ein Skizzenbuch zeigt dir die Reise deiner Entwicklung und ist somit perfekt für jeden Künstler, egal ob Anfänger oder Profi.

Ablauf:  
Treffen in der Malschule, Einführung über Skizzenbücher und das Skizzieren.

In die Natur gehen und eigene Skizzen anfertigen, (Seibertsbach, Stadtpark, Feldkreuz, Baum, Heurang) Rückkehr zur Malschule, Ergebnisse reflektieren, Skizzen präsentieren und anschauen.

Referentin: Eva Reif

📅 Mittwoch, 01. Mai 2024, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

🏠 Malschule Eva Reif, Bachstraße 9, 95666 Mitterteich

💰 15 € / ermäßigt 10 €

📞 EBW Oberpfalz, ebw.oberpfalz@elkb.de, Tel. 09622/6079426

## VORTRAG

### Lebenswichtiges Element Wasser

Der menschliche Körper besteht zu 60% aus Wasser, unser Blut sogar zu etwa 90%. Wasser ist für unseren Organismus also ein zentraler Rohstoff und hat eine Reihe von wichtigen Aufgaben zu erfüllen. Wasser ist Baumaterial für Zellen und Gewebe, Haut, Muskeln, Knochen, Nerven, Blutgefäße und Bindegewebe.

Der Gesundheitsberater Veit Jürgen aus Nürnberg erläutert die wichtigen Zusammenhänge.

Referent: Jürgen Veit, Nürnberg



Quelle: Bettina Hahn

📅 Montag, 06. Mai 2024 um 19 Uhr

🏠 Interkultureller Garten der Malteser, Scheune am ehemaligen LGS- Gelände, 92224 Amberg

📞 EBW Oberpfalz, ebw.oberpfalz@elkb.de oder Tel. 09622 / 6079426

## WANDERUNG

### Musikalische Wanderung im Einklang mit der Natur Erleben Sie die Symbiose von Musik, Poesie und Natur

Genießen Sie ein paar Stunden abseits des Alltags und entspannen Sie im Einklang mit der Natur bei verschiedenen Klängen und Texten. Von dem Ort Stahlbaum kommend befindet sich der Treffpunkt direkt bei der Ortseinfahrt Arzlohe.

Die reine Gehzeit beträgt ca. 1 bis 1,5 Stunden, inkl. Musikalischer Darbietung dauert die Wanderung dann es ca. 2 bis 3 Stunden.

Die Tour endet in der Kapellenruine „zum heiligen Baum“, wo dann auch ein gemeinsames Picknick möglich wäre. Verpflegung ist von jedem selbst mitzubringen.

Hinweise:  
Nicht bei Regenwetter  
Nicht für Kinderwagen geeignet  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Festes Schuhwerk

Referenten:  
Gerald Herbst, Sulzbach-Rosenberg  
Nadine Hofmann, Amberg

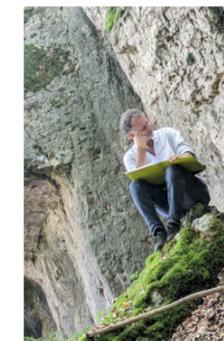
Quelle: Bettina Hahn

📅 Donnerstag, 09. Mai 2024 um 14 Uhr

🏠 Treffpunkt Arzlohe, 91224 Pommelsbrunn/Arzlohe

💰 10 €

📞 EBW Oberpfalz, ebw.oberpfalz@elkb.de oder Tel. 09622 / 6079426



## WORKSHOP

### Grüner Muttertag

Gemeinsam mit Heilpraktikerin und Permakulturgestalterin Nadja Krol bauen wir ein Selbstversorgerbeet. Ein Beet das wenig Pflege und Wasser braucht und sich unkrautfrei hält. Natürlich ökologisch und passend zum Muttertag ganz nah am Vorbild von Mutter Natur.

Ein geladen sind alle Interessierten, Selbstversorger und solche die es werden wollen und natürlich ganz herzlich Mütter mit ohne Kinder. Dabei ist uns ganz wichtig, dass wir alle einen schönen Muttertag haben und dass bei aller Arbeit Freude und Spaß nicht zu kurz kommen. Dafür wird Nadja sorgen, denn ohne Lachen geht es bei ihr nicht.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt sein. Auch Jungpflanzen für den eigenen Garten können erworben werden.

Mitzubringen:  
Schaufel und Gartenschere, Besteck, Teller und Becher

Referentin: Nadja Krol,  
Permakulturpraktikerin

Quelle: Nadja Krol

📅 Sonntag, 12. Mai 2024 um 11 Uhr

🏠 Interkultureller Garten der Malteser, Scheune am ehemaligen LGS- Gelände, 92224 Amberg

💰 30 €

📞 Astrid Knab, astrid.knab@malteser.org