

Aktuelles aus der Schlaftherapie

Wolfenbüttel. Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe Wolfenbüttel“ steht am Mittwoch, 24. April, in der Zeit von 17.30 bis 19 Uhr in der Kommissie, Kommissstr. 5, in Wolfenbüttel an. Dabei geht es um Aktuelles aus der Schlaf- und Beatmungstherapie sowie verbesserte Lebensqualität durch digitale Therapiebegleitung. Zu diesen Themenbereichen referieren Hayo Schrepper und Lucas Finke von der ResMed-Healthcare-Filiale Braunschweig.

Familien-Brunch im Mütterzentrum

Salzgitter. Das SOS-Mütterzentrum an der Braunschweiger Straße 137 richtet einen Familien-Brunch am Freitag, 10. Mai, von 9.30 bis 13.30 Uhr aus. Ob süß oder deftig – bei dem kalt-warmen Buffet soll für jeden Geschmack etwas dabei sein. Das Kinderzimmer im Offenen Treff ist geöffnet. Anmeldung bis zum 3. Mai in der Cafestube oder unter Tel. (05341) 8167-61 und 8167-21.



Mehrfach preisgekrönt: Kabarettist Özgür Cebe gastiert am 3. Mai in der Kniki.

FOTO: YASIN MJUMJUNOV

Pointen ohne Grenzen

Kabarettist **Özgür Cebe** tritt in der Kniki auf

Salzgitter. In seinem Programm „Frei!“ seziert Özgür Cebe mit dem Skalpell der Meinungsfreiheit die festgefahrene Themen der Kultur und Religion und scheut sich nicht vor dem Blick in die Zukunft. Der Kabarettist setzt am Freitag, 3. Mai, um 20 Uhr in der Kniestedter Kirche den Schlusspunkt unter die Spielzeit der Kleinkunsthöhle Salzgitter.

„Wir leben in einem freien Land. Wir können sagen, was wir denken, aber wir können nicht machen, was wir wollen“, lautet die Botschaft bei Özgür Cebe. „Freiheit ist nicht unbegrenzt,

denn Freiheit hört da auf, wo andere durch die individuelle Freiheit eingeschränkt werden. Es gibt Grenzen.“ Mit Pointen, die Grenzen sprengen, hinterfragt der preisgekrönte Gast aktuelle Themen der Digitalisierung und begibt sich auf die Suche nach dem Grund des Erfolgs der Populisten. Für Cebe ist klar: Wenn es einen Gott gibt, muss dieser jede Menge Humor haben. „Sonst hätte er uns nicht erschaffen.“

Der mehrfach ausgezeichnete Kabarettist stellt seinen Migrationshintergrund nicht in den Vordergrund. Özgür Cebe verfügt über ein Deutsches Betriebssystem, ist aber gefangen in einer orientalischen Hardware – im Prinzip wie ein fliegender Teppich mit VW Motor. Tickets gibt es im Vorverkauf für 18 Euro beim Rittersporn in Salzgitter-Bad oder Young Ticket Event in Lebenstedt, an der Abendkasse kosten sie 20 Euro.

Mitmachen und gewinnen

Die Kleinkunsthöhle und hallo Salzgitter verlosen dreimal zwei Tickets für Özgür Cebe am Freitag, 3. Mai 2024, um 20 Uhr in der Kniki in Salzgitter-

Bad. Wählen Sie einfach die Hotline (0137) 988082705 und folgen Sie der Ansage. Alle Anrufe, die am 20. und 21. April 2024 eingehen, nehmen

teil. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen.

Gültig von Mo. 22.04.2024 bis Sa. 27.04.2024*

MIX Markt

Schweine-Bauch wie gewachsen
1 kg

4,59

Schweine-Schinken wie gewachsen
1 kg

4,59

Schweinekotelett am Stück 1 kg

4,99

Schweine-Leber, -Herzen, -Nieren
1 kg

2,29

Frische Putenhäse. Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg

2,59

Lachsforellenkaviar 50 g Gl.,
1 kg = 91,80

4,59

STÄNDIG GÜNSTIG im Sortiment!

Forelle, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung
1 kg

7,99

Kaltgerauchte Dorade, ausgenommen Fanggebiet: In Aquakultur gewonnen in Türkei. 1 kg

18,90

Teigtaschen mit Kartoffeln "Wareniki", tiefgefroren 450 g Pack.,
1 kg = 4,20

1,89

Schweinebauch "Brjuschina koptschonaja" gepökelt und geräuchert 300 g Pack.,
1 kg = 10,64

3,19

Makrelen ohne Kopf, ausgenommen kaltgeräuchert Fanggebiet: Gefangen im Nordostatlantik (westlich Schottlands)
1 kg

6,69

Makrelen mit Kopf, ausgenommen, tiefgefroren 1 kg

5,99

Geräucherte Brühwurst nach Art einer Krakauer "Monastyrskaja" mit Kartoffelstärke 400 g St.,
1 kg = 10,48

4,19

Brühwurst "Po Teschinim receptam" nach Krakauer Art geräuchert 600 g St.,
1 kg = 8,32

4,99

Geräucherter und gegarter Schweinebauch mit Schwarte, mit Zusatz von Soja- und Schweinebindegewebebeiß "Bozek paski" 100 g,
1 kg = 9,90

0,99

Brühwurst nach polnischem Rezept, mittelgrob, geräuchert "Kielbasa podwawelska" 100 g, 1 kg = 9,00

0,90

Eingelegte gelbe Tomaten 940 ml Gl., Abtr.
1 kg = 4,18

2,09

Eingelegte Mini-Gurken "Hrustiki"/ "Hrustiki" scharf 720 ml Gl., Abtr.
1 kg = 5,27

1,79

Schwarzer Ceylon Tee 500 g Pack.,
1 kg = 11,38

5,69

* Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt:

Mo - Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 18:00
05341 - 2259420

Mix Markt 111, Inh. Olga Reichert
Krühgarten 79, 38228 Salzgitter

Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325

www.mixmarkt.eu

NABU lädt ein zur Wanderung

Salzgitter. Der NABU Salzgitter lädt für Sonntag, 21. April, um 11 Uhr zu einer etwa zweistündigen Führung durch den Frühlingwald ein. Leonard Schmalhaus und Walter Wimmer führen durch das üppig blühende Hagenholz mitten in Thiede. Die beiden Biologen stellen die vielfältige Frühjahrsflora dieses Waldes vor. Dazu gibt es auch einzelne Tipps zum Verzehr ausgewählter Arten. Zu den Besonderheiten dieses Waldes gehört der in Salzgitter sehr seltene Mittlere Lerchensporn. Treffpunkt für die Wanderung ist die Ecke „Klosterweg“ und „Unter den Eichen“ in Thiede. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Um eine Spende für den NABU Salzgitter wird gebeten.

Yoga ganz ruhig und dynamisch

Salzgitter. Die Volkshochschule (VHS) hat freie Plätze im Yoga-Kurs „Dynamisch & ganz ruhig“ am Samstag, 4. Mai, von 9 bis 12 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad. Die Teilnehmenden lernen die Bandbreite des Yoga kennen. Der Kurs kostet 24 Euro. Eine Yoga-Matte sollte mitgebracht werden. Anmeldungen sind nur schriftlich möglich unter anderem per E-Mail an vhs@stadt.salzgitter.de.