

Einfach mal die Tischharfe spielen

Die Stadt Salzgitter bietet in diesem Frühjahr einen **Kurs für Senioren und Seniorinnen** an

Salzgitter. Premiere für eine musikalische Zusammenarbeit: Der Fachdienst Soziales und Senioren der Stadt und die städtische Musikschule bieten ab April einen neuen Kurs „Tischharfe“ für Seniorinnen und Senioren an. Wer sich über dieses Saiteninstrument informieren oder anmelden möchte, hat dazu während einer Informationsveranstaltung am 15. März Gelegenheit.

Während der Musikschultage 2022 bot das Team der Musikschule erstmals einen Schnupperkurs Tischharfe an. „Es gab sehr viele Interessenten, die dieses Instrument einfach mal probieren wollten“, sagt Leiterin Sabine Petter. Begeistert waren vie-

le Seniorinnen und Senioren davon, dass sie auf dem Instrument ohne große Vor- oder Notenkenntnisse schöne Melodien und kleine Lieder spielen konnten. „Die Tischharfe ist schnell und leicht und bis ins hohe Alter erlernbar“, so Saine Petter.

Das große Interesse während des Schnuppernachmittags sowie Nachfragen in den städtischen Seniorenentretts und der Musikschule setzten die Verantwortlichen des Fachdienstes Soziales und Senioren und der Musikschule ganz pragmatisch um. „Wir haben im vergangenen Jahr drei Tischharfen angeschafft, um in Kooperation mit der Musikschule interessierten Seniorinnen und Senioren diese Neu-

heit anbieten zu können“, erklärt Olaf Kleint, Leiter des Fachdienstes Soziales und Senioren. Damit werde das Veranstaltungsangebot in den Seniorenentretts musikalisch erweitert.

Alle Beteiligten und die Tischharfen-Lehrerin Annette Boenkendorf freuen sich auf interessierte Seniorinnen und Senioren, die auf musikalische Entdeckungsreise gehen möchten. Interessierte, die sich über den Kurs informieren oder anmelden möchten, sind eingeladen zu der kostenlosen Informationsveranstaltung am Mittwoch, 15. März, von 14.30 bis 15.15 Uhr in der Musikschule in Salzgitter-Bad, Marienplatz 12 A. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Kursleiterin Annette Boenkendorf freut sich auf Seniorinnen und Senioren, die die Tischharfe kennenlernen möchten.

FOTO: PRIVAT

Zehn Termine geplant

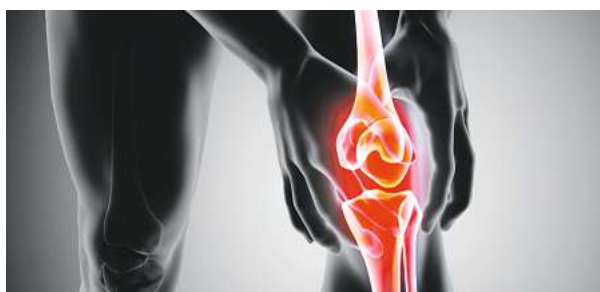
Der erste Schnupper-Kurs „Tischharfe spielen in kleiner Gruppe“ für Seniorinnen oder Senioren beginnt am Mittwoch, 19. April. Uhrzeit und Ort werden während der Infor-

mationsveranstaltung abgestimmt. Geplant sind zehn Mittwochstermine mit jeweils 60 Minuten. Eine Ausleihe des Instruments ist gegen eine Leihge-

bühr über das Seniorenbüro möglich. Wer Fragen hat oder sich anmelden möchte, kann sich dort an Sabrina Franc wenden unter Tel. (05341) 839-3780.

Medizin

ANZEIGE



Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell!

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, wird es schmerzhaft. Häufig kommen Entzündungen hinzu. Nimmt der Schmerz überhand, ist **schnelle Schmerz- und Entzündungshemmung** gefragt. Das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte (rezeptfrei)** bietet erstmalig in Europa 400mg Ibuprofen in einer patentierten Flüssigkapsel an, welche die Wirkung beschleunigt und die Entzündung effektiv bekämpft. Spalt Forte reduziert nachweislich entzündlich bedingte Schmerzen. Außerdem belegten Wissenschaftler, dass Spalt Forte **doppelt so schnell** vom Körper aufgenommen wird wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten.

Für Ihre Apotheke:

Spalt Forte
(PN 00793839)

www.spalt-online.de



Schlafstörungen? Das hilft wirklich!

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen. Sogar zwei Drittel leiden unter Durchschlafproblemen. Viele Schlafmittel versprechen Hilfe. Doch die Wahl des richtigen Präparates ist entscheidend, um nervös bedingte Schlafstörungen langfristig in den Griff zu bekommen. Das Schlafmittel Baldriparan – Stark für die Nacht hat sich seit Generationen bewährt. Bis heute vertrauen zahlreiche Betroffene auf das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1 aus der Apotheke.

Bewiesene Wirksamkeit

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können

bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Das Besondere: Es beschleunigt nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen.¹

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Denn nur wer gut durchschläft, hat eine erholsame Nacht. Essenziell dafür ist ein ausreichend langer Tiefschlaf. Chemisch-synthetische Schlafmittel reduzieren jedoch meist den Tiefschlaf. Anders Baldriparan: Es verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.¹ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag.

Baldriparan®

Stark für die Nacht

Pflanzliches Schlafmittel
Nr. 1



Fördert nicht nur das Ein-, sondern auch das Durchschlafen¹

Keine Schläfrigkeit am Folgetag

Macht nicht abhängig

Schon getestet?

Fragen Sie in der Apotheke gezielt nach

Baldriparan
Stark für die Nacht
(PN 00499175)

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“, Stand der Information: Januar 2022.

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht länger Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • *Insight Health MAT 12/2022 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing