



Ein musikalisches Waldmärchen: Auftritt der Kinder beim Tag des Singens 2022 in Salder.

FOTO: PRIVAT

Eltern singen mit Kindern

Die **Kantorei Vocale Salzgitter** startet am 23. April einen Workshop für Familien

Salzgitter. Die Kantorei Vocale Salzgitter hat in den letzten Jahren zahlreiche Aktivitäten mit Kindern zwischen vier und sieben Jahren in Salzgitter angeschoben und unterstützt. Ziel dabei war, möglichst schon die Kleinen mit ihren Geschwistern, Eltern oder auch Großeltern für das Singen zu begeistern. Den jüngsten Höhepunkt in dieser Arbeit hatte der Chor im Juni 2022 im Schloss Salder mit der Auffüh-

rung des Musikalischen Waldmärchens „Kleiner Stock ganz groß“ am Tag des Singens der Singenden-Landschaft-Braunschweig.

Der nächste Anlauf beginnt am 23. April mit einer achtwöchigen Workshop-Phase, in der Eltern zusammen mit ihren Töchtern und Söhnen das gemeinsame Singen erlernen und erleben sollen. Die Übungsnachmittage starten immer sonntags um 15

Uhr in den Räumen der Martin-Luther-Kirche in Lebenstedt und sind für alle kostenlos.

Für die Übungsnachmittage stehen zwei musikalisch und pädagogisch ausgebildete Fachkräfte bereit. Außerdem gibt es zwei Helferinnen, die sich um die Nebenaufgaben kümmern. Es ist geplant, das Workshop-Ergebnis von „Eltern singen mit ihren Kindern“ der Öffentlichkeit in einem Beitrag beim Gemeinschaftskon-

zert „Stimmentaumel“ vorzustellen. Das ist am Sonntag, 25. Juni um 16 Uhr in der Martin-Luther-Kirche geplant.

Eine Anmeldung zum Projekt sollte bis Freitag, 31. März, per E-Mail an chor@kantorei-vocale.de erfolgen. Ein Informationsgespräch mit allen Interessierten soll etwa eine Woche vor dem Start im Gemeinderaum der Martin-Luther-Kirche stattfinden.

Offene Werkstatt am Wochenende

Tag der Druckkunst

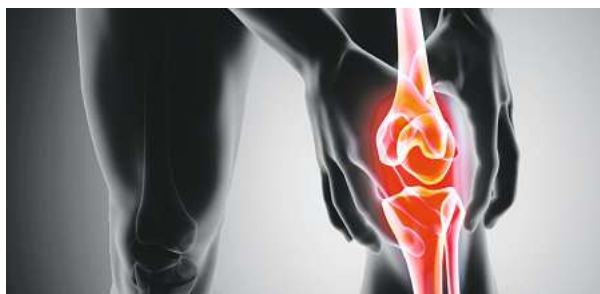
Flöthe. Wer sich für Drucktechniken interessiert, der sollte sich am Wochenende einen Termin freihalten. Melanie Schöckel öffnet am Samstag und Sonntag, 18. und 19. März, jeweils von 11 bis 17 Uhr die Türen zu ihrer Werkstatt in der Schulstraße 9 in Klein Flöthe.

Dort ist eine Ausstellung von Grafiken, Kleinstauflagen und Künstlerbüchern aus den Bereichen Radierung, Lithografie, Zeichnung, Monotypie, Kalligrafie und Linolschnitt zu sehen. Die diplomierte Grafik-Designerin schließt sich dem Tag der Druckkunst an. Sie lädt die Leute ein, sich anhand von Druckstöcken, Künstlerbücher und Grafiken ihre Arbeit erklären zu lassen.

Zudem sind zwei Druckvorführungen geplant, am Samstag um 14 Uhr geht es um Gelplattendruck & Linoldruck auf Loktapapier, am Sonntag um 14 Uhr um Strichätzung, Aquatinta sowie Weichgrundradierung.

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
(PZN 00793839)

www.spalt-online.de



Schon wieder schlaflos? So werden Ihre Nächte wieder erholsam

Dauerbelastung und Zukunftsangst können Auslöser von innerer Unruhe sein. Dieses Gefühl einer andauernden Angespanntheit führt häufig zu Schlaflosigkeit.

Baldrian fördert die Schlafbereitschaft

Experten empfehlen bei Schlafstörungen häufig pflanzliche Arzneimittel, da diese den Körper schonen. Aus wissenschaftlicher Sicht sticht Baldrian besonders hervor. Denn nur dessen Wirksamkeit ist in Studien belegt.² Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Arzneimittel mit einer hohen Dosis Baldrianwurzelextrakt können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Deshalb

empfehlen wir: Baldriparan – Stark für die Nacht (Apotheke, rezeptfrei). Das Besondere: Baldriparan beschleunigt nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen.¹

Besser schlafen ohne Gewöhnungseffekt

Doch nach vielen schlaflosen Nächten ist es mit einer erholsamen Nacht nicht getan. Deshalb ist kontinuierliche Hilfe gefragt. Doch unser Körper gewöhnt sich häufig an viele Präparate und deren Wirkung lässt nach. Bei Baldriparan besteht dieses Risiko nicht. Es beschleunigt das Ein- und fördert das Durchschlafen¹ – ganz ohne Gewöhnungseffekt.



80%
der Deutschen sind gestresst –
häufige Ursache von
Schlafstörungen

Baldriparan®

Stark für die Nacht



Fördert nicht nur das Ein-, sondern auch das Durchschlafen¹

- ✓ Keine Schläfrigkeit am Folgetag
- ✓ Macht nicht abhängig

In Ihrer Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 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 längere 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 • Abbildung 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