

TestDays
23.–25. Mai 2019

Widmet Spezial
Sport-Garage Widmer AG
Unterdorf 159, 4937 Urnenbach
T +41 62 957 50 90
www.widmer-spezial.ch

1552865



Ein Gewinn für alle Beteiligten: Drei Generationen im Schulzimmer von Lehrperson Sandra Augstburger. FOTOS THOMAS FÜRST

Home Instead
Seniorenbetreuung
Zuhause umorgt

Wir sind für Sie da.
Damit es Ihnen zuhause
an nichts fehlt.

Von wenigen Stunden in der Woche
bis 24 Stunden am Tag.
Von allen Krankenkassen anerkannt

Tel: 032 511 11 88
www.homeinstead.ch

1538958



50 JAHRE **1969 - 2019**

Langenthal
Sonntag, 26. Mai 2019, 10-17 Uhr

Millionenschwimmen,
Rettungsdemonstrationen der SLRG,
Wettbewerb, Infostand

Kosten: Sie bezahlen lediglich
den normalen Badi-Eintritt.

Wetterbedingt sind Programm-
änderungen möglich.

www.slr.ch/oberaargau

1551385

ROGGWIL / LANGENTHAL | WIN³ IST EIN ERFOLGSMODELL

Drei Generationen im Klassenzimmer

9100 Stunden Freiwilligenarbeit, geleistet von 117 Personen an 34 Schulen in der Region Emmental-Oberaargau. Das von der Pro Senectute betreute Projekt «win³ – drei Generationen im Klassenzimmer» ist eine Erfolgsgeschichte. Der Oberaargauer durfte in Roggwil einen Schulbesuch machen und unterhielt sich mit der win³-Projektleiterin Emmental-Oberaargau, Jacqueline Seiler-Hug.

«Siehst du, der Tag hat 24 Stunden. Bei zwölf geht es einfach weiter! Dreizehn, vierzehn, hier ist fünfzehn Uhr – Abends 8 Uhr ist also?» Mit einer Engelsgeduld sondergleichen geht Fritz Menzi im Schulzimmer der 1./2. Klasse von Sandra Augstburger von Tisch zu Tisch. Stellt hier Fragen, fordert da etwas mehr Konzentration und hilft dort weiter, wo es nicht mehr weitergeht. Seit bald zwei Jahren geht der Langenthaler Fritz Menzi wieder zur Schule. Jeden Dienstagmorgen. Der pensionierte Kaufmann und Unternehmer ist 66 Jahre alt und nimmt am Projekt «win³ – drei Generationen im Klassenzimmer» teil. Im Schulhaus 1 in Roggwil unterstützt Fritz Menzi während zwei Stunden Lehrperson Sandra Augstburger im Fach «Natur – Mensch – Umwelt», anschliessend hilft der Senior in einer weiteren Klasse im Französisch-Unterricht mit.

Ein tolles Generationenprojekt «win³ ist eine gefreute Sache», meint auch Jacqueline Seiler-Hug. Die 39-jährige Roggwilerin arbeitet seit sieben Jahren bei der Pro Senectute Emmental-Oberaargau in Langenthal, wo sie als Projektleiterin das Generationenprojekt begleitet. Ein Projekt, das stark gewachsen sei, wie sie feststellen kann. «Als ich bei Pro Senectute meine Arbeit aufgenommen hatte, waren zehn Seniorinnen und Senioren im Rahmen von win³ an drei Schulen tätig. Im vergangenen Jahr waren in der Region Emmental-Oberaargau bereits 117 Freiwillige an 34 Schulen im Einsatz und investierten 9100 Stunden an unentgeltlicher Arbeit». Noch beeindruckender wird die Bedeutung des Generationenprojekts, wenn man die Zahlen aus dem gesamten Kanton Bern heranzieht. 2018 waren 624 Per-



Jacqueline Seiler-Hug ist als Projektleiterin Ansprechperson für Interessierte.

sonen in 116 Gemeinden im Einsatz – sie haben dabei 54'761 Lektionen mitgestaltet. «Dieses Engagement verdient grossen Respekt und Anerkennung», findet Jacqueline Seiler-Hug.

Ungemein wertvolle Entlastung
Dankbar für das Engagement von Fritz Menzi ist auch Sandra Augstburger. «Es entlastet die Lehrperson ungemein, wenn eine zweite Person da ist, die mithilft», sagt die 26-jährige Attiswilerin, die in Roggwil in einem 70 Prozent-Pensum aktuell 19 – im vergangenen Schuljahr sogar bis zu 27 – Kinder unterrichtet. Gerade auch, weil das aktuelle Thema «Uhrzeit» ein anspruchsvolles Thema sei. Konnte die volle Stunde noch einigermaßen leicht erklärt werden, wird es bei den halben Stunden schon mal schwieriger und bei den Viertelstunden schon viel, viel schwieriger. Nicht alle Schülerinnen und Schüler finden es auf Anhieb einleuchtend, dass grosser und kleiner Zeiger auf derselben Position nicht die selbe Anzahl an Minuten respektive Stunden anzeigen... Unterstützung ist während des Unterrichts an allen Ecken und Enden gefragt – Sandra Augstburger und Fritz Menzi zirkulieren unentwegt von Zweiergruppe zu Zweiergruppe. Die beiden sind ein perfekt eingespieltes Team, das sich während des Unterrichts nicht auszutauschen braucht. FORTSETZUNG SEITE 3

Der neue Opel
COMBO LIFE

ALTECANTON 9500

Die Fakten sprechen für den neuen Combo Life: monatlich ab
 • Bis zu 2126 Liter Ladevolumen¹⁾
 • 5-7 Sitzplätze²⁾
 • Bis zu 19 Fahrvorstützen³⁾

CHF 169.-*

AUTO STUDER AG
4900 Langenthal
Tel. 062 919 00 66 - www.auto-studer.ch

1553736

RE/MAX

Seit 15 Jahren im Oberaargau!

Ihre Immobilie
verdient die beste
Dienstleistung
im Verkauf!

062 923 44 88

1534228

**PFLANZEN- & GARTEN-
BROCKI Gutenberg**

dä Sunntig isch
offe vo 10i bis 4i

www.pflanzenundgartenbrocki.ch

1544088

**SCHNEEBERGER
AUTOMOBILE**

www.schneeauto.ch

Jetzt den neuen
VOLVO V60
probefahren!

1538357



Nur **10.-** /Mt.
mit **2GB**
Mobile Smart S Basic*

Ktipp

**Starke
Mobile-Abos
für deinen
Alltag.**

* Gilt für mobiles Datenvolumen innerhalb der CH mit einem Mobile Smart Abo. Einmalige Kosten für die SIM-Karte: CHF 40.-
Preisvergleich von Mobile-Abos K-Tipp Nr. 3/19



Fritz Menzi unterstützt Leandro (links) und Louis beim Bestimmen der Uhrzeit.



Auch die Hilfe von Lehrerin Sandra Augstburger ist gefragt – hier von Lara.

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Drei Generationen im Klassenzimmer

Was auch die Schüler schätzen: «Ich arbeite gern, wenn Herr Menzi da ist – er hilft halt gut», findet zum Beispiel Leandro, während der neben ihm sitzende Louis zustimmend nickt.

Kinder lernen ganz andere Perspektiven kennen

«Für die Kinder ist das Generationenprojekt eine ganz tolle Erfahrung», ist sich Sandra Augstburger sicher, bei dem sie spannende Einblicke in eigentlich noch nicht so lange zurückliegende Zeiten erhalten würden. So seien die Kinder etwa beim Thema «Schulweg» ganz überrascht gewesen, dass es in der Jugendzeit von Fritz Menzi üblich gewesen sei, den Schulweg zu Fuss zu absolvieren und

dass es damals noch keine Trottinette gegeben habe. Eine ganz andere Perspektive hätten die Kinder auch beim Thema «erste Mondlandung» durch die Schilderungen von Fritz Menzi kennengelernt: Dass man sich damals organisiert habe, um die Mondlandung am Fernsehen bei denjenigen Personen mitverfolgen zu können, die überhaupt einen Fernseher besessen hätten. Oder dass ganze Gruppen von Leuten die Mondlandung vor einem Schaufenster eines Radio- und TV-Geschäfts verfolgt hätten. «Das hätte auch ich nur aus dem Internet erfahren können», sagt Sandra Augstburger dankbar.

Respekt für die Leistung der Lehrkräfte

«Die mit den 12 Wochen Ferien im Jahr.» Das sei eines der Vorurteile, die sich hartnäckig halten würden, wenn von Lehrkräften gesprochen würde, sagt Fritz Menzi. Dank seiner Erfahrung mit dem Generationenprojekt könne er genau beurteilen, wieviel in den Schulstuben geleistet werde. «Hier wird hart gearbeitet», sagt Menzi. Im Gegensatz dazu, meint er

bescheiden, sei der Nutzen seines Engagements für eine Lehrperson überschaubar, aber trotzdem eine gute Sache. Und etwas, das eigentlich jede erwachsene Person tun könnte...

Erstkontakt über die Pro Senectute

Bedingungen für einen Einsatz beim Generationenprojekt win³ gibt es eigentlich keine – ausser, dass man mindestens 60 Jahre alt sein muss, respektive nicht mehr im Erwerbsleben steht und dadurch genügend Zeit für einen regelmässigen Einsatz mitbringt. Dabei würden Interessenten selber definieren, in welchen Fächern und auf welcher Stufe – von Kindergarten bis 9. Klasse – sie zum Einsatz kommen wollten. «Der Erstkontakt läuft über Pro Senectute», betont Jacqueline Seiler-Hug, «alle weiteren Kontakte dann über die Schulen.» Erfreulich findet Jacqueline Seiler-Hug, dass sich in letzter Zeit vermehrt auch Männer für das Projekt interessieren. Aber der Frauenanteil überwiege mit rund siebzig Prozent immer noch deutlich, sagt Jacqueline Seiler-Hug abschliessend. THOMAS FÜRST

Projekt «win³ – drei Generationen im Klassenzimmer»
Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Bützbergstrasse 19, Langenthal
Jacqueline Seiler-Hug
Tel. 062 916 80 90
jacqueline.seiler@be.prosenectute.ch

reist reisen
entspannen und geniessen

Dienstag, 11. Juni 2019 Geburdfahrt nach Weggis an den Vierwaldstättersee Carfahrt Normaltarif Fr. 44.00 Carfahrt für Geburtstagskinder im Juni Fr. 22.00	Freitag, 21. Juni 2019 Geburdfahrt de Luxe Brienzler Rothorn Carfahrt, Bahn und Mittagessen Fr. 134.00 Für Geburtstagskinder Juni Fr. 107.00
Sonntag, 16. Juni 2019 Rosenfestival in Estavayer-le-Lac Carfahrt Fr. 45.00	Sonntag, 30. Juni – Montag, 1. Juli 2019 Zermatt – Glacier-Express und Dampfschiffahrt Preis im Doppelzimmer ab Fr. 325.00

Rufen Sie uns an: 034 437 07 77 weitere Infos: www.reist-reisen.ch

LANGENTHAL | NIMM2-AKTION BEI MARTI OPTIK

Perfekt sehen – gut aussehen

Geniessen Sie gerne warme Sonnenstrahlen? Sind Sie oft mit dem Auto unterwegs? Gehört PC-Arbeit zu Ihrem Alltag? Ist Sport eines Ihrer Hobbies? Falls Sie eine dieser Fragen für sich mit «JA» beantworten, können Sie jetzt bei Marti Optik Langenthal profitieren.

Die Sehanforderungen an unsere Augen sind so vielfältig wie unser All-

tag und können deshalb oft nicht nur mit einer Brille abgedeckt werden. Marti Optik bietet Ihnen Lösungen für jede Situation.

Ob Sonnenbrille, Lesebrille, Fernsehbrille, Arbeitsplatzbrille, Musikbrille oder Sportbrille, Marti Optik bietet Ihnen perfektes Sehen und gutes Aussehen.

Mit unserer nimm2-Aktion kaufen Sie zwei Brillen und profitieren von 50% Rabatt auf die Brillengläser der zweiten sowie jeder weiteren Brille.

Dank den Brillengläsern von Reize Optik und der grossen Auswahl an Fassungen kommen Sie mit jeder Sehanforderung zurecht. PD



Jetzt können Kunden bei Marti Optik Langenthal von der nimm2-Aktion profitieren. FOTO ZVG

marti optik

Marti Optik
Marktgasse 32, 4900 Langenthal
Telefon 062 923 02 50
martioptik@bluewin.ch
www.martioptik.ch

Rücken- Gelenkschmerzen? Kurzatmigkeit? Bluthochdruck?

2. Auflage
wegen Grosse Erfolg

GESUCHT: 50 untrainierte Personen zur Teilnahme an 4-wöchiger Gesundheitsstudie

Sichern Sie sich jetzt einen limitierten Teilnahmeplatz für nur Fr. 50.- und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Start-Termin. Wir freuen uns auf Sie.

Begleitet, unterstützt und individuell beraten werden Sie dabei vom kompetenten LIFESTYLE-FITNESS Fachpersonal in Herzogenbuchsee.

In nur 4 Wochen mit 45-minütigem Training

- verbesserter Fettstoffwechsel
- Bessere Herz-Kreislauf und Cholesterinwerte
- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Entlastung des Gelenk- und Bewegungsapparates



Schmerztherapiezentrum

Leiden Sie an chronischen Schmerzen?
Ganzheitliche Behandlungen durch Therapeut.

LIFESTYLE
Fitness - Gesundheitszentrum
Herzogenbuchsee
lifestyle-fitness.ch

JETZT ANMELDEN
062-961 90 90
(Begrenzte Teilnehmerzahl)

1551402

HERZOGENBUCHSEE | VIERWÖCHIGE GESUNDHEITSSTUDIE IM LIFESTYLE FITNESS

Fünzig untrainierte Personen gesucht

Das Rücken- und Gesundheitszentrum LIFESTYLE Fitness hat in den letzten Jahren viel in die Erweiterung für gesundes und motivierendes Training investiert. Insbesondere mit den inzwischen weltweit bekannten milon- und five-Konzepten hat das LIFESTYLE Fitness eine aussergewöhnliche Lösung für alle Personen, die Beschwerden mit Rücken, Gelenken und Herz-Kreislauf haben. «Bewegung statt Schonung» heisst dabei das Motto.

Hoch effiziente 35 Minuten

Der milon Kraft-Ausdauer-Zirkel ist ein hoch effizientes und intensives Trainingskonzept. Die Kombination hochwertiger Geräte zielt darauf ab, den Stoffwechsel optimal zu aktivieren, damit der Nachbrenneffekt während 36 Stunden angekurbelt wird. Ein Durchlauf durch den kompletten Zirkel ist in nur 35 Minuten vollendet.

Viele Trainierende berichten davon, dass sie in kurzer Zeit gute Erfolge verzeichnen konnten und schätzen dabei vor allem den geringen Zeitaufwand. So meinte etwa die 70-jährige Ella: «Mein Ziel war, wegen der Osteoporose die Knochendichte aufzubauen. Dies hat sich nun deutlich verbessert und auch meine Beweglichkeit und allgemeine Fitness sind viel besser geworden. Im Milon-Zirkel fühle mich wohl und werde gefordert, weil es die zeitlichen Vorgaben gibt. Bin sonst gerne eine Bequeme.»

Neu: Training und Therapie vereint im Lifestyle und Buchscenter

Die Folgen des zunehmenden Bewegungsmangels sind gravierend. Ein grosser Teil der Bevölkerung leidet an chronischen Rückenschmerzen. Neben Fehlernährung und Rauchen ist der Bewegungsmangel eine der häufigsten Ursachen für Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, koronare Herzkrankheit und Allergien. Eine Bevölkerungsstudie identifiziert Bewegungsmangel zudem als entscheidenden Risikofaktor für das Auftreten der Alzheimer-Krankheit.



Das Team vom Lifestyle Fitness steht für professionelle Betreuung. FOTOS ZVG

Jedes Jahr sterben nach WHO Angaben ca. 600'000 Menschen in Europa an Bewegungsmangel. Durch Übergewicht und Adipositas sterben weitere 1'000'000. Das Sterberisiko steigt innerhalb von 20 Jahren um ca. 56% wenn man sich wenig bewegt, um ca. 52% durch Rauchen, um ca. 31% durch schlechte Ernährung und um ca. 26% durch viel Alkohol.

Es werden nun ganzheitliche Lösungen angeboten. Die eigens entwickelten Trainingsprogramme im Buchscenter sind etwas ganz besonderes. Die Formen und Methoden basieren auf den neusten wissenschaftlichen Studien, den vielfältigen Aus- und Weiterbildungen im Sport und Therapiebereich, sowie der langjährigen Erfahrung bis in den Spitzensportbereich und natürlich auf der interdisziplinären Zusammenarbeit mit den führenden Fachspezialisten und Kliniken im Sport- und Medizinbereich.



Fitnessinstruktoren und Therapeuten begleiten beim Kraft- und Ausdauertraining.

Die Studie wird anonym ausgewertet. Anmeldungen über buchi@lifestyle-fitness.ch oder unter 062 961 90 90. Betreut und getestet werden alle Teilnehmer von ausgebildeten Fitnessinstruktoren oder Therapeuten. PD