Soziale Beratungsstellen

Spitex Oberaargau AG

Telefon 062 922 20 21

Gemeinden: Langenthal, Busswil, Melchnau, Reisiswil, Untersteckholz, Thunstetten-Bützberg, Wangen a. d. A., Walliswil bei Niederbipp, Walliswil bei Wangen, Wangenried, Attiswil, Wiedlisbach

Murgenthalstrasse 14a
Vermittlung und Beratung

Bürozeiten:
Montag–Freitag, 8.00–12.00 Uhr, 13.30–17.00 Uhr

Täglich 24 Stunden Betreuung

Öffentliche Sprechstunden:
Standort Langenthal
Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr abwechselnd in den Alterssiedlungen Bäregg und Haldenstrasse, auch für benachbarte Quartier-bewohnerInnen (Daten am Anschlagbrett in den Alterssiedlungen beachten).

Standort Melchnau

Dorfstrasse 82
Nach Absprache

Standort Thunstetten-Bützberg
Jeden 1. Mittwoch im Monat von 14.00 bis 15.00 Uhr
Blutdruckmessung

Standort Wangen a. d. A.
Vorstadt 40
Nach Absprache

7006

Pro Senectute

Gemeinsam stärker

Beratungen zu Fragen im Alter
für Menschen im AHV-Alter und ihre Angehörigen

Telefon 062 916 80 90

Pro Senectute
Emmental-Oberaargau
Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal
oberaargau@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

7011

Begleitung von Schwerkranken im Oberaargau

Vermittlung von ehrenamtlich arbeitenden BegleiterInnen zur Betreuung von schwerkranken und sterbenden Menschen.

Melden Sie sich bitte unter:
Telefon 062 922 20 21

7022

Regionaler Sozialdienst Aarwangen, Bannwil, Schwarzhäusern, Thunstetten, Wynau

Unentgeltliche Beratung in sozialen, finanziellen und persönlichen Belangen.

Büro: **Meiniswilstrasse 2, Aarwangen**
Telefon 062 926 64 00

Sprechstunden:
8.15–11.30 und 14.00–17.00 Uhr,
Mittwoch: Morgen geschlossen.

Freitag: 8.15–11.30 und 14.00–16.00 Uhr

7008

SPITEX Genossenschaft Oberaargau Land

Standort Herzogenbuchsee
Telefon: 062 961 54 66

Standort Niederbipp
Telefon: 032 633 02 02

Standort Aarwangen
Telefon: 062 961 54 66

ÜSI SPITEX:
I DR REGION – FÜR D REGION

Aarwangen, Bannwil, Berken, Bettenhausen, Bollodingen, Farnern, Graben, Grasswil, Heimenhausen, Hermiswil, Herzogenbuchsee, Inkwil, Juchten, Niederbipp, Niederönz, Oberbipp, Oberönz, Ochjlenberg, Oschwand, Riedtwil, Röthenbach, Rumisberg, Schwarzhäusern, Seeberg, Thörigen, Wanzwil, Wolfisberg.

spitex@sgol.swiss
www.sgol.swiss

Anmeldung auch über
www.opanspitex.ch

spitex casa plus ... DAS PLUS FÜR IHRE LEBENSQUALITÄT

7023

Regionaler Sozialdienst Roggwil

für die Gemeinden Roggwil, Melchnau, Reisiswil und Busswil

Telefon 062 918 20 40

Unser Telefon ist folgendermassen bedient:
Montag, Dienstag und Donnerstag: 8.30–11.30 und 14.00–16.30 Uhr
Mittwoch und Freitag: 8.30–11.30 Uhr, am Nachmittag geschlossen. Sprechstunden (auch ausserhalb dieser Zeiten) nur nach telefonischer Vereinbarung!

Die Beratungen sind für alle Einwohner und Einwohnerinnen des Verbandsgebiets unentgeltlich.

7018

Erziehungsberatung des Kantons Bern, Langenthal-Oberaargau
Jurastrasse 46, Langenthal

Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung,

Telefon 031 636 15 70

7016

Sozialdienst Region Trachselwald

Beratungsstelle Huttwil
Zuständig für die Gemeinden: Auswil, Dürrenroth, Eriswil, Gondiswil, Huttwil, Rohrbach, Walterswil und Wyssachen

Bahnhofstrasse 6, 4950 Huttwil
Tel. 062 959 80 40, Fax 062 959 80 45
info@sozialdienst-rt.ch
www.sozialdienst-rt.ch

Besprechungstermine nach Vereinbarung.

7020

Beratungszentrum der Frauenzentrale BE in Langenthal

Rechts- und Budgetberatung
Termine nach Absprache unter 031 311 72 01

Beratungsort:
Jurastrasse 41, Postgebäude, Langenthal

www.frauenzentralebern.ch

7012

Seniorebrügg
Langenthal und Umgebung

vermittelt Kontakte und Hilfe unter Seniorinnen und Senioren

Gaswerkstrasse 33, 4900 Langenthal
Telefon 062 923 41 92

Montag, Mittwoch, Freitag 9–11 Uhr
www.seniorebruegg.ch

7014

Regionale Sozialdienste Niederbipp

für die Gemeinden Attiswil, Farnern, Niederbipp, Oberbipp, Rumisberg, Walliswil b. Niederbipp, Walliswil b. Wangen, Wangen an der Aare, Wangenried, Wiedlisbach und Wolfisberg

Räberhus, 4704 Niederbipp
Telefon: 032 633 66 00
E-Mail: info@rsd-niederbipp.ch
Internet: www.rsd-niederbipp.ch

Öffnungszeiten:
Montag und Donnerstag:
8.30–11.30 Uhr, 14.00–17.00 Uhr

Dienstag:
8.30–11.30 Uhr, 14.00–18.00 Uhr

Mittwoch:
Morgen geschlossen, 14.00–17.00 Uhr

Freitag:
8.30–11.30 Uhr, 14.00–16.00 Uhr

7427

Beratungsstelle Ehe – Partnerschaft – Familie

des kirchlichen Bezirks Oberaargau
Wiesenstrasse 7, Langenthal

Unser Angebot umfasst Beratung, Therapie und Begleitung bei Beziehungs- und Lebensfragen sowie in zwischenmenschlichen Konflikten und Krisen. Wir beraten Sie allein, als Paar oder als Familie.

Frau Esther Zeltner
Paar- und Familientherapeutin
Telefon 077 520 89 93

Herr B. Schrittwieser
Paar- und Familientherapeut
Telefon 078 628 45 53

www.berner-eheberatung.ch

7017

Fachstelle für Alkoholprobleme Blaues Kreuz
Kostenlose Beratung von Menschen mit Alkoholproblemen und deren Angehörigen.
Einzel- und Gruppengespräche nach Vereinbarung.
Ringstrasse 36, Langenthal
Telefon 062 922 29 23
E-Mail:
fs.langenthal@blaueskreuzbern.ch

7007

Berner Gesundheit

Suchtprobleme? Was tun?

Zielgruppen der Beratungen sind:

– Jugendliche, junge Erwachsene und deren Eltern/Bezugspersonen
Ablöse- und Beziehungskrisen, Risikoverhalten, Schwierigkeiten in der Lehre/Ausbildung, Umgang mit Suchtmitteln, Digitale Medien, Verhaltenssüchte, Essstörungen etc.

– Erwachsene
Alkohol, Tabak, Cannabis & andere illegale Drogen, Glücksspiele, Digitale Medien, Essstörungen, Medikamente, Verhaltenssüchte (Kauf-, Online-, Sexsucht)

Kostenlose Beratung für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Berner Gesundheit
Zentrum Emmental-Oberaargau
Stützpunkt Langenthal
Schulhausstrasse 5, 4900 Langenthal
Tel. 062 915 87 87
langenthal@beges.ch
www.bernergesundheit.ch

7019

Sozialamt der Stadt Langenthal

Soziale Dienste, Jurastrasse 22, Langenthal
Telefon 062 916 22 80

Montag–Freitag, 8.00–12.00 Uhr, 14.00–17.00 Uhr

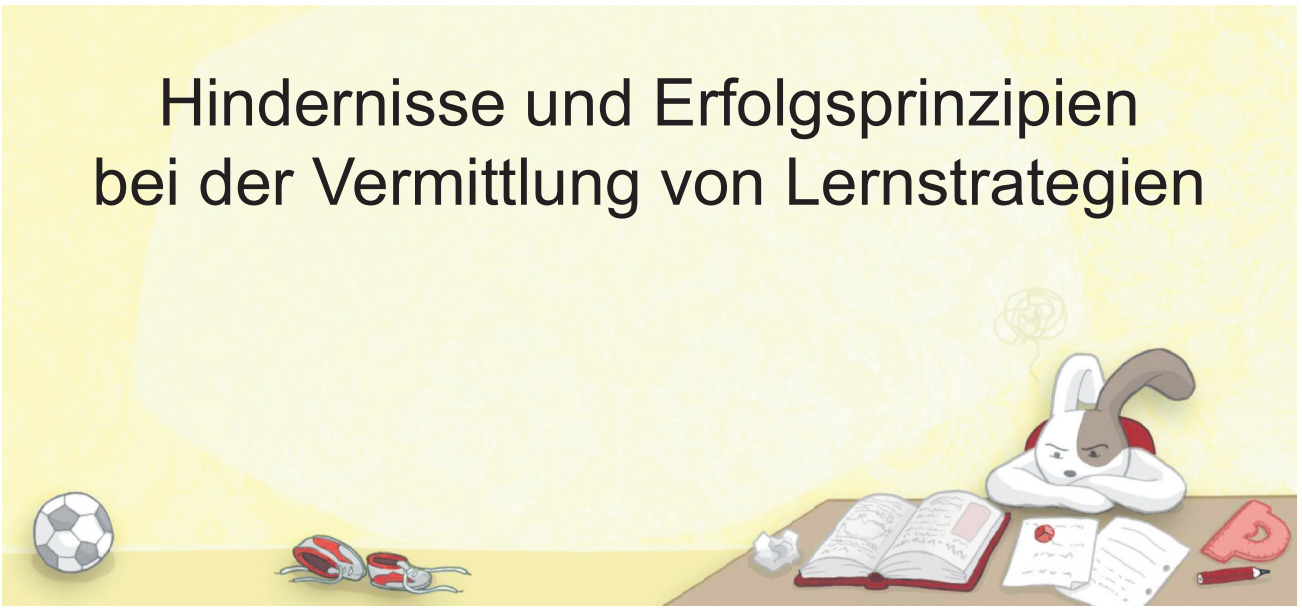
7013

«Schneller lernen» – wer will das schon nicht!

Am ersten Tag der «Novemberbrücke» genossen die Lehrkräfte der Schule Niederbipp eine Weiterbildung zum Thema Lernen unter der Leitung von Bettina Dénervaud.

Lernen. Das tun wir. Jeden Tag und oft unbemerkt. Es gibt so viel zu erkunden, zu erlernen in dieser schnelllebigen Zeit. Wer ruht, der rostet – und das will man tunlichst vermeiden. Was tun also, wenn es tagtäglich so viel Neues zu entdecken gibt und die vielen Einflüsse und Verpflichtungen schnell zur Belastung werden können? Das Rezept liegt auf der Hand: Wir müssen schneller und effizienter lernen, um Schritt halten zu können. Das gilt für unseren Alltag ebenso wie für die Schule, wo die Anforderungen ebenfalls stetig zunehmen.

Doch wie lernt man denn überhaupt richtig? Wann bleibt etwas hängen, wenn man einen Text gelesen oder ein Rechentraining absolviert hat? Dass die Lernerfolge extrem unterschiedlich ausfallen, hängt von der Art und Weise ab, wie man das Lernen gestaltet. Was das für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Eltern bedeutet, hat Bettina Dénervaud vergangenen Donnerstag an einer internen Weiterbildung an der Schule Niederbipp verdeutlicht. Die zweifache Mutter lieferte in der dreistündigen Veranstaltung die wichtigsten Aspekte und lieferte anschauliche Beispiele aus ihrer täglichen Arbeit.



Die Art der Wissensvermittlung ist also der entscheidende Faktor. Doch ebenso sind es die äusseren Einflüsse, welche oft über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Ist das Natel auf dem Pult, das Lieblingsbuch nur einen Griff entfernt oder locken die Gummibärli zum Verzehr zwischendurch? Ablenkung gehört zu den Gegnern des effizienten Lernens, und doch braucht es sie, und zwar in Form von regelmässigen Pausen. Je nach Alter können sich Schülerinnen und Schüler zwischen 15 und 30 Minuten auf eine Aufgabe fokussieren, dann lässt die Konzentration und mit ihr die Aussicht auf erfolgreiches Lernen nach. Eine wirksame Pause kann eine Bewegungsaufgabe sein oder ein Glas Wasser. Oder ganz einfach, die Arbeit kurz beiseitezulegen und sich zu entspannen: aus dem Fenster zu schauen oder ein Lied zu hören.

Egal, welchen Wissensstand oder welche kognitiven Voraussetzungen eine Schülerin oder ein Schüler mitbringen, können bestimmte Lernstrategien als besonders erfolgversprechend bezeichnet werden. So strich Dénervaud beispielsweise das Automatisieren durch Wiederholung heraus: «Ich spreche nicht gerne von Drill», und doch mache es in gewissen Bereichen Sinn, immer und immer wieder zu üben. «Ich nenne in diesem Zusammenhang oft das Beispiel mit dem Velofahren.» Erst die Automatisierung erlaube es schliesslich, den nächsten Schritt zu machen, nämlich kreativ zu sein. Mit anderen Worten: erst die Pflicht, dann die Kür.

Interessant war die Feststellung zu Beginn der Weiterbildung, als Dénervaud auf den Einfluss verschiedener Lernstrategien hinwies. «Eine gut gelernte, schlechte Strategie führt zu besseren Ergebnissen als eine schlecht gelernte, gute Strategie.» Ein Beispiel hierfür sei ein schlecht trainiertes 10-Finger-System, welches einem über längere Zeit verfeinerten Adlersystem klar unterlegen sei. Grundlage für ein erfolgreiches Lernen ist jedoch die Bereitschaft, auch wirklich lernen zu wollen. Das heisst, dass man als Lehrkraft entsprechende Bedingungen schaffen muss. Das gilt weniger für starke Schülerinnen und Schüler, welche oft eine grosse Motivation aufweisen – als vielmehr für alle anderen Lernenden. Denn, und auch das ist eine entscheidende Erkenntnis von Bettina Dénervaud: «Individuelle Verbesserungen und Fortschritte hängen nicht in erster Linie von der Intelligenz ab, sondern von der Motivation.» ■