

«**Wunschfigur und Wohlbefinden** müssen doch ohne grossen Aufwand, mit viel Freude und umgehend nach einem guten Vorsatz, nachhaltig zu erreichen sein!» – Viva ist diesem Bedürfnis nachgegangen und hat in Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und Physiotherapeuten das Konzept speziell darauf ausgerichtet. Übergewicht wird nachhaltig reduziert, wenn regelmässige Bewegung in den Alltag integriert wird und die Ernährungsgewohnheiten überprüft, resp. angepasst werden.



Zusammen mit gleichgesinnten Frauen erhalten die Kundinnen bei Viva, in einer ungezwungenen Umgebung, den nötigen Antrieb, sich regelmässig zu bewegen und erlangen in monatlichen Kochschulungen praxisnah wertvolles Know-how für eine gesunde, ausgewogene Ernährung für die ganze Familie. Gleichzeitig wird die Kundin von der Studioleiterin begleitet, unterstützt und falls nötig auch motiviert. – Die vielen erfolgreichen Viva Kundinnen haben gemeinsam, dass sie mit viel Engagement und Durchhaltewillen das Viva Bewegungskonzept während mindestens 12 Monaten umgesetzt und auch die Ernährung, wo erforderlich, umgestellt haben. Für die meisten sind aber das soziale Netzwerk und der Spass ebenfalls wichtige Bestandteile des Viva Erfolgs. – Viva will seine Marktleaderposition weiter ausbauen und wird daher das Studionetz in der Schweiz in den kommenden Jahren vergrössern und somit die Kundennähe weiter fördern. Zudem wird Viva auch künftig mit Innovationen aufwarten und sich damit klar von den Mitbewerbern unterscheiden. Damit wird ebenfalls gewährleistet, dass die 57 Viva Unternehmerinnen auch weiterhin mit einem marktfähigen Konzept den gewünschten wirtschaftlichen Erfolg erzielen können.

**Finden auch Sie** unter [www.vivatraining.ch](http://www.vivatraining.ch) ein Viva Studio in Ihrer Nähe. Oder informieren Sie sich einfach im Viva Studio an der Grubenstrasse 1, 031 812 16 26.

Und ausserdem ...

## Sternwarte Uecht



Beobachtung durch das grosse Newton-Spiegelteleskop.

**Baustelle Universum.** mp. Im internationalen Jahr der Astronomie steht jeder Monat unter einem speziellen Thema. Im Oktober heisst es «Baustelle Universum». Bei jeder Witterung findet jeweils am Mittwochabend, um 20 Uhr, ein kurzer multimedialer Vortrag zum Thema statt, bei geeigneter Witterung, mit anschliessender

**Vor 13,7 Milliarden Jahren** bildete sich aus einer extrem heissen und kompakten Anhäufung von Energie in einer heftigen Expansion unser Universum. Aus diesem Urknall entstanden im Laufe der ersten Jahrmilliarde die Galaxien. Noch heute kann beobachtet werden wie sich alle Galaxien noch immer auseinander bewegen. Ob dieses Auseinanderdriften weiter anhält, oder ob die Galaxien in einer fernen Zukunft sogar zu ihrem Ausgangsort zurückfallen werden, wird genauso gezeigt, wie wir der Frage nachgehen werden, was vor dem Urknall war. Wer also mehr über unser Universum erfahren will, dem bietet das Team der Sternwarte Uecht **jeden Mittwoch im ganzen Monat Oktober um 20 Uhr** Gelegenheit dazu. – Der Eintritt ist frei und Kinder sind herzlich willkommen. Warme Kleidung wird empfohlen. Und Auskunft gibt es unter 031 819 12 57, [sternwarteuecht.astronomie.ch](http://sternwarteuecht.astronomie.ch)



**Dank Ihrer Spende: Mehr Spielraum im Alter.** mgt. Längst nicht alle älteren Menschen sind finanziell auf Rosen gebettet. Sie sind deshalb in der Gestaltung ihres Lebens eingeschränkt. Als Folge ihrer finanziellen Sorgen leiden viele Seniorinnen und Senioren unter gesundheitlichen Problemen und Vereinsamung. Dies zeigt sich in den Beratungsstellen von Pro Senectute tagtäglich.

**Die kostenlose Sozialberatung** von älteren Menschen und ihren Angehörigen ist ein Schwerpunkt der Arbeit von Pro Senectute. Sie hilft nicht nur bei finanziellen oder administrativen Problemen, sondern auch bei Fragen zu Themen wie Gesundheit, Wohnen oder rechtliche Ansprüche. Mit ihrer Arbeit schafft sie für die Betroffenen einen Lichtblick und eine bessere Perspektive im Alter. – Dank Ihrer Spende gibts mehr Spielraum im Alter. Mit dieser Aussage macht Pro Senectute schweizweit auf ihre **Herbstsammlung** aufmerksam. In der Woche 42 werden in alle Haushaltungen im Einzugsgebiet der Pro Senectute Region Bern Prospekte und ein Begleitbrief verteilt. Die Pro Senectute ist auf Spenden aufs **Post-Konto 30-890-6**, angewiesen, damit sie weiterhin Beratungen durchführen und schnell, unbürokratisch und vertraulich Hilfe leisten kann. – Weitere Auskünfte erteilt Geschäftsführer Randolph Page, 031 359 03 03.

## Fasnacht

**Vereinsgründung.** czu. Am 18. August wurde der eigenständige und unabhängige Verein Belper Fasnacht gegründet. Kontaktpersonen sind: Daniel Pesse, Präsident, 031 819 40 76 und Thomas Wenger, Vizepräsident, 079 409 41 68. Weiter sind Sandra Pesse und Caroline Zurbuchen im Vorstand aktiv. Die verschiedenen Ressorts- und Aufgabenbereiche werden durch den Vorstand sowie externen freiwilligen Helferinnen und Helfern besetzt. Informatives finden Sie auf [www.belperfasnacht.ch](http://www.belperfasnacht.ch)

Die Fasnachtseröffnung findet am **11. November, um 11 Uhr 11** auf dem Dorfplatz statt. Nebst Motto-Verkündung der **Fasnacht vom 23. Januar** hören Sie einheimische Guggenmusik und können sich im Fasnachts-Beizli etwas zu Gemüte führen. Ausserdem sind erstmals die neuen Fasnacht-Pins zu erwerben.

