

## HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523  
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

## NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst 112.  
Polizei 110.  
Krankentransport 19222.  
Strafverteidiger-Notdienst 0800 8838830.  
Anonyme Alkoholiker 02722 6379774.  
Giftnotruf NRW 0228 19240.  
Weißer Ring 116006.  
Zentrale Behörden-Rufnr. 115.

## APOTHEKEN

Apothekennotdienste von 9-9 Uhr.  
Mehr Infos zu den diensthabenden Apotheken: 0800 00 22833, Mobilfunk: 22833, www.apotheken.de

## ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft 116 117.

## WANDERN &amp; AUSFLÜGE

## BAMENOHL

SGV-Seniorenwanderungen: Treffen um 13.30 Uhr am Wanderheim. Die Wanderungen erfolgen über fünf und zehn Kilometer. Anschließend treffen sich beide Gruppen zum Ausklang im Wanderheim.

## BERATUNG

## OLPE

Beratungsnetzwerk für Menschen mit Behinderung: Behindertenbeauftragte des Kreises Olpe, 02761 81332, www.kreis-olpe.de/Beratungsnetzwerk.

Beratung rund um das Thema Pflege: Pflegestützpunkte informieren umfassend, trägerunabhängig, wettbewerbsneutral. Für Olpe: 02761 87242 u. 87177 oder 8367902; für Lennestadt: 02723 7192526; für Attendorn: 02761 81220.

Caritas-AufWind: 9 bis 12 u. 14 bis 16 Uhr, Caritas Beratungshaus, Kölpingstraße 62, 02761 921 1511.

Beratungsstelle für Schwangere: Katholischer Sozialdienst, Mühlenstraße 5, Olpe. Terminvereinbarungen, Mo. bis Fr. 8.30 bis 12 Uhr und Di. u. Do. 14 bis 16 Uhr. Aussensprechstunde auch nach Vereinbarung in Lennestadt und Attendorn, 02761 83680.

Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonfliktberatung „Mirjam“: 8.30 bis 12 Uhr, Löherweg 4, 02761 838717. Träger: Frauenwürde NRW e.V.

## WENDEN

Caritas-AufWind: 9 bis 12 u. 14 bis 16 Uhr, Hauptstraße 87, 02762 9876340.

## ATTENDORN

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für Menschen mit Suchtproblemen: 18.30 Uhr, Katholisches Pfarrheim, Am Kirchplatz 5. Kontakt: Rolf We-

## KINO-PROGRAMM

## OLPE

Cineplex  
Franziskanerstr. 44, 02761 947380

- Die Sch'tis in Paris - Eine Familie auf Abwegen, 15, 20.45 Uhr.
- Fünf Freunde und das Tal der Dinosaurier, 14.45, 17 Uhr.
- Maria Magdalena, 18.30 Uhr.
- Midnight Sun - Alles für Dich, 17, 21 Uhr.
- Pacific Rim 2: Uprising 3D, 14.45, 17.30, 20.15 Uhr.
- Peter Hase, 14.30, 16.30, 19 Uhr.
- Tomb Raider 3D, 17.30, 20.15 Uhr.
- Unsere Erde 2, 15, 19 Uhr.

## VEREINE &amp; VERBÄNDE

## OLPE

St. Sebastianus Schützenverein: Die ehemaligen Vorstandsmitglieder finden sich zur Trauerfeier für Altmajor Josef Koch, heute um 14.30 Uhr in der Martinuskirche ein. Die Beisetzung erfolgt im Anschluss von der Friedhofskapelle aus.

Chor Olper Melange: 15.30 Uhr unter der Leitung von Maria Rennert, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9, 2643.

## BEHÖRDEN

## LENNESTADT

Ehrenamtsbörse EiL: 14 bis 16 Uhr, Rathauspavillon, Thomas-Morus-Platz 1. Infos unter: 02723/608456; E-Mail: eil@lennestadt.de oder: www.lennestadt.de

## FITNESS &amp; TRAINING

## OLPE

Reha-Sport Orthopädie mit Regine Schendel: 9, 10 und 11 Uhr. Die Gruppe um 9 Uhr ist eine „Hockergruppe“ für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9.



## LESERFOTO



## Die belegte Sitzbank in Germaniahütte

Diese Sitzbank steht in Germaniahütte am Waldesrand. „Wie man sehen kann, ist diese Bank belegt“, schreibt uns dazu Raimund Hellekes aus Len-

stadt. Wenn auch Sie schöne Aufnahmen gemacht haben, dann schicken Sie uns diese doch an olpe@westfalenpost.de

## Aus dem Boden geschlüpft

Beitrag von Thomas Kramer, Landschaftsgärtner aus Olpe

Von Thomas Kramer

**Kreis Olpe.** Wer zu spät pflanzt, den bestraft das Leben. „Für mich ist es jedes Jahr ein Wunder. Kaum ist der Schnee weg und die Nächte sind nicht mehr ganz so kalt, da kommen sie schon zum Vorschein: Winterlinge, Schneeglöckchen oder Krokusse bringen die ersten Farben des Jahres in den Garten“, sagt Thomas Kramer, Landschaftsgärtner aus Olpe.

Die ganze Zeit schlummern sie im Boden und wenn der Winter beginnt, seine Kraft zu verlieren, dann erwachen sie zum Leben. Wenn man dann auf die Terrasse geht, kann man den Frühling förmlich riechen und es kaum erwarten, dass die anderen Zwiebelgewächse ihren frühen Kameraden folgen. Narzissen, Tulpen oder Becherhyazinthen sind jetzt ebenfalls aus den Startlöchern gekommen.

## Narzissen mögen es im Rasen

Es sei denn, man hat vergessen, die Zwiebelpflanzen rechtzeitig im Herbst in den Boden zu bringen. Dann bleibt nur der Weg in Nachbars Garten oder der zum Keukenhof. „Aber keine Sorge, ich werde Sie in diesem Herbst frühzeitig daran erinnern und Ihnen noch einige Tipps über diese wunderbaren Pflanzen mit auf den Weg geben“, sagt Kramer und erklärt: „Vorab sei schon mal gesagt, dass Blumen-



Sie mögen es nur im Beet, betont der Experte: Die Tulpen kommen nach dem Winter zum Vorschein.

FOTO: THOMAS KRAMER



## Leben im Garter

zwiebeln nicht überall funktionieren. Tulpen mögen es nur im Beet und nicht in Rasenflächen. Bei Narzissen ist das anders. Sie wachsen sehr gut im Rasen. Allerdings haben sie dort einen natürlichen Feind. Wer jetzt an Wühlmaus und

Co. denkt, liegt leider falsch. Der natürliche Feind der Narzisse im Rasen ist der Mähroboter. Kaum ist er raus, senst er alles nieder. „Sie würden das mit einem handgeführten Mäher natürlich niemals machen. Schließlich wissen Sie ja, dass die Zwiebelpflanzen nach dem Blühen die Nährstoffe aus den Blättern wieder in die Zwiebel einziehen und somit ein Depot für das nächste Jahr bilden“, betont der Olper und führt fort: „Sie wissen, dass man nur die alten Blütenstände entfernen sollte, aber niemals die Blätter, bevor sie ganz welk und abgestorben sind, weil die Zwiebeln sonst im nächsten Jahr, wenn überhaupt, ein paar Blätter hervorbringt, aber keine Blüten.“

Jetzt könnte man zwar rausgehen und alles dem Rasenroboter erklären, aber das sei dasselbe, als wenn man mit einem Dackel rede. Beide hören irgendwie nicht zu. „Also, helfen Sie den Zwiebeln und ziehen Sie einfach den Stecker raus und lassen den Mäher noch etwas länger im Winterschlaf.“

Bei den Zwiebeln in den Beeten ist es übrigens genauso. Stehen lassen, bis die Blätter gelb sind. „Meine Mutter würde jetzt sagen: Junge, das sieht gar nicht mehr ordentlich aus.“ Meine Antwort: „Mama, was muss, das muss. Weihnachten ist ja auch nicht das ganze Jahr!“

## MENTAL-TIPP

## Die Bremse sitzt im Kopf

Von Ludger Schrimpf

Grenzen überwinden – mehr möglich machen. Die Paralympics, die Olympischen Winterspiele für Behindertensportler in Südkorea, haben mich wieder total begeistert. 14 Tage nach der Olympiade in Pyeongchang gingen die Behindertensportler an den Start und zeigten gigantische Leistungen. Mithilfe professioneller Vorbereitung und Hightech-Ausrüstung demonstrierten die Athleten, zu welchen Leistungen sie fähig sind. „Es ist so viel mehr möglich, wenn wir dazu bereit sind.“ Diese Aussage haben die Behindertensportler eindrucksvoll untermauert.



Es macht deutlich, dass die Bremse, um mehr möglich zu machen, im Kopf sitzt. Mentale Blockaden können wir alle jederzeit überwinden, wenn wir unsere Vorstellungskraft nutzen und attraktive Ziele setzen. Damit verschieben Sie zunächst mental Ihre Grenzen. Je häufiger Sie das tun, umso stärker erleben Sie den intensiven Wunsch nach mehr. Der Rest ist: Aktiv werden und Schritt für Schritt Ihre Ziele in die Tat umsetzen. Die Überzeugung wächst, dass mehr möglich ist. Das verleiht Ihnen Kreativität und Schaffenskraft.

**Ludger Schrimpf, Mental-Fit-Experte und Coach aus Olpe, unterstützt Führungskräfte, Teams und Unternehmen mit dem Ziel, nachhaltiges, gesundes Wachstum zu fördern.**

## LESERSERVICE

Sie haben Fragen zur Zustellung, zum Abonnement: Telefon 0800 6060740\*, Telefax 0800 6060750\*

Sie erreichen uns: mo bis fr 6-18 Uhr, sa 6-14 Uhr leserservice@westfalenpost.de

Sie möchten eine Anzeige aufgeben: PRIVAT: Telefon 0800 6060740\*, Telefax 0800 6060750\*

Sie erreichen uns: mo bis fr 6-18 Uhr anzeigenannahme@westfalenpost.de www.online-aufgeben.de

**GEWERBLICH:** Ansprechpartner: Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter) Telefon 02761 9419-34 Telefax 02761 9419-34 E-Mail: anzeigenzentrale@funkemedien.de u.steinhorst@funkemedien.de

Sie erreichen uns: mo bis fr 9-17 Uhr

**SERVICE VOR ORT:** LeserService, Westfälische Str. 13 57462 Olpe; mit Ticketverkauf Öffnungszeiten: mo bis fr 9-18:30 Uhr, sa 9-13 Uhr

LeserService, Schüldernhoff 2, 57439 Attendorn; mit Ticketverkauf Öffnungszeiten: mo bis fr 9-18 Uhr, sa 9-14 Uhr

LeserService, Hundemstr. 18, 57368 Lennestadt; mit Ticketverkauf Öffnungszeiten: mo bis fr 9-13 und 14-18 Uhr, sa 9-13 Uhr

\* kostenlose Servicenummer

## IMPRESSUM

## Olpe

**Anspricht:** Martinstraße 9, 57462 Olpe Telefon 02761 895-23, Fax 02761 895-21 E-Mail: olpe@westfalenpost.de

**Lokalsport-Redaktion:** Tel. 02761 895-24 E-Mail: olpe-sport@westfalenpost.de

## Redaktion:

Heribert Spies (verantwortlich) Roland Vossel, Michael Alexander, Josef Schmidt, Flemming Krause und Lothar Linke (Ko)

**Lennestadt-Altenhundem:** Volker Eberts, Werner Riedel Hundemstr. 18, 57368 Lennestadt, Tel. 02723 9547-20, -21, Fax 02723 9547-22 E-Mail: lennestadt@westfalenpost.de

**Attendorn:** Gunnar Steinbach (stv.), Peter Plugge

Kölner Str. 27, 57439 Attendorn, Tel. 02722 9562-20, -21, Fax 02722 9662-22 E-Mail: attendorn@westfalenpost.de

**Produktion am Regiodesk:** Ulrich Friske

Abbestellungen sind nur zum Quartalsende möglich. Die Abbestellung ist schriftlich bis zum 5. des letzten Quartalsmonats an den Verlag zu richten. Bei Nichtbelieferung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

## Tipps für das Leben im Garten

## Thomas Kramer (Bild)

kennt sich aus in Sachen Garten. Er ist seit fast 30 Jahren Geschäftsführer der Olper Firma Garten Kramer.



## Jeden Dienstag gibt er auf der Lokalseite 2 an dieser Stelle unseren Lesern

**Tipps und Rat-schläge** rund um das Thema „Leben im Garten“.

## Er weiß, dass es beim

Thema Garten nicht nur um Räsen, Pflanzen, Ziersträucher geht, sondern immer mehr um einen Bereich für das **Leben im Freien**.

Es werden nach und nach **alte Themen angesprochen**, mit denen Gartenfreunde im Laufe des Jahres zu tun bekommen.