

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.

BLUTSPENDE

ISERINGHAUSEN

DRK: 17 bis 20 Uhr, Katholisches Jugendheim, Brachtepetalstraße 11.

FITNESS & 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.

FREIZEIT

OLPE

Jahrgang 1939: Stammtisch, heute ab 19 Uhr in Hetzel's Hotelchen.

SGV-Abteilung: Stammtisch, heute ab 19 Uhr im Gasthof Sauerland.

Jahrgang 1934/35 (Männer): Treffen am Donnerstag, 5. April, um 16 Uhr im Gasthof Arens in Saßmücke. Die Wanderer treffen sich um 14.30 Uhr am Marktplatz.

Schulentlassjahrgang 1956, Mädchenschule 8b (Imbergschule): Stammtisch am Donnerstag, 5. April, um 18 Uhr in Hetzels Hotelchen.

PERSONALIE

Christopher Kür aus Wenden hat vor dem zuständigen Meisterprüfungs-ausschuss der Handwerkskammer Südwestfalen seine Meisterprüfung als Bäcker bestanden.

KINO-PROGRAMM

OLPE

Cineplex
 Franziskanerstr. 44, ☎ 02761 947380

- Die Sch'tis in Paris - Eine Familie auf Abwegen, 20.45 Uhr.
- Fünf Freunde und das Tal der Dinosaurier, 15, 17.30 Uhr.
- Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer, 15, 17.30, 20.15 Uhr.
- Maria Magdalena, 15.15 Uhr.
- Midnight Sun - Alles für Dich, 18.45 Uhr.
- Pacific Rim 2: Uprising 3D, 17.45, 20.30 Uhr.
- Peter Hase, 14.45, 16.45 Uhr.
- Ready Player One, 20.15 Uhr.
- Unsere Erde 2, 18.45 Uhr.
- Verpis dich, Schneewittchen!, 14.45, 16.45, 20.45 Uhr.

LENNESTADT

Lichtspielhaus
 Hundemstr. 57, ☎ 02723 959590

- Die Dunkelste Stunde, 19.45 Uhr.
- Die Sch'tis in Paris - Eine Familie auf Abwegen, 20.15 Uhr.
- Fünf Freunde und das Tal der Dinosaurier, 14.15 Uhr.
- Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer, 14.30, 16.45 Uhr.
- Midnight Sun - Alles für Dich, 18 Uhr.
- Peter Hase, 14, 16 Uhr.
- Shape of Water - Das Flüstern des Wassers, 20 Uhr.
- Wunder, 17.15 Uhr.

WANDERN & 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.

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

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 umfangreich, tragerunabhängig, 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, Kolpingstraße 62, ☎ 02761 921 1511.

Beratungsstelle für Schwangere: Katholischer Sozialdienst, Mühlstraße 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 836380.

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 Weber, ☎ 02395 433, oder: www.kreuzbund-kreis-olpe.de

Tageselternverein, Vermittlung qualifizierter Tagesmütter und Kinderfrauen: 9 bis 12 Uhr, Wasserstraße 1 (1. OG; Räume des DRK), während der Sprechzeit, ☎ 02722 920924.

Sprechstunde des Kinderschutzbundes: 16 bis 17 Uhr, im Büro des Kreisverbandes, Kölner Straße 48, ☎ 02722 8089108. Es stehen Mitarbeiterinnen für alle Fragen und Probleme rund ums Kind, zur Verfügung.

Caritas-AufWind: 9 bis 12 Uhr, Am Kirchplatz 6, ☎ 02722 6579290.

ALTENHUNDEM

Krebshilfegruppe: 14.30 bis 16.30 Uhr, jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, St. Josefshospital, Uferstraße. Kontakt: ☎ 02723 67408 oder: 73487.

Information/Beratung zur Pflege bei kranken und älteren Menschen und zur palliativen Pflege: 8 bis 16 Uhr, Caritas Haus, Gartenstraße 6, ☎ 02723 95560.

LENNESTADT

Caritas-AufWind: 9 bis 12 Uhr (für Lennestadt und Kirchhundem) Gartenstraße 6, ☎ 02723 68891-3110.

FINNENTROP

Caritas-AufWind: 8.30 bis 12 und 14 bis 16 Uhr, Bamenohler Straße 248, ☎ 02721 6025830.

IN VIA Erwerbslosenberatungsstelle: 9 bis 12 Uhr, ☎ 02721 6025831, Caritas-Beratungshaus, Bamenohler Straße 248.

LESERFOTO



Der Nestbau geht munter weiter

Ostern ist vorbei, aber der Nestbau geht munter weiter. Es war ein hartes Stück Arbeit, die Rindenstücke der Linde in unserem Garten abzuziehen und

zu einem transportablen Ballen zu formen, schreibt Werner Ulrich aus Attendorn.

Leserfoto an: olpe@westfalenpost.de

MENTAL-TIPP

Gehe die Extrameile

Von Ludger Schrimpf



G o the extrameile!“ zu Deutsch „Gehe die Extrameile“ will sagen, dass es sich durchaus lohnt, eine Schippe draufzulegen und etwas mehr zu investieren als gewohnt. Wenn Sie wissen wollen, was den Unterschied ausmacht zwischen unauffälligen Alltagsbewältigern und erfolgreichen Personen, dann ist es vor allem genau DAS: Sie investieren mehr Zeit, Einsatz und Energie, um ihre Ziele zu erreichen. Das hat großen Einfluss auf Erfolg oder Misserfolg bzw. Scheitern im Leben.

Wir checken in der Regel, ob sich der Einsatz lohnt oder nicht. Das ist auch gut so! Checken Sie doch zukünftig mal einen größeren Einsatz, verlassen Sie Ihre Komfortzone ein Stück weiter und geben etwas mehr Energie in Ihr Vorhaben. Jetzt fehlt noch eine wichtige Zutat: Erfolgreiche wissen, dass durch den Mehreinsatz ein Vorteil entsteht an „mehr ermöglichen“. Also hängen sie sich rein, um genau das zu erreichen. Und damit sind sie im großen Vorteil gegenüber denjenigen, die früher aufgegeben. So einfach ist das manchmal!

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



Leben im Garten

schnieden Sie bitte zunächst von unten die Rinde und Borke ein, damit sie nicht ausbrechen und lange Wunden am Stamm entstehen. Völlig falsch ist es, wenn man den Strauchschnitt mit einer Heckenschere durchführt. Alleine der Begriff Heckenschere ist selbsterklärend. Wir verwenden Sie nur, um den Jahreszuwachs an formal geschnittenen Hecken zu entfernen, nicht aber um Pflegeschnitte an Einzelgehölzen durchzuführen. Bei diesen Schnitten geht es um die Verjüngung von Pflanzen oder Formkorrekturen, nicht aber um das Produzieren eines Bubikopfes, aus dem wie wild an den Schnittstellen neue unzählige besenähnliche Triebe entstehen. Das ist wie beim Frisör. Mit der Schere schön stufig geschnitten sieht anders aus als mit der Maschine drübergezogen. Und noch etwas sollten Sie bitte nicht machen: keine Motorsägen mit in Bäume nehmen und nur gute standfeste Leitern verwenden.

sträucher jetzt noch zu früh ist, da noch mit Frost zu rechnen ist. Prüfen Sie bitte Ihre Gartenwerkzeuge und schärfen Sie erst Ihre Scheren, denn nur so vermeiden Sie Quetschungen an den Ästen und damit verbundene Pilzinfectionen.

Wenn Sie ganze Äste entfernen,

FOTO: KRAMER

Jeden Dienstag gibt er auf der Lokalseite 2 an dieser Stelle unseren Lesern **Tipps und Ratsschläge** rund um das Thema „Leben im Garten“.

■ Er weiß, dass es beim Thema Garten nicht nur um Rassen, Pflanzen, Ziersträucher geht, sondern immer mehr um einen Bereich für das **Leben im Freien**. ■ Es werden nach und nach alle Themen angesprochen, mit denen Gartenfreunde im Laufe des Jahres zu tun bekommen.

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.

■ Er weiß, dass es beim Thema Garten nicht nur um Rassen, Pflanzen, Ziersträucher geht, sondern immer mehr um einen Bereich für das **Leben im Freien**.

Vorsicht beim Klettern in Bäumen

Überhaupt ist das Klettern in Bäumen so eine Sache. Frühe als Kind kein Problem, aber die meisten Leser sind heute älter als zehn Jahre. Für die Arbeiten im Baum muss man echt fit sein, eine Zusatzausbildung absolviert haben und genau wissen, was man tut. Also, betreiben Sie kein Harakiri, sondern bleiben Sie besser auf dem Boden der Tatsachen. Ein guter Bekannter von mir laboriert heute noch an seinem Trümmerbruch in der Schulter, weil er mal eben den kleinen Obstbaum schneiden wollte und aus selbigem ca. 2,5 Meter tief fiel. So ist das mit dem „mal eben“.

IMPRESSUM

Olpe

Anschrift: 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 (Sport)

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 an Regiodesk: Ulrich Friske
 Abbestellungen sind nur zum Quartalszeitraum 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.