

# HEUTE IM KREIS OLPE



**Redaktion:** 02761 89523  
**Ihre Ansprechpartnerin:** Iris Schwarz

## VEREINE & VERBÄNDE

### RHODE

**Caritas:** Seniorennachmittag, ab 14.30 Uhr im Pfarrheim mit Kaffee und Kuchen.

### 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

### BLUTSPENDE

#### DAHL

**DRK:** 17 bis 19.30 Uhr, Dorfgemeinschaftshalle, Marienweg 3.

### LISTERSCHEID

**DRK:** 17.30 bis 19.30 Uhr, Vereinshaus Ihnatal, Wesetalstraße 29.

### FITNESS & TRAINING

#### OLPE

**Reha-Sport Orthopädie mit Regine Schendel:** 9 und 10 und 11 Uhr (die Gruppe um 9 Uhr ist eine „Hockergruppe“ für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit), DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9, 2643.

### FREIZEIT

#### OLPE

Angehörigen Cafe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz: 16 Uhr, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9, 2643.

### GLÜCKWUNSCH

Elfriede Steils, Alter Hof 4, Bamenohl wird heute 95 Jahre.

### NOTRUF

**Feuerwehr/Rettungsdienst:** 112. **Polizei:** 110.

Krankentransport: 19222.

**Strafverteidiger-Notdienst:** 0800 8838830.

**Anonymous 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.

### IN KÜRZE

#### OLPE

Frauenerberatungsstelle des Vereins „Frauen helfen Frauen“: Offenes Frauentreffen am Donnerstag, 14. April, von 9.30 bis 11 Uhr in den Räumen des Vereins Frauen helfen Frauen in der Friedrichstraße 24. Ein kleines Frühstück ist eingeplant.

### WEGERINGHAUSEN

**St. Hubertus-Schützenverein:** Treffen der Korporalschaft am Hovestadt am Freitag, 15. April, um 19.30 Uhr im Haus Nr. 6.

### WELSCHEN ENNEST

**SGV:** Dämmerschoppen am Freitag, 15. April, ab 19 Uhr in der SGV Hütte Welschen Ennest. Alle SGV Mitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen. Infos unter: www.sgv-welschen-ennest.de

## BERATUNG

### OLPE

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

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

**Beratungsstelle für Schwangere:** Sprechstunde von 8.30 bis 12 Uhr, Mühlstraße 5, 83680. Träger: Katholischer Sozialdienst.

**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, 02761 9876340.

### ATTENDORN

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für Menschen mit Suchtproblemen: 18.30 Uhr, Katholisches Pfarrheim, Am Kirchplatz 5. Kontakt: Rolf Weber, 02395 433, oder: http://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 929024.

**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.

### ALTENHUNDEM

**Krebs hilfegruppe:** 14.30 bis 16.30 Uhr, jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, St. Josefs-Hospital, Uferstraße. Ansprechpartnerin: Hildegard Piepenstock, 02723 3364.

Tageselternverein, Vermittlung qualifizierter Tagesmütter und Kinderfrauen: 16 bis 18 Uhr, Caritashaus, Gartenstraße 6 (2. OG). während der Sprechzeit: 02723 688913121.

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

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchtproblemen: 18 Uhr, Pfarrzentrum „Arche“ (jeden 3. Mittwoch im Monat keine Gruppe). Ansprechpartner: Johannes Kaufmann, 02723 3793.

### LENNESTADT

**Caritas-AufWind:** 9 bis 12 Uhr, Mo. u. Do. 14 bis 16 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.

### FREIZEIT

#### KREIS OLPE

**Kreuzbund: Smily-Kids, Teens und Eltern aus suchtblasteten Familien:**

Die nächsten Treffen sind: Altenhundem im Pfarrzentrum Arche, An der Schmiede 8, am Samstag 16. April, um 14 Uhr und am Dienstag 19. April in Olpe, Kolpingstr. 62, Caritas-Aufwind-Beratungshaus um 16 Uhr (bitte anrufen). Ansprechpartner: Christa Gattwinkel, 02723-3152.

## LESERFOTO



### Mit vollem Mund singt man nicht

Dieser Sperling hat seinen Schnabel reichlich voll genommen. „Aber im Frühling“, schreibt unser Leser Jürgen Klein aus Attendorn, „sind alle Vögel sehr beschäftigt mit dem Nestbau.“ Haben auch

Sie ein gelungenes Foto für unsere Rubrik? Dann senden Sie Ihren Schnappschuss zusammen mit ein paar erklärenden Zeilen per Mail (olpe@westfalenpost.de) an die Redaktion.

## ÄRGER MIT HEIZKÖRPERN

Verbraucherzentrale rät zu hydraulischem Abgleich

**Kreis Olpe.** Am Ende der Heizperiode freuen sich viele Haushalte im Kreis Olpe auch über die Rückkehr der Ruhe: Endlich kein ständiges Pfeifen und Rauschen aus der Heizung mehr! Und der Ärger über kalte Heizkörper im Dachgeschoss bei Saunatemperaturen im Wohnzimmer macht auch erstmal Pause. „Jetzt ist eine gute Gelegenheit, um solche Probleme zu beheben, damit man auch im Winter die Ruhe genießen kann“, sagt Energieberater Georg Brune der Verbraucherzentrale NRW. „Abhilfe schafft ein sogenannter hydraulischer Abgleich – und er spart noch Energie.“

### Die richtige Menge Wasser

Grund für zu kalte und zu warme Zimmer ist die Verteilung des Wassers im Heizungssystem. „Bei vielen Anlagen gelangt in einige Heizkörper zu wenig Heizwasser, in andere zu viel“, erklärt Brune. In der



Fachleute stellen die Heizkörperventile so ein, dass in jeden Heizkörper genau die richtige Menge Wasser gelangt.

FOTO: DPA

Ventile dafür allerdings austauschen.

Nach dem Abgleich sind nicht nur ein höherer Wärmekomfort und ein niedrigerer Lärmpiegel zu verzeichnen, sondern auch geringere Heizkosten. Um bis zu 20 Prozent kann der Energiebedarf in gut gedämmten Häusern sinken. Außerdem reicht nach dem hy-

draulischen Abgleich oft eine kleine Heizungspumpe.

Für den hydraulischen Abgleich sind für jeden Heizkörper Kosten von ungefähr 25 Euro einzuplanen sowie zusätzlich eine Pauschale von etwa 200 Euro. Müssen Ventile ausgetauscht werden, kommen mindestens 35 Euro pro Heizkörper hinzu.

### Ansprechpartner und Terminvergabe

■ Fragen rund um die **Heizung** beantwortet Georg Brune, Hundemstraße 29, 57368 Lennestadt, 02723 71 957 20.

■ Termine für **Beratungen** direkt bei Ratsuchenden zu Hause (90 Minuten/60 Euro) oder in der Be-

ratungsstelle (30 Minuten/5 Euro) sind für den 14. April noch frei.

■ Kontakt auch unter [www.verbraucherzentrale.nrw/energieberatung](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energieberatung) oder unter 0180 1115999 (3,9 Cent/Minute aus dem dt. Festnetz)

## Von Römershagen bis nach Hachenburg

Pilger aus Olpe und Wenden sind im Juli zwei Tage unterwegs

**Wenden/Olpe.** Zum vierten Mal laden die Pastoralverbünde Olpe und Wenden Land zu einer Wallfahrt ein. am 9. und 10. Juli pilgern die Teilnehmer im Siegerland und im Westerwald. Auf den Weg machen, zwischendurch innehalten, miteinander reden, beten und schweigen. Je-

de und jeder ist eingeladen mitzugehen. Startpunkt ist am 9. Juli um 9 Uhr in der Kirche in Römershagen, Zielpunkt am 10. Juli gegen 18 Uhr ist die Abtei Mariendonk bei Hachenburg. Die Kosten für Verpflegung, Unterkunft und Fahrtkosten betragen rund 60 Euro, Jugendliche

und Kinder zahlen die Hälfte. Die Leitung haben die beiden Gemeindereferentinnen Barbara Clemens und Sr. Gertrudis Lüneborg.

**i Flyer liegen in den Kirchen aus oder können heruntergeladen werden von [www.pv-olpe.de](http://www.pv-olpe.de)**

## MENTAL-TIPP

**Tore schießen und Pluspunkte sammeln**



Von Ludger Schrimpf

Um im Fußball erfolgreich zu sein, ist es wichtig, Tore zu schießen. Im übertragenen Sinn gilt das auch für jeden Unternehmer und Schaffenden. Auf jeden Fall sollten es mehr Tore wie Gegentore beziehungsweise Eigentore sein. Missmanagement, schlechte Führungskompetenz, fehlende Kreativität und Wachsamkeit sind hausgemachte Eigentore, die zu weiteren Gegentoren führen.

Das gleiche Prinzip läuft auch bei jedem von uns ab: Unsere Stimmung hebt sich, wenn wir Tore schießen und senkt sich, wenn wir Gegenbeziehungsweise Eigentore kassieren.

Unser Kraft- und Energiepotenzial lässt sich in erster Linie von uns selbst beeinflussen. Wenn wir Pluspunkte sammeln wollen, sollten wir Erfolgsergebnisse sammeln.

Achten Sie mal darauf, wo Sie Erfolgsergebnisse „fischen gehen“ und checken mal, ob es der passende „Teich“ für Sie ist. Eine Neuorientierung kann sehr gut tun. Sie geht zu allererst von uns aus, wenn es Tore werden sollen. Denn die Basis für den Erfolg sind wir selbst.

**Ludger Schrimpf, MentalFit-Experte und Coach, unterstützt Einzelpersonen, Teams, Unternehmen und Organisationen 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, sa 6-14 Uhr

anzeigennahme@westfalenpost.de

www.online-aufgeben.de

**GEWERBLICH:**

Ansprechpartner:

Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter)

Tele