

HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

OLPE

DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9: Informationsabend zum Thema: „Fehler vermeiden beim Immobilienkauf“. Beginn ist um 18 Uhr.

FINNENTROP

MGV: Die Probe findet bereits um 18 Uhr in der Ratsschänke statt.

BAMENOHL

SGV: Das Jugend- und Wanderheim ist am Sonntag, 19. März, von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Heimdienst hat Jürgen Haverland.

BLECHE

St.-Josef-Schützenbruderschaft: Jodestag am kommenden Sonntag. Teilnahme am Festochampt um 10.15 Uhr in der Kirche in Bleche. Anschließend Frühschoppen im Jugendheim.

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.

REPETAL

SGV: Treffen zur Wanderung heute um 15 Uhr am Kindergartenparkplatz Helden. Wanderstrecke: acht bis zehn Kilometer. Wanderführer: Hermann-Josef Goebel. Informationen auch unter: www.sgv-repetal.de

BLUTSPENDE

RÖNKHAUSEN

DRK: 18 bis 20.30 Uhr, Schützenhalle, Bahnhofstraße 2.

ENNEST

DRK: 17 bis 20.30 Uhr, Schützenhalle, Ritterlöhstraße 18.

FITNESS & TRAINING

OLPE

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

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

KINO-PROGRAMM

OLPE

Cineplex
Franziskanerstr. 44, 02761

947380

► Bibi & Tina: Tohuwabohu total, 14.45, 17.30 Uhr.

► Fifty Shades of Grey - Gefährliche Liebe, 17.30, 20.15, 23 Uhr.

► John Wick: Kapitel 2, 23 Uhr.

► Kong: Skull Island 3D, 14.45, 17.30, 20.15, 23 Uhr.

► La La Land, 14.45, 17.30, 20.15 Uhr.

► Logan - The Wolverine, 17.15, 20, 23 Uhr.

► Sneak Preview, 23 Uhr.

► Tanz der Teufel (1981), 20.30 Uhr.

► The Lego Batman Movie 3D, 15 Uhr.

► Vaiana - Das Paradies hat einen Haken, 14.45 Uhr.

LENNESTADT

Lichtspielhaus

Hundemstr. 57, 02723 959590

► Bibi & Tina: Tohuwabohu total, 16.30 Uhr.

► Fifty Shades of Grey - Gefährliche Liebe, 20 Uhr.

► Kong: Skull Island 3D, 17, 20.15 Uhr.

► Logan - The Wolverine, 19.45 Uhr.

► Nocturnal Animals, 17.30 Uhr.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst 112.

Polizei 110.

Krankentransport 19222.

Strafverteidiger-Notdienst 0800 8838830.

Anonyme Alkoholiker 02722 6379774.

Giftnotruf NRW 0228 19240.

Weißen Ring 116006.

Zentrale Behörden-Rufnr. 115.

APOTHEKEN

Apothekennotdienste von 9-9 Uhr.

Mehr Infos zu den diensthabenden

Apotheken: 0800 00 22833, Mo-

bifunk: 22833, www.apotheken.de

ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft 116 117.

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 8120.

Caritas-AufWind: 9 bis 12 u. 14 bis 16 Uhr, Caritas Beratungshaus, Kolpingstraße 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. Aussenstundestunde 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 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 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.

ALTEHUNDEN

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.

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.



LESERFOTO

MENTAL-TIPP

Das Hier und Jetzt intensiv nutzen

Von Ludger Schrimpf



Fokussiere Dich und konzentriere Dich auf Deine Aufgabe! „Sei ganz bei Dir selbst!“ Sportler sprechen vom „Tunnel“, um besonders leistungsfähig zu sein. Das ist alles richtig, doch leichter gesagt als getan. Voll und ganz bei einer Sache zu sein bedarf der Fähigkeit, die volle Aufmerksamkeit zu kanalisieren, zu halten und sogar noch zu verstärken. Die Ablenkungsmöglichkeiten um Sie herum sind vielfältig und gehen mit Energieverlust einher. Wenn Sie Ihre Aufgabe mit Bravour meistern wollen, benötigen Sie das Eintauchen in den Moment, das „Hier und Jetzt“, um Ihre Kräfte voll zur Entfaltung zu bringen.

Die Vorfreude auf das Ereignis, die Begeisterung für Ihren Auftritt, die Chance, etwas Besonderes zu leisten, bieten Ihnen das Trainingsfeld, sich voll und ganz in den entscheidenden Moment zu vertiefen und das „Hier und Jetzt“ intensiv zu nutzen. Damit es im entscheidenden Moment genauso, oder vielleicht sogar noch besser abläuft. Der volle Fokus auf das „Hier und Jetzt“ braucht Übung und „gewusst wie“.

Ludger Schrimpf wurde 1959 geboren, war Sozialarbeiter und Therapeut und sammelte Erfahrungen als Berater. 2001 gründete er das Unternehmen Schrimpf MentalFit und spezialisierte seine Methode. Sein Erfolgsrezept „Steuer Dich erfolgreich, gesund und leistungsstark“. Schrimpf gibt alle 14 Tage Tipps, wie man lernen kann, das Leben selbst zu steuern.

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 7.30-18 Uhr

anzeigennahme@westfalenpost.de

GEWERBLICH:

Ansprechpartner:

Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter)

Telefon 02761 9419-30

Telefax 02761 9419-34

E-Mail:

anzeigenzentrale@funkmedien.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, Schüldenhof 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 9-18 Uhr, sa 9-13 Uhr

*kostenlose Servicenummer

IMPRESSUM

Olpe

Anschrift: Martinstraße 9, 57462 Olpe
Telefon 02761 895-23, Fax 02761 895-21
E-Mail: <a href="mailto:olpe@west