



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: Josefstag am kommenden Sonntag. Teilnahme am Festhochamt 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.
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.

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, 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. Aussprechstunde 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: 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

Krebshilfegruppe: 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



Friedliche Koexistenz

Ein Herz und eine Seele sind diese beiden Vierbeiner, die Tierarten angehören, die sich ansonsten eher nicht ganz grün sind. Unser Leser Walter Wurm aus Attendorn jedenfalls hielt die Hunde-

und-Katzen-Eintracht im Bild fest. Wenn auch Sie ein originelles Foto für uns haben, senden Sie es bitte an olpe@westfalenpost.de. Bitte mit Namen und Adresse versehen.

Vorsicht bei Schmerzmitteln

Apotheker gibt Tipps zum heutigen Tag der Rückengesundheit



Wenn der Rücken schmerzt, sollte man fachkundigen Rat einholen und nicht längere Zeit einfach Schmerzmittel nehmen, rät Apotheker Ulf Ullenboom. FOTO: DPA

Kreis Olpe. Rückenschmerzen sind nicht nur ein Problem für Büroangestellte und hauptamtliche Umzugshelfer – auch Sportler haben immer mal wieder im Kreuz. Und das, obwohl eine aktive Lebensführung mit viel Bewegung doch eigentlich als Garant dafür gilt, ohne krummen Rücken und damit aufrecht durchs Leben zu spazieren.

Wenn das Kreuz trotzdem schmerzt, greifen viele kurzerhand zur Schmerztablette. „Viele bedenken dabei nicht, dass die Rückenschmerzen auch ein Zeichen von Überlastung sein können“, betont Apotheker Ulf Ullenboom, Sprecher der Apothekerschaft im Kreis Olpe, anlässlich des heutigen Tages der Rückengesundheit. „Das kann passieren, wenn mit zu großer Belastung oder zu einseitig trainiert wird.“

Rezeptfrei bedeutet nicht harmlos

Daher empfiehlt Ullenboom, sich zu schonen und gegebenenfalls einen Arzt aufzusuchen, anstatt direkt zum Schmerzmittel zu greifen. Bei akuten Rückenproblemen sollten rezeptfreie Schmerzmittel generell nur kurzfristig und in begrenzten Mengen eingenommen werden. „Grundsätzlich sollten Pa-

tienten Schmerzmittel ohne Rücksprache mit dem Arzt nicht länger als drei Tage hintereinander und nicht häufiger als an zehn Tagen pro Monat anwenden“, rät Apotheker Ullenboom und warnt davor, leichtfertig rezeptfreie Medikamente „einzuwurfen“, denn: „Rezeptfrei heißt nicht harmlos. Besonders Schmerzmittel werden in der Werbung häufig verharmlost, führen aber oft zu arzneimittelbezogenen Problemen.“

Daher sollten Patienten Wert auf eine ausführliche Beratung in der Apotheke vor Ort legen: „Patienten sollten gezielt nachfragen, wel-

ches Medikament für einen persönlich die beste Wahl ist. Damit lassen sich Wechselwirkungen vermeiden. Oder der Apotheker empfiehlt einen Arztbesuch, um andere Erkrankungen abzuklären.“

Das Problem: „Gerade unter Schmerzen nehmen Patienten nicht selten irgendwelche Schmerztabletten wild durcheinander – Hauptsache der Schmerz gibt möglichst schnell Ruhe.“ Dabei unterscheiden sich die verschiedenen Wirkstoffe sehr stark voneinander. Schon leichte Überdosierungen können im Körper bleibende Schäden hinterlassen.

Hilfe beim Wiedereinstieg

Sprechstunde bei der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsplatz

Kreis Olpe. Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Siegen, Birgit Riemer-Schnabel, bietet am Dienstag, 21. März, ihre Sprechstunden zum beruflichen Wiedereinstieg an. Die Sprechstunde geht von 13 bis 15.30 Uhr und ist im BIZ-Gruppenraum E.93 in der Agentur für Arbeit in der Emiliënstraße 45 in Siegen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. „Mit meiner Sprechstunde möch-

te ich allen Frauen und Männern, die zum Beispiel nach der Familienphase den beruflichen Wiedereinstieg wagen wollen, ein vertrauliches Beratungsangebot machen“, lädt Birgit Riemer-Schnabel ein. In ihrem Beratungsgespräch möchte sie Perspektiven für den beruflichen Wiedereinstieg aufzeigen.

In der Infoveranstaltung informiert sie auch über das Agentur-Projekt „Dritte Karriere“. In dem Projekt bilden Kerstin Fischer aus der

Arbeitsvermittlung und Gabriele Zimmer aus dem Arbeitgeber-Service ein Team. Gemeinsam beraten die beiden Vermittlerinnen Personen, die für die Familien-Karriere ihre Berufstätigkeit beendet haben und nun wieder im Berufsleben Fuß fassen wollen.

Weitere Informationen zu Veranstaltungen der Agentur für Arbeit Siegen unter **www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen**.

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
anzeigenannahme@westfalenpost.de
www.online-aufgeben.de

GEWERBLICH:
Ansprechpartner:
Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter)
Telefon 02761 9419-30
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, Schüldernhof 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: olpe@westfalenpost.de
Lokalsport-Redaktion: Tel. 02761 895-24
E-Mail: olpe-sport@westfalenpost.de
Redaktion:
Herbert Kranz (verantwortlich)
Roland Vossel, Michael Alexander,
Josef Schmidt und Lothar Linke (Sport)
Lennestadt-Altenuhdenke:
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.