



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.

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

RHODE

DRK: 17 bis 20.30 Uhr, Schützenhalle, An der Vogelrute 8.

HEGGEN

DRK: 18 bis 20.30 Uhr, Schützenhalle, Dr. Rademacher Straße 1.

GLÜCKWUNSCH

Maria Fischer, WohnGut Osterseifen, wird heute 90 Jahre.

Werner Kühne, Sendschotter Weg 2, Drolshagen, feiert heute seinen 85. Geburtstag.

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
Sie möchten unseren **Service vor Ort** nutzen:
LeserService, Westfälische Str. 13
57462 Olpe; mit Ticketverkauf
Öffnungszeiten: mo bis fr 9-18.30 Uhr, sa 9-13 Uhr
LeserService, Schildernhof 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-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.

IN KÜRZE

KREIS OLPE

KreisLandfrauen: Besuch der Ersten Deutschen Bäckerfachschule am morgigen Donnerstag um 16 Uhr. Anmeldung bei Luzie Kleine, ☎ 02761 61280.

ALTENHOF

Wanderfreunde: Waldsäuberung am Samstag, 25. April, um 15 Uhr ab Wanderstube. Hierzu sind die Bewohner von Altenhof und Girkhausen herzlich eingeladen. Anschließend wird ein Imbiss gereicht.

FITNESS & TRAINING

HILLMICKE

Hot Iron auch für Anfänger: mittwochs von 10 bis 11 Uhr, Spiel- und Sporthalle. Instruktor: Tanja Holländer. Infos unter: ☎ 02762 929475 oder: www.hsg-hillmicke.de.

JAZZ, BLUES, SOUL, FOLK

OLPE

The Big Chris Barber Band, 20 Uhr, Europe's Finest Traditional Jazz & Blues Band, Stadthalle, Pannenklopperstraße 4, ☎ 02761 969033.

AUSSTELLUNGEN

MEGGEN

Erdställe, 10-17 Uhr, Rätselhafte unterirdische Anlagen, Galileo Park Sauerland, Pyramiden 4, http://www.galileo-park.de.

Monster?, 10-17 Uhr, Nessie, Bigfoot und Kraken auf der Spur, Galileo Park Sauerland, Pyramiden 4, http://www.galileo-park.de.

Wahrnehmungsphänomene, 10-17 Uhr, Wie sich unsere Sinne täuschen, Galileo Park Sauerland, Pyramiden 4, http://www.galileo-park.de.

ATTENDORN

50 Jahre Biggetalsperre, 11-18 Uhr, Fotoserien zum Bau der Talsperre, Südsauerlandmuseum, Alter Markt 1, http://museum.attendorn.de.

BERATUNG

OLPE

AufWind: 14 bis 16 Uhr, Caritas Beratungshaus, Kolpingstraße 62, ☎ 921 1511.

Caritas-Kurberatung: Termin nach telefonischer Vereinbarung unter: ☎ 921 1515.

Caritas-Schuldnerhilfe: Terminvereinbarung unter: ☎ 921 1420.

Caritas-Suchtberatung: Anmeldung unter: ☎ 921 1411.

Beratungsstelle für Schwangere: Sprechstunde von 8.30 bis 12 Uhr, Mühlenstraße 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.

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

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für Menschen mit Suchtproblemen: 18 Uhr, Pfarrzentrum „Arche“. Kontakt: Rudolf Gattwinkel, ☎ 02723 3152 oder: http://www.kreuzbund-kreis-olpe.de

LESERFOTO



Da, wo der Himmel die Erde berührt

„Himmelsschlüssel“ nennt der Volksmund diese Frühlingsblumen. Das Foto nahm unser Leser Josef Wurm aus Finnentrop in Ostentrop au. „Da, wo der Himmel die Erde berührt“, schreibt er an unse-

re Redaktion.

Wenn auch Sie ein Bild für uns haben, schicken Sie es bitte an: olpe@westfalenpost.de

MENTAL-TIPP

Energie gut einteilen

Wer sich chronisch überfordert, bekommt die Quittung

Von Ludger Schrimpf

Kreis Olpe. Das richtige Maß für Erfolg - nicht überpacen bitte. Gerade für Ausdauersportler ist es ein wichtiges Erfolgsprinzip, Kraft, Ausdauer und Kondition gut einteilen, sonst bleibt am Schluss eines Marathons, Triathlons oder eines 100 km Laufs keine Energie mehr übrig. Wenn es drauf ankommt, brechen Sportler, die überdreht bzw. überpaced haben, gnadenlos ein und werden durchgereicht. Danach fragen sie sich verwundert, wie optimal war ihre Zielausrichtung, die Renneinteilung und ihre Vorbereitung? Welche mentalen Fähigkeiten wären nötig gewesen, um sich in schwierigen Rennphasen zu helfen?

Aus Niederlagen lernen

Krachende Niederlagen, wenn wir das Rad überdreht haben, sind im ersten Moment frustrierend und tun weh. Doch sie sind nichts Schlechtes, wenn wir daraus lernen, unsere Kräfte zukünftig sinnvoll, mit Begeisterung und mentalem Augenmaß einzusetzen. Dann entsteht sogar Wachstum, gesundes Wachstum und langfristiger Erfolg. Selbst große Unternehmen überpacen, verschlafen die Zeichen der Zeit und erleben deftige Einbrüche. Denken Sie beispielsweise nur an den Stahlkonzern ThyssenKrupp, die Energieunternehmen E.ON und RWE. Der Staat Griechenland ist ein Paradebeispiel auf nationaler Ebene für überdrehtes Leben und die Pleite als Resultat. Jetzt kämpft er ums Überleben, liegt auf der „Intensiv-

station“ und braucht dringend Hilfe. Bei uns persönlich läuft es genauso ab: Wenn wir uns chronisch übernehmen, mental und körperlich überfordern und auspowern, kommt die Quittung auf dem Fuß. Statt Lust auf Leistung folgt immer mehr Frust auf Leistung, und die Lebensfreude geht in den Keller. Erfolg ist jetzt am ehesten Ausstieg und Kraft tanken. Dabei lag die Messlatte bestimmt mal viel höher.

Mentale Steuerung

Die mentale Steuerung in Abstimmung mit Ihrer Person, Ihren Ideen, Wünschen, Talenten und Fähigkeiten, spielt die entscheidende Rolle, wie Ihr Leben verläuft, welcher Erfolg sich einstellt,

Der Autor

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



Ludger Schrimpf. FOTO: PRIVAT

wie zufrieden, gesund und glücklich Sie werden. Wenn es IHR Leben ist, dass Sie täglich leben, können Sie weit kommen. Wenn Sie wachsam sind und auf sich achten, sorgen Sie für sich und achten auf eine gute Stimmung bzw. ein weitestgehend harmonisches Gleichgewicht. Sie respektieren Ihre Person und wollen nur das Beste für sich. Sie hören auf Ihre inneren Stimmen und Signale, denn sie sind eine wichtige Leitlinie für gesunde Motivation, echte Begeisterung und nachhaltigen Erfolg. Das macht Sie stark, selbstsicher und überzeugend.

Wenn Sie jetzt am Ball bleiben, wachsen Ihre Fähigkeiten und Träume, Ihre Einsatzbereitschaft, die Motivation und Ihre Glücksgefühle. Und damit auch Ihre Erfolgsaussichten. Was wollen Sie mehr?

Lebensausrichtung entscheidet

Die Lebensausrichtung entscheidet über Ihren Weg, die Erfahrungen, die Erfolgsschritte und Ihre Zufriedenheit. Wie weit Sie gehen wollen, entscheiden Sie selbst. Wenn es Ihr Weg ist, werden Sie viel weiter gehen können und trotzdem immer aufpassen, dass Sie nicht überdrehen und sich Schaden zufügen. Es macht Spaß, dass herauszufinden und die Grenzen auszuloten, immer im Bio-Feedback mit sich selbst. Dann bleiben Sie gesund, fit und erfolgreich im Leben.

■ Beim nächsten Mal geht es um das Thema „Brücken schlagen oder die Lösungsbrille aufsetzen“.

WeberHaus öffnet die Türen

Tag des deutschen Fertigbaus am Sonntag

Hünsborn. Am Tag des deutschen Fertigbaus (Sonntag, 26. April) lädt das Hausbauunternehmen WeberHaus Bauinteressierte zum Besuch seiner Hausausstellungen ein und gewährt am Standort Hünsborn im Rahmen einer Werkführung Einblicke in die Produktion.

Die großen und kleinen Besucher können einem speziell eingerichteten Pfad durch das Werk sowie die Produktion folgen und dabei sehen, wie WeberHaus Nachhaltigkeit umsetzt und an welchen Stellen wertvolle Ressourcen eingespart werden. Bei einer Werksbesichtigung erfahren die Gäste, wie aus einem einfachen Holzbalken eine vorgefertigte Hauswand entsteht.

Fachvorträge und Unterhaltung

In der Hüpfburg können sich die jüngeren austoben – und wer mag, der schaut beim Kinderschminken vorbei. Außerdem bietet die SG Wenden ein Lauftraining an. Interessante Fachvorträge runden das Programm ab.

Die Werktoore sind am Sonntag von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Der Eintritt ist frei. Das Bauherrenzentrum in Hünsborn bietet Inspiration und Infos rund um die Ausstattung eines Eigenheims. Und wer ein komplett eingerichtetes Haus besichtigen möchte, kann einen Blick in die beiden Musterhäuser werfen.

■ Das Programm steht auf der Seite www.weberhaus.de

Themenabend „Sterben in Würde“ im Caritas-Zentrum

Olpe. Die Caritas lädt für Donnerstag, 23. April, um 17.30 Uhr in das Caritas-Zentrum Olpe, Gerberweg 2, alle Interessierten zum Themenabend „Sterben in Würde“ ein. Noch bis zum 25. April findet die bundesweite Aktion „Woche für das Leben – Sterben in Würde“ statt. Das Caritas-Zentrum Olpe konnte die Autorin Ute Senske aus Olpe gewinnen, die vor ein paar Jahren ihren Mann bis zum Tod begleitet hat. Sie selbst hat ihre Erfahrungen in dem Buch „Vollbremsung mitten im Leben“ beschrieben. An diesem Abend wird sie ihre Geschichte erzählen.

Um besser planen zu können, bitten die Organisatoren um Anmeldung bis zum Vormittag am 23. April in der Verwaltung des Caritas-Zentrums Olpe unter Tel. 02761 9021-0.

Züge fahren auf Ruhr-Sieg-Strecke

Lennestadt/Finnentrop. Züge der Abellio Rail NRW fahren während des Bahnstreiks, und zwar auch auf der Ruhr-Sieg-Strecke. Die RE 16 ist damit nicht von der Tarifauseinandersetzung der Bahn betroffen. Bei Nachfragen zu Verspätungen und Fahrplanänderungen sollten sich Fahrgäste unbedingt an die kostenfreie Hotline 0800-2235546 wenden. Abellio wird seinen Regelverkehr auf den Strecken S7, RB 40, RB 46, RB 91 und RE 16 ganz normal aufrechterhalten. Vorsorglich wird darauf hingewiesen, dass mittelbare Auswirkungen des Streiks (bestreikte DB-Züge) in den Bahnhöfen zu Verspätungen im Betriebsablauf führen können.