

**HEUTE IM KREIS OLPE**

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

**WANDERN & AUSFLÜGE****BAMENOHL**

**SGV-Seniorenwanderungen:** Treffen um 13.30 Uhr am Wanderheim. Die Wanderungen erfolgen über ca. fünf und zehn Kilometer. Anschließend treffen sich beide Gruppen zum gemütlichen Ausklang im Wanderheim.

**IN KÜRZE****SCHÖNAU-ALTENWENDEN**

**Waldgenossenschaft:** Außerordentliche Mitgliederversammlung am Donnerstag, 18. Juni, um 17 Uhr im Gasthof Wurm (Bützers) in Schönaud.

**SCHREIBERSHOF**

**St. Laurentius-Schützenverein:** Treffen der Alten Könige am Freitag, 19. Juni, um 19 Uhr in der Gaststätte Zum Bremer.

**LICHTRINGHAUSEN**

**Frauengemeinschaft:** Die Fahrt nach Maastricht findet am Freitag, 19. Juni statt. Abfahrt ist um 7.30 Uhr auf dem Parkplatz neben der Kirche. Bitte pünktlich sein.

**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

**FREIZEIT****DROLSHAGEN**

**Jahrgang 1935/36:** Treffen heute um 17.30 Uhr im Gasthof Zur alten Quelle.

**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

**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.

**VEREINE & VERBÄNDE****OTTFINGEN**

**Offiziers- und Korporalschaftsfrauen:** Treffen, heute um 17 Uhr zum Kranzbinden, beim König Libori.

**FINNENTROP**

**Katholischer Kirchenchor:** die heutige Probe und am Mittwoch, 24. Juni fällt aus. Am Mittwoch, 1. Juli, Probe zur gewohnten Zeit.

**BERATUNG****OLPE**

**Caritas-AufWind:** 9 bis 12 u. 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.

**WENDEN**

**Caritas-AufWind:** 9 bis 12 u. 14 bis 16 Uhr, Hauptstraße 87, 92762 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.

**ALTHUNDEN**

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

**Krebs hilfegruppe:** 14.30 bis 16.30 Uhr, jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, im St. Josefs-Hospital, Uferstraße 2. 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, (für Lennestadt und Kirchhundem) Gartenstraße 6, 02723 68891-3110.

**FINNENTROP**

**Caritas-AufWind:** 9 bis 12 und 15 bis 18 Uhr, Bamenohler Straße 248, 02721 602583.

**GLÜCKWUNSCH**

**Maria Wigger:** Hauptstraße 17, Hüzemert, wird heute 85 Jahre.

**Antonius Schulte:** Am Buscheid 32, Drolshagen, feiert heute seinen 86. Geburtstag.

**BLUTSPENDE****RÖNKHAUSEN**

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

**LESERFOTO****Die Farben des Sommers**

**Kaum hat das Leuchten** der Ginsterblüte seinen Höhepunkt überschritten, erfreuen uns die purpurnen Blütenglocken des Fingerhutes und begleiten uns mit üppiger Farbenpracht bis über den Hochsom-

mer hinaus“, freut sich unsere Leserin Monika Witt und schickt uns dieses Bild, das sie „in den ersten Strahlen der Morgensonne bei Weringhausen“ fotografiert hat.

**MENTAL-TIPP****Auf innere Signale achten**

Von Ludger Schrimpf

**Kreis Olpe.** Heute möchte ich gleich zum Punkt kommen: Wenn es um Ihr Überleben ginge, was würden Sie mitnehmen? Und wenn es um Ihr Weiterleben nach dem Überleben ginge, was würden Sie für die Zukunft verändern? Und noch eine Frage: Wenn Sie vor einer großen Herausforderung stehen, was zählt dann zu Ihren unverzichtbaren „Bordwerkzeugen“?

**Energie bündeln**

Während Sie sich mit diesen existenziellen Fragen beschäftigen, geschieht eine Konzentration und Bündelung Ihrer Energie auf die lebensnotwendigen Dinge in Ihrem Leben. Auf einmal wird Vieles unwichtig und sogar belastend, so dass Sie sich gut davon lösen könnten.

Der mehrfache Formel 1-Weltmeister Niki Lauda überlebte einen schweren Rennunfall 1976 auf dem Nürburgring. Nur sechs Wochen später saß er wieder im Rennwagen, um die Saison noch als Zweiter abzuschließen. Dabei beendete er das letzte Rennen der Saison in Japan nach nur zwei Runden aus Sicherheitsgründen, weil es in Strömen regnete. Lauda konnte seine Energie dermaßen auf das Wesentliche fokussieren, dass er in kürzester Zeit wieder konkurrenzfähig war und trotzdem viel stärker als bisher auf seine Sicherheit achtete. Allen Interes-



Ludger Schrimpf

FOTO: PRIVAT

sierten sei dazu der Film „Rush – Alles für den Sieg“ empfohlen.

Der Vorteil einer Fokussierung auf das Wesentliche ist vor allem, dass Sie die Energie bündeln und gezielt für Ihre Visionen und Ziele einsetzen können. Das Resultat ist eine noch stärkere Motivation für Ihre Aufgabe und große Glücksgefühle. Bei allem, was Sie tun, ist voller Energieeinsatz das Optimum. Das gelingt uns, wenn wir voll und ganz hinter unseren Zielen stehen. Das sollte immer unser Bestreben sein. Jeder von Ihnen kennt sicherlich das Gefühl, „richtig und voll da“ zu sein für eine Aufgabe, dafür zu „brennen“, voller Begeisterung ans Werk zu gehen und seine Mission voran-

**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 leistungsfähig“. Ludger Schrimpf gibt alle 14 Tage Tipps, wie man lernen kann, das Leben selbst zu steuern und sich weniger fremdbestimmen zu lassen

zu bringen. Das ist ein starker Antrieb im Einklang mit den inneren Wünschen und Zielen. Der Fokus liegt klar auf Ihren Zielen und den Momenten, die Sie auf dem Weg dorthin erleben.

**Verbindung herstellen**

Es bleibt unsere große Lebensaufgabe, das so beizubehalten, auch wenn sich die Zielausrichtung ändert kann. Wir können unsere Ausrichtung im Einklang mit uns aus den Augen verlieren und damit auch die Verbindung zu uns. Wir können uns auch verzetteln und die Energie verschwenden. All das ist möglich, wenn die Beziehung zu uns selbst gestört ist.

Doch diese Verbindung können Sie wieder herstellen, wenn Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren: Sie selbst! Nehmen Sie sich Zeit und achten verstärkt auf die inneren Signale, die Ihr Körper und Geist senden. Trainieren Sie die Selbstwahrnehmung, hören und fühlen Sie in sich hinein und lauschen den Antworten. Auf diese Art „docken“ Sie wieder bei sich an und installieren Ihren Seismographen für richtig und falsch, passend und nicht passend. Jetzt liegt es an Ihnen, wie Sie Ihr zukünftiges Leben ausrichten, wie klar und entschlossen Sie die Antworten in die Tat umsetzen. Der klare Fokus auf das Wesentliche gibt Ihnen die Kraft dazu.

**i** Im nächsten Tipp geht es um das Thema „zufrieden sein“.

**Promille leicht selbst berechnen**

Aktionswoche Alkohol gibt gute Tipps

**Kreis Olpe.** Wie berechnet man Promillewerte? Wann wird Alkoholkonsum bedenklich? Diesen Fragen geht Caritas AufWind im Rahmen der Aktionswoche Alkohol (13. bis 21. Juni) auf den Grund. Zahlreiche Behörden und Firmen beteiligen sich an der Aktion (wir berichteten).

Neben einer recht komplizierten Formel, gibt es auch einen leichteren Weg, den Promillegehalt festzustellen. Demnach entspricht ein Standardglas (0,1 Liter Wein, 0,25 Bier, 0,04 Schnaps) etwa 0,2 Promille. Pro Stunde werden 0,1 Promille abgebaut. Beispiel: Drei Bier und zwei Schnäpse sorgen für ein Promille Blutalkohol. Nach vier Stunden sind es noch 0,6 Promille.

**Selbsttest im Internet**

Und wann wird Alkoholkonsum kritisch? Wer schon mal einen Filmriss hatte oder ein schlechtes Gewissen wegen seines Alkoholkonsums, sich oder andere unter Alkohol schon einmal verletzt hat, mit Rest-Alkohol im Blut gearbeitet hat oder schon mal auf seinen Alkoholkonsum angesprochen wurde, sollte sich für den Selbsttest unter [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) entscheiden.

Im Straßenverkehr bedenken sollte man, dass schon ab 0,3 Promille die Sehleistung schwundet, die Konzentration sinkt und das Urteils- und Reaktionsvermögen nachlässt und die Risikobereitschaft steigt. Ab 0,5 Promille nimmt auch das Hörvermögen ab und Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt.

**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](mailto: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](mailto:anzeigennahme@westfalenpost.de)  
[www.online-aufgeben.de](http://www.online-aufgeben.de)

**GEWERBLICH:**  
Ansprechpartner:  
Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter)  
Telefon 02761 9419-30  
Telefax 02761 9419-34

E-Mail:  
[anzeigenzentrale@funkmedien.de](mailto:anzeigenzentrale@funkmedien.de)  
[u.steinhorst@funkmedien.de](mailto:u.steinhorst@funkmedien.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, Schülendorf 2,  
57439 Attendorf; mit Ticketverkauf  
Öffnungszeiten:  
mo bis fr 9-18 Uhr, sa 9-14 Uhr