



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

AUSSTELLUNGEN

ATTENDORN

Piraten des Nordens, 11 bis 18 Uhr, Südsauerlandmuseum, Alter Markt 1, <http://museum.attendorn.de>.

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

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, ☎ 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

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

Krebshilfegruppe: 14.30 bis 16.30 Uhr, jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, im St. Josefs-Hospital, Uferstraße 2. Ansprechpartnerin: Hildegarde 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.

VEREINE & VERBÄNDE

OLPE

Kirchenchor St. Martinus: Zur ersten Probe nach der Sommerpause treffen sich die Mitglieder um 20 Uhr im Lorenz-Jaeger-Haus. Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen.

BRACHTHAUSEN

Gemischter Chor: Erste Probe nach der Sommerpause um 18 Uhr in der Schützenstube. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

BLUTSPENDE

RHODE

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

ALBAUM

DRK: 18 bis 20 Uhr, Schützenhalle, Schützenstraße 14.

BAMENOHL

DRK: 18 bis 20 Uhr, Schützenhalle, Schützenstraße 14.

FREIZEIT

OLPE

Parkinsongruppe: Das Treffen im DRK-Mehrgenerationenhaus fällt heute aus.

IN KÜRZE

OLPE

Altengemeinschaft der Kolpingsfamilie: Treffen am morgigen Donnerstag um 17 Uhr im Kolpinghaus.

DROLSHAGEN

Frauen an St. Clemens: Am Donnerstag, 30. Juli, Fahrt nach Paderborn zum Libori-Fest. Abfahrtszeiten: Geringhausen, 7.15 Uhr, Wegeringhausen, Kölner Straße, 7.20 Uhr, Hützemert, Haltestelle Maubach, 7.25 Uhr und Drolshagen, Marktplatz um 7.30 Uhr.

MEGGEN

SGV: Am Freitag, 31. Juli, per Zug und Bus nach Trupbach, zur Wanderung auf Umwegen zum Seelbacher Weiher im Wundertal. Rucksack-Catering (jeder gibt für die Tafel aus seinem Rucksack dazu). Bitte Badeutensilien mitnehmen. Rückfahrt mit Bus und Bahn. Treffpunkt um 9.40 Uhr, Meggen, Bahnsteig 1 und um 9.43 Uhr, Altenhundem, Bahnsteig 3. Anmeldung wegen Gruppenfahrkarte, unter: ☎ 02721 81278.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112.

Polizei ☎ 110.

Krankentransport ☎ 19222

Anonyme Alkoholiker ☎ 02722 6379774.

Giftnotruf NRW ☎ 0228 19240.

Weißer Ring ☎ 116006.

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.

Falsche Namen veröffentlicht

Sondern. Das 60-jährige Jubelkönigspaar des Schützenvereins Sondern heißt nicht, wie berichtet Günter und Waltraud Hammer, sondern Günter und Waltraud Bieker. Major ist nicht Christoph Becker, sondern Karsten Becker. Wir bitten diese Fehler zu entschuldigen.

LESERFOTO



Prachtvolle Blattkakteen

Von der Blütenpracht ihrer Kakteen begeistert ist unsere Leserin Renate Krahn aus Maumke. Renate Krahn ist eine echte Blumenliebhaberin, schreibt Norbert Schwarzer, der die in ihrem Garten blü-

henden Exemplare der Gattung „Phyllocactus“ fotografiert hat. Er schreibt weiter: „Bei uns ist diese Pflanze als Blattkaktus bekannt, wobei die Blüten in verschiedenen Farben vorkommen.“

MENTAL-TIPP

Neue Gedanken aufbauen

Innere Überzeugung entscheidet über Einsatz und Resultat

Von Ludger Schrimpf



Ludger Schrimpf
FOTO: PRIVAT

Unsere Gedanken sind Ausgangspunkt für alles, was danach folgt. So ist zum Beispiel der Gedanke, Flüchtlinge in unserem Land aufzunehmen, Grundlage für die Entscheidung, Flüchtlingen in Deutschland eine Zuflucht zu gewähren. Unsere Gedanken entscheiden über Schicksale, Leben und Tod, Freiheit und Unterwerfung, Entwicklung oder Stillstand. Sie sind auch Ausgangspunkt für Wachstum und Erfolg. Deshalb sollten Sie der Ausrichtung Ihrer Gedanken sehr viel Aufmerksamkeit widmen.

Antrieb und Motivation

Jeder einzelne Gedanke erzeugt Energie, die Gedankenenergie. Sie können das feststellen, wenn Sie in sich hinein hören und Zustimmung oder Ablehnung spüren. Die innere Bewertung Ihrer Gedanken kann helfen, Gedanken zu ordnen und neue Gedanken gezielt aufzubauen. Dieser Klärungs- und Reinigungsprozess wirkt sich direkt auf Ihre Stimmung und das Lebensgefühl aus. Außerdem sorgt er für Antrieb und Motivation, denn Sie

spüren, Ihrem Leben wieder eine Richtung geben zu können. Eine Tür öffnet sich, Blockaden können überwunden werden. Buddhistische Mönche sind Meister darin, ihre Gedanken zu steuern.

Warum? Weil sie es tagtäglich praktizieren. Wie so vieles im Leben hängt der Erfolg vom „gewusst wie“ und dem Trainieren bzw. Üben ab. Wenn Sie herausfinden wollen, was Sie wirklich interessiert, beginnen Sie, mit Ihren

Gedanken zu spielen, Fantasien zu entwickeln, Ideen wachsen zu lassen und gleichzeitig zu spüren, wie gut oder schlecht sie sich anfühlen. Je intensiver der Gedanke wird, umso stärker spüren Sie die positive oder negative Wirkung: Der Gedanke wird lebendig und gewinnt Kraft. Diese Gedankenspiele sind ein fundamental wichtiges Training für Kreativität und wirksame Neuausrichtungen im Leben.

Andere überzeugen

Wenn Sie eine bestimmte Richtung einschlagen wollen, brauchen Sie Gedankenideen, die Sie überzeugen, und zwar richtig stark überzeugen. Je stärker, umso besser. Vielleicht sollten Sie auch daran denken, andere davon zu überzeugen, um weitere Unterstützer und Mitstreiter zu haben.

Daraus entwickelt sich ein Energiepool, der sehr viel Kraft und Einsatzbereitschaft spendet. Ein Gedanke, von dem Sie tiefst überzeugt sind, entscheidet über Ihren Einsatz und das Resultat. Es geht um nicht weniger als Ihr Leben und die Ergebnisse, die Sie erzielen.

Im nächsten Tipp erfahren Sie mehr über „Motivation - der Motor für Wachstum“

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

Auswege aus dem Streit am Gartenzaun

Broschüre der Verbraucherzentrale gibt Tipps. Auch als E-Book erhältlich

Altenhundem. Der Grill des Nachbarn stinkt zum Himmel, der Rasenmäher-Roboter rattert pausenlos über die Wiese und auf dem Balkon nebenan wird geraucht: Ärgernisse wie diese führen oft zu Streit am Gartenzaun.

Beispiele aufgezeigt

In welchen Fällen Mieter und Hausbesitzer auf ihre Rechte pochen können und welche Beeinträchtigungen sie hinnehmen müssen, erklärt der

Ratgeber „Meine Rechte als Nachbar“ der Verbraucherzentrale NRW.

Das Buch erläutert anhand zahlreicher Beispiele, an welchen Punkten häufig Streit entbrennt. Die Leser erfahren, wie sie sich etwa gegen Lärm durch Rasenmäher, Tiere oder Bautätigkeiten wehren können. Für Fälle, in denen eine einvernehmliche Klärung nicht gelingt, gibt es Tipps für die Konfliktlösung vor Gericht oder mithilfe einer Schlichtungsstelle.

Der Ratgeber ist für 11,90 Euro in den Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW erhältlich. Für zusätzlich 2,50 Euro er nach Hause geliefert. Bestellung: Versandservice der Verbraucherzentralen, Himmelgeister Straße 70, 40225 Düsseldorf, Internet: www.vz-nrw.de/shop, ☎ 0211/3809-555, E-Mail: ratgeber@vz-nrw.de. Als E-Book steht er für 8,99 Euro zum Download bereit unter www.vz-ratgeber.de.

„Wandertag“ zur Elspeer SGV-Hütte

Alle Leser zur Teilnahme eingeladen

Von Herbert Kranz

Kreis Olpe. Zum „Wandertag“ hat die Olper Lokalredaktion ihre Leser in den Sommerferien eingeladen. Allerdings im übertragenen Sinne, denn es ging - und geht noch - um zwölf Wanderwege im Kreis Olpe, anhand derer wir deutlich machen wollten, dass es sich lohnt, auf Schusters Rappen den Kreis Olpe zu erkunden und Natur und Landschaft, aber auch zahlreiche interessante Sehenswürdigkeiten, geschichtliche und kulturelle Besonderheiten am Wege zu erleben.

Aufbruch um 11 Uhr

Zum Abschluss der Serie laden wir unsere Leser nun ein, aktiv an einer kleinen Wanderung zur Hohlberghütte des SGV Elspe teilzunehmen. „Abmarsch“ ist am Sonntag, 9. August, um 11 Uhr ab Elspe (nähere Infos folgen). Auf insgesamt 4,2 Kilometern geht es dann zur Hohlberghütte der Elspeer SGV-Abteilung. Hier wartet eine kleine Stärkung auf die Teilnehmer.

Die Hohlberghütte bietet Platz für etwa 80 Personen, die Außenanlage nicht einbezogen. Es gibt auch einen kleinen Kinderspielplatz mit einer vier Meter langen Rutsche. Insofern sind zur Wanderung am 9. August Groß und Klein eingeladen.

Zur besseren Planung der Veranstaltung ist eine Anmeldung bis Samstag, 1. August, per E-Mail an olpe@westfalenpost.de erforderlich.

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, 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-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.