



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

JUBILARE

Felix Gatke, 25 Jahre, Helga Becker, 35 Jahre bei der Firma Viega GmbH & Co.KG, Attendorn.

IN KÜRZE

OLPE
Kolpingkreis 2000 der Kolpingsfamilie: Wanderung nach Essinghausen mit Einkehr im Backhaus am Freitag, 21. August. Treffpunkt der Wanderer ist um 14 Uhr am Hallenbad, der Nichtwanderer mit Pkw um 16 Uhr am Kolpinghaus zur Bildung von Fahrgemeinschaften. Anmeldungen bis Montag, 17. August, bei Dieter Müller unter ☎ 4295.

RÜBLINGHAUSEN

MGV Concordia: Probe am Freitag, 14. August, um 19 Uhr im Proberaum der Düringerschule.

WANDERN & AUSFLÜGE

WENDEN

SGV: Wanderung zum Kindelsberg am Sonntag, 30. August, um9 Uhr. Treffpunkt: unterhalb vom Rathaus. Verpflegung: nur Rucksack oder Kindelsberg-Gaststätte, es werden unterwegs keine Getränke angeboten. Wegstrecke: 14 Km. Rückkehr : ab Krombach oder Kindelsberg mit Taxi/ Bus. Anmeldung : bis 26. August, bei Erwin Gerull, ☎ 02762/1235, oder bei Günter Sieler, ☎ 02762/5765.

WF : Erwin Gerull. Gäste sind willkommen.

WELSCHEN ENNEST/RAHRBACH

kfd: Jahresausflug am Donnerstag, 27. August nach Essen, zum Weltkulturerbe „Zeche Zollverein“. Abfahrt, ab Kirche Welschen Ennest, um 8.30 Uhr; Bushaltestelle Rahrbach, um 8.40 Uhr. Anmeldungen bis zum 16. August bei Daniela Hatzfeld, ☎ 02764 215830, oder: ☎ 0176 70557208.

FITNESS & TRAINING

OLPE

Turnverein: Die Hohenstein/Hakemick-Halle bleibt heute und am morgigen Donnerstag für den Vereinssport geschlossen.

FREIZEIT

OLPE

Angehörigen-Café für Menschen mit Demenz: 16 Uhr, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9.
Gesprächskreis Spanisch: 17.30 Uhr im DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9, ☎ 2643.

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

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.

VEREINE & VERBÄNDE

OLPE

Evangelischer Kirchenchor: Probe heute um 19.30 Uhr im Gemeindehaus.

DÖRNSCHEID

MGV: Probe heute um 20.30 Uhr.

WINDHAUSEN

St. Antonius Schützenverein: Die Königskompanie trifft sich um 14.45 Uhr mit Schützenkappe vor der Kirche.

BILSTEIN

Chor Shania: Probe um 20 Uhr im Pfarrheim. Neue Sängerinnen sind willkommen.

FINNENTROP

Katholischer Kirchenchor: Probe um 19.30 Uhr im Pfarrzentrum.

ATTENDORN

MGV Cäcilia: Die vorgesehene heutige Probe des MGV fällt aus. Der Termin bei Wolfgang Plugge am Freitag entfällt ebenfalls.

AUSSTELLUNGEN

ATTENDORN

Piraten des Nordens, 11-18 Uhr, Südsauerlandmuseum, Alter Markt 1, http://museum.attendorn.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: 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.

LESERFOTO



Geduld und lange Belichtungszeit

Aus dem Dachfenster hat unser Leser Karsten Grobbel „oberhalb der Hauptschule Elspe mit Blickrichtung Vitus-Kapelle“ dieses beeindruckende Foto gemacht. Er schreibt weiter: „Es erfor-

derte zum einen etwas Geduld und auch ein wenig Glück, einen solchen Blitz einzufangen. Er bedurfte mehrerer Langzeitbelichtungen, bis der Blitz im Kasten war.“

MENTAL-TIPP

Der innere Antrieb macht’s

Eine starke Motivation lässt uns über uns selbst hinauswachsen

Von Ludger Schrimpf



Mentaltrainer Ludger Schrimpf.

Kreis Olpe. Wir haben das wahrscheinlich alle schon mal erlebt: Keine Lust aufstehen, zur Arbeit, Schule oder Universität zu gehen, schon wieder eine bestimmte Aufgabe zu übernehmen, Sport zu machen, nach Lösungen zu suchen. Es ist uns zu viel, geht uns gegen den Strich, kostet uns zu viel Kraft – einfach keine Lust. Das ist auch eine Motivation, nämlich die, nichts zu tun und abzuschalten. Absolut nachvollziehbar. Jetzt könnten Sie sich aufraffen und den „inneren Schweinehund“ überwinden in der Hoffnung, der Tag wird gut. Vielleicht gelingt es Ihnen, und Sie haben positive Erlebnisse trotz „angezogener Handbremse“. Oder Sie folgen der inneren Stimme und klinken sich aus...

Etwas in Bewegung bringen

Motivation ist ein innerer oder äußerer Antrieb, etwas zu tun und in Bewegung zu bringen. In diesem Wort steckt Bewegung und genau das will Motivation auch bewirken: Etwas in Bewegung bringen. Motivation ist ein Motor, der Energie liefert für Ihre Entwicklung und Ihr persönliches Wachstum. Aberauch noch für viel mehr, wie Sie gleich sehen werden. Was haben Kinder für einen inneren Antrieb zu lernen! Normalerweise sind sie durch nichts zu erschüttern, bis sie laufen können, sprechen können und ihre Umgebung entdecken. Was haben

neugierige Menschen für einen inneren Motor, Neues kennen zu lernen, kreativ zu sein und Neues zu erleben. Was haben kreative Menschen für einen Antrieb, immer wieder Neues zu erschaffen. Es ist ein starker Motor mit viel Energie, der unglaubliche Resultate hervorbringen kann, die wiederum Antrieb sind für weiteres Wachstum.

Wenn die Motivation allerdings nur von außen kommt, sind die Ergebnisse deutlich schlechter und nur kurzfristig, weil auf kurz oder lang die Energie fehlt und der innere Motor streikt. Das kann sich vielfältig ausdrücken: Leistungseinbruch, Kraftlosigkeit, Lustlosigkeit, Erkrankungen und natürlich schlechtere unternehmerische Er-

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

gebnisse. Denn der innere Mot(ivat)or sagt: Nein! Viel sinnvoller ist es, auf die innere Motivation zu setzen und für Unternehmen, Schulen, Einrichtungen u.a., die innere Motivation der MitarbeiterInnen, Schüler u.a. zu fördern. Die Ergebnisse sind um Klassen besser. Dieses Hand-in-Hand gehen funktioniert gut und fördert die Bereitschaft, zusammen zu arbeiten und die gesteckten Ziele zu erreichen.

„Ja, ich will“

Die „Ja ich will“ Motivation bringt Sie in allen Bereichen voran und lässt Sie durchhalten, z.B. wenn es darum geht, Ziele zu erreichen, Stress abzubauen, mit dem Rauschen aufzuhören oder erfolgreich abzunehmen. Aber auch in einem ganz anderen Bereich erleben wir momentan, wozu Menschen fähig sein können, wenn der innere Motor sie antreibt. Der Wunsch nach Freiheit, Sicherheit und einem besseren Leben treibt Flüchtlinge zu uns nach Europa. Allein diese Motivation sorgt für die unglaublich waghalsigen Unternehmungen der Flüchtlinge. Wenn der Antrieb spürbar ist und von innen kommt, sind wir zu Vielem bereit. Diese Energie lässt uns über uns hinauswachsen. Das ist der Weg zu gesunder Entwicklung, Wachstum und Erfolg.

Im nächsten Tipp erfahren Sie mehr über „Die Vorteile des Coachings – der Katalysator für Entwicklung und Erfolg.“

Mit BdV zum Heidemarkt in Dortmund

Besuch in Ostdeutscher Heimatstube

Olpe. Die Ostdeutsche Heimatstube in Dortmund und der Rombergpark sind Ziele einer Tagesfahrt des Ortsverbands Olpe im Bund der Vertriebenen. Der Nihtraucher-Bus mit 36 Sitzplätzen startet am Samstag, 29. August, um 9 Uhr ab Busbahnhof Olpe. Erstes Ziel ist die Ostdeutsche Heimatstube. Neben zwei Tagungsräumen sind hier Gegenstände und Dokumentationen aus allen ostdeutschen Ländern ausgestellt. Die Heimatstube dient den Landsmannschaften und anderen Gruppen als kulturelles Kommunikations- und Begegnungszentrum.

60 Aussteller

Nach dem Mittagessen im 440 Meter entfernten Restaurant „Stadewäldchen“ steht der Nachmittag zur freien Verfügung. Es besteht die Möglichkeit zum Besuch des Botanischen Gartens mit Heidemarkt mit Heidefest. Mehr als 60 Aussteller bieten Pflanzen, Stauden, Zier- und Obstgehölze, Blumensamen und zwiebeln sowie Informationen rund um das Thema Botanik an. Außerdem gibt es das beliebte Urbrot aus alten Getreidesorten (Einkorn, Emmer, Dinkel und Waldstaudenroggen). Um 17 Uhr wird die Heimfahrt angetreten.

Anmeldung bis 22. August bei Lothar Masseida, ☎ 02761/61839, und Rudi Hilbich, ☎ 02761/5703. Auch Nichtmitglieder können teilnehmen. Kosten 15 Euro, Mittagessen in Buffetform 8,90 Euro.

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 9-14 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.