



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Ingrid Burghaus

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

JUBILARE

Anita Fasbinder, vollendet heute eine 35-jährige Dienstzeit bei der Firma Viega GmbH & Co.KG Attendorn.

GLÜCKWUNSCH

Schwester Bartholomäa, Gerberstraße 37, Drolshagen, feiert heute ihren 75. Geburtstag.

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

IN KÜRZE

OLPE

DRK-MehrGenerationenHaus: Am Donnerstag, 13. November: 10.30 Uhr: Internet-Café für alle an PC und Internet Interessierte, auch Anfänger ohne Vorkenntnisse sind willkommen; 15 Uhr: Gedächtnistraining mit Evelyn Berg und um 16 Uhr Chorprobe des Chores „Olper Melange“.

OBERHUNDEM

SGV: Die SGVler treffen sich am Sonntag, 16. November um 9.30 Uhr im „Pastors Garten“ in der Dorfmitte. Von dort Abfahrt mit Privat-Pkw. Wanderführer ist Rudi Oertel. Auch Nicht-mitglieder und Gäste sind eingeladen.

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, Schülernhof 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.

BERATUNG

OLPE

AufWind: 14 bis 16 Uhr, Caritas Beratungshaus, Kolpingstraße 62, ☎ 921 1511.
Caritas-Kurberatung: Termin nach 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>
Krebsthilfegruppe: 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.

VEREINE & VERBÄNDE

HÜNSBORN

Solidargemeinschaft „Hilfe am Grab“: Die Jahreshauptversammlung findet am Donnerstag, 20. November, um 18.30 Uhr, im Gasthof „Zu den Dreikönigen“ statt.

WÜRDINGHAUSEN

Caritas Konferenz St. Bartholomäus: Seniorennachmittag heute ab 15 Uhr im Gemeindezentrum, mit anschließendem Referat, von Kriminalhauptkommissarin Barbara Eßing-Sieler, zum Thema: „Sicherheit im Alltag“.

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.

LESERFOTO



Im letzten Moment erwischt

Kraniche ziehen in ihr Winterquartier! In diesem Jahr mit erheblicher Verspätung flogen sie wie hier zu sehen über Wenden mit lauten gekreische über Wenden. Forscher vermuten das es mit dem Klimawandel zusammen hängt das die Vögel in diesem Jahr erst jetzt in ihre Winterquartiere ziehen! Wenn auch Sie ein Foto haben, das an dieser Stelle veröffentlicht werden kann. senden Sie es an olpe@westfalenpost.de.
FOTO: HEINRICH HENDEL

MENTAL-TIPP

Glauben an eine universelle Energie

Ein Rädchen greift in das andere, und es läuft wie aus einem Guss

Von Ludger Schrimpf

Energie ist die Basis allen Lebens und jedweder Weiterentwicklung bzw. jeden Wachstums. Wenn der Energiestrom abgeschnitten ist, gehen buchstäblich die Lichter aus, streiken die Maschinen und das Leben erlischt. Das bekannte Burnout-Syndrom ist ein klarer Hinweis, dass „der Strom bald abgestellt wird“ und die Lebenskerze ausbrennt, falls der Energiestrom nicht wiederhergestellt wird.

Hilfe von Experten

Dafür gibt es wirklich gute Spezialisten, doch die Betroffenen sollten rechtzeitig ihre Hilfe in Anspruch nehmen. Ich nenne sie mal Energieexperten, mit deren Hilfe ein gesunder und stabiler Energiekreislauf wieder aufgebaut werden kann. Häufig spreche ich von der sogenannten JA- und NEIN-Energie, der kraftspendenden oder kraftraubenden Energie, die Ihren Organismus, sowie Lebenslust und Einsatzfreude stärkt oder schwächt. Es ist wohl-tuend zu erkennen, wo unsere Energiefelder bzw. -quellen sind und daraus zu schöpfen. Das ist eine unserer Lebensaufgaben, wenn wir

wachsen und uns weiterentwickeln wollen. Und auf der anderen Seite die Energielecks zu schließen und zukünftig weitere Energieverluste zu vermeiden. Machen Sie möglichst immer Dinge, bei denen Ihre innere Stimme 100 Prozent JA sagt!

Schleusen geöffnet

Energie können Sie als Einzelperson gewinnen, als Ich-Team, indem Sie alle möglichen Energiequellen anzapfen. Vor kurzem hatte ich ein solches Erlebnis mit dem Song der Rockband U2 „When the streets have no name“. Das Stück lief im Radio und öffnete Schleusen in mir, die Musik bzw. Energieströme erfüllten mich zutiefst. Ich spürte ein wunderbares Getragensein, eine gleichsam kosmische Verbindung mit aller Lebensenergie.

Musik bietet solche Möglichkeiten. Alles, was Sie gerne machen, ebenfalls. Interessanterweise entsteht dabei neue Energie, der Motor läuft und wird automatisch getankt. Wenn Sie so wollen, bin ich als MentalFit-Coach wie eine Tankstelle für meine Kunden: Sie richten sich neu aus, entdecken ihre Energiequellen und tanken regelmäßig selbstständig auf. Deshalb sind Neuorientie-

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.

rung und -ausrichtung von Zeit zu Zeit absolut sinnvoll. Der nächste Schritt ist die Energievernetzung. Wenn Sie ein Energienetz knüpfen mit Gleichgesinnten, mit Ihrem Team, mit globalen Kontakten, stecken Sie sich gegenseitig an und vermehren den Energiefluss im Wir-Team. Es ist ein Energiesupport, der

wirkt! Kennen Sie diese Beispiele, wie eine homogene Einheit zu agieren, ein Rädchen greift in das andere, und es läuft wie aus einem Guss? Oder die sogenannten Facebook-Revolutionen, die dank der sozialen Netzwerke an verschiedenen Brennpunkten der Erde Energie bündeln konnten und zu gesellschaftlichen Veränderungen beitrugen.

Ausgangspunkt der Vernetzung ist die vorhandene universelle Energie. Wir können sie zielführend und gesund einsetzen, wenn wir uns öffnen und an ihre Wirkung glauben. Dann entstehen interessante Prozesse bei uns, vor Ort und weltweit. Jüngst habe ich die Kraft der vernetzenden Energie erst wieder in Südamerika erlebt.

Diese Unterstützung wirkte sich sehr heilsam auf eine schwere Erkrankung aus. Es ist wie das Anstecken von Kerzen in einer Gemeinschaft, erst ist alles dunkel, dann wächst ein Lichtermeer, das alle miteinander verbindet und stark macht.

i Im nächsten MentalFit-Tipp geht es um das Thema „Den Augenblick genießen“

VOLKSTRAUERTAG

Kreis Olpe. Am Volkstrauertag sind folgende Veranstaltungen im Kreis Olpe geplant:

SASSMICKE

St. Johannes-Schützenverein: Gedenkfeier am Sonntag, 16. November. Um 10.30 Uhr wird vom Dorfplatz aus zum Ehrenmal am Beul marschiert und dort ein Kranz niedergelegt. Die Ansprache hält Kreistagsmitglied Hans-Peter Gummersbach. Die musikalische Gestaltung übernimmt der Musikverein Saßmicke.

RÜBLINGHAUSEN

St. Matthäus-Schützenverein: Gedenkfeier im Anschluss an die Vorabendmesse am 15. November im Forum der Düringerschule. Um 17 Uhr folgt die Gedenkfeier für die Opfer der Kriege, Verfolgung und Vertreibung am Ehrenmal bei der Matthäus-Ka-

pelle. Die Feier wird mitgestaltet vom Gesangsverein MGv Concordia Rüblinghausen sowie Schülerinnen und Schülern der Düringerschule. Die Rede hält Klaus Büser, Präsident des Oberbergischen Schützenbundes.

BERLINGHAUSEN

St. Josef-Schützenbruderschaft: Am Samstag, 15. November, 18 Uhr, hl. Messe in der Kapelle. Anschließend wird am Ehrenmal der Opfer der beiden Weltkriege gedacht. Die Gedenkfeier wird mitgestaltet durch Liedvorträge des MGv „Harmonie“ Berlinghausen. Die Ansprache hält Bürgermeister Theo Hilchenbach. Im Anschluss lädt die Dorfgemeinschaft Eichen ins Dorfhaus ein.

GERLINGEN

Schützenverein: Kurze Ehrenzeremonie am Sonntag, 16. November, auf

dem Friedhof. Im Anschluss an das Hochamt in der Kirche marschieren die Offiziere zu dem Teil des Friedhofs, auf dem Soldaten des zweiten Weltkrieges begraben liegen. Alle Interessierten sind eingeladen.

GREVENBRÜCK

Schützenverein: Trauerzug am Sonntag, 16. November, zu den Kriegsdenkmalen Beginn ist um 11.45 Uhr an der Kirche. Musikalisch begleitet vom Musikverein. Alle Bürger sind eingeladen

WELSCHEN ENNEST

Schützenverein: Die Mitglieder aller örtlichen Vereine treffen sich am Sonntag, 16. November, nach der 11-Uhr-Messe an der St. Johannes Baptist Kirche zum Gang zum Ehrenmal. Die Gedenkfeier wird mitgestaltet vom Musikverein Rahrbach.

RAHRBACH / KRUBERG

Schützenverein: Gefallenenehrung bereits am Samstag, 15. November.. Im Anschluss an die Vorabendmesse um 18.30 Uhr bewegt sich ein Fackelzug zum Ehrenmal um den Gefallenen der beiden Weltkriege zu gedenken.

ALBAUM / HEINSBERG

Schützenverein: Gedenkfeier am Sonntag, 16. November, in Heinsberg. Antreten ist um 10 Uhr am Vereinslokal Schwermer. Alle interessierten Bürger sind eingeladen. Um 10.15 Uhr beginnt die Heilige Messe in der Kirche in Heinsberg mit musikalischer Unterstützung einer Bläsergruppe, anschließend Abmarsch zum Ehrenmal. 11.30 Uhr Gedenkfeier am Ehrenmal mit Ansprache von Eckhard Uhlenberg (Vizepräsident des Landtags).