



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

MÖLLMICKE
Möllmicker Chöre: Probe des Gemischten Chores, bereits um 18.30 Uhr. Der Männerchor probt ab 20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus.

HUSTEN/BENOLPE
Jagdgenossenschaft: Versammlung, heute, um 19.30 Uhr im Dorfhau.

HEINSBERG
Dorf AG: Im Advent werden in der Rucksackherberge ab 14.30 Uhr jeden Mittwoch Waffeln gebacken.

AUSSTELLUNGEN

OBERHUNDEM
Stickereien aus aller Welt im Pfarrhaus von 1685, 14-17 Uhr, Stickereimuseum, Oberhundem, Rüsperstraße 1, <http://www.imbilde-rahmen.de>.

ATTENDORN
100 Jahre Erlöserkirche, 11-18 Uhr, Evangelisches Leben im Südsauerland, 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

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.
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.

GLÜCKWUNSCH

Das Ehepaar Christel und Helmut Kraus, Düringer Straße 40, Olpe, feiern heute das Fest der Goldenen Hochzeit.

IN KÜRZE

RÜBLINGHAUSEN

MGV Concordia: Die Sänger und passiven Mitglieder sind zur ordentlichen Jahreshauptversammlung für Freitag, 28. November, um 19 Uhr in die Düringerschule eingeladen. Auf der Tagesordnung steht die Wahl des 1. Vorsitzenden und Kassierers.

KIRCHLICHES LEBEN

ALTENHUNDEM
St. Agatha Kirche: Ein Kleinkindergottesdienst zum Thema: „Im Advent ist ein Licht erwacht“ findet am Freitag, 28. November, um 16 Uhr in der St.-Agatha-Kirche statt. Anschließend sind alle Kinder, Eltern und Großeltern zu Kaffee, Saft und Keksen in die Arche eingeladen.

VORTRAG

ATTENDORN
Arthrose oder Rheuma? 16 Uhr, Helios Klinik, Großer Saal, Hohler Weg 9.

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>
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.

Elisabeth Herrmann liest aus ihrem neuen Krimi

Finnentrop. Die bekannte Krimi-Autorin Elisabeth Herrmann las im Schloss Bamenohl vor 80 Zuhörern aus ihrem aktuellen Krimi „Versunkene Gräber“. Der vierte Fall führt Protagonist Joachim Vernau, vielen bekannt aus den Fernsehfilmen mit Jan Josef Liefers in der Hauptrolle, nach Polen, wo er einem alten Bekannten und seiner ehemaligen Partnerin helfen möchte, die des Mordes verdächtigt werden. Der Fall führt den Rechtsanwalt tief in die Wirrungen des 2. Weltkrieges. Die Zuhörer lauschten gebannt der spannenden und kurzweiligen Lesung und ließen sichdanach von der Autorin ihre Werke signieren. Die Lesung war eine Gemeinschaftsaktion der Kulturgemeinde Finnentrop, der Sparkasse Finnentrop und der Buchhandlung am Rathaus.

LESERFOTO



Herbstliches Idyll am Biggensee

Auf der Fahrt von Olpe nach Attendorn gestern Mittag gegen 12.30 Uhr entdeckte unser Leser Andreas Luke aus Attendorn dieses faszinierende Motiv am Biggensee. Im Hintergrund des Bildes, das der Hobby-Fotograf in Höhe des Kraghammer Sat-

tels schoss, ist die Vogelinsel im Biggensee zu erkennen. Wenn Sie ebenfalls attraktive Fotos gemacht haben, können Sie uns diese unter olpe@westfalenpost.de zukommen lassen. Der Herbst bietet sicherlich tolle Motive.

FOTO: ANDREAS LUKE

MENTAL-TIPP

Den Augenblick genießen

Motivationstrainer Ludger Schrimpf mit Tipps für jedermann

Von Ludger Schrimpf

Es ist ja bekannt, wie wertvoll und erholsam es sein kann, einen Augenblick voll und ganz zu genießen, darin einzutauchen und nur diesen einen Moment auszukosten – wenn er denn angenehm ist. Es gibt natürlich auch viele unangenehme Augenblicke im Leben, die wir möglichst vermeiden wollen. Die Augenblicksenergie ist etwas ganz Intensives, Kraftvolles und Heilsames. Sie zu entdecken und im Alltag zu nutzen ist eine große Hilfe für ein besseres Wohlfühl und eine starke Leistungsfähigkeit.

Stress Reduction Clinic

Jon Kabat-Zinn, ehemaliger Professor der University of Massachusetts/USA, gründete vor mehr als 30 Jahren die Stress Reduction Clinic in Massachusetts. Mit dem von ihm entwickelten Mindfulness-Based Stress Reduction-Programm (MBSR) verfolgte er das Ziel, bei seinen Patienten und Kursteilnehmern Stress abzubauen und die Achtsamkeit für das eigene Leben zu stärken.

U. a. bot er mit Erfolg Mediationspraktiken an, um die Heilung zu fördern und einen achtsameren Weg einschlagen zu können. Das MBSR-Programm wird heute weltweit gelehrt. Die Hirnforschung kann bestätigen, dass die Fokussierung auf den Moment hirnnorganisch messbar ist und Vorteile bringt: Viel mehr Areale sind beteiligt oder „angeschaltet“. Das bedeutet ein intensiveres Erleben und eine größere Verfügbarkeit Ihrer mentalen Potenziale.

Wenn Sie diese Potenziale noch besser ausschöpfen und langfristig fit sowie gesund sein wollen, dann

kann ich Ihnen sehr empfehlen, Ihre Aufmerksamkeit für den Augenblick, für das „Hier und Jetzt“ zu trainieren. Die Wahrnehmungsschulung ist die Basis für ein gesundes und leistungsfähiges Leben. Deshalb ist sie ein zentraler Bestandteil des MentalFit-Programms und ein ständiger Begleiter. Damit öffnen sich ganz neue Möglichkeiten, Ihr Leben sowie Ihr Tun gesund und im Einklang wachsen zu lassen.

Westliche Welt

Interessant ist die Beobachtung in unserer westlichen Welt, dass es eine Krankheit der heutigen Zeit ist, keine Zeit mehr zu haben. Wir takteten unseren Alltag voll mit Terminen, so dass es häufig passieren kann, dass wir gedanklich schon beim nächsten Termin sind. Checken Sie einmal selbst, wie das bei Ihnen läuft!

Die Konsequenz ist, dass Sie den

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

Augenblick in seiner Fülle gar nicht mehr erleben können, es sei denn, Sie werden aufgrund eines Ereignisses wie eine plötzliche Erkrankung, Unfall o.ä. dazu gezwungen. Diese „halbanwesende“ Lebensführung lässt uns emotional verflachen und oberflächlich durchs Leben jagen. Eine unweigerliche Folge ist Unkonzentriertheit, Stress, Ausgewertsein, Sinnleere und der dringende Wunsch nach Erholung.

Glücksforscher

Glücksforscher wie der US-Amerikaner Martin Seligman und der Flow-Pionier Mihaly Csikszentmihalyi aus Ungarn zeigen uns, wie wertvoll es für ein erfolgreiches Alltags- und Berufsleben ist, in den Augenblick eintauchen zu können, voll und ganz darin aufzugehen und in seiner Fülle zu genießen. Wenn Sie dafür sorgen können, solche Momente immer häufiger zu erleben, werden Sie die ganze Kraft und ihre heilsame Wirkung spüren.

Es wird eine großartige Bereicherung Ihres Lebens und ein Erfolgsrezept, das Sie selbst ganz einfach umsetzen können. Der berühmte Bergsteiger Reinhold Messner spricht vom „Momentum“, das entscheidend ist, um besondere Leistungen vollbringen zu können. Versuchen Sie, „den Zug des Alltags“ immer wieder mal anzuhalten und in den Augenblick einzutauchen, wirklich einzutauchen und in seiner ganzen Intensität zu geniießen. (Ludger Schrimpf) Im nächsten MentalFit-Tipp geht es um das wichtige Thema „Zielausrichtung verankern“.

LESERBRIEF

Alle Regionen gleich behandeln

Windkraft. Schon seit Monaten werfen sich die Befürworter und die Gegner von Windkraft gegenseitig vor, mit falschen Argumenten zu hantieren.

Dabei kann man den Befürwortern der Wind-Energie nur Recht geben – wenn schon Windkraft notwendig ist (was ich persönlich verneine) – dann müssen alle Gegenden Deutschlands, egal ob nun Mittelgebirge, norddeutsche Tiefebene oder Mecklenburgische Seenplatte, ihren Beitrag zur Energieversorgung beibringen.

Ehrlicher wäre es da schon, dass die Rehringhausener grundsätzlich gegen die Windkraft wären. Mit ihrer jetzigen Einstellung werden sie nicht verhindern können, dass weitere Windmonster aufgestellt werden.

Es ist der berühmte Kampf – und hier passt das Sprichwort tatsächlich – gegen Windmühlen. Einsicht ist da doch der bessere Weg zur Zukunft.

Walter Faulenbach,
57462 Olpe

Die Redaktion veröffentlicht gerne Ihre Zuschriften. Bitte geben Sie Name, Vorname, Adresse und Telefonnummer für Rückfragen an. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor. Schreiben Sie an: E-Mail: olpe@westfalenpost.de, Fax: 02761-895-21 oder per Post an die Redaktion, Martinstraße 9, 57462 Olpe.

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 lerserservice@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, Schilderhof 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.