

**HEUTE IM KREIS OLPE**

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

**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](http://www.apotheken.de)

**ÄRZTE**

Ärztliche Bereitschaft ☎ 116 117.

**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.

**ALTHENHOF**

**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, Carithaus, 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.

**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](http://www.hsg-hillmicke.de)

**FREIZEIT****OLPE**

**Lesedämmerschoppen:** 18 Uhr, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9.

**IN KÜRZE****ALTHENHOF**

**Musikverein „Lyra“:** Jahreshauptversammlung am Freitag, 23. Januar, um 19 Uhr in der Bürgerbegegnungsstätte. Alle aktiven und fördernde Mitglieder sind hierzu eingeladen. Auf der Tagesordnung sind unter anderem Vorstandswahlen und Vorschau auf das kommende Geschäftsjahr.

**HÜNSBORN**

**kfd:** Die Mitarbeiterinnen treffen sich zur gemeinsamen Winterwanderung am Mittwoch, 28. Januar, um 16 Uhr im Pfarrheim.

**WENDEN**

**Schützenbruderschaft:** Die Schützen, die beim Aufbau zum Winterfest helfen möchten, treffen sich am Donnerstag, 22. Januar, um 16 Uhr an der Konrad-Adenauer Schule.

**WENDEN/MÖLLMICKE**

**kfd:** Jahreshauptversammlung am Montag, 26. Januar, um 19 Uhr im Pfarrheim. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen. Auf der Tagesordnung stehen Berichte und Wahlen.

**BEHÖRDEN****LENNESTADT**

**Ehrenamtsschöre EiL:** 14 bis 16 Uhr, Rathauspavillon, Thomas-Morus-Platz 1. Infos unter: ☎ 02723/608456; E-Mail: [eil@lennestadt.de](mailto:eil@lennestadt.de) oder: [www.lennestadt.de](http://www.lennestadt.de)

**KIRCHLICHES LEBEN****Pastoraler Raum Kirchhundem:**

Die christlichen Kirchen begehen vom 18. bis 25. Januar die Gebetswoche um die Einheit im Glauben. Um dieses große Anliegen wird auch am Donnerstag, 22. Januar, um 20.30 Uhr in der Pfarrkirche Kirchhundem während der „Oase der Anbetung“ gebetet, zu der alle Gläubigen aus dem Pastoralen Raum Kirchhundem herzlich eingeladen sind.

**MUSICAL & SHOW****MEGGEN**

**Ewig jung,** 20 Uhr, Eine Ü-80-Party in der Seniorenresidenz, Theater der Stadt Lennestadt im Pädagogischen Zentrum, Meggen, Auf'm Ohl 12, ☎ 02723 608403.

**AUSSTELLUNGEN****MEGGEN**

**Mit Schlittschuh durch die Arktis,** 10–17 Uhr, Galileo Park Sauerland, Pyramiden 4, <http://www.galileo-park.de>.

**ATTENDORN**

**100 Jahre Erlöserkirche,** 11–18 Uhr, Evangelisches Leben im Südsauerland, Südsauerlandmuseum, Alter Markt 1, <http://museum.attendorn.de>.

**LESERFOTO****Seltener Gast unter Spatzen**

**Eine Menge Spatzen** gibt es in Neu-Listernohl, schreibt unser Leser Horst Evers und meint, das sei „ja auch nichts Ungewöhnliches. Aber hier hat sich eine Rohrammer (im Bild oben) unter die Spatzen gemischt, was ich hier zum ersten mal gesehen habe. Die Rohrammer sieht ähnlich aus wie der Sper-

ling, ist etwas größer und hat eine weiße Rundum-Halskrause. Allgemein findet man den Rohrammer in Feuchtgebieten, in Sümpfen und an Gewässerrändern, in Deutschland zum Beispiel am Bodensee. Naja vielleicht will er ja bei uns im „Warzen“ überwintern?“ überlegt unser Leser.

**MENTAL-TIPP****Motor für glückliches Leben**

Freiheit und Lebenslust sind wie ein Energiebrunnen

Von Ludger Schrimpf

**Kreis Olpe.** Was mich immer wieder fasziniert, ist die überraschende Erfahrung mit Menschen, denen ich es eigentlich nicht mehr zugebracht habe. Ich meine nicht die Macher wie Michail Gorbatschow, Hans-Dietrich Genscher, Helmut Schmidt, Alice Schwarzer, der kürzlich verstorbene Udo Jürgens, oder Papst Franziskus, nein ich meine Menschen, die auf einmal den „Dreh kriegen“ und beginnen, ihr Leben auf den Kopf zu stellen mit einer Energie, die bewundernswert ist. Es sind Menschen, die ihren ungeliebten Job verlassen und endlich auf ihre innere Stimme hören, um sich eine erfüllende, motivierende Berufstätigkeit zu suchen.

**Gefängnis verlassen**

Es sind Menschen, die ihr inneres Gefängnis verlassen, um frei und kreativ nach neuen Lebenswegen zu suchen, die sie stärker und glücklicher machen. Menschen, die aufwachen aus einem Dornröschenschlaf, wachgeküsst von einem Zauber, der ihnen neues Leben einhaucht. Diese Veränderungen geschehen bis ins hohe Alter. Wenn der „innere Drive“ kommt, gibt es kein Halten mehr. Dann wird gelebt. Es braucht die innere Freiheit und Lebenslust, die wie ein Energiebrunnen ist. Diese dürfen Sie sich nie nehmen lassen! Dann zählen nur noch die gelebten Momente voller Glück und Intensität...

Doch, auch wenn es nie zu spät ist, den Hebel in Richtung Leben

umzulegen, können Sie nie früh genug damit beginnen. Die genannten Beispiele lehren uns, wie wertvoll diese Entscheidungen sind, auch wenn vorher viel Zeit verloren ging. Mein Appell an Sie ist, Ihr Leben so früh wie möglich voll und ganz zu leben und sich nicht beirren zu lassen. Je intensiver Sie spüren, was Sie machen wollen, umso stärker können Sie losmarschieren und ihren Traum in die Realität umsetzen. Ideen und Träume sind die Motoren für ein erfolgreiches und glückliches Leben. Mag sein, dass nicht alles gelingt, oder auf Anhieb erfolgreich ist, doch es ist Ihr Lebensglück, das Sie erleben dürfen. Und das ist sehr wertvoll.

Vielelleicht ist es notwendig, einen neuen Weg einzuschlagen, oder Korrekturen vorzunehmen. Gut, umgekehrt, können Sie machen, doch immer soll es Ihr Weg, oder „Ihr Ding“ sein. Dann haben Sie die perfekte Motivation und Begeisterungenergie im Tank, die Sie weit voranbringt. Menschen mit Motivationsproblemen oder mangelnden Ideen fehlt es an der passenden Ausrichtung für ihr Leben. Dafür gibt es das MentalFit-Steuerrad, das Ihnen hilft, den gewünschten Weg zu finden und auf Ihrer Spur zu bleiben. Das ist wichtig und zu allererst Ihre Aufgabe! Damit schützen Sie Ihre Gesundheit und erhalten sich Lebensfreude und Schaffensdrang.



Ludger Schrimpf.  
Foto: OESONE01

das können Sie machen, doch immer soll es Ihr Weg, oder „Ihr Ding“ sein. Dann haben Sie die perfekte Motivation und Begeisterungenergie im Tank, die Sie weit voranbringt. Menschen mit Motivationsproblemen oder mangelnden Ideen fehlt es an der passenden Ausrichtung für ihr Leben. Dafür gibt es das MentalFit-Steuerrad, das Ihnen hilft, den gewünschten Weg zu finden und auf Ihrer Spur zu bleiben. Das ist wichtig und zu allererst Ihre Aufgabe! Damit schützen Sie Ihre Gesundheit und erhalten sich Lebensfreude und Schaffensdrang.

**Begeisterung ist ansteckend**

Je stärker Sie das verinnerlicht haben, umso sicherer können Sie sein, Ihrer Lebensspur zu folgen. Trotzdem ist es hilfreich, immer wieder zu überprüfen, ob der eingeschlagene Weg noch Ihren Wünschen entspricht. Wenn Sie insgesamt „stimmig“ sind, ist alles im Lot. Sie werden es an Ihrer Energie und Lebensfreude spüren. Und Sie werden jeden Tag dankbar sein für Ihre Fähigkeiten und die Einsatzbereitschaft. Daraus kann ein großes Ding werden, wenn Sie am Ball bleiben und fest an sich glauben. Vielleicht begeistern Sie noch ein paar Mitstreiter, und schon sind Sie ein vielversprechendes Erfolgs-Team und Unternehmen. Wirkliche Begeisterung ist ansteckend und mehr wie die halbe Miete.

Im nächsten Tipp erfahren Sie, wie belebend es sein kann, im Flow „Fluss“ zu sein.

**Zwei Zentren für Kunden von Bigge Energie**

Jeweils eine Anlaufstelle in Olpe und Attendorn. Wartezeiten möglich

**Kreis Olpe.** Wegen der Bildung von zwei speziellen Kundenzentren steht Bigge Energie am ehemaligen Standort des heimischen Versorgungsunternehmens (Stadtwerke Olpe, In der Trift 24) für Fragen nicht mehr zur Verfügung. Das Unternehmen bittet alle Kunden, sich direkt an die Kundenzentren „In der Wüste 8“ in Olpe, Telefon (02761) 896123, beziehungsweise „In der Stesse 14“ in Attendorn, Telefon (02722)

63830 zu wenden. Wegen der kürzlich versendeten über 45 000 Anschreiben an die Kunden könne es allerdings vereinzelt zu Wartezeiten kommen, teilt der Energieversorger mit.

**Wendener SPD vor Gründung von Juso-AG**

Treffen am 3. Februar geplant

**Wenden.** Der SPD-Ortsverein Wenden lädt interessierte junge Leute zur Gründung einer Juso-AG (Jugendorganisation der SPD) für Dienstag, 3. Februar, um 19 Uhr, in die AWO-Begegnungsstätte, Wenderbachstraße 9, ein. SPD-Mitglieder, die jünger als 35 Jahre sind, gehören automatisch zur Gruppe der Jusos. Aber auch ohne Parteibuch ist es möglich, mitzumachen, dafür gibt es eine „Nur-Juso-Mitgliedschaft“.

„Im Fokus der Arbeit soll die Interessenvertretung junger Leute stehen. Die Juso-Gruppen stehen allen jungen Menschen offen, die sich mit unseren Werten und Zielen identifizieren. Wir wollen gemeinsam über Wünsche, Vorstellungen und Ziele diskutieren und überlegen, wie wir sie gemeinsam verwirklichen können. Langfristig möchten wir gemeinsame Aktionen planen“, so der Wendener Juso Daniel Heinz (18).

**Stimme verschaffen**

Der SPD-Ortsverein freut sich über das Engagement junger Leute. „Es ist schön, engagierte junge Leute zu haben, die sich für die Politik und damit für ihre Zukunft interessieren – und es dürfen gerne mehr werden. Wir möchten jungen Menschen auch in kommunalpolitischen Fragen eine Stimme verschaffen. Sie sollen sich dort einmischen, wo ihre Interessen berührt werden. Probleme, die die Politik jetzt nicht angeht, werden nämlich vor allem Menschen treffen, die jetzt jung sind“, sagte die Vorsitzende Jutta Hecken-Defeld.

**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