



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523  
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

**RHODE**  
GV „Westfalia“: Probe mit Stimmbildung von 18 bis 20 Uhr in der Schule.

**ALTENHOF**  
Kirchenbauverein: Jahreshauptversammlung um 19 Uhr in der Bürgerbegegnungsstätte.

**FINNENTROP**  
Katholischer Kirchenchor: Probe fällt heute aus.

AUSSTELLUNGEN

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

**ATTENDORN**  
Mach Dir ein Bild, 9-13, 14-18 Uhr, Fotografien von Kindern aus Burkina Faso, Kundenhalle Sparkasse ALK, Kölner Straße 10.

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.

FREIZEIT

**OLPE**  
Angehörigen-Café für pflegende Angehörige von Demenzpatienten: 16 Uhr im DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9, ☎ 2643.

**WENDEN**  
AWO-Begegnungsstätte, Wendener Straße 9: Plattdeutsche Runde, heute um 18 Uhr.

GLÜCKWUNSCH

Brigitta Lütticke, Am Sessenhahn 7, Wegeringhausen, wird heute 80 Jahre.

IN KÜRZE

**OLPE**  
Automobil- und Motorrad Club e.V. im ADAC: Jahreshauptversammlung am Samstag, 7. März, um 20 Uhr in Hetzel's Hotelchen, Agathastraße 6.

WENDEN

Freiwillige Feuerwehr - Löschzug: Jahresdienstbesprechung am Samstag, 14. Februar, um 16.30 Uhr im Feuerwehrgerätehaus.

NEU-LISTERNOHL

St. Augustinus-Schützenverein: Ordentliche Mitgliederversammlung am Samstag, 28. Februar, um 19.30 Uhr im Hotel Mertens in Neu-Listernohl.

ATTENDORN

Single-Frauen: Treffen am Freitag, 13. Februar, um 11 Uhr am Hagebaumarkt.

Caritas-Seniorentreff „Grüner Weg“: Treffen, zur Karnevalsfeier am Donnerstag, um 15 Uhr am Grünen Weg. Das Motto ist: „Traumschiff Trip“.

JUBILARE

Bernd Bock, 35 Jahre bei der Firma Muhr & Söhne GmbH & Co.KG, Attendorn.

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.

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)

BEHÖRDEN

LENNESTADT

Ehrenamtsbörse 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)

LESERFOTO



Vierbeiner auf der Lauer

Wer beobachtet hier eigentlich wen? Unser Leser Marc Oliver Lamm aus Ennest hat uns dieses Foto geschickt und schreibt von einem „kleinen, neugierigen Zaungast“. Vielleicht hat der aufmerksa-

me Vierbeiner ja gemerkt, dass er fotografiert wird oder ist gerade auf der Suche nach etwas Essbarem. Auf jeden Fall ist ein schönes Leserfoto dabei herausgekommen.

MENTAL-TIPP

Bereit für neue Ziele

Im Flow sein: Wie der Energiefluss aktiviert wird

Von Ludger Schrimpf

**Kreis Olpe.** In leistungsorientierten Sportlerkreisen weiß jeder, was Flow bedeutet. Bist Du im Flow, ist alles perfekt und eine gute Leistung vorprogrammiert. Bist Du nicht im Flow, kann der Wettkampf in die berühmte Hose gehen.

Psychologen beschreiben dieses Phänomen, das sich nicht nur auf den Leistungssport beschränkt, als Energiefluss, der aktiviert werden kann, sobald Menschen etwas tun, was ihnen viel Spaß macht. Das kann weiß Gott Vieles sein, doch wichtig ist, es macht Ihnen richtig Spaß, und Sie machen es aktiv.

Leichtgewichtswelle

Wenn Sie dann noch voll konzentriert in die Tätigkeit versinken und Eins mit ihr werden, sind Sie auch bereit für neue Herausforderungen, ein neues Ziel, oder noch einen Schritt weiter zu gehen. Und dann passiert es: Der Flow oder Energiefluss wird aktiviert. Auf einmal fühlen Sie sich getragen von einer Energie- und Leichtgewichtswelle und sind erstaunt über Ihre immensen Kräfte. Mühelos könnte das so weitergehen, dieser Energietrip verleiht Ihnen ein Unbesiegbarkheitsgefühl.

Dieses Phänomen ist unglaublich belebend und energieaktivierend. Interessant könnte für Sie sein, dass der Flow IHRE Energie aktiviert und keine andere! Energie, die sonst ungenutzt dahin-

schlummert, weil sie von Ihnen nicht abgerufen wird. Lebensenergie steht uns zur Verfügung, wenn wir die für uns richtigen und wichtigen Dinge aktiv tun. Und sie vermehrt sich, wenn wir Dinge tun, die uns erfüllen und damit uns wieder Kraft bzw. Energie spenden. Es ist ein Energiekreislauf mit aufladender Wirkung. Vielleicht haben Sie das selbst schon einmal erlebt. Ich empfehle Ihnen, danach zu suchen und den Faden wieder aufzunehmen. Ganz klar ist, wenn wir Dinge tun, die uns innerlich abstoßen und wider sind, gibt es keinen Flow. Dann fühlen wir uns unserer Energie und Kraft beraubt. Das Sanierungs-



Ludger Schrimpf. FOTO: PRIVAT

oder Flow-Konzept jedoch ist ganz einfach: Suchen Sie nach Tätigkeiten, Dingen und einem Beruf, die Ihnen Freude machen und Sie innerlich erfüllen. Lassen Sie sich mehr und mehr aktiv darauf ein und testen die belebende Wirkung. Wenn sie sich einstellt, dann folgen Sie diesem Weg einfach weiter! Denn es ist Ihr Weg, den Sie beschreiten sollen, um voller Energie, Kraft und Lebensfreude viele Dinge erfolgreich zu meistern.

Wachsende Freude

Die „Mission“ MentalFit hat sich genau das zur Hauptaufgabe gemacht: Eine persönliche Ausrichtung vorzunehmen, die Ihnen Spaß macht, heilsame und kraftspendende neue Energie zur Verfügung stellt, um Ihre Ziele als Einzelperson, Team oder Unternehmen mit wachsender Freude zu erreichen. Das ist möglich und wurde bereits vielfach mit Erfolg durchgeführt. Ich denke z.B. an einen jungen Kunden aus Südamerika, wo ich kürzlich war, der einen scheinbar orientierungslosen Weg beschritt, introvertiert und sehr passiv. Es war bemerkenswert zu sehen, wie dieser junge Mann mithilfe der MentalFit-Methode neue Wege entdeckte, sie austestete und feststellte, dass sie zu ihm passten.

Im nächsten Tipp geht es um das Thema „Grenzen überschreiten, um Neuland zu entdecken“.

Bewegliche Ferientage von Schulen festgelegt

Rosenmontag sowie am 15. Mai und 5. Juni gilt der Ferienfahrplan

**Kreis Olpe.** Den Schulen im Verkehrsgebiet des ÖPNV-Anbieters VWS Verkehrsbetriebe Westfalen-Süd GmbH stehen im Schuljahr 2014/15 drei bewegliche Ferientage zur Verfügung. Zwischenzeitlich haben die Schulleitungen die beweglichen Fer-

ientage festgelegt. An diesen Tagen wird nach Ferienfahrplan gefahren: ■ Montag, 16. Februar, (Rosenmontag), ■ Freitag, 15. Mai, (Tag nach Christi Himmelfahrt), ■ Freitag, 5. Juni, (Tag nach Fron-

leichnam).

Alle Fahrpläne sind unter [www.vws-siegen.de/downloads](http://www.vws-siegen.de/downloads) abrufbar. Rufbusse können unter [www.meintaxibus.de](http://www.meintaxibus.de) oder unter Tel. 01803 504045 angemeldet werden.

Strompreise für Heizung gesunken

Nachtspeicheröfen wieder nachgefragt

**Kreis Olpe.** Draußen ist es frostig, da soll es doch wenigstens zu Hause gemütlich warm bleiben. Mit Nachtspeicherwärme können Verbraucher aus der Region jetzt sparen. Denn Bigge Energie hat die Strompreise für Nachtspeicherheizungen gesenkt.

Diese Nachtspeicheröfen bestehen aus einer isolierenden Schicht und Heizelementen, die im Inneren der Wärmespeicher verlaufen. Was nachts an Wärmeenergie aufgeladen wird, kann am Tag über Ventilatoren abgegeben werden.

Beratungsangebot

Im Kreis Olpe gibt es zahlreiche Haushalte, die Nachtspeicher nutzen. „Strom für die Nachtspeicherheizung wird gerade vermehrt bei uns nachgefragt. Das spüren wir schon. Und das liegt natürlich auch ganz klar an unserer Preissenkung“, so Armin Fahrenkrog, Energieberater von Bigge Energie. Die Kosten für Nachtspeicherheizungen sind aktuell um 4,9 Prozent gesunken.

Bigge Energie ist der heimische Energieversorger und Netzbetreiber für Strom und Erdgas rund um die Bigge.

Wer sich bei Bigge Energie informieren und beraten lassen möchte, kann sich gerne an Armin Fahrenkrog wenden: Tel. 0 27 61 896-144 / E-Mail: [armin.fahrenkrog@bigge-energie.de](mailto:armin.fahrenkrog@bigge-energie.de).

Weitere Infos gibt es unter: [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)

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 [anzeigenannahme@westfalenpost.de](mailto:anzeigenannahme@westfalenpost.de) [www.online-aufgeben.de](http://www.online-aufgeben.de)

**GEWERBLICH:** Ansprechpartner: Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter) Telefon 02761 9419-30 Telefax 02761 9419-34 E-Mail: [anzeigenzentrale@funkemedien.de](mailto:anzeigenzentrale@funkemedien.de) [u.steinhorst@funkemedien.de](mailto:u.steinhorst@funkemedien.de) Sie erreichen uns: mo bis fr 9 - 17 Uhr Sie möchten unseren **Service vor Ort** nutzen: 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](mailto:olpe@westfalenpost.de)  
Lokalsport-Redaktion: Tel. 02761 895-24  
E-Mail: [olpe-sport@westfalenpost.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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.