

# 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.

### ALTHENHOF

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, Mühlstraße 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.

### ALTHENHUNDEN

**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, 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.

## 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

Brigitte Lütticke, Am Sessenhahn 7, Wegeringenhausen, 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 Karnevalfeier 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. Instruktur: Tanja Holländer. Infos unter: 02762 929475 oder: [www.hsg-hillmick.de](http://www.hsg-hillmick.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 Sportlernkreisen 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.

### Leichtigkeitswelle

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 Leichtigkeitswelle und sind erstaunt über Ihre immensen Kräfte. Mühelos könnte das so weitergehen, dieser Energiestrip verleiht Ihnen ein Unbesiegbarkeitsgefühl.

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-



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 beschritten, 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“.

## Der Autor

**Ludger Schrimpf,** 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 leistungstark“. Ludger Schrimpf gibt Tipps, wie man lernen kann, das Leben selbst zu steuern und sich weniger fremdbestimmen zu lassen

leichtnam).

**i** 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)

## 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)

**GEWERBLICH:**  
Ansprechpartner:  
Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter)  
Telefon 02761 9419-30  
Telefax 02761 9419-34

E-Mail:  
[anzeigenzentrale@funkmedien.de](mailto:anzeigenzentrale@funkmedien.de)

**Sie erreichen uns:** mo bis fr 9-17 Uhr  
<a