

HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

OLPE

VdK-Ortsverband. Eine Sprechstunde der BBST findet am Freitag, 13. März, von 10 bis 13 Uhr in der Bürgerstube Menne statt.

RHODE

GV „Westfalia“: Die heutige Probe beginnt um 18.15. In Zukunft ist der Probenbeginn immer um 18.15 Uhr.

FREIZEIT

OLPE

Ehemalige Turngruppe Heidi Sieben (Imbergschule): Treffen heute um 18 Uhr am Marktplatz.

WANDERN & AUSFLÜGE

LENHAUSEN

SGV: Seniorenwanderung nach Rönhäusen mit Einkehr am heutigen Mittwoch. Treffpunkt: 14 Uhr an der Kirche, Wanderstrecke: 8 km, Wanderführer: Helmut Jüngst.

VORTRAG

ATTENDORN

Enddarmprobleme nicht aussitzen - so hilft die Proktologie: 16 Uhr im Großen Saal der Helios-Klinik Attendorn. Referent: Dr. med. Haldun Celebi, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie.

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

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.

BLUTSPENDE

RÜBLINGHAUSEN

DRK: 17 bis 20.30 Uhr, Düringer Schule, Rüblinghauser Straße 13.

RÖNKHAUSEN

DRK: 18 bis 20.30 Uhr, Schützenhalle, Bahnhofstraße 2.

KIRCHLICHES LEBEN

HEID/ROTHEMÜHLE

Kreuzwegandacht der kfd: Die Kreuzwegandachten, die in der Fastenzeit wöchentlich (freitags um 16 Uhr) in Heid stattfinden, werden am Freitag, 13. März, von der kfd Heid/Rothemühle durchgeführt. Hierzu sind alle interessierten Gemeindemitglieder recht herzlich eingeladen. Treffen direkt am Kreuzweg oberhalb des Friedhofs. Bei schlechtem Wetter findet das Gebet in der Heider Kirche statt.

LESERFOTO



Bunter Vorgeschmack auf das Osterfest

Schon richtig fleißig war der Osterhase in Heggen. An der Hauptstraße hatte er in einem Garten bereits jede Menge bunter Ostergrüße hinterlassen. Fotografiert hat sie unsere Leserin Alexandra Sondermann. Sie schreibt: „Ich war fasziniert von dem Anblick der vielen bunten Ostereier.“

MENTAL-TIPP

Neue Wege einschlagen

Veränderte Perspektive sorgt für neue Sichtweisen

Von Ludger Schrimpf

Kreis Olpe. Ein ganz einfacher Trick, der sehr hilfreich ist, ist folgender: Wenn Sie den Eindruck haben, sich festgefahren zu haben, schildern Sie die Situation einem Außenstehenden. Das kann ein Freund, Kollege oder ein erfahrener Berater bzw. Therapeut sein.

Seine Außensicht kann neue Sichtweisen ins Spiel bringen und Türen öffnen, die Sie alleine nicht finden können, weil Ihre Sichtweise blockiert ist. Ein bestimmtes Stichwort, eine scheinbar normale Idee kann die Zündung für Ihren Lösungsweg sein, für klare Entscheidungen und neue Energie. Deshalb ist es immer gut, sich öffnen zu können und Leute Ihres Vertrauens zu finden. Erst vor kurzem habe ich wieder erlebt, wie einfach und effektiv es sein kann, einen Tipp zu erhalten, mit dessen Hilfe man Blickrichtung und Haltung ändern kann. Danach macht man ganz neue Erfahrungen und richtet sich viel flexibler aus.

Unendliche Möglichkeiten

Es sind wirklich die neuen Dimensionen oder Perspektiven, die uns empfänglich machen für ganz neue Ideen und Erfahrungen. Ein neuer Blick ist, wie eine neue Brille aufzusetzen und die Realität anders wahrzunehmen. Beim letzten Mal sprach ich von Grenzen überschreiten, um neue Erfahrungen zu machen. Im heutigen Tipp spreche ich von Türöffnern für ein besseres, erfolgreiches und gelungenes Leben, sowohl beruflich wie privat. Jeder hat unendlich viele Möglichkeiten, neue Blicke und

Sichtweisen zu entdecken. Damit hat jeder auch unendlich viele Möglichkeiten, neue Richtungen und Wege einzuschlagen.

Blick von draußen

Gönnen Sie sich deshalb neue Blicke und Sichtweisen! Ich war absolut beeindruckt von unserem deutschen Astronauten Alexander Gerst, der im letzten Jahr sechs Monate auf der Internationalen Weltraumstation ISS im All zugebracht hat. Seine Berichte, Interviews und Perspektiven „von da oben“ zu unserer Heimat Erde, zu dem schützenswerten Planeten, der uns Leben schenkt und von uns bewahrt werden sollte, werfen ein ganz anderes Licht auf unsere Welt. Sie geben uns die Linie vor,

das Leben auf der Erde zu schützen und nicht zu zerstören.

Wenn der „Kanal“ frei ist für neue Einsichten und Blickrichtungen, können ganz neue Ideen zum Vorschein kommen. Dabei geht es immer um die Rückkopplung der Außensicht mit der Innensicht. Sie wollen z. B. ein Unternehmen voranbringen. Dafür ist es hilfreich, eine Außenperspektive einznehmen zu können, den „Blick von draußen“ auf das Unternehmen.

System-Check

Er ermöglicht Ihnen allein durch die veränderte Perspektive neue Wahrnehmungen, Sichtweisen und Ideen. Die Rückkopplung mit der eigenen Innensicht gibt Ihnen wiederum Hinweise, wie gut die neuen Ideen passen und umsetzbar sind. Dieser Mechanismus funktioniert im Großen wie auch im Kleinen bei jeder Person. Es ist also der System-Check, der durch den Perspektivenwechsel zu diesen neuen Einsichten verhilft. Im Übrigen auch zu gesunden neuen Einsichten.

Je häufiger Sie diesen Perspektivenwechsel im Alltag vornehmen, umso variabler und offener sind Sie für erfolgversprechende neue Wege.

Diese Methode hilft Ihnen, Ihre Leistungsqualität und Zufriedenheit zu steigern, sowie Ihren Ideenreichtum zu fördern – ein neuer Blick für neue Möglichkeiten im Leben.



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

Mentaltrainer Ludger Schrimpf

Im nächsten Mittwochstipp geht es um das Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement – Fürsorge Ich + Team“

Einblick in die Geheimnisse des Computers

PC-Werkstatt gibt Praxistipps für Fortgeschrittene

Kreis Olpe. Wer schon immer hinter die Kulissen eines Computers schauend, den eigenen Rechner selbst zusammenbauen oder einfach nur einen Arbeitsspeicher einbauen wollte, der ist in der PC-Werkstatt der VHS des Kreises Olpe gut aufge-

hoben. Teilnehmer mit PC- und Windows-Grundkenntnissen erhalten erstmalig einen Überblick über den inneren Aufbau eines Computers.

Begriffe, wie PCIe, BIOS, GB, SATA, DDR gehören ebenso zum Kurs- schwerpunkt wie das selbständige

Zusammenstellen, Erweitern und Konfigurieren eines Rechners. Der Kurs (Y501096) findet am 21. März von 9 bis 16.30 Uhr in Olpe statt.

Infos und Anmeldung 02761 - 923630 www.vhs-kreis-olpe.de

Basteln, Tanzen und eine Fahrt nach Bonn

März-Programm mit Ferienangeboten

Wenden. Die KOT Wenden bietet ein abwechslungsreiches Programm für Kinder und Jugendliche an:

■ Basteln für Ostern: 19. März, 16-18 Uhr werden Mosaikeier, Drahtherzen und Drahtblumen mit Perlen gebastelt (Teilnehmerbeitrag pro gebasteltem Artikel: 3 Euro).

■ Start der Tanzgruppe: Am 23. März beginnt die neue Tanzgruppe jeden Montag von 17-18 Uhr in Kooperation mit dem VSV Wenden. Clipdance, HipHop und Moderndance steht für Kinder und Jugendlichen von 9 bis 13 Jahren auf dem Programm (11,50 €/Monat).

■ In den Osterferien gibt es folgende Ausflüge und Aktionen: Montag, 30. März, 13 bis 18 Uhr Fahrt ins Mc Play in Freudenberg (10 Euro). Dienstag, 31. März, 9 bis 19 Uhr Fahrt ins Haus der Geschichte nach Bonn und Besuch des Haribo Werksverkaufs (16 Euro); Mittwoch, 1. April, 10 bis 16 Uhr Fahrt ins Bergwerk „Grube Fortuna“ (15 Euro); Donnerstag, 2. April, 9.30 bis 15.30 Uhr Fahrt zum Indoor-Hochseilgarten Freudenberg (18 Euro); Dienstag, 7. April, Mädchenangebot ab 16 Uhr (4 Euro); Mittwoch, 8 April, 12 bis 18 Uhr Italintag mit Spielen, Pizza und Meer ab 15 Uhr (5 Euro); Donnerstag, 9. April, Tischtennisturnier ab 15 Uhr (2 Euro); Freitag, 10. April, Kino mit Snacks ab 15 Uhr (3 Euro).

i Infos und Anmeldungen unter www.kot-wenden.de oder unter 02762 / 2133

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

anzeigennahme@westfalenpost.de

www.online-aufgeben.de

GEWERBLICH:

Ansprechpartner:

Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter)

Telefon 02761 9419-30

Telefax 02761 9419-34

E-Mail:

anzeigenzentrale@funkmedien.de

u.steinhorst@funkmedien.de

Sie erreichen uns: mo bis fr 9-17 Uhr

Sie möchten unser Service vor Ort nutzen:

LeserService, Westfälische Str. 13

57462 Olpe; mit Ticketverkauf

Öffnungszeiten:

mo bis fr 18.30 Uhr, sa 9-13 Uhr

LeserService, Schüldenhof 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

Lennestadt-Altenhundem:

Volker Eberts, Werner Riedel

Hundemstr. 18, 57439 Lennestadt,

Tel. 02723 9547-20, -21, Fax 02723 9547-22

E-Mail: lennestadt@westfalenpost.de