

HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

BRACHTHAUSEN

Gemischter Chor „Cäcilia“: Die heutige Probe beginnt bereits um 17.30 Uhr in der Schützenstube. Anschließend Mitgestaltung der Hl. Messe um 18.30 Uhr bezüglich des Titularfestes der Ordensschwestern vom Kohlhagen. Bitte in Chorkleidung.

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

BLUTSPENDE

SCHÖNHOLTHAUSEN

DRK: 18 bis 20.30 Uhr in der Schützenhalle.

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.

ALTEHUNDDEM

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, 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.

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-hillmicke.de

FREIZEIT

OLPE

Parkinsongruppe: Treffen um 14.30 Uhr im DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9.

ALBAUM

Plattdeutsche Runde: Treffen um 19 Uhr im Pfarrheim.

IN KÜRZE

OLPE

Stammtisch 2010 des Jahrgangs 1939: Treffen am Freitag, 27. März, um 16 Uhr am Bahnhof Olpe. Die Wanderer fahren bis Eichhagen, die Übrigen bis Bahnhof Sondern. Gegen 17 Uhr treffen sich alle in der Bahnhofsgaststätte „Seeterrassen“ in Sondern. Die Rückfahrt kann mit dem Zug um 20.43 Uhr von Sondern nach Olpe erfolgen.

WENDEN

Schützenbruderschaft: Alle Schützen treffen sich zur Teilnahme an der Beerdigung von Schützenbruder Manfred Koch am Freitag, 27. März, um 14.15 Uhr vor der Pfarrkirche.

RINSECKE

Dorfgemeinschaft: Jahreshauptversammlung am Freitag, 27. März, um 19.30 Uhr im Gasthof Kaiser.

BAMENOHL

SGV: Arbeitseinsatz am Samstag, 28. März, am Jugend- und Wanderheim. Beginn ist für 10 Uhr geplant. Um rege Beteiligung wird gebeten.

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.

Malteser: Dank für Kofferspenden

Kreis Olpe. Malteser aus Südwestfalen unterstützen die von den Malteser Werken geleitete zentrale Unterbringungseinrichtung (ZUE) in Borghenreich im Kreis Höxter. Viele Bürger sind dem Aufruf der Malteser gefolgt und haben fast 100 Koffer und Reisetaschen gespendet. Damit können die Flüchtlinge die Kleidung, mit der sie ausgestattet werden, auf den Weg in weitere Stationen transportieren.

Die Malteser danken allen Familien, die Koffer in Ahausen abgegeben haben. Es werden auch weiterhin Koffer und Reisetaschen in Olpe und Siegen für Einrichtungen der Flüchtlingshilfe gesammelt.

i Weitere Informationen in Olpe unter ☎ 02761/2515, in Siegen ☎ 0271-85611.

LESERFOTO



Reh Renate fühlt sich pudelwohl

In seinem Garten im Brumicker Weg in Altenkleusheim fotografierte Wolfgang Arens dieses Reh, das sich dort offensichtlich sehr wohl fühlt. „Es war sehr zutraulich und zeigte keine Scheu vor Men-

schen“, so Wolfgang Arens. Er gab dem Tier den Namen Renate. Wenn auch Sie einen schönen Schnapschuss haben, schicken Sie es per Mail an olpe@westfalenpost.de.

FOTO: ARENS

MENTALTIPP

Der inneren Stimme folgen

Persönliches Betriebsmanagement kann Kräfte frei setzen

Von Ludger Schrimpf

Kreis Olpe. Erst letzte Woche wurde eine Studie veröffentlicht, die auf den wachsenden Konsum leistungssteigernder sowie beruhigender Medikamente am Arbeitsplatz aufmerksam macht.

Die Studie spricht vom „Hirndoping“ bei etwa 3 Millionen Arbeitnehmern in Deutschland mit steigender Tendenz. Der gewünschte Effekt ist laut Studie nur kurzfristig und minimal im Verhältnis zu den gesundheitsschädlichen Nebenwirkungen. Es ist aber auch zu beobachten, dass in mittleren und großen Unternehmen die Gesundheit der MitarbeiterInnen mehr in den Fokus rückt und gesundheitsfördernde Angebote inhouse und extern gemacht werden.

Gesundheitsvorsorge ist klug

Allein aus betriebswirtschaftlichen Erwägungen heraus ist das klug. Denn gesunde, fitte und motivierte Mitarbeiter sind unerlässlich für ein produktives und erfolgreiches Unternehmen. Diese einleuchtende Erkenntnis ist umso wichtiger, weil sie in den täglichen Arbeitsprozessen häufig außer Acht gelassen wird, vom Führungspersonal, aber auch von den Mitarbeitern selbst. Wieso?

Häufig ist die Achtsamkeit auf unserer „innerbetrieblichen“ persönlichen Betriebsmanagement sehr gering. Zudem fehlt oft die Er-

kenntnis, was wir dafür tun können. Ich spreche von der Fürsorge für sich selbst, aber auch für die Mitarbeiter und Teams. Die „Fürsorge Ich und Team“, oder das Selbst- und Teammanagement können sehr viel für ein gesundes und leistungsfähiges Betriebsmanagement ausrichten.

Wenn Sie lernen, auf sich zu achten, lernen Sie auch, achtsamer und gesünder mit sich umzugehen. Sie installieren innere Sensoren und trainieren sie, damit Sie regelmäßig ein Feedback erhalten, das sogenannte Bio-Feedback. Zum Beispiel die

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 leistungsfähig“ lud Schrimpf gibt alle 14 Tage Tipps, wie man lernen kann, das Leben selbst zu steuern und sich weniger fremdbestimmen zu lassen.

ger erhalten eine Digital-Kamera. Wer sich diese Chancen nicht entgehen lassen möchte und die besonderen Bigge-Energiemomente gerne teilt, kann ganz einfach mitmachen.

Dazu muss man eins oder mehrere selbstgemachte Bilder bis spätestens 24. April mit Namen, Adresse und Telefonnummer versehen an mein-

innere Stimme, das Bauchgefühl geben Ihnen permanent Hinweise, ob etwas für Sie gut oder schlecht ist.

Bessere Selbstwahrnehmung

Die inneren JA- und NEIN-Signale zeigen Ihnen die Richtung, die Sie eigentlich gehen wollen. Wenn Sie ehrlich mit sich umgehen und für sich sorgen wollen, sollten Sie darauf achten und ihnen konsequent folgen. Die innere Berufung zu hören und ihr zu folgen, ist ebenfalls ein sehr gesundes und motivierendes persönliches Betriebsmanagement, das erstaunlich viele Kräfte freisetzt. Wenn Sie zudem Ihr eigenes Wahrnehmungssystem verbessern, verbessern Sie vor allem die Selbstwahrnehmung. Dadurch erhalten Sie viele Hinweise für eine gewünschte und gesunde Ausrichtung. Wertvolle Botschaften! Jetzt liegt es an Ihnen, wie konsequent Sie ihnen folgen und Ihr Leben daran ausrichten.

Im Teammanagement gilt genau das Gleiche. Hier ist jeder Einzelne, aber auch die Führungskräfte verantwortlich für ein innerbetrieblich gesundes und motivierendes Klima. Führungskompetenz hat viel mit Fühlungskompetenz zu tun. Gerade Führungskräfte sollten das bei sich, aber auch ihren MitarbeiterInnen und Teams beherzigen und aktiv vorleben. Denn betriebliches Gesundheitsmanagement geht alle an.

Gesucht: Fotos vom schönsten Energie-Moment

Bigge Energie schreibt Wettbewerb aus. 4000 Kilowatt Strom zu gewinnen

Kreis Olpe. Was ist der schönste Energie-Moment zu Hause? Vielleicht der Kaffee am Morgen oder die heiße Dusche nach der Arbeit? Mit einem Foto-Wettbewerb sucht Bigge Energie diese Augenblicke.

Unter den Gewinnern wird ein Jahr lang Gratis-Strom bis 4000 kWh/Jahr verlost. Alle anderen Sie-

foto@bigge-energie.de schicken. Die Einsender der besten Fotos werden eingeladen und ihre Motive noch einmal professionell fotografiert. Sie sind dann Botschafter für die Energie in unserer Region.

i Infos online bei www.bigge-energie.de

Alles über Hecht, Zander und Seeforelle

Dreisprachiger Führer für Angler erschienen

Kreis Olpe. Angeln als Freizeitsport und Genusserlebnis in herrlicher Natur liegt voll im Trend. Dem trägt auch der Ruhrverband, Besitzer und Betreiber der populärsten Talsperren im Sauerland, mit seinem neuen, mehrsprachigen Webangebot www.angeln-im-sauerland.de Rechnung. Seit kurzem sind die Seiten, prall gefüllt mit Neuigkeiten und Tipps rund ums Angeln und die Erlebnisregion Sauerland-Seen, online.

Angeln in den Talsperren

„Dank der professionellen Hege unserer Fischbestände eröffnen unsere Talsperren hervorragende Angelmöglichkeiten“, weiß Markus Kühlmann, Leiter des Fischereibetriebs des Ruhrverbands. Petrijünger dürfen auch am Biggesee auf kapitale Fänge hoffen: Neben Hecht, Flussbarsch und Zander sind dank der Arbeit der Ruhrverbandsexperten mittlerweile auch anspruchsvolle Einwanderer aus dem Alpenraum wie Blaufelchen, Alpiner Seesaibling und Seeforelle heimisch.

Die Seite www.angeln-im-sauerland.de bietet neben Informationen zu allen Seen und den jeweiligen Angelmöglichkeiten alle relevanten Hinweise zu Angelkarten, Boots- und Motorplaketten sowie Links zu den vielfältigen touristischen Angeboten in der Erlebnisregion Sauerland-Seen. Für ausländische Gäste wird www.angeln-im-sauerland.de zum Teil in niederländischer und englischer Sprache bereitgestellt.

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