



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

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

FREIZEIT

OLPE

Leserdämmerschoppen: 18 Uhr, für alle am Lesen und der Literatur Interessierte, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9.

GLÜCKWUNSCH

Alfons Tump, Am Buscheid 18, Drolshagen, wird heute 85 Jahre.
Waltraud Grütz, Hauptstraße 31, Hützemert, vollendet heute ihr 88. Lebensjahr.

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.

Apothekennotdienste von 9-9 Uhr.
Mehr Infos zu den diensthabenden Apotheken: ☎ 0800 00 22833, Mobilfunk: 22833, www.apotheken.de

ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft ☎ 116117.

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
anzeigenannahme@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 unseren **Service vor Ort** nutzen:
LeserService, Westfälische Str. 13
57462 Olpe; mit Ticketverkauf
Öffnungszeiten: mo bis fr 9-18.30 Uhr, sa 9-13 Uhr
LeserService, Schildernhof 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
Lokalsport-Redaktion: Tel. 02761 895-24
E-Mail: 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
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
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.

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

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.

LENNESTADT

Information/Beratung zur Pflege bei kranken und älteren Menschen: 8 bis 16 Uhr, Caritas Haus, Gartenstraße 6, ☎ 02723 95560.

BLUTSPENDE

WENDEN

DRK: 17 bis 21 Uhr, Katholisches Pfarrheim St. Severinus, Hauptstraße 95a.

LISTERSCHIED

DRK: 17.30 bis 19.30 Uhr, Vereinshaus Ihnetal, Wesetalstraße 29.

LESERFOTO



Zwei Esel-Kinder rechtzeitig zum großen Fest

Ludwig Wiffel aus Repe ist nicht nur der Vater von Andreas Wiffel, amtierender König der Schützenbruderschaft Helden, die am kommenden Wochenende ihr Hochfest feiert. Er ist

auch der Besitzer dieser Esselfamilie, die rechtzeitig zum großen Fest Nachwuchs bekommen hat und von unserer Leserin Corinna Wiffel fotografiert wurde. Beide Eselkinder haben

denselben Papa: den weißen Eselhengst „Michel“. Haben auch Sie ein schönes Foto für uns? Dann senden Sie doch einfach per Mail (olpe@westfalenpost.de) an die Redaktion.

MENTAL-TIPP

Wagen Sie sich aus der Deckung

Mit Investitionen in die persönliche Entwicklung geht es voran

Von Ludger Schrimpf



Ludger Schrimpf. FOTO: ANDREAS ZINKE

Sicher sind viele gespannt, was ein MentalFit-Trainer jetzt empfiehlt, wahrscheinlich seine eigenen Seminare, Trainings und Coachings. Natürlich könnte ich das, denn alle MentalFit-Veranstaltungen bieten Ihnen Entwicklungs- und Wachstumsimpulse für die Zukunft.

Doch heute geht es mir um etwas viel Größeres: Welche Investition lohnt sich wirklich für Sie? Ein neues Auto, eine Reise, die Expansion der Firma, eine Ausbildung, die Nachwuchsförderung, die eigene Entwicklung oder eine gesunde Umwelt, um nur einige Beispiele zu nennen. Es gibt so viele Möglichkeiten, etwas nachhaltig für die Zukunft zu investieren bzw. zu tun.

Herzansliegen entdecken

Mit einer gezielten Ausrichtung lohnt sich der Einsatz meistens, denn Sie machen sich auf den Weg, für die Dinge zu sorgen, die Ihnen am Herzen liegen. Kommen Sie in Bewegung, entdecken Sie Ihre Herzansliegen und nutzen alle Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten!

Es gibt so viele Impulse, Ideen, Know-How und Erkenntnisse in

dieser Welt, meine Erfahrung ist, dass Offenheit und Neugierde gute Wegweiser sind, um immer wieder wertvolle Investitionen in die eigene Entwicklung zu tätigen. Damit steigt auch die Bereitschaft, etwas zu riskieren, sich aus der Deckung zu wagen, um zu wachsen und langfristig belohnt zu werden. Die Alternative wäre, endlos auf der Stelle zu treten. Das ist gleichbedeutend einem Null- oder Negativwachstum mit zerstörerischen Konsequenzen. Denn jede Person birgt viel Entwicklungspotenzial, das sich entfalten möchte.

Die inneren Rufe möchten gehört und gelebt werden. Eine starke Person mit geeigneten „Geburtshelfern“ schafft das in der Regel. Doch wenn das nicht passiert, macht sich innerer Frust breit. Die Lebensspur wird schmal und eng mit unabsehbaren Folgen für die Zukunft.

WM-Sieg ist ein tolles Beispiel

Lassen Sie uns auf die Entwicklungsspur abbiegen, jeder von Ihnen hat die Möglichkeit, sich dafür zu entscheiden. Investitionen in die eigene Zukunft können großartige Ergebnisse nach sich ziehen. Die amerikanische Talk-Queen Oprah

Winfrey hatte in mehrfacher Hinsicht schlechteste Startbedingungen für ein zufriedenes Leben. Doch dank vieler „Anlagen“ in ihre Entwicklung konnte sie nach und nach ihre Potenziale entfalten und mit ihrer Show zur erfolgreichsten amerikanischen Talkmasterin aufsteigen. Eine unglaubliche Karriere, die Oprah Winfrey ihrem Einsatz und dem Glauben an ihr Entwicklungspotenzial zu verdanken hat.

Und wenn Sie den WM-Sieg des

deutschen Fußballteams in Brasilien verfolgt haben, ist das ein tolles Beispiel für erfolgreiche Investition in den Nachwuchsbereich. Nach dem EM-Debakel 2000 gab es eine Wende im Deutschen Fußball: Die Nachwuchsförderung wurde zum Herzstück der Zukunft, Nachwuchsleistungszentren wurden von den Proficlubs der Bundesliga aufgebaut. Es wurde viel Energie, Zeit und Geld investiert, um talentierte Nachwuchsspieler heranwachsen zu lassen, die dem Deutschen Fußball neue Impulse geben.

Ludger Schrimpf

■ **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.

Erfolg war absehbar

Jetzt ernten wir den Lohn für diese „goldene“ Entscheidung. Wir haben ein wunderbares Team von talentierten Spielern, das vom Trainerteam um Jogi Löw über Jahre aufgebaut und stetig verbessert wurde. Der Erfolg war absehbar, dass wir jetzt Weltmeister wurden, ist großartig. Es lassen sich wunderbare Parallelen zu anderen Bereichen ziehen, letztlich ist entscheidend, dass Sie in die persönliche Entwicklung investieren. Dann geht's voran.

Beim nächsten Mal gebe ich Ihnen wirksame Tipps für die Erfolgsmischung aus Anspannung und Entspannung, oder dem taoistischen Prinzip Yin und Yang.

Abhängigkeit quält nicht nur die Erkrankten

Gruppenangebot und Telefonsprechstunde der Caritas-Suchtberatung für Angehörige

Olpe. „Dieses Mal höre ich ganz bestimmt auf!“, „Ab heute werde ich nie wieder etwas trinken.“ Sätze wie diese hören die Angehörigen von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen öfter, als ihnen lieb ist. Häufig schöpfen sie auf solche Aussagen hin neue Hoffnung, die bald darauf doch nur wieder enttäuscht wird, weil der oder die Angehörige kurze Zeit später erneut zur Flasche, Tablette oder Droge greift.

Auch Fragen wie „Ist es nun Abhängigkeit oder nicht?“ beschäftigen viele Menschen lange und teilweise

quälend. Allen, denen diese und ähnliche Situationen bekannt vorkommen, bietet die Caritas-Suchtberatung in Olpe an, sich in der Angehörigengruppe zu treffen.

Austausch und neue Ideen

Dort können sich Familienmitglieder, Freunde oder Kollegen von Abhängigkeitskranken miteinander austauschen, Rat und Informationen über Themen wie Suchtkrankheit, Co-Abhängigkeit und das Leben mit der Abhängigkeit des Anderen holen und neue Ideen bekom-



Auch Medikamente können in die Abhängigkeit führen. FOTO: JAKOB STUDNAR

men wie sie mit sich und Betroffenen gut umgehen können. Das Angebot ist kostenlos. Die Treffen finden jeweils am vierten Mittwoch im Monat in den Räumen der Suchtberatung statt. Das nächste Treffen ist am Mittwoch, 23. Juli, von 17 bis 18.30 Uhr.

■ Für Nachfragen und Anmeldung steht Frau Bucher unter 02761/921 1418 gerne zur Verfügung. Zudem ist Frau Bucher immer dienstags jeweils von 10 - 12 Uhr in einer telefonischen Sprechstunde für Angehörige zu erreichen