

HEUTE IM KREIS OLPE

Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

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.

ALTEHUNDEN

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.

LENNESTADT

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

BLUTSPENDE

RHODE: 17 bis 20.30 Uhr, Schützenhalle, An der Vogelrute 8.

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

GLÜCKWUNSCH

Heinrich Häner, Stupperhof 3, Drolshagen-Stupperhof, wird heute 82 Jahre.

IN KÜRZE**HÜNSBORN**

Männerchor: Der 1. und 2. Tenor trifft sich zur chorinternen Feier am Freitag, 1. August. Startpunkt ist um 16.30 Uhr das Vereinslokal.

WENDEN

SGV: Die Wanderhütte in der Stemmecke ist am Sonntag, 3. August in der Zeit von 14 bis 18 Uhr geöffnet. Angeboten werden an diesem Tag Getränke, Kaffee, Kuchen und Waffeln.

RAHRBACH/KRUBERG

Dämmerschoppen: Am Dienstag, 12. August findet für alle Rahrbacher und Kruberger Senioren ein Dämmer-Schoppen statt. Beginn ist um 16 Uhr im Rahrbacher Pfarrheim.

KIRCHLICHES LEBEN**HEINSBERG**

St. Katharina-Kirche: Am morgigen Donnerstag findet zur Einführung des neuen Gotteslobes der erste „even-song“ statt. Bei diesem abendlichen Gottesdienst sollen Lieder aus dem neuen Gesangbuch eingeübt und miteinander gesungen werden. Beginn ist um 18 Uhr; anschließend, gemütlicher Ausklang hinter der Kirche.

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

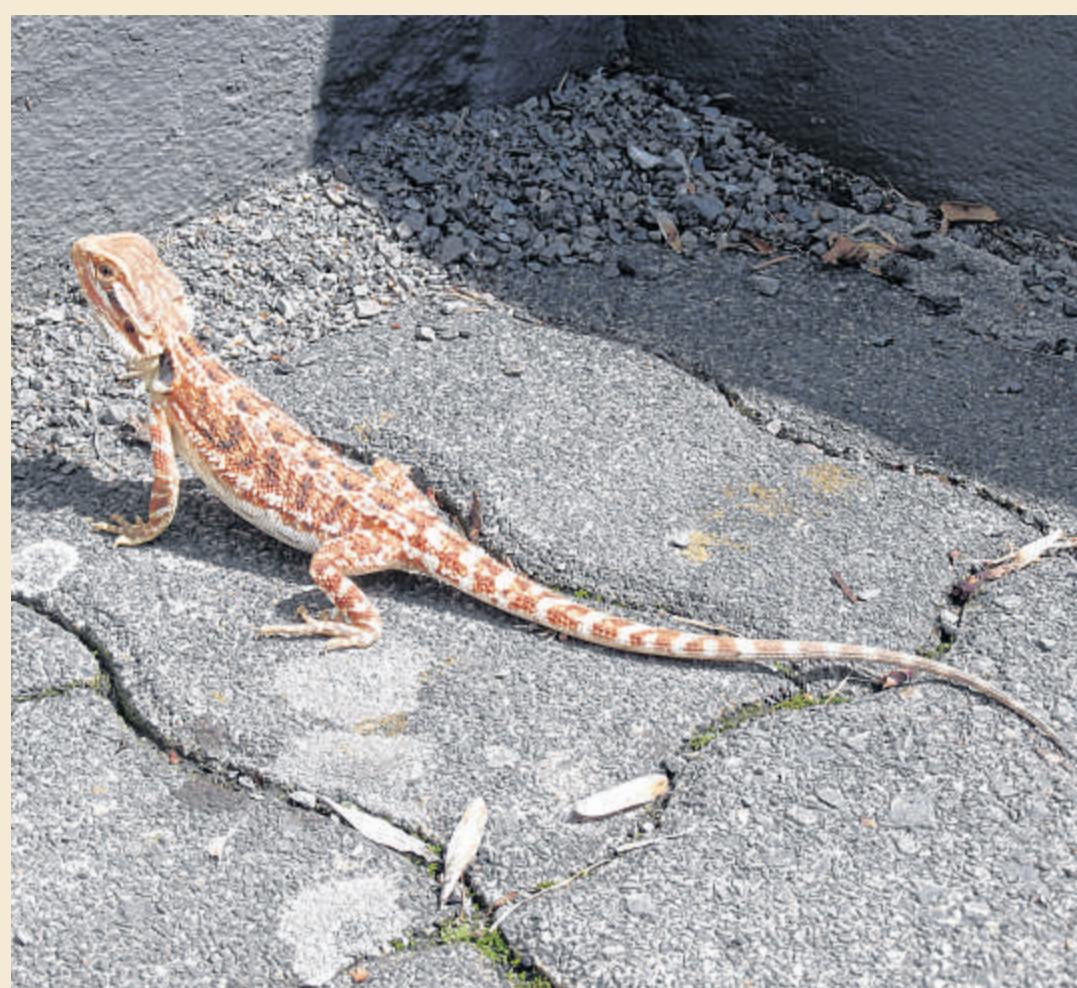
Ärztliche Bereitschaft ☎ 116117.

VEREINE & VERBÄNDE**HÜNSBORN**

Pfarr-Cäcilienchor: Treffen zum An-singen um 14.15 Uhr im Gasthof „Zu den Dreikönigen“; anschließend Mit-gestaltung des Requiems für das ver-storbene Ehrenmitglied Magdalene Halbe.

OBERSPE

Tambourcorps: Treffen, um 19 Uhr an der Schützenhalle, zur Probe für das Elspe Schützenfest. Um vollständiges Erscheinen wird gebeten.

LESERFOTO**Jurassic Park in Drolshagen**

Gewöhnlich verbringt der aus der australischen Wüste stammende Zwerg-Drache (Agame) seinen Tag im beheizten Terrarium im Wohnzimmer, schreibt uns Nadia Burghaus aus Drolshagen. „Bei dem tollen Sommer und den hohen Temperaturen

der letzten Tage fühlte sich das Tier jedoch auch im Garten in Drolshagen sichtlich wohl.“ Haben auch Sie einen gelungenen Schnappschuss für unsere Rubrik? Dann senden Sie Ihr Bild doch per Mail (olpe@westfalenpost.de) an die Redaktion.

MENTAL-TIPP**Der gesunde Rhythmus**

Anspannung, Entspannung und Erholungsinseln

Von Ludger Schrimpf



Ludger Schrimpf
Foto: ANDREAS ZINKE

Kreis Olpe. Was glauben Sie verbessert Ihre Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Ihr Wohlbefinden? Natürlich ein gutes Umfeld, ein ausgewogener Lebensstil, Freude im Tun und in Ihrem Herzen. Es ist für mich wie das Spielen mit dem Ball: Spielerische Lust, die Bereitschaft zum vollen Einsatz und Loslassen des Balles, bis er wieder kommt. So entsteht ein wunderbares Spiel von Geben und Nehmen in einem Team. Wir alle unterliegen in fundamentaler Weise dem Prinzip des Wechselspiels, der natürlichen Gegenbewegung, die unser Leben stark beeinflusst. Denken Sie nur an den Atemrhythmus (ein-/ausatmen), Essen/Trinken, Tag/Nacht, Schlaf/Wachphase, das vegetative Nervensystem mit den Gegenspielern Sympathikus und Parasympathikus, Aktiv/Passiv oder Anspannen/Entspannen. All diese Gegenspieler sorgen für einen möglichst ausgewogenen gesunden Lebensrhythmus. Insofern könnten Sie sich diesem Prinzip einfach anvertrauen, um gut durchs Leben zu kommen.

Anspannung nicht übertreiben

Machen Sie doch mal einen Test und spannen Ihre Armmuskulatur fest an. Wie lange können Sie durchhalten, bis Sie automatisch loslassen und entspannen? Oder halten Sie Ihren Atem an. Wie lange gelingt das, bis Sie wieder ein- oder ausatmen müssen? Es gibt in der Tat viele unter uns, die die Anspannung übertreiben, nicht nur die muskuläre, sondern auch die innerpsychische, die das rhythmische Atmen verlernen und „aus dem Takt kommen“. Je nachdem wie lange dieser Zustand anhält, können Sie sich vorstellen, welche Folgen daraus entstehen. Gerade jetzt in der Urlaubszeit nehmen viele eine Auszeit, versuchen maximal zu relaxen, ihren Rhythmus wieder zu finden und den Akku aufzuladen. Gut so, doch wie lange hält das an? Meist ist der Erholungeffekt nach kurzer Zeit verpufft, weil der „alte“ Rhythmus Sie wieder eingeholt hat.

Gezielte Selbstgespräche

Machen Sie es doch mal anders! Achten Sie täglich auf Ihren Zustand der Anspannung und Entspannung, des Ein-/Aus-Atemflusses und gönnen sich zwischen durch immer wieder kleine Auszeiten oder „Erholungsinseln“, um im gesunden und leistungsfähigen Rhythmus zu bleiben. Gezielte Selbstgespräche und das Wahrnehmungsschema „5+IST“ helfen Ihnen, Ihren Zustand schnell in die gewünschte Richtung zu steuern. Dann können Sie sogar in einem angespannten Zustand entspannen, oder in einem entspannten Zustand anspannen. Womöglich sind das ganz neue Erfahrungen, die Ihnen im Alltag weiterhelfen. Spielen Sie damit und finden die bestmögliche Wirkung!

Oder nutzen Sie regelmäßig den schon häufig zitierten System-Check, um sich aus der Anspannung zu lösen und entspannte Lösungen einzubauen. Und das LOBE-Prinzip, täglich angewandt, sorgt mit dem L = Locker für die richtig dosierte Lockerheit, um optimal leistungsbereit zu sein. Diese täglich eingebauten „Erholungsinseln“ und Wechselspiele bringen viel mehr in punkto Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden als einmal im Jahr Urlaub. Der Urlaub kann dann als zusätzliche Energiequelle dienen.

Yin und Yang

Von den alten Chinesen und der daoistischen Weltanschauung wurde uns das dualistische Lebensprinzip Yin und Yang überliefert, zwei polar wirkende Kräfte, die entgegengesetzt wirken und trotzdem aufeinander bezogen sind. Für viele Chinesen sind Yin und Yang Grundlage eines glücklichen Lebens.

Sie richten ihr Leben danach aus und beziehen beide Seiten aktiv in den Alltag ein. Selbst in der Traditionellen Chinesischen Medizin spielen Yin und Yang eine bedeutende Rolle. Das könnte für Sie ein weiterer Hinweis sein, täglich für das richtige Maß an Ausgleich zu sorgen. (Ludger Schrimpf)

Im nächsten Mittwochstipp gebe ich Ihnen wichtige Hinweise, was ein Team so erfolgreich macht.

An Bigge und Lister: Eiskugel umsonst

NaturerlebnisKarte macht's möglich

Kreis Olpe. Die Region des Tourismusverbandes Biggesee-Listersee erstreckt sich über das Gebiet der vier Städte Attendorn, Drolshagen, Meinerzhagen und Olpe. Die bisherige Gästekarte, die seinerzeit vom Kreisverkehrsverband Südsauerland erstellt wurde, wird nun vom Tourismusverband Biggesee-Listersee neu aufgelegt.

Es ist geplant, in die NaturerlebnisKarte Biggesee-Listersee verschiedene Ermäßigungen und Rabatte aufzunehmen, wie zum Beispiel eine Kugel Eis umsonst, 0,50 Euro, zehn Prozent Ermäßigung auf den Eintritt oder auf Speisen und Getränke.

Nur für Gäste der Region

Die Karte wird durch die Beherbergungsbetriebe und die Tourist Informationen der vier Städte ausschließlich an Gäste unseres Gebietes ausgegeben. Die Gäste haben die Möglichkeit, viele attraktive Freizeitmöglichkeiten zu nutzen.

Gastronomen und Anbieter von Freizeitmöglichkeiten die gerne mitmachen möchten, haben die Gelegenheit, sich auf der NaturerlebnisKarte Biggesee-Listersee kostenlos listen zu lassen. Der Rabattgeber trägt lediglich die Kosten des ermäßigten Preises.

i Wer sich beteiligen möchte, meldet sich bis zum 7. August beim Tourismusverband Biggesee-Listersee, ☎ 02722/6579240, oder schickt eine E-Mail an info@bigge-listersee.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

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 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, Schüldenhof 2,

57439 Attendorn; mit Ticketverkauf

Öffnungszeiten:

mo bis fr 9-18 Uhr, sa 9-14 Uhr

LeserService, Hudemstr. 18,

57368 Lennestadt; mit Ticketverkauf

Öffnungszeiten: