

HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Ingrid Burghaus

FREIZEIT

OLPE

Altengemeinschaft der Kolpingsfamilie: Treffen am morgigen Donnerstag, 28. August, 17 Uhr im Kolpinghaus zum gemütlichen Beisammensein.

CHÖRE

RHODE

Gemischter Chor: Die Probe findet heute erneut um 18.30 Uhr in der Schützenhalle statt. Neue Sängerinnen und Sänger sind willkommen.

HÜNSBORN

Kinderchor „Happy Voices“: Probe heute wie folgt: 4 Jahre bis einschl. 1. Schuljahr: von 16.45 bis 17.30 Uhr; ab zweites Schuljahr: von 17.30 bis 18.15 Uhr. Mit der neuen Chorleiterin Silvia Mohaupt bereitet sich der Chor auf einen Auftritt am 14. September auf der Wendener Hütte, im Rahmen der Reihe „Musik in den Fabrikssälen“ vor. Am 6. September findet die Familienvanderung statt.

AUSFLÜGE

OLPE

Die Kolpingsfamilie Olpe teilt mit, dass der für Sonntag, 7. September, im Programmheft ausgedruckte Ausflug nach Sondern auf Sonntag, 14. September, verlegt wird. Der Tagesausflug beginnt in Olpe, Bahnhof um 12.10 Uhr. Dann mit dem Zug nach Sondern. Weiterhin ist eine Schiffsfahrt auf dem Biggesee geplant sowie der Besuch des Skywalk „Biggeblick“. Weitere Infos sind aus dem Jahresprogramm der Kolpingsfamilie zu entnehmen oder bei 1. Vorsitzende Inge Muckenaupt, 02761 530 78. Interessenten sind willkommen. (ibu)

NOTRUF

- Feuerwehr/Rettungsdienst 112.
- Polizei 110.
- Krankentransport 19222.
- Strafverteidiger-Notdienst 0800 8838830.
- Giftnotruf NRW 0228 19240.
- Weißen Ring 116006.
- Zentrale Behörden-Rufnr. 115.

APOTHEKEN

- Apotheke am Markt, Westfälische Str. 19, 02761 3500.
- Apotheke am Rathaus, Kölner Str. 19, 02722 959206.
- Apotheke am Schützenplatz, Grenzbrück, Kölner Str. 62, 02721 20289.

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

ÄRZTE

- Ärztliche Bereitschaft 116117.
- Zahnärztlicher Notdienst 01805 986700.

Entspannung und Vorbeugung

Zwei Kurse „Beckenbodentraining für Frauen“

Olpe. Zwei neue Kurse „Beckenbodentraining für Frauen“ bietet ab Donnerstag, 28. August, der Turnverein Olpe an. Beckenbodentraining hilft nach Geburten, bei Gebärmutter- oder Blasenschwäche, Belastungskontinenz und Lendenwirbelsäulenproblemen und dient der Entspannung und Vorbeugung.

Die Wahrnehmung wird geschult, ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur erfolgt. Teilnehmerinnen lernen zu entspannen. Bequeme Kleidung fördert das Wohlbefinden. Mitzubringen sind eine Matratze, warme Socken, evtl. ein Kopfkissen.

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: Frauenvürde 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 Mitarbeiter für alle Fragen und Probleme rund ums Kind, zur Verfügung.

ALTHUNDEN

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, Carithaus, Gartenstraße 6 (2. OG). während der Sprechzeit: 02723 68891321.

LENNESTADT

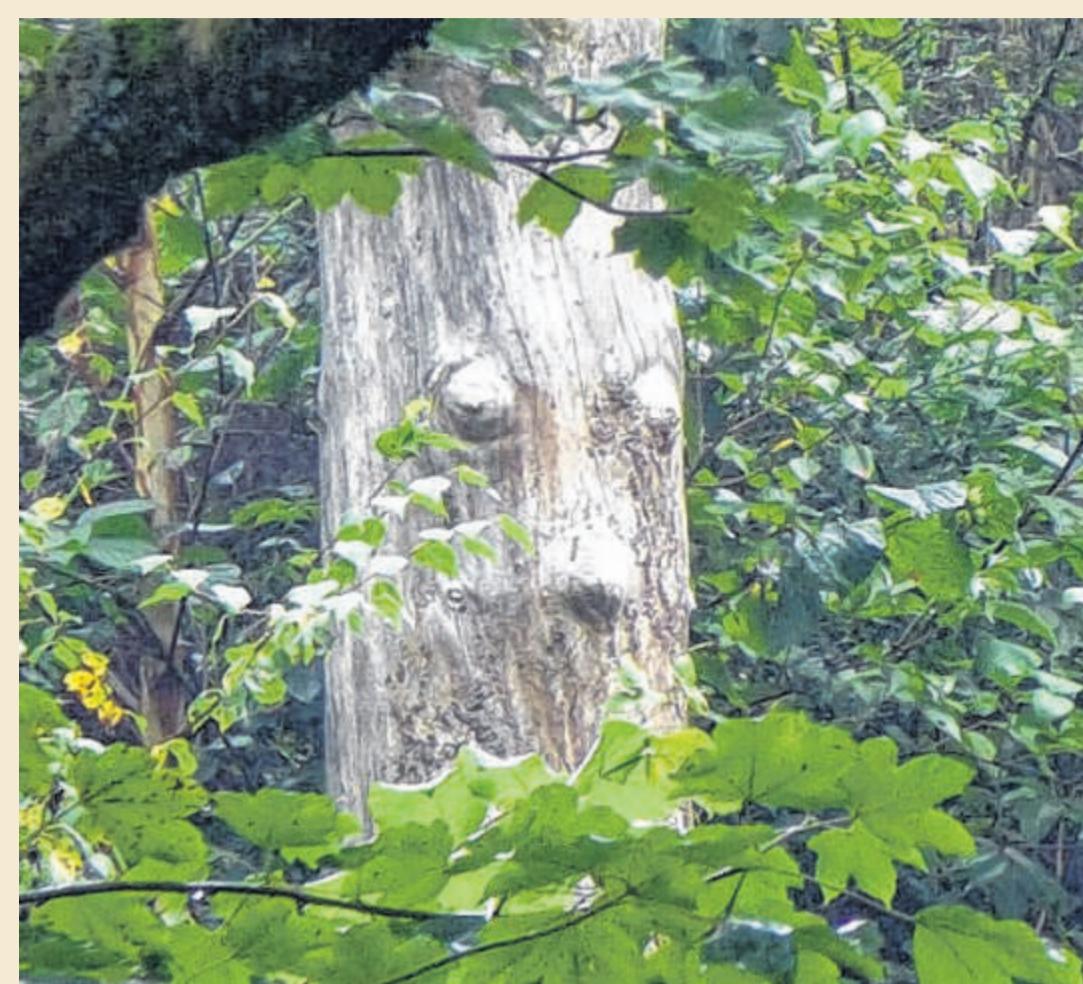
Information/Beratung zur Pflege bei kranken und älteren Menschen: 8 bis 16 Uhr, Caritas Haus, Gartenstraße 6, 02723 95560.

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

LESERFOTO



Tag- und Nachtwächter

Welches Ungetüm bewacht ununterbrochen bei Tag und Nacht die Straße von Oedingen nach Brenschede?“, fragt unser Leser Rudolf Schmidt

Und natürlich weiß er auch die Antwort: „Es handelt sich nach Kyrill um den Restbestand einer Fichte der hier zur Befestigung der Böschung nicht komplett entfernt wurde.“

MITTWOCHS-TIPP

Flexibel zu neuen Lösungen

Mut haben, Hebel umzulegen und neue Wege einzuschlagen

Von Ludger Schrimpf



L. Schrimpf
Foto: OESONE01

hilfreich. Es gibt nicht die EINE Wahrheit bzw. Wahrnehmung! Nein, es gibt tausend Wege, Dinge zu analysieren, zu betrachten und zu lösen. Nehmen Sie doch nur den aktuellen Palästina-Israel-Konflikt. Flexibilität würde den Konfliktparteien sehr helfen, eine gemeinsame Lösung zu finden. Inflexibilität führt dort nur zu weiterer Gewalt und Zerstörung. Deshalb ist es wichtig, verschiedene Wahrnehmungsperspektiven täglich immer wieder einzutüben, die Welt aus unterschiedlichen Sichtweisen zu betrachten und mithilfe des Wahrnehmungsschemas „5+1ST“ intensiv zu erleben. Das bereichert Sie und erweitert Ihren Horizont ungemein. Zudem werden Sie in die Lage versetzt, die Position des anderen viel besser und schneller zu verstehen.

Leben als Training

Wenn Sie dann inflexibel sind, werden Sie meist hilflos, kopflos und verlieren. Das Leben bietet die besten Trainingssituationen, um genau das zu vermeiden. Die täglichen Herausforderungen in verschiedenen Bereichen sind ideale Trainingsfelder, um Flexibilität als Lösungsprinzip zu trainieren. Damit spreche ich keineswegs gegen eine bestmögliche Vorbereitung. Ich bin selbst Fan der optimalen Vorbereitung, doch gehört immer die Flexibilität mit ins Gepläck. „Wir können nie wissen, was uns um die Ecke blüht...im positiven wie negativen Sinn.“

Sein Erfolgsrezept „Steuer Dich erfolgreich, gesund und leistungsfähig“

Was bedeutet Flexibilität und wie können Sie diese Fähigkeit trainieren? Da ist zum einen der häufig erwähnte Perspektivenwechsel sehr

mehr Flexibilität und erfolgreiche Lösungen. Denn die Fähigkeit zur „Betrachtung von außen“ schützt Sie vor fest zementierten Bewertungen und verschafft Ihnen die nötige Lockerheit für das, was gerade am besten zur Lösung geeignet ist. Die Freiheit des (Heraus)Lösens für neue Lösungen ist ein starkes Werkzeug. Flexibilität gewinnbringend anwenden zu können.

Bewegendes Beispiel

Wenn Sie sich unbekannten neuen Situationen regelmäßig aktiv aussetzen, z.B. ein Auslandsaufenthalt, ein neuer Kurs bzw. Seminar, oder eine neue berufliche Tätigkeit, werden Ihre flexiblen Fähigkeiten automatisch trainiert, und Sie erweitern Ihr Repertoire für eine erfolgreiche Zukunft. Ich möchte hier auf ein bewegendes Beispiel aufmerksam machen, dass ohne Flexibilität vermutlich einen ganz anderen Ausgang genommen hätte: Holger Nikelis aus Köln, mehrfacher Deutscher Meister, Europa- und Weltmeister sowie Paralympics-Sieger im Rollstuhl-Tischtennis. Holger Nikelis ist nach einem Badeunfall quer-schnittsgelähmt. Trotz dieser schockierenden Diagnose, die sein Leben fundamental verändert, schafft er einen Neustart als Behinderten-sportler und erzielt seitdem große Erfolge. Er selbst sagt, „Nach meinem Unfall hat sich zwar die Perspektive geändert, die Leidenschaft für den Sport jedoch ist geblieben.“ Dank seiner Flexibilität konnte er den Hebel umlegen und einen neuen Weg einschlagen. Ein tolles Beispiel, wohin Flexibilität führen kann.

Beim nächsten Mal nehme ich Sie mit auf eine mentale Reise in neue Welten.

Ludger Schrimpf

■ **Ludger Schrimpf** wurde 1959 geboren, war Sozialarbeiter und Therapeut und sammelte Erfahrungen als **Berater von Einzelparametern und Unternehmen**. 2001 gründete er das Unternehmen Schrimpf MentalFit und spezialisierte seine Methode.

■ **Sein Erfolgsrezept „Steuer Dich erfolgreich, gesund und leistungsfähig“**

Was bedeutet Flexibilität und wie können Sie diese Fähigkeit trainieren? Da ist zum einen der häufig erwähnte Perspektivenwechsel sehr

Freie Fahrt in Bus und Bahn für alle Schüler

UDW gegen ungleiche Behandlung

Drolshagen. Seit Beginn des Schuljahrs können sich Schüler, die ihren Wohnsitz in den Kreisen Olpe oder Siegen-Wittgenstein haben und in diesen Kreisen eine allgemeinbildende Schule besuchen, über ein kostenloses SchülerTicket freuen: Das Ticket ermöglicht freie Fahrt in allen Bussen und Bahnen. Die Unabhängige Drolshagener Wählergemeinschaft (UDW) begrüßt grundätzlich diese Regelung, die den öffentlichen Nahverkehr stärkt und den Schülern größere Mobilität ermöglicht.

Ausgenommen sind von dieser Regelung diejenigen Schüler, die zwar in einem dieser Kreise wohnen, aber außerhalb einer allgemeinbildenden Schule besuchen.

Kreis der Berechtigten erweitern

Betroffen sind damit vor allem Schülerinnen und Schüler in Drolshagen, die in Meinerzhagen zur Schule gehen oder die Gesamtschule in Eckenhausen besuchen. Gründe für diese ungleiche Behandlung sind nicht ersichtlich, findet die UDW. Weshalb sollen diese Schüler im Gegensatz zu allen anderen für ihre Fahrten im VGWS-Verbund ihr Taschengeld opfern müssen?

Die Ratsfraktion der UDW Drolshagen nimmt sich dieses Problems an und fordert in einem Antrag in der Ratssitzung am 4. September die Verwaltung auf, sich beim Kreis Olpe dafür einzusetzen, den Kreis der Berechtigten um diese Schüler zu erweitern.

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 Attendorf; 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