



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

OTTFINGEN

Kirchenchor: Sonderprobe, heute für die Sänger, um 19.45 Uhr.

BAMENOHL

Schützenverein: Zum Seelenamt und der anschließenden Urnenbeisetzung des verstorbnen Schützenbruders Richard Hogrebe, treffen sich die Schützen mit Schützenmütze, um 15 Uhr in der Katholischen Pfarrkirche St. Josef.

FREIZEIT

OLPE

Lesedämmerschoppen: 18 Uhr, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9.

IN KÜRZE

WENDEN/MÖLLMICKE

kfd: Am Dienstag, 23. September lädt die kfd zum Morgenlob in die Dorfgemeinschaftshalle Möllmicke, mit einem gemütlichen Frühstück ein. Anmeldungen bei Brigitte Hennecke unter: ☎ 02762 1089.

ALTENHOF

Wanderfreunde: Die Wanderfreunde laden zum Schießstand am Bockenbach ein. Dort besteht die Möglichkeit, unter sachkundiger Anleitung, Großkaliber zu schießen. Los geht es am Samstag, 20. September, um 15 Uhr ab Dorfmitte.

WEGERINGHAUSEN

St. Hubertus Schützenverein: Fahrt am Sonntag, 21. September zum Bundesschützenfest in Marienheide. Hierzu wird wie gewohnt ein Bus eingesetzt, Abfahrt ist um 13 Uhr ab Vereinslokal "Restaurant Croatica" in Wegeringhausen.

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

WANDERN & AUSFLÜGE

BAMENOHL

SGV: Seniorenwanderungen am heutigen Mittwoch. Treffen um 13.30 Uhr am Wanderheim. Die Wanderungen erfolgen über ca. fünf und zehn Kilometer. Anschließend treffen sich die beiden Gruppen zum gemütlichen Ausklang im Wanderheim.

GLÜCKWUNSCH

Veronika Willmes, Hauptstraße 1, Hützemert, wird heute 89 Jahre.

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

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.

KIRCHLICHES LEBEN

WÜRDINGHAUSEN

Kirchweihfest: Am Samstag feiert die St. Bartholomäus-Gemeinde das Kirchweihfest. Um 16 Uhr findet eine Anbetungsstunde, gefolgt von der Festmesse mit Te Deum und sakramentalem Segen, um 17 Uhr statt. Alle Gemeindeglieder sind hierzu eingeladen.

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 Probelme 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.

LESERFOTO



Mutter und Sohn

Kräfte messen auf der Weide zwischen Mutterkuh und Sohn. Nur gut, dass die Mutter keine Hörner hat, schreibt uns Werner Ulbrich aus Attendorn, dem dieser sehenswerte, aber vor allem originelle

Schnappschuss über einen tierischen Generationenkonflikt gelungen ist. Wenn auch Sie ein Foto haben, das in dieser Rubrik veröffentlicht werden kann, senden Sie es an olpe@westfalenpost.de.

MITTWOCHS-TIPP

Mentalreisen: Wegbeamten mit Haut und Haar

Vorstellungskraft und Fantasie sind die Voraussetzungen

Von Ludger Schrimpf



Ludger Schrimpf
FOTO: ANDREAS ZINKE

Kreis Olpe Mentale Reisen sind ein so beliebtes Vergnügen bei meinen Kunden geworden. Es ist wie ein „Wegbeamten“ in andere Welten, mit Haut und Haar. Ich könnte auch sagen in eine Oase oder Energiequelle, die als wohltuend, heilsam und kraftspendend erlebt wird. Sie kennen sicher auch das Wegträumen im Alltag, für Momente sind Sie in einer anderen Welt zuhause, ob im nächsten oder vergangenen Urlaub, bei Ihren Kindern, einem tollen Trip mit Freunden, Ihrem behaglichen Zuhause, dem nächsten Wochenende etc.

Wir haben die Fähigkeit, unserem Alltag mental zu entfliehen und neue Wirklichkeiten real zu erleben. Das ist fantastisch und bietet Ihnen mithilfe der Fantasie eine ganz neue Erlebniswelt, jederzeit bequem von zuhause, im Büro oder wo immer Sie sind. Und es öffnet Ihnen neue Türen für vielfältigste Reisen, die Sie intensiv erleben können.

Mentale Erlebnisreisen können Entdeckungsreisen bei Ihnen selbst sein, die großartige neue Dimensionen, Energiefelder und Ideen hervorbringen. Es können aber auch gezielte Reisen in ferne Länder und Erlebniswelten sein.

Und es können Gruppenreisen sein, wenn Sie z. B. mit Ihrer Familie oder dem Team eine gemeinsame Reiseerfahrung machen wollen.

Wichtige Voraussetzungen für eine erlebnisreiche mentale Reise sind Vorstellungskraft und Fantasie, sowie die Bereitschaft, voller Vertrauen los zu lassen und ganz einzutauchen in Ihr Reiseziel. Dann kann ich Ihnen versprechen, wird es eine höchst erlebnisreiche Reise in eine neue Welt, in der Sie der Akteur sind und bestimmen, was Sie alles erleben wollen.

Den Gewinn ernten Sie während der Reise und danach, denn Sie öffnen sich ganz einfach neue Dimensionen und Welten, außerdem einen Zugang, den Sie jederzeit nutzen können.

Ein sehr gutes Hilfsmittel, um auf Reisen zu gehen, ist die MentalFit-Brille. Sobald Sie die Brille aufsetzen, können Sie Ihre „alte Welt“ loslassen und in neue Welten eintauchen. Mit einer Anleitung wird Ihnen das ganz leicht gelingen. Und zukünftig können Sie mithilfe der MentalFit-Brille alleine auf Reisen gehen, wohin und wann immer Sie wollen.

Durch einen Fahrradunfall am letzten Wochenende mit einigen Verletzungen musste ich zur Be-

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.

handlung in die Klinik gehen. Das wünscht sich keiner, zudem wirkt es die Terminplanung vollkommen über den Haufen. Doch die Gesundheit ist ein wichtiges Gut und Flexibilität ein hilfreicher Ratgeber.

So entstand der Artikel diesmal zwar in der Klinik, doch in Wirklichkeit auf einer mentalen Reise gesund und munter mit dem Fahrrad. Und beim nächsten Mal geht's um das Thema Kopf, Herz und Power. Wie Sie Denken & Erleben in eine gesunde und erfolgreiche Einheit bringen..

Suchtproblem: Caritas hilft Angehörigen

Telefonsprechstunde und Gruppentreff

Kreis Olpe. Suchterkrankung betrifft fast nie nur den Konsumenten oder den Spieler. Finanzielle Probleme, Arbeitsplatzverlust, soziale Isolierung sind häufig Probleme, die mit einer Abhängigkeit einhergehen. Diese Probleme treffen alle Familienmitglieder hart. Mit dem Angebot der Angehörigengruppe und der Telefonsprechstunde bietet die Caritas-Suchtberatung Angehörigen regelmäßig die Möglichkeit, gemeinsam mit einer erfahrenen Suchtfachkraft nach Lösungen für die schwierige oder ausweglos erscheinende Situation zu suchen.

Jeden vierten Mittwoch

Die Teilnehmenden können erfahren, dass es an bestimmten Stellen doch Einflussmöglichkeiten für sie gibt. Gleichzeitig erhalten sie Verständnis für die eigenen Probleme und erfahren Solidarität und Entlastung. In der Gruppe stehen dabei die Angehörigen selbst im Mittelpunkt. Es geht um ihre Perspektiven, Unterstützungsmöglichkeiten für sie selbst, darum, die eigenen Bedürfnisse wahr und wichtig zu nehmen und diese mehr in den Mittelpunkt zu stellen. Die Treffen finden jeweils am 4. Mittwoch im Monat in den Räumen der Suchtberatung statt. Das nächste Treffen ist am 24. September, von 17 bis 18.30 Uhr. Für Nachfragen und Anmeldung steht Frau Bucher unter ☎ 02761/ 921 1418 bereit. Zudem ist sie immer dienstags jeweils von 10 bis 12 Uhr in einer telefonischen Sprechstunde für Angehörige zu erreichen.

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@funkemedien.de u.steinhorst@funkemedien.de Sie erreichen uns: mo bis fr 9-17 Uhr Sie möchten unseren **Service vor Ort** nutzen: LeserService, Schüldernhof 2, 57439 Attendorn; mit Ticketverkauf Öffnungszeiten: mo bis fr 9-18.30 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.

IHK appelliert an Unternehmen: Fristen einhalten

Spitzenausgleich schont Betriebe vor steigenden Energiekosten

Kreis Olpe. Die Energiekosten steigen kontinuierlich. Um die Kosten für Unternehmen des produzierenden Gewerbes zumindest teilweise zu kompensieren, können über den sogenannten Spitzenausgleich oder die „Besondere Ausgleichsregelung“ Teile der gezahlten Energie- und Stromsteuer auf Antrag erstattet

werden. Diesem Thema widmete sich kürzlich ein Energieforums-Update in der Industrie- und Handelskammer Siegen-Olpe (IHK).

Die Referenten waren sich einig: Sowohl beim Spitzenausgleich als auch bei der „Besonderen Ausgleichsregelung“ ist Eile geboten! Die Frist für die Antragstellung bei

der „Besonderen Ausgleichsregelung“ endet am 30. September. Bei der Beantragung des Spitzenausgleichs gilt der 31. Dezember als Stichtag.

„Allerdings“, so die Experten, „sind schon jetzt Termin-Engpässe bei den Zertifizierungsgesellschaften vorhersehbar“.