

# HEUTE IM KREIS OLPE



**Redaktion:** 02761 89523  
**Ihre Ansprechpartnerin:** Iris Schwarz

## AUSSTELLUNGEN

### MEGGEN

Das Auge der Nacht - der Mond, unser geheimnisvoller Begleiter, 10-17 Uhr, Galileo Park Sauerland, Pyramiden 4, <http://www.galileo-park.de>.

Geheimsache Red Alien - ein mysteriöser Fund in der DDR, 10-17 Uhr, Galileo Park Sauerland, Pyramiden 4, <http://www.galileo-park.de>.

Tatort Dallas - Das Attentat auf John F. Kennedy, 10-17 Uhr, Galileo Park Sauerland, Pyramiden 4, <http://www.galileo-park.de>.

### OBERHUNDEN

Stickereien aus aller Welt im Pfarrhaus von 1685, 14-17 Uhr, Stickereimuseum, Oberhundem, Rüperstraße 1, [www.imbilde-rahmen.de](http://www.imbilde-rahmen.de).

### ATTENDORN

Herzensbrecher auf vier Pfoten, 11-18 Uhr, Vom gestiefelten Kater zu Catwoman, von den Katzenmumien zur Sphinx, Südsauerlandmuseum, Alter Markt 1, <http://museum.attendorn.de>.

### JUBILARE

Ute Schubert blickt heute auf eine 25-jährige Tätigkeit bei der Firma Peter Arens GmbH, Olpe zurück.

Ute Meckeler, 25 Jahre bei der Firma Graewe GmbH & Co.KG, Finnentrop.

Dieter Schellmann, 45 Jahre bei der Firma Gustav Hensel GmbH & Co.KG, Lennestadt.

Peter Brauer, 25 Jahre bei der Firma Hubert Mees Bauunternehmung GmbH, Lennestadt.

Arnold Leifheit, 35 Jahre bei der Firma Muhr & Söhne GmbH & Co.KG, Attendorn.

Manfred Häner, 25 Jahre bei der Firma Schwarte GmbH, Drolshagen.

Sabine Naujoks, 35 Jahre bei der Firma Tracto-Technik GmbH & Co.KG, Lennestadt-Saalhausen.

Winfried Schmitte, 35 Jahre bei der Firma Viega GmbH & Co.KG, Attendorn.

Günter Fischer und Peter Stremmel begehen heute ihr 40-jähriges Arbeitsjubiläum bei der Gebr. Grünewald GmbH & Co.KG, Kirchhundem.

### IN KÜRZE

#### OLPE

Jahrgang 1951/52 (Frauen): Treffen am morgigen Donnerstag um 19 Uhr in Hetzels Hotelchen.

Schulentlassjahrgang 1956 (Imbergschule, Mädchenklasse 8b): Stammtisch am Donnerstag um 18 Uhr im Stadthallen-Restaurant.

Jahrgang 1932/33 Frauen (Fr. Weber): Treffen am morgigen Donnerstag ab 17.30 Uhr im Kolpinghaus.

#### BLECHE

St. Josef Schützenbruderschaft: Treffen zur Trauerfeier von Klaus Ulrich Kuhn am Donnerstag um 13.45 Uhr an der Kapelle in Scheda.

#### ATTENDORN

Taubenverein „Atta“: Wanderung am Samstag, 4. Oktober. Treffen ist um 9 Uhr am Feuersteich.

#### VEREINE & VERBÄNDE

#### MÖLLMICKE

Möllmicker Chöre: Getrennte Probe des Gemischten Chores: Die Frauenstimmen proben um 18.30 Uhr, die Männerstimmen ab 19.15 Uhr. Die Probe des Männerchores beginnt um 20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus.

#### OBERELSPÉ

Tambourcorps: Treffen um 19 Uhr zur Gemeinschaftsprobe im Pfarrheim.

#### BAMENOHL

GV Bamenohler Männerchor: Treffen um 20 Uhr am Vereinslokal Cordes zur Fahrgemeinschaft nach Attendorn zur Probe des Prag-Männerchores in der Stadthalle.

## 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](http://www.hsg-hillmicke.de)

### FREIZEIT

#### OLPE

Elferratsfrauen der Kolpingsfamilie: Treffen um 20 Uhr bei Melanie Schneider.

Jahrgang 1939: Stammtisch ab 19 Uhr in Hetzels Hotelchen.

Sprachkreis Spanisch mit Carolina Brandt: 17.30 Uhr im DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9.

### BLUTSPENDE

#### FRETTER

DRK: 17.30 bis 20.30 Uhr, Grundschule, Spreeweg 25.

### GLÜCKWUNSCH

Ludmilla Lang, Vikar-Wächter-Weg 12, Bleche, wird heute 75 Jahre.

### NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst 112. Polizei 110.

Krankentransport 19222.

Strafverteidiger-Notdienst 0800 8838830.

Anonyme Alkoholiker 02722 637974.

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](http://www.apotheken.de)

### ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft 116 117.

### BEHÖRDEN

#### LENNESTADT

Ehrenamtsbörse EiL: 14 bis 16 Uhr, Rathauspavillon, Thomas-Morus-Platz 1. Infos unter: 02723/608456; E-Mail: [eil@lennestadt.de](mailto:eil@lennestadt.de) oder: [www.lennestadt.de](http://www.lennestadt.de)

### BERATUNG

#### OLPE

Caritas-Schuldnerhilfe: Terminvereinbarung unter: 921 1420.

Beratungsstelle für Schwangere: Sprechstunde von 8.30 bis 12 Uhr, Mühlenstraße 5, 02723 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: [www.kreuzbund-kreis-olpe.de](http://www.kreuzbund-kreis-olpe.de)

### ALTHUNDEN

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für Menschen mit Suchtproblemen: 18 Uhr, Pfarrzentrum „Arche“. Kontakt: Rudolf Gattwinkel, 02723 3152 oder: [www.kreuzbund-kreis-olpe.de](http://www.kreuzbund-kreis-olpe.de)

Tageselternverein, Vermittlung qualifizierter Tagesmütter und Kinderfrauen: 16 bis 18 Uhr, Carithaus, 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.

## LESERFOTO



## Besonders ergiebige Blüte

**Die Bienen sind immer noch fleißig.** Das schreibt unsere Leserin Daniela Langemann und schickt uns einen Schnappschuss aus ihrem Garten in Hünsborn. Weiter schreibt sie: „Die Blume war anscheinend besonders ergiebig, da diese Biene lange darauf verweilte.“

Wenn auch Sie ein Foto für uns haben, schicken Sie es an [olpe@westfalenpost.de](mailto:olpe@westfalenpost.de)

## MENTAL-TIPP

# Richtige Verbindung von Herz, Kopf und Power

Wie man Möglichkeiten und Energiequellen voll ausschöpft

Von Ludger Schrimpf

**Kreis Olpe.** Voller Schub voraus! Doch wohin? Gedankenverloren, vielleicht auch etwas ferngesteuert irren wir durch den Alltag, tun und machen irgend etwas. Doch was machen wir eigentlich? Ist es unser Leben, unser Antrieb oder vollführen wir eher ein Marionettenleben?

**Ernte einfahren**  
Wenn Sie mal innehalten und Beziehung mit sich aufnehmen, bekommen Sie Antworten geliefert: Sie fühlen sich entweder voller Kraft, Energie, hochmotiviert und am richtigen Platz, oder eher deplaziert, lustlos, ausgelaugt und nur mit halber Kraft. Das sind klare Botschaften, mit denen wir etwas anfangen können. Stellen Sie sich einmal vor: Sie sind ein Kraftwerk, das Ihnen alles bietet, um voller Energie und Einsatz leben und arbeiten zu können, Logistik, Kreativität, Steuerinstrumente, Schaltzentrale, Brennelemente, Energiegewinnung und Speicherung, Antrieb usw. Jetzt frage ich Sie: Wie optimal läuft Ihr Kraftwerk? Und wie optimal schöpfen Sie Ihre reichlich vorhandenen Energiequellen aus?

In der Sportpsychologie scheint der Fall klar: Sportler sind naturgemäß sehr zielorientiert und ehrgeizig. Sie tun alles, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Sie hören in

sich hinein, geben sich gezielte Impulse, stimmen sich möglichst optimal ab und trainieren, um auf den Punkt Bestleistung zu liefern mit allem, was sie haben: Kopf, Herz, Leidenschaft und Power! Nicht immer gelingt es, doch immer besser, wenn sie am Ball bleiben und ihr Kopfkino mit Emotion, Energie und Einsatz verbinden. Dann fahren sie die gewünschte Ernte bald ein.

Dieser Prozess ist auch auf andere Bereiche übertragbar. Einsatz, Energie und Wirkung hängen stark davon ab, wie gut Sie die Verbindung zwischen Kopf, Herz und Power herstellen, und wie intensiv

### Der Autor



**Ludger Schrimpf**, 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

Sie Ihre Möglichkeiten ausschöpfen.

### Lust auf Leistung

Wenn Sie sich dabei zusätzlich noch gut fühlen, sind Sie auf der richtigen Spur. Anders ausgedrückt: Denken und Erleben gibt Ihnen erst die volle Power und Gewissheit, das Richtige zu tun. Den Kopf als Steuerinstrument zu vernachlässigen ist fahrlässig, den Kopf ohne Emotionen und Erleben einzusetzen, ist wirkungslos. Es ist wie das bekannte Schlagwort „Positives Denken“. Alles gut und schön, doch wenn es nur beim positiven Denken bleibt, verpuffen die schönen Gedanken. Erst im Tun zeigt sich, wie wirksam die Gedankenenergie ist. Denken und Erleben in Training und Praxis zu verbinden, öffnet ein Mehrfaches an Handlungsmöglichkeiten, an Erfolg und starker Motivation. Es ist wie eine Powerdusche, die Sie real erleben, die Ihnen neue Energie und Lust auf Leistung schenkt. Wenn Sie jetzt am Ball bleiben, können Sie die Einheit von Kopf, Herz und Power weiter verbessern und sehr viel gewinnen: Eine gesunde Mischung für ein selbstbestimmtes, erfolgreiches Leben. Und das ist erst der Anfang...

**i** Beim nächsten Mal erhalten Sie auf vielfachen Wunsch ein paar Tipps, um psychosomatische und mentale Störungen zu vermeiden.

## Arbeitslosenquote auf 4,3 Prozent gesunken

Junge Leute profitieren von guter Lage auf dem Arbeitsmarkt

**Kreis Olpe.** „Mit der leichten Herbstbelebung in unserer Region konnten wir viele arbeitslose Männer und Frauen beim Sprung in den Arbeitsmarkt unterstützen. Vor allem die jüngeren Menschen unter 25 Jahren haben von der guten Lage auf dem heimischen Arbeitsmarkt profitiert“, erläutert Dr. Bettina Wolf, Vorsitzende der Geschäftsführung der

Agentur für Arbeit Siegen. Die Arbeitslosenquote des Agenturbezirks Siegen sank im September von 5,4 auf 5,2 Prozent. Insgesamt sind im Agenturbezirk noch 11.963 Menschen ohne Beschäftigung. Vergleich zum September 2013 sind diesen Monat 7,4 Prozent (266 Personen) weniger arbeitslos gemeldet. Die Jugendarbeitslosenquote im Kreis Olpe geht um 0,7 Prozentpunkte auf 4,1 Prozent zurück.

Im September haben die Betriebe insgesamt 869 freie Stellen gemeldet. Das sind 26 mehr als im Vormonat. Im

## Workshop zu Lebensqualität in den Dörfern

Bürger sollen ihre Ideen einbringen

**Wenden.** Am heutigen Mittwoch findet um 19 Uhr der zweite Bürgerworkshop für die Leader-Bewerbung der Region „BiggeLand - Echt.Zukunft.“ im Konrad-Adenauer-Schulzentrum in Wenden statt. Alle Bürger sind dazu willkommen. Der Workshop heute befasst sich mit den Themen Unterstützung des ehrenamtlichen Engagements, Lebensqualität im Dorf und soziale vorsorgende Betreuung.

Für die Workshops sind engagierte Menschen aus Vereinen, Unternehmen, Landwirtschaft, Kommunen, regionaler Politik und Bürgerschaft gefragt, die sich für die Entwicklung ihrer ländlichen Ortsteile und Dörfer einsetzen.

In Nordrhein-Westfalen ist aktuell mit rund 40 Bewerbungen zu rechnen, aber nur maximal 24 Leader-Regionen sollen zugelassen werden. Im Frühjahr 2015 wird über die Aufnahme in das EU-Förderprogramm entschieden. Bei Anerkennung als Leader-Region winken für die nächsten Jahre Zuschüsse in Höhe von 2,7 Millionen Euro.

Ideen können auch online über ein dafür vorgesehenes Projektideenblatt eingereicht werden. Das Projektideenblatt steht als Formular auf den Internetseiten der vier Kommunen zum Download bereit.

<