



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

IN KÜRZE

OLPE

Rentnerinnen und Rentner der Firma Josef Fröhling: Treffen am Donnerstag, 23. Oktober, ab 18 Uhr im Gasthaus Tillmann.

DROLSHAGEN

St. Clemens Schützenverein: Die Königinnen treffen sich am morgigen Donnerstag, um 19 Uhr im Restaurant Schürholz.

SCHREIBERSHOF

St. Laurentius Schützenverein: Die Schützen treffen sich am Sonntag, 19. Oktober, um 18 Uhr im Pfarrheim, zur Schützenversammlung.

MEGGEN

Kirchenchor: Probe am morgigen Donnerstag, um 19.15 Uhr im Pfarrheim.

ATTENDORN

SGV: Der SGV lädt alle Wanderführer oder Zukünftige, zur Wanderplanbesprechung 2015, für Samstag, 18. Oktober, um 14.30 Uhr ein. Für Essen und Trinken ist gesorgt.

WELSCHEN ENNEST

SGV: Dämmerchoppen, für Mitglieder und deren Gäste am Freitag, 17. Oktober, um 19 Uhr in der SGV-Hütte. Ende gegen 23 Uhr.

FREIZEIT

OLPE

Sprachkreis Spanisch mit Carola Brandt: 17.30 Uhr, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9. Wer Vorkenntnissen kann noch einsteigen. Lesedämmerchoppen: Treffen, um 18 Uhr in der Buchhandlung Dreimann, Franziskaner Straße 2. Infos unter: ☎ 2643.

VEREINE & VERBÄNDE

OBERELSPE

Tambourcorps: Die Flöten treffen sich heute um 19 Uhr im Pfarrheim. Die Trommler üben um 19 Uhr in der Schützenhalle.

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>.

OBERHUNDEM

Stickereien aus aller Welt im Pfarrhaus von 1685, 14-17 Uhr, Stickereimuseum, Oberhundem, Rüsperstraße 1, <http://www.imbilde-rahmen.de>.

ATTENDORN

Herzensbrecher auf vier Pfoten, 11-18 Uhr, Alter Markt 1, <http://museum.attendorn.de>.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112. Polizei ☎ 110. Krankentransport ☎ 19222. Strafverteidiger-Notdienst ☎ 0800 8838830. Anonyme Alkoholiker ☎ 02722 6379774. Giftnotruf NRW ☎ 0228 19240. 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

OBERVEISCHDE

Lichterprozession Am Sonntag, dem 19. Oktober, lädt die Kirchengemeinde St. Luzia zur traditionellen Lichterprozession zur Marienkapelle auf dem Rennenberg ein. Die Heilige Messe ist um 18 Uhr in der Kirche. Anschließend findet die Prozession statt. Kerzen liegen im Eingangsbereich der Kirche aus.

GLÜCKWUNSCH

Thea Korn, Franz-Hitze-Straße 21, Gerlingen, wird heute 81 Jahre.

KURSE

OTTFFINGEN

Gutes für Beine und Füße: Mit Beinwellwurzeln und Kastanien wird ein leichtes Gel zur Linderung alltäglicher Beinbeschwerden hergestellt. Termin: Montag, 27. Oktober von 16 bis 18.15 Uhr. Auskunft und Anmeldung unter: IN VIA Olpe, ☎ 02761 921-1711 oder per E-Mail: inviabildungs-werk@caritas-olpe.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 Kinderstutzbundes: 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.

Information/Beratung zur Pflege bei kranken und älteren Menschen und zur palliativen Pflege: 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



Vierbeinige Pilz-Experten

Als Trüffelsucher werden Hunde ja andernorts gern einmal eingesetzt. Die beiden Hunde Lena und Deena von Manuela Bicher aus Hützemert haben sich allerdings wohl eher auf andere Pilze spe-

zialisiert. Sie fanden, so schreibt unsere Leserin im Begleittext zum heutigen Leserfoto, „diese Riesenspilze im Raum Drolshagen und waren sehr stolz darauf!“

MITTWOCHS-TIPP

Eigene Werte entdecken

Jeder sollte guten Umgang mit sich selbst pflegen

Von Ludger Schrimpf



L. Schrimpf. FOTO: PRIVAT

Olpe. Wenn unser persönliches System aus den Fugen gerät, sind wir sehr anfällig für ungeplante Störungen. Wiederum sind wir in solchen Situationen empfänglich für Signale, die hochbedeutend für unser Leben sein können. Ist die Störung also ein krankmachender Defekt, oder ein wertvolles Signal? Nichts passiert einfach so! Wir können lernen zu verstehen. Davon hängt ab, ob wir von der Störung profitieren, oder längerfristig leiden.

Alles hat seine Geschichte

Kein Mensch ist gerne unsicher, verängstigt, depressiv, gestresst, erschöpft und zunehmend hilflos, ganz zu schweigen von den körperlichen Erkrankungen, die irgendwann folgen. Doch alles hat seine Geschichte, die womöglich zu wenig beachtet wurde: Wie sind Sie mit sich umgegangen? Was haben Sie zugelassen? Welche Entscheidungen haben Sie für Ihr Leben getroffen oder nicht getroffen? Welche krankmachenden Verhaltensmuster konnten daraus erwachsen? Was haben Sie im Laufe Ihres Lebens gelernt, um sich aktiv zu helfen? Jetzt ist der Moment, aufzuwachen, aktiv zu werden und etwas für sich zu tun. Im MentalFit-Programm nennen wir das „Fürsorge Ich“. Es ist wichtig, das zu erkennen und für sich zu sorgen. Wer sollte es denn sonst tun? Diese Erkenntnis ist absolut wertvoll und fernab von einem selbstbezogenen Ego-Trip. Ein wertschätzender Umgang mit sich selbst stärkt Sie und fördert Ihre Energiepotenziale. Er gibt Ihnen täglich die Möglichkeit, ein

weitestgehend erfülltes Leben zu führen, Ihre Ideen zu verwirklichen und für eine gesunde Balance zu sorgen. Das stärkt automatisch die eigenen Abwehrkräfte gegenüber ungeliebten, gefährlichen „Attacken“ von außen. Um das zu erreichen, sollten Sie unbedingt mit sich in Beziehung treten und die Beziehung vertiefen. Dann können Sie viel mehr Einfluss auf sich nehmen und das Leben immer besser in die gewünschte Richtung steuern.

Wenn Sie soweit sind, haben Sie viel gewonnen und können für die Störung dankbar sein, denn sie kam noch zur rechten Zeit. Auch wenn Sie bereits ernster erkrankt sind, haben Sie die Chance auf Neuausrichtung und gesündere Lebensführung. Jetzt ist die Zeit, vielleicht mithilfe eines guten Beraters, auf Spurensuche zu gehen und die eigenen Werte zu entdecken. Was ist Ihnen wirklich, wirklich wichtig im Leben?

Ja statt Nein

Hören Sie in sich hinein und entdecken, was Sie am meisten anspricht und motiviert. Lassen Sie die inneren JA's zu und eliminieren die NEIN-Gedanken!

JA-Energie ist aufbauende positive Energie, NEIN-Energie raubt Ihnen die Kräfte.

Je besser Sie das regeln können, umso stärker, gesünder und vitaler werden Sie sich fühlen. Steuern Sie sich selbst in gesundes Fahrwasser und reichern sich mit heilsamer JA-Energie an! Wenden Sie auch mehrmals täglich den System-Check an, um aus einer Beobachterposition heraus wirksame gesunde Korrekturen vornehmen

Der Autor

■ **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

zu können. Entscheidend ist der Umgang mit sich selbst, und was Sie zulassen.

Dr. Feelgood

Wenn Sie zum Beispiel die Einstellung „Sei Dein bester Freund!“ glaubhaft bei sich vornehmen, werden Sie viel fürsorglicher mit sich umgehen, als wenn Sie Ihren Modus auf „Ich bin mir egal!“ einstellen.

Einer meiner Kunden gab mir eines Tages den Titel Dr. Feelgood. Damit wollte er meine positive Wirkung auf ihn zum Ausdruck bringen. Das gefiel mir sehr, doch gab ich ihm zurück, dass es wunderbar wäre, wenn er sein eigener Dr. Feelgood würde. Genau das wünsche ich Ihnen: Werden Sie mehr und mehr zu Ihrem Dr. Feelgood und sorgen täglich für Ihr Wohlergehen sowie eine gesunde Lebensausrichtung!

Im nächsten MentalFit-Tipp geht es um das Lebensprinzip „Weiter, immer weiter und nicht aufgeben!“

Mutterschutz, Elternzeit und Arbeitsplatz

Infoveranstaltung der Arbeitsagentur

Kreis Olpe. „Elternzeit und dann?“ ist die Frage, die im Rahmen einer Info-Veranstaltung für werdende junge Mütter und Eltern geklärt werden soll. Neben der Freude ein Kind zu bekommen, haben junge Mütter und Eltern häufig auch Fragen zur Unterstützung. Birgit Riemer-Schnabel, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt von der Agentur für Arbeit Siegen, informiert zu Themen wie Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld. Auch Fragen zu den Themen Wiedereinstieg und Kinderbetreuung werden beantwortet. „Wer bereits nach einer relativ kurzen Familienpause wieder ins Arbeitsleben einsteigen will, hat besonders gute Chancen“, verrät Birgit Riemer-Schnabel. Denn gerade gut ausgebildete Frauen sind gefragt.

Wiedereinstieg

„Der Arbeitsmarkt braucht Sie, motivierte Frauen werden gesucht!“ weiß Birgit Riemer-Schnabel. Deshalb hat die heimische Arbeitsagentur jetzt auch ein besonderes Team gegründet, um beim Wiedereinstieg zu unterstützen. Gemeinsam mit Birgit Riemer-Schnabel arbeiten zwei weitere Vermittlerinnen daran, die jungen Eltern beim beruflichen Wiedereinstieg zu unterstützen.

Die etwa zweistündige Veranstaltung beginnt am 22. Oktober um 9 Uhr im Raum E.02 der Agentur für Arbeit Siegen, Emilienstr. 45. Alle sind eingeladen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

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 Telefon 02761 9419-30 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, Schilderhof 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.