

## 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 Gastrohaus 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:** Dämmerschoppen, 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. **Lesedämmerschoppen:** Treffen, um 18 Uhr in der Buchhandlung Drei-mann, 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>.

#### ÖBERHUNDEM

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

#### ATTENDORN

**Herzensbrecher auf vier Pfoten,** 11-18 Uhr, Alter Markt 1, <http://mu-seum.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](http://www.apotheken.de)

### ÄRZTE

**Ärztliche Bereitschaft** ☎ 116 117.

### KIRCHLICHES LEBEN

#### OBERVEISCHÈDE

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

#### OTTFINGEN

**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: [invabiildungs-werk@caritas-olpe.de](mailto:invabiildungs-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-Suchberatung:** Anmeldung unter: ☎ 921 1411.

**Beratungsstelle für Schwangere:** Sprechstunde von 8.30 bis 12 Uhr, Mühlstraße 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.

**Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonfliktberatung „Mirjam“:** 8.30 bis 12 Uhr, Löherweg 4, ☎ 02761 838717. Träger: Frauenwürde NRW e.V.

**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.

#### 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.

#### ALTNHUNDEM

**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.

**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

**Ehrenamtssbörse 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)

### 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.

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

### MITTWOCHS-TIPP

## Eigene Werte entdecken

Jeder sollte guten Umgang mit sich selbst pflegen

Von Ludger Schrimpf

**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 gefunden? 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



L. Schrimpf  
Foto: PRIVAT

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 Neuaustrichtung 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 Beobachtungsposition heraus wirksame gesunde Korrekturen vornehmen

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 Beobachtungsposition 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!“

## &lt;h