



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

HÜNSBORN

Waldgenossenschaft: Jahreshauptversammlung, um 17 Uhr im Gasthof Zu den Dreikönigen. Eine Vertretung, nur mit schriftlicher Vollmacht.

WENDEN

MGV: Probe, um 17.45 Uhr im Vereinslokal Zeppenfeld.

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

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: Monika Orban; ☎ 02722 63 99 88, oder: http://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.

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.

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

FREIZEIT

DROLSHAGEN

Jahrgang 1949/50 (Frauen): Treffen, um 14.30 Uhr am Marktplatz.

IN KÜRZE

OLPE

Spielmannszug „St. Sebastianus“: Die passiven Mitglieder sind zur Jahreshauptversammlung am Freitag, 24. Januar, um 20 Uhr in den Übungsraum des Spielmannszuges auf dem Schützenplatz eingeladen.

ALTENHOF

Musikverein „Lyra“: Jahreshauptversammlung am Freitag, 24. Januar, um 19 Uhr in der Bürgerbegegnungsstätte. Tagesordnungspunkte sind u.a. Vorstandswahlen und Ehrungen. Alle aktiven und fördernden Mitglieder sind eingeladen.

WENDEN

MGV und Schützenbruderschaft: Am Donnerstag, 23. Januar findet die Beyerung von Paul Häner statt. Alle Sänger und Schützenbrüder, treffen sich zur Teilnahme, um 14.15 Uhr vor der Pfarrkirche.

OBERELSPÉ

Gesangverein Harmonie: Probe am morgigen Donnerstag, ab 18 Uhr.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112. Polizei ☎ 110. Kinder- und Jugendtelefon ☎ 0800 1110333. Anonyme Alkoholiker ☎ 02722 6379774. Krankentransport ☎ 19222. Strafverteidiger-Notdienst ☎ 0800 8838830. Giftnotruf NRW ☎ 0228 19240. Weißer Ring ☎ 116006. Zentrale Behörden-Rufnr. ☎ 115.

APOTHEKEN

Apotheke am Schützenplatz, Grevenbrück, Kölner Str. 62, ☎ 02721 20289.

i 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.

Schützenmesse und Versammlung

Hünsborn. Die St.-Kunibertus-Schützenbruderschaft Hünsborn trifft sich am kommenden Sonntag, 26. Januar, um 8.45 vor der Hünsborner Kirche zur Schützenmesse. Um 15.30 Uhr findet die Jahreshauptversammlung im Schützenhaus statt - alle Mitglieder sind hierzu recht herzlich eingeladen.



Leserfoto des Tages: Nektarsuche im Winter

Eine seltene Begegnung hat unser Leser Paul Schweitzer aus Finnentrop mit seiner Kamera eingefangen: eine Honigbiene beim Nektar-Schlemmen an einer Christrose - und das am 18. Januar. Haben auch Sie ein Foto für uns? Dann senden Sie es per Mail (olpe@westfalenpost.de) an die Redaktion.

MENTAL-TIPP

Richtigen Knopf drücken

Mit einfachen Mitteln zu Ruhe, Konzentration, Leichtigkeit

Kreis Olpe. Ist es nicht traumhaft, auf einen Knopf zu drücken und den gewünschten Zustand herstellen zu können? Es ist eine ungeahnte und deshalb „verrückte“ Vorstellung, sich auf Knopfdruck voller Kraft, Energie, Mut, Entschlossenheit, Konzentration, Leichtigkeit, Sicherheit, Entspannung, Flexibilität, Lockerheit, Klarheit etc. zu fühlen.

Doch genauso passiert es im Leben: Wir schalten auf Knopfdruck um und sind plötzlich in einer anderen Verfassung. Ob Sie traurig oder glücklich sind, wird von bestimmten Ereignissen ausgelöst. Das ist keine Zauberei, es ist „nur“ eine Programmierung, die Sie selbst vornehmen. Im Laufe des Lebens entwickeln sich daraus Einstellungs- und Verhaltensmuster, die sich verselbstständigen und unbewusst aktiviert werden. Bestimmte Situationen lösen reflexartig bestimmte Reaktionen aus. Der Gedanke an Urlaub z. B. löst sofort entspannende Gefühle aus, während eine bevorstehende schwierige Prüfung blockierende Ängste hervorrufen kann.

Starke Wirkung

Das Ganze ist eine mentale Angelegenheit mit starker Wirkung. Die Placebo-Forschung (placebo = ich

werde gefallen) macht sich diesen Effekt zunutze und stellt eindeutige Heilerfolge fest, wenn die Probanden in dem festen Glauben sind, ein entsprechendes Medikament einzunehmen. Umgekehrt gibt es auch den Nocebo-Effekt (= ich werde schaden), wenn Probanden der festen Überzeugung sind, die Nebenwirkungen des Präparates schädigen sie. Diesen Prozess können Sie sich gezielt zunutze machen und sogenannte Startknöpfe „installieren“, die Sie auf Knopfdruck voll unterstützen. Es ist ganz leicht und zudem höchst wirksam, wenn Sie es mit voller Intensität und den MentalFit-Spielregeln durchführen.

Wunschzustand

Manfred Maus, OBI-Gründer und ein Fan der MentalFit-Methode, zeigt uns, wie er bis ins hohe Alter fit, gesund und leistungsfähig sein kann. Herr Maus (78 Jahre) ist immer noch ein gefragter Ratgeber, Vortragsredner und Visionär, u. a. weil er in der Lage ist, die richtigen Startknöpfe erfolgreich zu aktivieren. Startknöpfe sind Auslöser für gewünschte Stärken, Fähigkeiten und Energie. Der Erfolg der Wirkung hängt stark davon ab, dass Sie



Ludger Schrimpf
FOTO: ANDREAS ZINKE

einen passenden Startknopf auswählen und eine Verknüpfung mit der gewünschten Stärke vornehmen. Dann kann der gewünschte Zustand (z. B. Klarheit, Leichtigkeit, Freude etc.) jederzeit hergestellt werden. Als Startknopf können vor allem körperliche Reizpunkte, Düfte, Melodien, Gesten, Symbole und Schlüsselwörter verwendet werden. Wenn Sie jetzt eine gewünschte Stärke auswählen und mithilfe der „Ressourcentankstelle“ spürbar in sich aufladen, können Sie die Verknüpfung bzw. Installation mit dem ausgewählten Startknopf vornehmen. Das Er(l)gebnis sollte maximal intensiv sein.

Machen Sie den Test und „drücken“ den Startknopf: Wenn Sie die gewünschte Stärke überzeugend erleben, haben Sie alles richtig gemacht. Der weitere Erfolg ist Übungssache. Jedes Mal, wenn Sie den Startknopf „drücken“, aktivieren Sie den gewünschten Zustand und fühlen sich locker, konzentriert, leicht, frei, mutig... Was für ein Gewinn an Lebens- und Leistungsqualität!

Diesen Vorgang können Sie grenzenlos wiederholen und weitere Startknöpfe installieren. Viel Erfolg damit!

i Heute bieten wir unseren Lesern eine Sonderaktion zum Jahresstart: Die ersten fünf Leser, die heute zwischen 13 und 13.05 Uhr in der Redaktion (Tel. 02761/89523) anrufen, erhalten gratis entweder eine MentalFit-CD oder ein 15-minütiges Telefoncoaching von Ludger Schrimpf. Das Stichwort ist: Startknopf. Anrufe, die vor der genannten Zeit eingehen, können wir leider nicht berücksichtigen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Johannes Schmitz, Sange

Leserbriefe müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Wir behalten uns Kürzungen vor.

Neue Ideen für Uni-Campus gesucht

Attraktive Preise zu gewinnen

Kreis Olpe. Studentinnen und Studenten wissen genau, wo es an der Uni Siegen schön ist und wo nicht. Die Universität startet deshalb einen neuen Wettbewerb, den „Campus der Ideen“.

Gesucht werden die kreativsten und konstruktivsten Ideen, wie der Uni-Campus attraktiver, funktionaler und einfach besser werden kann. Ganz egal, ob es um Design, Service, Erreichbarkeit oder den Wohlfühl-Faktor geht: Die Universität Siegen sucht die besten Einfälle der Studierenden. Die besten Ideen werden mit Preisen belohnt. Der Hauptgewinner kann ein iPad mit nach Hause nehmen.

iPad und Gutscheine

Mitmachen können alle Studierenden der Universität Siegen. Einfach die Idee per E-Mail an campusidee@uni-siegen.de schicken - gerne auch mit Bildern oder Zeichnungen, wie die konkrete Projekt-Idee aussehen soll. Einsendeschluss ist der 28. Februar 2014.

Die Projekt-Ideen werden gesammelt, bewertet und dem Senat der Uni Siegen präsentiert. Studierende oder studentische Gruppen können bei der Umsetzung der Maßnahme mitarbeiten, von der Idee bis zur Fertigstellung. Die drei besten Verbesserungsvorschläge werden mit attraktiven Preisen belohnt. Für Platz 1 gibt es ein Apple iPad, für den zweiten Platz einen 100-Euro-Gutschein der Buchhandlung Mankelmuth, für Platz 3 einen 50-Euro-Gutschein für den neuen Campus-Store der Uni.

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
anzeigen.olpe@waz.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, Schüldernhof 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 10-13.30 Uhr und 14-18 Uhr,
sa 10-13.30 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-Altenhündem:
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.