



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

RHODE

MGV „Westfalia“: Die Probe des Projektchores beginnt um 18.15 Uhr im Forum der Schule; anschließend Probe des Männerchores.

HILLMICKE

Wasserbeschaffungsverband: Am heutigen Mittwoch und morgen ist wegen Arbeiten am Hochbehälter mit Störungen am Leitungsnetz zu rechnen.

ALTENHUNDEM

Pastoralverbundchor Lennetal: Probe entgegen bisheriger Ankündigung ab 19.45 Uhr in der Arche.

BAMENOHL

Katholischer Kirchenchor: Die heutige Probe fällt aus.

BLUTSPENDE

GERLINGEN

DRK: 17.30 bis 20.30 Uhr in der Grundschule.

FRAUEN-WELTGEBETSTAG

FREITAG:

Rhode: 18 Uhr, Wortgottesdienst in der Kirche.

Oberveischede: 17 Uhr, Wortgottesdienst in der Kirche.

Gerlingen: 18 Uhr, Andacht in der St. Antonius Eins. Kirche.

Hillmicke: 9 Uhr, Wortgottesdienst in St. Antonius v. Padua Kirche.

Altenhof: Weltgebetstag aller Konfessionen am Freitag um 15 Uhr in der Marienkirche; anschließend lädt der Frauenverein zum gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Gebäck in die Bürgerbegegnungsstätte ein.

Hünsborn: 18 Uhr, in der St. Kunibertus Kirche.

Rahrbach/Kruber: die kfd lädt für Freitag alle Frauen aus Rahrbach, Kruber, Welschen Ennest und Benolpe zum Weltgebetstag ein. Thema: Wasserströme aus der Wüste. Beginn ist um 18 Uhr in der Rahrbacher Kirche; im Anschluss Beisammensein im Pfarrheim.

Attendorf: Erlöserkirche, 17 Uhr.

Helden/Dünschede: 15 Uhr; St. Martinus Kirche, Dünschede, anschließend Kaffeetrinken im Pfarrheim.

Windhausen: 18 Uhr, St. Antonius v. Padua Kirche; anschließend gemütliches Beisammensein im Pfarrheim.

Neu-Listernohl/Listerscheid: 17 Uhr, in der St. Josef Kirche in Listerscheid, anschließend gemütliches Beisammensein im Pfarrheim.

Ennest: 9 Uhr, St. Margaretha Kirche, anschließend gemeinsames Frühstück im Pfarrheim.

Finnentrop: in der Christuskirche um 17 Uhr.

Serkenrode um 15 Uhr in der St. Johannes Baptist Kirche.

Oedingen: 18 Uhr Weltgebetstag der Frauen.

Kirchhundem: 18 Uhr, St. Peter u. Paul Kirche.

Marmecke: 18 Uhr, St. Antonius Kirche.

Oberhundem: 17 Uhr, St. Lambertus Kirche.

Silberg: 16 Uhr, Gemeinderaum.

Rahrbach: 18 Uhr, St. Dionysius.

Welschen Ennest: 8.30 Uhr (kfd Messe).

FREIZEIT

OLPE

Jahrgang 1939: Stammtisch ab 19 Uhr in Hetzel's Hotelchen.

Hip Hop für Kinder: 17 Uhr, DRK-Mehrgenerationenhaus. Anmeldungen noch möglich, ☎ 2643.

GLÜCKWUNSCH

Charlotte Klein, Simonspike 8, Bleche, wird heute 75 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.

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

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.

IN KÜRZE

HEID

St. Antonius Schützenverein: Jahreshauptversammlung am Samstag, 8. März, um 20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus.

DROLSHAGEN

Schuljahrgang 1933/34: Treffen zur Beerdigung von Helmut Huckestein am Donnerstag, 6. März, um 14.45 Uhr vor der Pfarrkirche.

WENDEN

ASF: Treffen am Donnerstag, 6. März, um 18 Uhr im Foyer der Konrad-Adenauer-Schule.

ALTENHOF

Sportschützen: Zur Vereinsmeisterschaft treffen sich alle Aktiven am morgigen Donnerstag ab 18 Uhr im Vereinsheim.

RÜBLINGHAUSEN

Wasserbeschaffungsverband: Jahreshauptversammlung am Samstag, 15. März, um 18 Uhr im Chinarestaurant „Drachenpalast“.

REPETAL

SGV: Die Senioren treffen sich am morgigen Donnerstag um 14.30 Uhr am Kindergartenparkplatz. Von dort geht es zur Eröffnung der Saison zu Goebel's Hütte.

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 DES TAGES



Krokusse baden schon in der Sonne

Es riecht nach Frühling“, meint unser Leser Otto Kordes aus Kirchhundem-Benolpe. Und belegt das mit einem schönen Foto. Dazu schreibt er weiter: „Wenn sich die ersten Krokusse in der Sonne baden, steigt auch unwillkürlich die Laune bei den Menschen sofort.“ Ist ja auch kein Wunder bei einer sol-

chen Blütenpracht. Mit dem Sonnenbad könnte es auch am Wochenende etwas werden, denn schließlich sind Temperaturen im zweistelligen Bereich vorhergesagt worden. Wenn auch Sie ein Foto für uns haben, schicken Sie es an olpe@westfalen-post.de

MENTAL-TIPP

Energie sinnvoll einsetzen

Basisprinzip: Immer überzeugt und überzeugend handeln

Von Ludger Schrimpf

Kreis Olpe. Wenn der Karren verfahren ist, wenn der Durchblick oder die Orientierung fehlt, wenn sich Rat- und Erfolglosigkeit einstellen, dann ist es Zeit für neue Wege. Der Weg heißt Klarheit, Einfachheit und Wirksamkeit. Denn Ihre Energie will sinnvoll eingesetzt werden, um maximale Wirkung zu entfalten. Wenn Sie jeden Tag wie in einem Hamsterrad rennen, verbrauchen Sie sehr viel Energie, doch die Resultate werden bescheiden sein. Obendrein wird Ihre Gesundheit darunter leiden. Das Einfachste und Wirkungsvollste ist jetzt: Stopp! Aussteigen, Erholen und Kraft tanken. Dann mit Abstand, z. B. dem System-Check, erkennen, was Ihnen gut tut, um Ihre Energie und Kreativität sehr viel wirksamer einzusetzen.

Alarmglocken hören

Anderes Beispiel: Wenn Sie „den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen“, wenn Sie nicht mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht, wenn Sie immer wieder in die gleiche Stress- und Frustfalle tapen, dann sollten Sie auf Ihre Alarmglocken hören. Haben Sie Mut zur „Fürsorge Ich“ oder „Fürsorge Team“! Sorgen Sie für sich bzw. Ihr Team, indem Sie ganz einfach das Wahrnehmungsschema „5 + IST“ aktivieren, Ihre Wahrnehmungsantennen ausfahren und wahrnehmen, was Sie wirklich wahrnehmen. Dadurch erhalten Sie wertvolle Informationen über Ihre Befindlichkeit, Wünsche, Ihre Aus- und Falschausrichtung. Außerdem werden Sie feststellen, in welchem Modus bzw. Wahrnehmungsfilter Sie „unter-



Ludger Schrimpf
FOTO: ANDREAS ZINKE

wegs“ sind. Jetzt können Sie aktiv werden und sich stimmig neu ausrichten. Und Sie können Ihre Wahrnehmungsfilter neu einstellen, um neue Wahrnehmungsperspektiven zu erhalten. Damit öffnen sich ganz neue Welten für Sie.

Das Prinzip der Einfachheit ist auch deshalb ein Erfolgsprinzip, weil Sie sich auf das konzentrieren können, was Ihnen am Allerwichtigsten ist, ohne Streubreite voll ausgerichtet auf Ihr Ziel bzw. Ihre Aufgabe. Jeglicher unnötiger Ballast kostet Energie und erschwert Ihren Erfolgsweg. Dafür gilt es, die Aufmerksamkeit zu erhöhen, die Beziehung mit sich selbst zu intensivieren und seine wirklichen Stärken zu entdecken.

Das LOBE-Prinzip ist eine große Hilfe, weil es auf so einfache Weise die Aufmerksamkeit in eine wertschätzende Richtung lenkt. Wenn Sie das LOBE-Prinzip befolgen, helfen Sie sich und Ihren Mitmenschen, ihre Stärken und Fähigkeiten in den Fokus zu nehmen. Zudem achten Sie auf Lockerheit,

Offenheit, Bewegung und Entdeckergeist als wichtige Komponenten für Erfolgserlebnisse. Damit legen Sie die Basis für eine echte und langfristige Erfolgskultur. Und noch ein einfacher Tipp für klare Entscheidungen: Achten Sie zukünftig immer darauf, was Ihnen gut tut und vermeiden Sie, was Ihnen schadet. Es ist wirklich so, dass jedes innere „JA“ Energie bringt, während jedes innere „NEIN“ Energie raubt.

Ein wunderbares Beispiel gab vor kurzem Pep Guardiola, Trainer des FC Bayern München. Es war nach dem Champions League Hinspiel gegen Arsenal London, dass die Münchner 2:0 gewannen. Doch in den ersten 20 Minuten hatte sein Team große Mühe, das gewohnte Bayernspiel zu zeigen.

Am Ball sein

Guardiola sagte danach, die wichtigste Regel im Fußball ist es, den Ball zu haben. Nur dann kann ein Team spielen und gewinnen. Wie einfach und wahr ist das! Versuchen Sie, die einfachen Basisprinzipien zu beachten, am Ball zu sein und immer überzeugt und überzeugend zu handeln. Denn einfach und wirksam ist wesentlich erfolgreicher als kompliziert unwirksam.

Im nächsten Tipp zeige ich, wie Sie mit eigenen Programmen Top-Motivation aufbauen können.

Ludger Schrimpf: Leben selbst erfolgreich steuern

■ **Ludger Schrimpf** wurde 1959 geboren, war Sozialarbeiter und Therapeut und sammelte Erfahrungen als Berater.

■ 2001 gründete er das Unternehmen Schrimpf MentalFit und spezialisierte seine Methode. Sein **Erfolgsrezept** „Steuer Dich erfolgreich, gesund und leistungstark“.

■ Er gibt alle 14 Tage Tipps, wie man lernt, das Leben selbst zu steuern und sich **weniger fremdbestimmen** zu lassen.

Kinder im Blick behalten

Kurs für Eltern, die sich trennen

Kreis Olpe. Der Katholische Jugend- und Familiendienst AufWind bietet im erstem Halbjahr 2014 ein Seminar für getrennt lebende oder bereits geschiedene Eltern an.

„Kinder im Blick“ ist Müttern und Vätern dabei behilflich, trotz aller Trennungsschwierigkeiten ihre Kinder im Blick zu behalten. Das Angebot besteht aus zwei Parallelkursen, beide für Mütter und Väter, aber nicht zusammen in ein und demselben Kurs.

Der Kurs hat seine wissenschaftlichen Grundlagen in der Stress- und Scheidungsforschung und wurde in der Beratungspraxis mit Trennungsfamilien entwickelt.

Bei sechs Treffen, die wöchentlich stattfinden, lernen Mütter und Väter typische Fallen und Schwierigkeiten zu bewältigen und so die Kommunikation miteinander deutlich zu verbessern. Dies kommt den Kindern zugute, die oft unter offenen oder verdeckten Auseinandersetzungen der Eltern leiden oder in Loyalitätskonflikte kommen. Damit fördern die Eltern eine unbeschwerter und gesunde Entwicklung ihrer Kinder,

Anmelden können sich Eltern, die in Trennung leben, dabei spielt es keine Rolle, wie lange die Trennung schon zurückliegt.

Die erste Gruppe beginnt am Mittwoch, 12. März, die zweite Gruppe am Mittwoch, 14. Mai, jeweils von 17 bis 20 Uhr bei AufWind in Olpe oder Lennestadt. Anmeldungen bei AufWind Olpe, ☎ 02761 / 9211511, oder AufWind Lennestadt, ☎ 02761/ 68891-3114. Infos unter www.caritas-olpe.de

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
lerserservice@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, Westfälische Str. 13
57462 Olpe; mit Ticketverkauf
Öffnungszeiten:
mo bis fr 9-18.30 Uhr, sa 9-13 Uhr
LeserService, Schildernhof 2,
57439 Attendorf; 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-Altenhudem:
Volker Eberts, Werner Riedel
Hundemstr. 18, 57368 Lennestadt,
Tel. 02723 9547-20, -21, Fax 02723 9547-22
E-Mail: lennestadt@westfalenpost.de

Attendorf:
Gunnar Steinbach (stv.), Peter Plugge
Kölner Str. 27, 57439 Attendorf,
Tel. 02722 9562-20, -21, Fax 02722 9662-22
E-Mail: attendorf@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.