

HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

WENDEN

MGV: Probe um 18 Uhr im Pfarrheim. Um vollständiges Erscheinen wird gebeten.

MÖLLMICKE

Möllmicker Chöre: Probe für die Männerstimmen des Gemischten Chores bereits um 18.30 Uhr. Die Frauenstimmen proben ab 19 Uhr. Die Probe des Männerchores beginnt um 20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus.

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.

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 Orbana; ☎ 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.

ALTEHUNDEN

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, 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.

IN KÜRZE

DROLSHAGEN

SGV: Die Genusswanderung am 1. Mai fällt aus. Die Teilnehmer können gerne an der SGV-Hütte mitfeiern.

HÜNSBORN

Wanderfreunde „Qualmende Socken“: Fahrt mit dem Bus zur Brauereibesichtigung für angemeldete Mitglieder nach Krombach. Treffen am Freitag, 2. Mai, um 16 Uhr an der Volksbank. Die Rückfahrt ist gegen 21 Uhr.

ELBEN

3. Korporalschaft: Treffen am Samstag, 3. Mai, um 13.15 Uhr beim Schützenbruder Michael „Jerry“ Siele.

SCHÖNAU-ALTENWENDEN

Wanderverein: Am 1. Mai bietet der Wanderverein wieder zwei geführte Wanderungen von ca. fünf und zehn Kilometer an. Gestartet wird um 10 Uhr ab Sportplatz Schönaus. Im Anschluss laden die Vereine Wanderverein, Altliga Schönaus und der VSV alle zum gemütlichen Beisammensein auf dem Sportplatz ein. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

ATTENDORN

TV-Skiabteilung: Treffen am 1. Mai um 10 Uhr zur Wanderung mit Rucksackverpflegung am Rathaus. Anschließend Einkehr.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst: ☎ 112. **Polizei:** ☎ 110.

Krankentransport: ☎ 19222.

Strafverteidiger-Notdienst: ☎ 0800 8838830.

Anonyme Alkoholiker: ☎ 02722 6379774.

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.

JAZZ, BLUES, SOUL, FOLK

OLPE

Jazzreihe: Blue Notes mit der Band Blue Tunes, 20 Uhr, Jazzstandards im neuen Sound, Stadthalle Olpe, Panneklöpperstraße 4, www.olpe.de.

BLUTSPENDE

MEGGEN

DRK: 16.30 bis 20.30 Uhr, Katholisches Pfarrheim, von-Stephan-Str. 5.

Mädchen-AG und Popcornkino

In Wenden neue Angebote für junge Leute

Wenden. Die Kinder- und Jugendfreizeitstätte KOT (Kleine offene Tür) Wenden startet im Mai mit einem neuen Programm. Jeden Dienstag zwischen 16 und 18 Uhr wird in der Zukunft eine Mädchen-AG angeboten, berichtet Anna Schröder, ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Wenden KOT.

„In der ersten Gruppenstunde am Dienstag, dem 6. Mai, wollen wir Gipsmasken und Gipshände gestalten, die auch als Schmuckstücke dienen können“, erläutert sie. Der

Kostenbeitrag beträgt 1,50 Euro.

Des Weiteren bietet die KOT Wenden ab Mai auch ein Popcornkino an. Jeden Mittwoch gibt es dann zwischen 15 und 17 Uhr Filme für Kinder von sechs bis elf Jahren. Um 18 Uhr starten dann die Filme für alle ab zwölf Jahren, berichtet Andreas Stein, pädagogische Fachkraft in der KOT.

Weitere Informationen gibt es auf der Homepage der KOT unter www.kot-wenden.de oder unter Tel. 02762 2133.

LESERFOTO



Löwenzahn als schmackhafte Mahlzeit

Es ist Löwenzahnzeit, meint unser Leser Peter Cremer aus Oberveischede. Weiter schreibt er: „Auch unseren Papageien und Wellensittichen schmeckt es dieses Jahr wieder.“

MENTAL-TIPP

Langfristig erfolgreich sein

Lust auf Veränderung? Angst ist ein schlechter Ratgeber

Von Ludger Schrimpf



Kreis Olpe. Das Problem vieler Menschen liegt in der Umsetzung bzw. dem Mut und der Entschlossenheit, Neues in der Praxis zu testen und in den Alltag zu integrieren. Das gewohnte Leben mit all seinen Vor- und Nachteilen übt trotz Veränderungswunsch eine bremsende Wirkung aus. Nach dem Motto „Ich weiß, was ich (nicht) habe“ oder „lieber den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach“ werden als sinnvoll erkannte Veränderungen und Wachstumsschritte häufig nicht in die Praxis übertragen.

Damit fehlen wichtige Erfahrungen und Erlebnisse, die dauerhafte Verbesserungen nach sich ziehen würden. Es fehlt ganz häufig an Überzeugungskraft, Attraktivität der Ziele und gewusst wie, stattdessen überwiegt die Angst vor dem Verlust „sicherer“ Gewohnheiten.

Aktiv werden

Doch in diesem Fall ist Angst ein schlechter Ratgeber. Viel erfolgversprechender wäre es, die Angst durch Lust auf Veränderung zuersetzen. Dafür braucht es erstrebenswerte echte Alternativen und eine möglichst große Sicherheit, dass die Veränderungen tatsächlich funktionieren.

Durch MentalFit-Training erleben Sie genau das: Vorweggenommen „live erlebte“ neue Wirklichkeiten, die Lust auf mehr machen und deshalb stark motivieren. Und Sie erleben, wie es geht. Individuell zugeschnitten sind sie zu 100 Prozent umsetzbar, wenn Sie die Schritte in die Praxis, ins Tun ma-

chen und aktiv werden. Das ist Ihr zentraler Part für persönliches Wachstum und Erfolg: Kommen Sie ins TUN (Tun = Tun und nutzen), um zu wachsen!

An dieser Stelle ein kurzes Wort zu Positivem Denken: Positive Gedanken sind auf jeden Fall besser und wohltruer als negative Gedanken. Doch reicht das alleine nicht aus für eine erfolgreiche Veränderung des Lebens. Das Tun in der Praxis ist entscheidend, um Verbesserungen in die Lebenspraxis zu übertragen und gewinnbringend erleben zu können.

Neue Perspektive

Sie können die verschiedensten Beispiele wählen: Raucherentwöhnung, Abnehmen, Entstressen, mehr Führungsqualität für sich und andere, sportliche Ziele u.a., jede erfolgreiche Veränderung beginnt mit der Neu-Einstellung und dem ersten Schritt in die Praxis des Tuns bzw. Einübens.

Wobei ich klar sagen muss, der fundamentale erste Schritt ist, die neue Perspektive attraktiv anziehend zu erleben. Und zu wissen, wie Sie Ihr neues Ziel erreichen können: Das Umsetzungsrezept macht die ganze Sache klar und wirklich machbar. Das trainieren meine Kunden mit dem MentalFit-Programm.

Die Praxis der Veränderung folgt jetzt, wenn Sie die Realität Ihren Wünschen anpassen und im Alltag einüben: Schritt für Schritt immer besser, sicherer und erfolgreicher. Kleine Rückschläge brauchen Sie nicht mehr aus dem Konzept zu bringen, weil Sie wissen, wie Sie

langfristig erfolgreich vorankommen.

Die 14. Spielregel im MentalFit-Programm „Mache den ersten Schritt! Wenn nicht jetzt wann dann?“ öffnet Ihnen das Tor für reale neue Lebenswirklichkeiten.

Über sich hinauswachsen

Die Kölner Musikband „Höhner“ hatte eigens für die Handball WM 2007 in Deutschland den Song komponiert „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ Im Refrain singen Sie weiter: „Wenn nicht hier, sag mir wo und wann? Wenn nicht wir, wer sonst? Es wird Zeit. Komm wir nehmen das Glück in die Hand.“ Vom Geist dieses Songs begleitet wuchs das Deutsche Team um Heiner Brand über sich hinaus und wurde Handballweltmeister.

i Im nächsten Mittwochstipp erhalten Sie Impulse zum Thema „Demut und Bescheidenheit oder Größenwahn – was ist besser?“

Ludger Schrimpf

■ **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 leistungsfähig.“ Ludger Schrimpf gibt alle 14 Tage Tipps, wie man lernen kann, das Leben selbst zu steuern und sich weniger fremdbestimmen zu lassen.

Fotos, E-Mails und Musik per LTE senden

Schnelles Internet für Wenden

Wenden. Wenden ist beim LTE-Ausbau der Telekom dabei. Long Term Evolution, kurz LTE, ist die vierte Mobilfunkgeneration. Der Vorteil: Ab sofort können die Bürgerinnen und Bürger in Wenden ihre Fotos, E-Mails und Musikdateien einfach über die Luft schicken – und zwar in ähnlich hohem Tempo wie im Festnetz.

„Mit LTE haben wir die Möglichkeit, auch solche Orte mit schnellen Internet-Zugängen zu versorgen, die bisher nicht zu erreichen waren“, sagt Bruno Jacobfeuerborn, Technik-Chef Telekom Deutschland.

Wie ein lokaler Radiosender versorgt ein LTE-Standort die Bewohner im Umfeld mit seinem Programm – dem schnellen Internet. Aktuelle Smartphones und Tablets können LTE standardmäßig empfangen. Ältere Laptops und PCs können über einen USB-Stick fit für das mobile Internet gemacht werden. Der Stick übernimmt die Rolle einer Antenne. Außerdem gibt es LTE-Router, die das Signal auffangen und damit in der Wohnung oder dem Büro ein drahtloses Funknetz (WLAN) aufbauen. Auf diese Weise können mehrere Geräte gleichzeitig ins Internet gehen. In welchen Haushalten LTE zur Verfügung steht, kann im Internet unter www.telekom.de/netzausbau recherchiert werden – und natürlich weiß auch der Fachhändler vor Ort Bescheid.

i Weitere Infos (kostenlos) unter ☎ 0800 330 1000

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

Sie erreichen uns: mo bis fr 9-17 Uhr