



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

HÜNSBORN

Männerchor „Sangeslust“: Treffen um 20.15 Uhr zu einer Probe im Vereinslokal.

MÖLLMICKE

Möllmicker Chöre: Getrennte Probe für den Gemischten Chor: Die Frauenstimmen proben um 18.30 Uhr, die Männerstimmen um 19.15 Uhr. Die Probe des Männerchores startet um 20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus.

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: 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.

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.

KURSE

Lebensrettende Sofortmaßnahmen für Führerscheinbewerber:

Wenden, 31. Mai, von 8.30 bis 16.30 Uhr, DRK-Haus, Schönaauer Straße 12, mit Möglichkeit zum Sehtest.

Kirchhundem, 31. Mai, von 8.30 bis 16.30 Uhr, DRK-Haus, Bahnhofsweg 3.

Attendorn, 31. Mai, von 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr, DRK-haus, St. Ursula Straße 5.

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

GLÜCKWUNSCH

Johanna Otterbach, Zum Mittelfeld 4, Saßmicke, vollendet heute ihr 100. Lebensjahr.

IN KÜRZE

WENDEN

Hallenbad: Am Donnerstag, Christi Himmelfahrt, bleibt das Hallenbad geschlossen.

LENHAUSEN

SGV: Der SGV lädt alle Interessierten am morgigen Donnerstag, zu einer Wanderung „Besuch der Wanderfreunde Ostentrop, am Kleeblatt“ ein. Treffpunkt um 13.30 Uhr an der Kirche. Wanderstrecke ca. 8 km. Wanderführer: Hubert Kramer und Gisela Vogt.

ELSPE

SGV: Die SGV-Hütte bleibt an Christi Himmelfahrt geschlossen. Anmeldungen für die Frühwanderung Pfingsmontag können noch bis zum 4. Juni bei Josef Schrichten gemeldet werden, ☎ 02721 20725.

BAMENOHL

SGV: Das Jugend- und Wanderheim ist Sonntag, 1. Juni von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Heimdienst hat Achim Ganter.

OEDINGEN

ARGE: Bei der Veranstaltung „Vaterstag auf Fabris Wiese“ am morgigen Donnerstag, werden wieder Fotos für das Projekt „1000 Oedinger Gesichter“ gemacht. Alle Personen die sich noch nicht haben fotografieren lassen, können dies nachholen.

JUBILARE

Michael Stratmann, 35 Jahre bei der Firma Gustav Hensel GmbH & Co.KG, Lennestadt.

KIRCHLICHES LEBEN

OLPE

Mutterhaus der Franziskanerinnen: Am Donnerstag, dem Fest Christi Himmelfahrt, findet keine hl. Messe statt, sondern am heutigen Mittwoch eine Vorabendmesse um 17.30 Uhr.

DROLSHAGEN

Ev. Gottesdienst: Am Sonntag, dem 1. Juni findet, entgegen der Ankündigung im Gemeindebrief, kein Gottesdienst in Drolshagen statt. Der nächste Gottesdienst in der Johanneskapelle ist am Pfingstsonntag um 10 Uhr.

FINNENTROP

Gottesdienst „im Grünen“: Die evangelische Kirchengemeinde lädt am 1. Juni, um 10 Uhr, zu ihrem Familiengottesdienst „im Grünen“ im Bamenohler Schloss ein. Im Anschluss gibt es wieder ein gemütliches Beisammensein bei Waffeln, Kaffee und kalten Getränken im Schlosspark. Der Gottesdienst in der Christuskirche entfällt.

BLUTSPENDE

WINDHAUSEN

DRK: 17 bis 20 Uhr, Schützenhalle, Antoniusstraße 5.

LESERFOTO DES TAGES



Familienausflug auf dem Biggensee

Die heimischen Gewässer laden nicht nur naturliebende Menschen zum Familienausflug ein. „Beim Spaziergang entlang des Biggesees konnten wir diese Wildgänse mit ihrem Nachwuchs beobachten“, schreibt unsere Leserin Annerose Hachen-

berg aus Lütringhausen. Haben auch Sie ein Foto gelungenes für unsere Rubrik? Dann senden Sie es doch einfach zusammen mit ein paar erklärenden Zeilen per Mail (olpe@westfalenpost.de) an die Redaktion.

MENTAL-TIPP

Mut zu neuen Perspektiven

Neue Sichtweisen finden. Das Zauberwort heißt Flexibilität

Von Ludger Schrimpf



Ludger Schrimpf
FOTO: PRIVAT

Kreis Olpe. Eine klare Perspektive zu haben, ist meistens vorteilhaft und wesentlich hilfreicher wie eine vernebelte Sicht. Wenn die eigene Perspektive aber fest zementiert und erstarrt ist, kann sie zu einem großen Hindernis werden und zur „Betriebsblindheit“ führen. Wir sagen er „hat Scheuklappen vor den Augen“ oder „denkt nur in Schubladen.“

Eingeengtes Denken führt zur verengten Wahrnehmung und damit auch zu einem deutlich engeren Entscheidungsspielraum. Wer dieses Muster fährt, stößt viel schneller an Grenzen und lässt im Umgang mit Mitmenschen wenig Spielraum. Das ist genau das Gegenteil von Entwicklung und Wachstum. Doch gibt es auch Vorteile? Die Scheuklappenperspektive hilft den so programmierten Personen, Mitarbeitern oder Entscheidungsträgern, sich ganz auf Ihre Sache zu fokussieren, allerdings nur solange es läuft. Sobald es Probleme gibt, die neue Lösungen brauchen, kommen sie schnell an ihre Grenzen. Das Zauberwort zur Lösung heißt Flexibilität.

Ganz neue Einblicke

Haben Sie Mut zu neuen Perspektiven und Sichtweisen! Sie werden dafür belohnt, weil sich Ihre Welt öffnet und weitet. Es kommen neue Sichtweisen zum Vorschein, die Ihnen ganz neue Einblicke und Ideen schenken. Dieses Wahrnehmungsspiel macht richtig Spaß, weil sich der eigene Horizont weitet und Türen sich öffnen, die Ihnen ganz neue Entdeckungen und Erfahrungen liefern. Insofern ist die Entdeckungsreise eine gewinn-

bringende Erfahrung für das eigene Leben, aber auch für den fördernden Umgang mit Ihren Mitmenschen. Die eigene Wahrnehmung auf den Prüfstand zu stellen, ist die Basis für neue Lebens- und Handlungsspielräume. Je-

des MentalFit-Training oder Coaching startet mit dem Wahrnehmungstraining als dem Basiswerkzeug für Entwicklung und gesundes Wachstum. Egal in welcher Branche und Position, überall wo Menschen tätig sind, spielt die eigene Wahrnehmungsbandbreite bzw. Flexibilität eine große Rolle für das Ergebnis. Deshalb ist es so wichtig, am eigenen Wahrnehmungsvermögen wie an flexiblen Perspektiven zu arbeiten.

Strahlend hell

Auf dem Weg zu mehr Flexibilität ist eine fundamentale Erkenntnis, dass die Wahrnehmung von Ihnen „konstruiert“ wird. Das bedeutet, Sie selbst „machen“ Ihre Wahrnehmung und sorgen für die entsprechenden Perspektiven bzw. Scheuklappen. Damit meine ich Wahrnehmungsfilter, die für Ihre Sichtweisen sorgen.

Wenn Sie als Filter z. B. blau wählen, erleben Sie Ihre Welt in blau gefärbten Tönen erleben.

Wenn Sie aber ein romantisches Rot wählen, erleben Sie Ihre Welt in liebestrunkenen Farben.

Menschen, die depressiv sind, wählen eher triste Farben, während glückliche Menschen alles in strahlend hellen Farben sehen. Optimistische Gewinnertypen wählen andere Wahrnehmungsfilter als frustrierte Pessimisten. Diese Einstellungen laufen meist automatisiert ab und sind das Ergebnis lang eingeübter Muster. Jede Per-

son hat ihre Wahrnehmungsfilter, die sie nach Stimmungslage gewohnheitsmäßig bedient. Doch Sie sollten wissen, dass Sie daran etwas ändern können, und zwar indem Sie beherzigen, dass Sie Ihr „Perspektivenmacher“ sind. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Filter gezielt einzustellen und flexible neue Sichtweisen zu gewinnen. Entdecken Sie selbst, welche Filter in verschiedenen Situationen besser helfen, u. a. offensiv/defensiv, motiviert statt demotiviert, Lust statt Frust, offen statt verschlossen, sicher statt unsicher, mutig statt ängstlich, locker/gelassen statt angespannt, ruhig statt nervös und viele mehr. Testen Sie selbst und stellen sich gezielt neu ein! Damit gewinnen Sie automatisch neue Perspektiven und werden viel flexibler. Sehr hilfreich dafür ist die MentalFit-Brille, weil Sie die Erstarrung löst und ganz neue Sichtweisen ermöglicht.

Der nächste MentalFit-Tipp erscheint diesmal in drei Wochen.

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

Hilfe bei Trennungen in der Familie

Kinder leiden. AufWind bietet Elternkursus an

Kreis Olpe. Stress und Konflikte sind häufiger Begleiter im Alltag von Trennungsfamilien. Darauf weist der Familiendienst AufWind hin.

Kindern geht es häufig so wie dem achtjährigen Tim: Tim kann sich gar nicht auf den Unterricht in der Schule konzentrieren. Mit seinen Gedanken ist er beim gestrigen Telefonat der Mutter mit deren Freundin. Mama sagt häufiger schlimme Dinge über den Papa, seitdem er zur neuen Freundin gezogen ist. „Eigentlich bin ich richtig sauer auf Papa. Er hat mein ganzes Leben durcheinander gebracht.“

Beziehung zum Kind stärken

Solche und viele andere Gefühle und Gedanken beschäftigen Kinder, deren Eltern sich trennen. Kinder benötigen gerade Eltern, die nach der ersten Phase der Trennung den Kinder wieder Sicherheit und Verlässlichkeit vermitteln können und nicht mit wichtigen Entscheidungen für die Zukunft belasten. Es gibt vielfältige Beratungsangebote für Trennungsfamilien. Eines davon ist der Elternkurs „Kinder im Blick“. AufWind bietet Eltern seit 2012 diesen Kurs an. Laut Kursleiter Walter Dreisbach ist oberstes Ziel, die eigene Beziehung zum Kind zu stärken, um die Trennung bestmöglich mit dem Kind zu bewältigen.

Information und Anmeldung bei Walter Dreisbach, AufWind Lennestadt, ☎ 02723/68891-3114, E-Mail: wdreisbach@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 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 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 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.