



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

OLPE

Die „Alten Könige“ des St. Sebastianus-Schützenverein: Stammtisch um 20 Uhr im Gasthof „Hetzel’s Hotelchen.

VdK-Ortsverband: Betreuerkonferenz um 14.30 Uhr in der Bürgerstube Menne.

AUSSTELLUNGEN

MEGGEN

Gejagte Jäger, 10-17 Uhr, Faszinierende Welt der Haie, in der Science-Pyramide, Galileo-Park, Sauerland-Pyramiden 4.

GLÜCKWUNSCH

Eheleute Emil und Irmgard Quast, Brumicker Weg 10, Altenkleusheim, feiern heute das Fest der Goldenen Hochzeit.

Klaus Kalkowski, Grimmestraße 15, Drolshagen, feiert heute seinen 75. Geburtstag.

FREIZEIT

OLPE

Nachbarschaftsfrauen der Josefstraße/Kolpingstraße: Stammtisch um 19.30 Uhr im Kolpinghaus.

Jahrgang 1934/35 (Frauen): Treffen um 15 Uhr im DRK-Mehrgenerationenhaus, Löheweg 9.

Jahrgang 1940/41 (Frauen): Treffen um 18 Uhr im Restaurant Rhodos.

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, Löheweg 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

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.

LENNESTADT

Information/Beratung zur Pflege bei kranken und älteren Menschen: 8 bis 16 Uhr, Caritas Haus, Gartenstraße 6, ☎ 02723 95560.

JUBILARE

Ulrich Fleper, 35 Jahre bei der Firma Viega GmbH & Co.KG Attendorn.

BLUTSPENDE

DAHL

DRK: 17 bis 19.30 Uhr, Dorfgemeinschaftshalle, Marienweg 3.

HOFOLPE

DRK: 16.30 bis 21 Uhr, (BUS), Gasthof Schweinsberg, Hofolper Straße 38.

IN KÜRZE

OLPE

Schulentlassjahrgang 1956, Mädchenklasse 8b, Imbergerschule: Stammtisch am Donnerstag um 18 Uhr in der Gaststätte Samos, Frankfurter Straße.

Jahrgang 1951/52: Stammtisch am Donnerstag, 10. Oktober, um 19 Uhr in Hetzel’s Hotelchen.

Kirchenchor St. Marien: Die Probe am Donnerstag findet bereits um 17.30 Uhr im Pfarrzentrum statt. Am Freitag, 11. Oktober, Treffen um 13.30 Uhr auf der Orgelbühne, zum Einsingen für die Messe um 14.30 Uhr.

Treffen für Angehörige psychisch erkrankter Menschen: Donnerstag im Eingangsbereich der Klinik für Psychiatrie des St. Martinus-Hospitals, um 18 Uhr. Schwerpunktthema: „Demenz“.

HUNDEM-LENNETAL

Volksliedersingen: Treffen am Freitag, 11. Oktober, um 18 Uhr im evangelischen Gemeindehaus in Altenhundem. Es wird geübt für das Schlachtfest in Würdinghausen.

ATTENDORN

Single-Frauen: Treffen am Freitag, 11. Oktober, um 11 Uhr am Hagebaumarkt; anschließend Fischessen im Fischerheim in Windebruch.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112.

Polizei ☎ 110.

Kinder- und Jugendtelefon ☎ 0800 1110333.

Krankentransport ☎ 19222.

Strafverteidiger-Notdienst ☎ 0800 8838830.

Weißer Ring Opfertelefon ☎ 116006.

Giftnotruf NRW ☎ 0228 19240.

Zentrale Behörden-Rufnr. ☎ 115.

APOTHEKEN

Alte Apotheke, Altenhundem, Am Rathaus 1, ☎ 02723 959230.

ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft ☎ 116117.

Zahnärztlicher Notdienst ☎ 01805 986700.

KIRCHLICHES LEBEN

OBERVEISCHDE

Lichterprozession. Die St. Luzia-Gemeinde lädt zur traditionellen Lichterprozession am Sonntag, dem 13. Oktober, ein. Der Gottesdienst ist um 18 Uhr in der Kirche. Anschließend findet die Prozession zur Marienkapelle auf dem Rennenberg statt. Kerzen sind im Eingangsbereich der Kirche erhältlich.

LISTERSCHIED

Taizégebet in St. Josef: Im Rahmen des 100-jährigen Kirchenjubiläums findet in der Pfarrkirche St. Josef in Listerscheid am 11. Oktober um 20 Uhr ein besonders gestaltetes Taizégebet statt. Musikalisch begleitet die Gruppe Maranatha diesen Gottesdienst.



Picknick, aber bitte ohne Fliegenpilz...

Liebes WP-Team, am Sonntag haben wir einen wunderschönen Herbstspaziergang gemacht“, schrieb uns unsere Leserin Melanie Hupertz, „es wurden Kastanien und Moos gesammelt, und zur Stärkung gab es ein tolles Picknick mit herrlichem Ausblick.“

Keine Verwendung beim Picknick fanden natürlich die Fliegenpilze, die die Wandergruppe ablichtete. Wenn auch Sie ein Foto für uns haben, schicken Sie es an olpe@westfalenpost.de - mit Namen und Adresse.

MITTWOCHS-TIPP

Mit kleinen Tricks die eigene Wahrnehmung komplett ändern

Wie man von unsicher auf locker umstellt. Möglichkeiten ausschöpfen

Von Ludger Schrimpf



Ludger Schrimpf.

Kreis Olpe. „What you see is what you get!“ Dieser Kernsatz des amerikanischen Business-Coaches und Bestsellerautors Stephen Covey bringt es auf den Punkt: Unser Wahrnehmungsvermögen entscheidet über das, was wir im Leben bekommen und zu tun in der Lage sind.

Wahrscheinlich wird es für Sie nichts Neues sein, dass wir selektiv (ausgewählt) wahrnehmen. Ich gehe noch einen Schritt weiter und sage, dass wir subjektiv eingeschränkt wahrnehmen und die Welt entsprechend subjektiv eingeschränkt erleben. Das hat große Konsequenzen für Ihr Denken und Handeln. Es bietet aber auch große Möglichkeiten, sich zu verbessern. Denn Sie sind der Steuermann bzw. die Steuerfrau Ihrer persönlichen Wahrnehmung, und je besser Sie das hinkriegen, umso mehr können Sie langfristig für sich gewinnen.

Intensiver erleben

Das, was nach automatisierten Mustern bei Ihnen abläuft, können Sie ganz einfach verbessern, indem Sie Ihre Wahrnehmung mit dem Basisinstrument „5 + IST“ neu lernen. Das 5 + IST-Wahrnehmungsschema trainiert die klassischen Sinneskanäle Sehen – Hören – Fühlen – Riechen – Schmecken und den nicht-klassischen, aber eminent bedeutsamen Wahrnehmungskanal Innere Stimmen (Innerer Dialog oder Selbstgespräche).

Jede Wahrnehmung bei organisch gesunden Menschen setzt sich aus diesen Komponenten zusammen. Vielleicht ist Ihnen das gar nicht mehr bewusst, vielleicht nutzen Sie auch nur noch ein „eingeschränktes“ Programm. Denken Sie doch mal an eine prägnante Situation, die Sie erlebt haben, z.B. ein schönes Essen, ein tolles Konzert, intensiven Sport, oder eine leidenschaftliche

Auseinandersetzung – mit welchen Wahrnehmungskanälen haben Sie das Ereignis wahrgenommen? Und wie intensiv waren Sie wirklich bei der Sache?

Je besser Sie es schaffen, in das Erlebnis einzutauchen, umso intensiver und voller ist das Ergebnis. Wenn Sie alle 5 + IST-Wahrnehmungskanäle gezielt trainieren und „einschalten“, wird Ihre Wahrnehmung natürlich viel intensiver werden, sowohl die Selbst- wie Fremdwahrnehmung.

Gezielt steuern

Sie werden das „Hier und Jetzt!“ viel präsenter erleben und den Moment voll ausschöpfen können. Ein großer Vorteil in unserer heutigen Zeit, wo wir uns aufgrund von Terminen und Zeitdruck kaum noch gestatten, „voll“ da zu sein. Meist geht das zulasten unserer Lebens- und Leistungsqualität.

Zusätzlich werden Sie in die komfortable Lage versetzt, Ihre Wahrnehmung gezielt steuern zu können, vom Sehen bis zu den Selbstgesprächen.

Selbst einrichten

Noch etwas beeinflusst unsere Wahrnehmung sehr stark: Unsere

Fragen Sie den Experten

■ Ab jetzt können Sie auch Fragen an den MentalFit-Experten stellen.

■ In der neuen Rubrik Ratgeber werden Sie in den nächsten Mittwochs Ausgaben beantwortet.

■ Schicken Sie uns Ihre Anfragen per E-Mail an olpe@westfalenpost.de. Wir leiten sie zur Beantwortung an Ludger Schrimpf weiter.

Wahrnehmungsfilter bzw. der Modus, in den wir uns einstellen. Auch das ist ganz einfach zu verstehen und zu verändern. Denken Sie doch mal an eine optimistisch eingestellte Person. Mit dem Wahrnehmungsfilter Optimismus nimmt diese Person die Welt ganz anders wahr wie der pessimistisch eingestellte Nachbar oder Kollege. Dementsprechend werden die Tagesergebnisse vollkommen unterschiedlich ausfallen.

SERIE

Der Motivationstrainer

Dieses Spiel können Sie mit den verschiedensten Wahrnehmungsmodi durchführen wie z. B. ängstlich/fröhlich, offen/verschlossen, sicher/unsicher, locker/verkrampft etc. Dadurch nehmen Sie die gleiche Umgebung komplett anders wahr.

Interessant ist die Tatsache, dass die Modus-Einstellungen von Ihnen selbst eingerichtet wurden, auch wenn Ihnen das nicht bewusst ist. Mit Hilfe des Basisinstrumentes 5 + IST können Sie beginnen, den Modus zu verändern und wie gewünscht auf fröhlich, offen, locker, sicher etc. einstellen. Wenn Ihnen das gut gelingt, werden Sie die gleiche Welt anders erleben und damit ganz neue Möglichkeiten bekommen, aus Ihrem Leben mehr zu machen. Bleiben Sie am Ball und schöpfen Ihre Möglichkeiten voll aus!

Im nächsten Mittwochstipp in 14 Tagen erleben Sie, wie Sie mit „5 + IST“ und Ihrer Vorstellungskraft über sich hinauswachsen und Berge versetzen können.

Wartungsarbeiten im Freizeitbad Olpe bald abgeschlossen

Olpe. Aufgrund unerwartet anfallender dringender Reparaturarbeiten an der Beckenbefliesung des Sportbeckens, die keinen Aufschub duldeten, wurde die diesjährige Revisionszeit des Freizeitbades bereits in den September vorgezogen. das teilen die Olper Bäderbetriebe mit.

Nach nunmehr fünf Wochen andauernden umfassenden Reparatur-, Reinigungs- und Wartungsarbeiten in allen Bereichen des Freizeitbades, rückt die Wiedereröffnung in greifbare Nähe.

Ein Termin steht zu diesem Zeitpunkt noch nicht fest, aber schon bald heißt es wieder „Spiel und Spaß für die ganze Familie im Freizeitbad Olpe“.

Skifreizeiten mit Konnex-Club

Drolshagen. Skifreizeiten bietet der Konnex Club Drolshagen allen Interessierten an.

Für Eltern mit Kindern geht es im neuen Jahr vom 12. bis 19. April 2014 (Osterferien) ins Saatal. Mit seinen 3.600 Metern ist dieses Skigebiet sicherlich eines der Höchsten in Europa. Ski- und Snowboardfahren sind hier das ganze Jahr über möglich. Neben Weltcupabfahren und Funparks gibt es natürlich auch ausreichend Anfängerpisten und Langlaufloipen.

Ohne Kinder geht es vom 8. bis 15. März 2014 in das schöne Zillertal. Anfänger und Cracks sind bei beiden Fahrten herzlich willkommen. Weitere Informationen zu den angebotenen Freizeiten gibt es bei Axel Gosmann, Tel. 0 27 61/7 12 41 oder Martin Docter 0178 44 66 888.

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: Ansprechpartnerin: Marion Lieder Telefon 02761 9419-21 Telefax 02761 9419-27 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, Schülernhof 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-Altenhundem: Volker Eberts, Werner Riedel Hundemstr. 18, 57368 Lennestadt, Tel. 02723 9547-20, -21, Fax 02723 9547-22

Attendorn: Gunnar Steinbach (stv.), Peter Plugge Kölner Str. 27, 57439 Attendorn, Tel. 02722 9562-20, -21, Fax 02722 9662-22

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.