



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

MÖLLMICKE

Möllmicker Chöre: Probe des Gemischten Chores bereits um 17.30 Uhr. Der Männerchor probt bereits um 18.45 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: 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 Probelleme 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

Krebsthilfegruppe: 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.

FREIZEIT

ISERINGHAUSEN

Plattdeutsche Runde „Sympathisches Iseringhausen“: Treffen, um 19 Uhr im Gasthof Zur Post. Bitte Dorfleben-Buch mitbringen.

IN KÜRZE

OLPE

VdK-Ortsverband: Adventsfeier am 10. Dezember in der Stadthalle. Beginn um 15 Uhr, Einlass um 14.15 Uhr.

WENDEN

St. Severinus Schützenbruderschaft: Alle Schützen treffen sich am Freitag um 17.30 Uhr beim Pfarrheim zur Teilnahme an der Bezirksversammlung in Altenhof. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

SCHÖNAU-ALTENWENDEN

Wasserbeschaffungsverband: Die ordentliche Verbandsversammlung findet am Freitag, 22. November, um 20 Uhr im Gasthof Scherer in Schönau statt. Auf der Tagesordnung stehen u.a. die Jahresrechnung 2012, der Jahresbericht, sowie die Vorstellung des Haushaltsplanes 2014. Der Vorstand bittet um zahlreiches Erscheinen.

DROLSHAGEN

Feuerwehr-Ehrenabteilung: Treffen am Freitag, 22. November, um 19 Uhr im Restaurant Schürholz.

HOFOLPE

SSV: Ordentliche Jahreshauptversammlung am Samstag, 23. November, um 18.30 Uhr im Vereinslokal Kordes. Anschließend findet die Weihnachtsfeier für Mitglieder, Partner und Gönner statt.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112.

Polizei ☎ 110.

Kinder- und Jugendtelefon ☎ 0800 1110333.

Anonyme Alkoholiker ☎ 02722 6379774.

Krankentransport ☎ 19222.

Strafverteidiger-Notdienst ☎ 0800 8838830.

Weißer Ring Opfertelefon ☎ 116006.

Giftnotruf NRW ☎ 0228 19240.

Zentrale Behörden-Rufnr. ☎ 115.

APOTHEKEN

farma-plus Apotheke Lennestadt, Altenhundem, Hundemstr. 43, ☎ 02723 6864580.

ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft ☎ 116117.

Zahnärztlicher Notdienst ☎ 01805 986700.

BLUTSPENDE

MEGGEN

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

FITNESS & TRAINING

HILLMICKE

Hot Iron auch für Anfänger: 10 bis 11 Uhr, Spiel- und Sporthalle. Instruktor: Tanja Holländer. Infos unter: ☎ 02762 929475 oder: www.hsg-hillmicke.de



Leserfoto des Tages: Christkind am Backofen

„Das Christkind backt schon fleißig Plätzchen“, schreibt uns Christine Müller. Diesen Sonnenuntergang fotografierte die Olperin am Hatzenberg. Haben auch Sie ein schönes Foto im Querfor-

mat für uns? Dann senden Sie es doch einfach - zusammen mit einer kleinen Beschreibung sowie ihrem Namen und ihrer Anschrift - per Email (olpe@westfalenpost.de) an die Redaktion.

MENTAL-TIPP

Gelassenheit statt Stress

Balance herstellen, Freundschaft mit sich selbst schließen

Von Ludger Schrimpf



Ludger Schrimpf
FOTO: ANDREAS ZINKE

Kreis Olpe. In der Ruhe liegt die Kraft, Gelassenheit bringt Entspannung und Freiheit, Ausgeglichenheit führt zu innerer Harmonie und Lebensfreude. Und was treibt Sie an, jeden Tag Leistung zu bringen? Was ist Ihr Leistungsmotiv? Gelassenheit und Freude, oder Stress und Druck? Müssen oder wollen Sie etwas leisten?

Entscheidend ist, was Sie leisten! Wenn ein Mann wie Papst Franziskus sich aufschwingt, die katholische Kirche menschlicher zu formen, wenn der NSA-Geheimdienst der USA weltweit Daten absaugt, oder der Chef eines mittelgroßen Unternehmens Sanierungsmaßnahmen einleitet, um sein Unternehmen zu retten, jedes Mal leisten Menschen etwas mit unterschiedlicher Motivation. Edward Snowden ist ausgestiegen, weil er nicht mehr spionieren wollte.

Diese Leistung war ihm zuwider, der innere „Motor“ stotterte unüberhörbar, mit Sicherheit konnte er nicht mehr ruhig schlafen, bis er sich zu der heldenhaften Leistung durchrang, auszurechnen und ein Spionagesystem aufzudecken, was uns Europäer zutiefst schockierte. Was für eine großartige Leistung aus unserer Sicht!

Die NSA und US-amerikanischen Verantwortlichen werden ganz anders darüber denken. Doch bei Snowden wird trotz der speziellen Lebensumstände in Moskau jetzt mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit einkehren wie vorher. Sicher ein extremes Beispiel, aber es macht extrem deutlich, worum es geht.

Wieder flott machen

Noch ein verrücktes Beispiel, weil es so alltäglich ist: Wir alle lieben unser Auto und achten darauf, dass es ihm gut geht, weil wir lange damit fahren wollen. Wenn es aber stottert und hustet, gehen wir so schnell wie möglich in die Autowerkstatt, um es wieder flott (ruhig und ausgeglichen) zu machen. Eine wirklich sinnvolle Maßnahme für lange Lebens- und Leistungsdauer! Und wie gehen Sie mit sich um? Wie halten Sie sich geistig

und körperlich fit für eine lange Lebens- und Leistungsdauer? Wie sorgen Sie für sich und vermeiden leistungshemmenden Stress?

Ganz zentral ist die Ausrichtung Ihrer Aufmerksamkeit auf sich selbst.

Sind Sie Ihr bester Freund, oder eher Ihr Gegner? Freundschaft mit sich zu schließen bedeutet, Beziehung mit sich aufzunehmen, bei sich einzuchecken und für eine harmonische Stimmung zu sorgen. Spitzenathleten können auf Dauer nur Spitzenleistungen bringen, wenn sie immer wieder die Balance und das Innere „JA“ herstellen. Lothar Leder, erster Triathlet weltweit, der die Ironman-Distanz unter 8 Stunden bewältigte, bat mich neben leistungssteigernden Methoden um Hilfen für schnelle und tiefe Balance, um genau diese Harmonie als Basis für herausragende Leistungen zu erzeugen.

Täglicher Begleiter

Ich trainiere mit meinen Kunden permanent die Zuwendung und Abstimmung mit sich, das Erkennen der wirklich wirklich wichtigen www-Dinge in ihrem Leben. Dabei spielt eine große Rolle, dass sie die innere Ruhe und Klarheit in den Lebensalltag transportieren können, und zwar nachhaltig. Es gibt eine Reihe von Techniken, die helfen, z. B. die mentalen Reisen, doch eine möchte ich Ihnen heute

ganz besonders vorstellen. Es ist der System-Check, der zu Ihrem täglichen Begleiter wird, wenn Sie ihn „drin haben.“

System-Check

Der System-Check „Lösen für neue Lösungen“ eignet sich hervorragend, um einen ausgeglichenen und leistungsstarken Zustand herzustellen, indem Sie Ihr „System“ checken. Er funktioniert mit nur zwei Wahrnehmungspositionen, die Sie einnehmen, um Ihren Live-Zustand zu optimieren. Entscheidend ist, sich immer wieder aus der Live-Position zu lösen und in eine entspannte Beobachterposition zu gelangen, um sich von dort mit den notwendigen Energieressourcen versorgen zu können. Hier legen Sie die Basis für ein leistungsstarkes Ich.

Die Ressourcen (Lösungen) nehmen Sie mit in den Live-Zustand, und schon sind Sie viel ausgeglichener, ruhiger und leistungsstärker. Bei regelmäßiger Anwendung hilft Ihnen der System-Check auch zur Vorbeugung vor dem Stress- und Burnout-Syndrom. Wenn Sie den System-Check verinnerlicht haben, werden Sie ihn umso schneller und erfolgreicher praktizieren können. Wie gesagt, alles eine Sache der Übung!

Im nächsten Mittwochstipp erfahren Sie, wie Sie „die PS auf die Straße bringen“, oder vom Trainingsweltmeister zum Champion werden.

Mit Tipps von Ludger Schrimpf das Leben selbst erfolgreicher steuern

■ Ludger Schrimpf wurde 1959 geboren, begann seine berufliche Karriere 1991 als **Sozialarbeiter und Therapeut** im Gesundheitswesen. Er sammelte langjährige Erfahrungen als Berater von Einzelpersonen und Unternehmen mit erstaunlichem Erfolg.

■ 1998 begann er, mit seiner **MentalFit-Methode** seine Arbeit effektiver und erfolgreicher zu gestalten.

■ 2001 gründete er das Unter-

nehmen Schrimpf MentalFit und spezialisierte seine Methode. Man findet ihn im **Deutschen Rednerlexikon** und bei Redneragenturen.

■ Sein **Erfolgsrezept**: „Steuer Dich erfolgreich, gesund und leistungsstark.“

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

Ausstellung zu Menschen auf der Flucht

Missio-Truck in der Region unterwegs

Olpe/Siegen. Auf Initiative des Bezirksverbandes Olpe-Siegen der Katholischen Arbeitnehmerbewegung ist der missio-Truck, eine mobile multimediale Ausstellung des kirchlichen Hilfswerks missio zum Thema „Menschen auf der Flucht“, vom 21. bis 28. November in der Region Olpe-Siegen unterwegs.

Die multimediale Ausstellung sensibilisiert die Besucher am Beispiel von Bürgerkriegsflüchtlingen im Ostkongo für die Ausnahmesituation „Flucht“ und stellt Ursachen von Vertreibung und Migration dar. Außerdem informiert die Ausstellung über Handlungsmöglichkeiten und Hilfsmaßnahmen der kirchlichen Partner vor Ort.

Der Truck macht am Donnerstag, 21. November, Station an der Sekundarschule Hakemicke in Olpe, am Samstag, 23. November, auf dem Kirchplatz der Katholischen Pfarrgemeinde St. Johannes Baptist in Attendorn, und am Mittwoch, 27. November, beim Gymnasium Maria Königin in Altenhundem und ist jeweils von vormittags bis zum frühen Nachmittag geöffnet. Zwei geschulte pädagogische Begleitpersonen stehen für Fragen zur Verfügung.

In der Kath. Pfarrgemeinde St. Johannes Baptist Attendorn findet in Kooperation mit dem Eine-Welt-Kreis ein Begleitprogramm für alle Interessierten statt. Am Samstag, 23. November, besteht ab 15.30 Uhr im Pfarrheim Gelegenheit, sich über Hintergründe und Zusammenhänge, aus denen heraus Menschen ihre Heimat verlassen und zu Flüchtlingen werden, zu informieren.

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, Schildernhof 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
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.