

## HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523  
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

## ADVENTSKALENDER

## OLPE

Lebendiger Adventskalender der Frauengemeinschaft Heilig Geist:

Fensteröffnung um 18 Uhr bei Familie Döppeler, Rüblinghauser Straße 31.

## WENDEN/MÖLLMICKE

Lebender Adventskalender der Kfd:

Turmtür, 18 Uhr an der St. Severinus-Kirche in Wenden. Thema: „Eine Krippefigur erzählt“.

## VEREINE &amp; VERBÄNDE

## OLPE

Ökumenischer Warenkorb: Der Warenkorb ist heute für die „rote Gruppe“ ab 13 Uhr und abweichend von der normalen Regelung, für die „grüne Gruppe“ am Donnerstag, ab 13 Uhr geöffnet.

## MÖLLMICKE

Möllmicker Chöre: Jahresabschlussprobe für alle Aktiven um 19.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus.

## FINNENTROP

Katholischer Kirchenchor: Probe um 19.30 Uhr im Pfarrzentrum.

## 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, 9211511.

Caritas-Kurberatung: Termin nach telefonischer Vereinbarung unter: 9211515.

Caritas-Schuldnerhilfe: Terminvereinbarung unter: 9211420.

Caritas-Suchtberatung: Anmeldung unter: 9211411.

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 Probleme rund ums Kind, zur Verfügung.

## ALTHUNDEN

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.

## LENNESTADT

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

## BLUTSPENDE

## RÜBLINGHAUSEN

DRK: 17 bis 20.30 Uhr, Düringer Schule, Rüblinghauser Straße 13.

## KABARETT &amp; KLEINKUNST

## ATTENDORN

Krimidinner - Hochzeit in Schwarz, 19 Uhr, Burghotel Schnellenberg, Burg Schnellenberg 1, 02722 6940, www.burg-schnellenberg.de.

## KLASSIK

## OLPE

Benefizkonzert für den Erhalt des Evangelischen Kirchengebäudes Olpe, 20 Uhr, Klanglichter: Mitwirkende, Olper Brass Company und der Gospelchor Upstairs der Evangelischen Kirchengemeinde, Stadthalle Olpe, Pannenklöpperstraße 4, www.olpe.de.

## FITNESS &amp; TRAINING

## HILLMICKE

Hot Iron auch für Anfänger: mittwochs von 10 bis 11 Uhr, Spiel- und Sporthalle. Instruktur: Tanja Holländer. Infos unter: 02762 929475 oder: www.hsg-hillmickie.de

## GLÜCKWUNSCH

Aloysius Heß, Am Sessenhahn 8, Weringhausen, wird heute 76 Jahre.

## IN KÜRZE

## DROLSHAGEN

St. Clemens Schützenverein: Am Samstag, 4. Januar 2014, um 16 Uhr, findet die Jahreshauptversammlung im Clemens-Haus statt. Unter anderem steht der Tätigkeitsbericht, Kassenbericht und turnusmäßige Wahlen mit auf der Agenda. Der Vorstand lädt alle Mitglieder zu der Versammlung ein.

## RÖMERSHAGEN

Schützenverein: Am Samstag, 4. Januar 2014 findet um 20 Uhr in der Schützenhalle die Jahreshauptversammlung statt. Alle Schützenmitglieder sind hierzu eingeladen.

## ELSPE

Elsper Chöre, MGV Eintracht 1855, Gemischter Chor: Generalversammlung am Donnerstag, 9. Januar, um 19 Uhr im Gasthof „Zur Linde“. Alle aktiven und passiven Mitglieder sind hierzu eingeladen.

## NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst 112.

Polizei 110.

Kinder- und Jugendtelefon 0800 1110333.

Anonyme Alkoholiker 02722 6379774.

Krankentransport 19222.

Strafverteidiger-Notdienst 0800 8838830.

Weißen Ring Opfertelefon 116006.

Giftnotruf NRW 0228 19240.

Zentrale Behörden-Rufnr. 115.

## ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft 116117.

Zahnärztlicher Notdienst 01805 986700.



## Leserfoto des Tages: Der Mond ist aufgegangen

**Zur richtigen Zeit** die Kamera zum Einsatz zu bringen, ist nur zum Teil Glücksache. Sie im richtigen Augenblick auch griffbereit zu haben schon eher. Otto Kordes aus Benolpe hatte die Kamera dabei

und schickte uns dieses Bild, das fast aussieht, wie ein Schwarz-Weiß-Gemälde: „Mondaufgang über Kirchhundem-Benolpe“, schreibt er dazu und: „Das Foto habe ich heute Abend geschossen.“

## MENTAL-TIPP

## Alltag richtige Farbe geben

Das eigene Leben schätzen und entwickeln lernen

**Kreis Olpe.** Es ist ganz allein Ihre Entscheidung, welche Karte Sie ziehen, die rote, gelbe oder grüne (Stopp, Verwarnung, freie Fahrt). Und es ist ganz alleine Ihre Entscheidung, welche „Brille“ Sie jeden Tag aufziehen, um Ihrem Alltag die „Farbe“ zu geben, die Sie sich insgeheim wünschen.

Das ist gar nicht so schwer, denn schließlich sind Sie der Boss für Ihr Leben, in jeder Sekunde. Daran sollten Sie immer denken. Oder muss erst etwas Schlimmes passieren, das Leben auf dem Spiel stehen, bevor Sie bereit sind, endlich die Dinge zu tun, die Ihnen wirklich wichtig sind und am Herzen liegen? Ich glaube nicht. Denn jetzt vor Weihnachten ist wieder so eine Zeit, die uns Signale sendet und tiefer berührt. Sie bietet erneut eine Chance, die Sie ergreifen können, z.B. auf Ihre innere Stimme zu hören und ihr mehr Platz zu geben, in bessere Stimmung zu kommen und sich viel besser abzustimmen.

## Wie ein Instrument

Das ist die Voraussetzung für weitere positive Erlebnisse, für mehr Harmonie und wachsende innere Stärke. Seit ich verstärkt mit Musikern arbeite, bekommt das Bild vom Musikinstrument, dass nur optimal gestimmt einen guten Klang hervorzaubert, eine wichtige Bedeutung. Wir sind wie ein Instrument, das täglich neu gestimmt werden will, um gut zu klingen. Wenn Sie sich dafür etwas Zeit nehmen würden - MentalFit-Time - könnten Sie in punkto Lebensqualität deutlich profitieren.

Natürlich führt das auch zu mehr Lebensfreude, Gesundheit und Leistungsqualität, weil Sie lernen, die r(w)ichtigen Weichen für Ihre Zukunft zu stellen. Und es ist ein klassisches Anti-Stress-Programm: Die Dinge zurechtrücken, unnötigen Ballast abwerfen, die wesentlichen Punkte in Angriff nehmen und dem Leben die gewünschte Richtung geben. Das beruhigt innerlich, sorgt für Klarheit und bündelt die Energie für die



Ludger Schrimpf

FOTO: ANDREAS ZINKE

sieren Sie die Selbstwahrnehmung, schalten Sie alle Wahrnehmungskanäle an und sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken in sich hinein! Nehmen Sie Beziehung mit sich auf und achten besonders auf die inneren „JAs“ und „NEINs“ bei allem, was Sie tun.

## Innerer Kompass

Gerade am Anfang sollten Sie sich dafür etwas mehr Zeit nehmen, um den Zugang herzustellen. Mit der Zeit wird es Ihnen immer leichter fallen, und Sie werden dankbar sein für den inneren Kompass. Denn er hilft Ihnen bei allen zukünftigen Entscheidungen, Ihre „JA-Energie“ zu stärken und die NEIN-Energie zu vermeiden. Gerade zum Weihnachtsfest wünschen wir uns eine stressfreie JA-Stimmung. Bestimmt können Sie in den nächsten Tagen noch einiges dafür tun. Auf stressige NEIN-Energie können Sie locker verzichten. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein stimmungsvolles, stressfreies JA-Weihnachtsfest!

**i** Im nächsten Mittwochstipp zum Neuen Jahr geht es um das Thema „Neuer Start – neues Glück“. (Ludger Schrimpf, 18.12.2013)

Das Leben erfolgreicher selbst steuern

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

■ 1998 begann er, mit seiner Mental-Fit-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 Tipps, wie man lernen kann, das Leben mehr selbst zu steuern und sich weniger fremdbestimmen zu lassen.

## Kochen, Backen und Flugreise

Angebote der Brücke Südwestfalen

**Kreis Olpe.** Die Brücke Südwestfalen gGmbH hat 120 Interessierten bei Kaffee und Kuchen das neue Jahresprogramm 2014 vorgestellt. Die Brücke bietet Menschen mit Behinderungen und Senioren durch ihr Freizeitangebot die Möglichkeit, am kulturellen Leben und an Erholungsmaßnahmen teilzunehmen. Die Angehörigen erfahren Entlastung vom Alltag und die Klienten werden in ihrer Entwicklung zu mehr Selbstständigkeit unterstützt.

Nach der Begrüßung der Betriebsleitung, Inge Weber, stellte Nadine Hille – Leitung Freizeit und Erholung – das Jahresprogramm vor. Neben den regelmäßigen Tagesaktionen wie Kochen und Backen, Kegeln, Schwimmen oder Tagesausflügen zum Musical Sister Act zählen die Erholungsreise an die holländische Nordsee, die Städtereise nach Amsterdam sowie die Flugreise nach Griechenland zu den Highlights des Jahres.

Seit Oktober gibt es ein Fitnessprogramm speziell für Menschen mit Behinderungen. Unter professioneller Anleitung wird den Klienten ein individuelles Trainingsprogramm angeboten.

Interessenten melden sich bei der Brücke Südwestfalen, Bruchstraße 5, 57424 Olpe oder info@bruecke-suedwestfalen.de

Zum Abschluss des gelungenen Nachmittags kamen bei einer spontanen Spendenaktion 400 Euro zu Gunsten der Menschen auf den Philippinen zusammen, denn alle Anwesenden waren gerne bereit, in Not geratene Menschen zu unterstützen.

## 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 6-18 Uhr

anzeigennahme@westfalenpost.de

www.online-aufgeben.de

**GEWERBLICH:**

Ansprechpartner:

Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter)

Telefon 02761 9419-30

Telefax 02761 9419-34

E-Mail:

anzeigenzentrale@funkmedien.de

anzeigen.olpe@waz.de