

## HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523  
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

## VEREINE &amp; VERBÄNDE

## OLPE

AMC im ADAC: Clubabend um 20 Uhr im Clublokal Hotel Hetzel. Das Thema lautet: Rauchmelderpflcht in NRW. Nichtmitglieder sind willkommen.

## AUSFLÜGE &amp; WANDERN

## BAMENOHL

SGV-Seniorenwanderungen: Treffen um 13.30 Uhr am Wanderheim. Die Wanderungen erfolgen über fünf und zehn Kilometer. Anschließend treffen sich beide Gruppen im Wanderheim.

## 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

## FITNESS &amp; TRAINING

## OLPE

Reha-Sport Orthopädie mit Regine Schendel: 9 u. 10 u. 11 Uhr (die Gruppe um 9 ist eine „Hockergruppe“), DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9, 02643.

## HÜNSBORN

Body-Styling, Bauch-Beine-Po, ein Ausdauer und Muskeltraining: 19 bis 20 Uhr in der Turnhalle. Übungsleiterin: Rebea Nettsträter (kostenlose Schnupperstunde).

## WELSCHEN ENNST

Nordic-Walking für Anfänger und Fortgeschritten: Treffen um 18 Uhr an der SGV-Hütte. Leiterin: Sylvia Eickelmann, 02764 7353.

## IN KÜRZE

## DROLSHAGEN

St.-Clemens Schützenverein: Die Königinnen treffen sich am morgigen Donnerstag um 18.30 Uhr auf dem Marktplatz zur Wandering nach Siebringhausen, Nichtwanderer um 19 Uhr im Gasthof Halbfas-Alterauge.

## BERLINGHAUSEN

St.-Josef Schützenbruderschaft: Nach dem Schützenhochamt im Festzelt gibt es die Möglichkeit zum gemeinsamen Frühstück. Hierzu können bis Freitagabend bei allen Vorstandsmitgliedern Kaffeekarten zum Preis von 4,50 Euro erworben werden.

## GREVENBRÜCK

4. Korporalschaft: Straßenfest am Freitag, 3. Juni, ab 18 Uhr in der Johannesstraße 24.

## WELSCHEN ENNST

SGV: Seniorenwanderung am Donnerstag, 2. Juni, mit Streckenführung nach Absprache. Treffen um 10 Uhr an der SGV-Hütte.

## BAMENOHL

WanderTeenZ & Wander KidZ: Fahrt zum Gebirgsfest nach Bochum am Samstag, 4. Juni. Infos bei der Gruppenleitung, Martin und Sylvia Jost.

## JUBILARE

Petra Borinski, 25 Jahre bei der Firma Autohaus Dieter Steinhoff GmbH, Attendorn.

Barbara Born, 25 Jahre bei der Firma Mennes Elektrotechnik GmbH & Co.KG, Kirchhundem.

Gerhard Balve, 35 Jahre bei der Firma Tracto-Technik GmbH & Co.KG, Lennestadt-Saalhausen.

## 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 116 117.

## BERATUNG

## WENDEN

Caritas-AufWind: 9 bis 12 u. 14 bis 16 Uhr, Hauptstraße 87, 02762 9876340.

## 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.

## ALTENHUNDEN

Krebshilfegruppe: 14.30 bis 16.30 Uhr, jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, St. Josefs-Hospital, Uferstraße. 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.

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

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchtproblemen: 18 Uhr, Pfarrzentrum „Arche“ (jeden 3. Mittwoch im Monat keine Gruppe). Ansprechpartner: Johannes Kauffmann, 02723 3793.

## LENNESTADT

Caritas-AufWind: 9 bis 12 Uhr, Mo. u. Do. 14 bis 16 Uhr (für Lennestadt und Kirchhundem) Gartenstraße 6, 02723 68891-3110.

## FINNENTROP

Caritas-AufWind: 8.30 bis 12 und 14 bis 16 Uhr, Bamenohler Straße 248, 02721 6025830.

## FREIZEIT

## OLPE

Jahrgang 1932/33 Frauen (Frl. Weber): Treffen am morgigen Donnerstag um 17.30 Uhr im Kolpinghaus.

Jahrgang 1939: Stammtisch ab 19 Uhr in Hetzel's Hotelchen.

SGV-Abteilung: Stammtisch ab 19 Uhr im Gasthof Sauerland.

Bund der Vertriebenen: Treffen der Frauen um 14.30 Uhr im DRK-Mehrgenerationenhaus.

## LESERFOTO



## Gut geschützt im Kielwasser

Beim Abendspaziergang hat unser Leser Manfred Reichling diese Schwäne entdeckt, „die ihre Kleinen ausführen. Mal zogen die Kleinen vorweg und manchmal hinterher.“, schreibt er. „Das 6. wurde

von der Mutter auf dem Rücken getragen. Es lohnt sich, die Natur mit offenen Augen zu genießen.“ Wenn auch Sie ein Foto für uns haben, schicken Sie es an olpe@westfalenpost.de

## Zweisprachig aufwachsen

Neun Mütter absolvieren erfolgreich „Rucksack-Kita“



Neun Mütter und deren Kinder freuen sich über die erfolgreiche Teilnahme am Sprach- und Elternbildungsprogramm „Rucksack-Kita“.

FOTO: PRIVAT

Sprachen aufzuwachsen und spielerisch Deutsch zu lernen. Die Eltern werden durch die wöchentlichen Treffen in ihrer Erziehungs-kompetenz gestärkt, die Eltern-Kind-Bindung gefestigt und die Familien als aktiver Partner für die Kita gewonnen.

Gleichzeitig findet parallel dazu eine Deutschförderung für die Kinder durch eine Erzieherin in der Kita statt. So bekommen die Kinder die Möglichkeit, in beiden Sprachen aufzuwachsen und spielerisch Deutsch zu lernen. Die Eltern werden durch die wöchentlichen Treffen in ihrer Erziehungs-kompetenz gestärkt, die Eltern-Kind-Bindung gefestigt und die Familien als aktiver Partner für die Kita gewonnen.

## Neue Gruppe wird angeboten

Die Gruppe in Lennestadt wurde durch Kadriye Temiz begleitet, die sich auf mehrtägigen Fortbildungen zur „Rucksack“-Elternbegleiterin ausbilden ließ. Aufgrund der

positiven Erfahrungen mit dem Programm, wird in Lennestadt-Meggen auch im nächsten Kindergartenjahr eine Rucksack-Gruppe angeboten.

Die Begleitung und Koordination des Programms, wird vom Kommunalen Integrationszentrum des Kreises Olpe (KI) durchgeführt.

i Fragen zum Programm an Anna Lillote vom KI: E-Mail: a.lillote@kreis-olpe.de, 02761/81461).

## Guter Rat von BAföG bis Altersvorsorge

Verbraucherzentrale verschafft Überblick über sämtliche Leistungen

Kreis Olpe. In welchen Fällen zahlt der Staat Sozialleistungen und wie können Ansprüche gegenüber Arbeitsagentur, Kranken- und Rentenversicherung, Pflegekasse, Versorgungsamt oder Elterngeldstelle durchgesetzt werden? Durchblick im Dickicht der Sozialleistungen und Hilfe bei der Überwindung bürokratischer Hürden bietet der Ratgeber „Mein Recht auf Geld vom Staat – Welche Leistungen stehen mir zu?“ der Verbraucherzentrale.

Leicht verständlich verschafft das

Buch auf rund 250 Seiten einen Überblick über sämtliche Leistungen der Sozialträger und erklärt die Regeln der Antragsverfahren für verschiedene Hilfen.

## Tipps zur Problemlösung

Das reicht von Unterstützungsleistungen für Eltern und Kinder, BAföG für Studenten, Riester- und Rürup-Förderungen für die Altersvorsorge, Sozialhilfe und Grundversicherung, Leistungen bei Arbeitslosigkeit oder beim Verlust der Er-

werbsfähigkeit sowie Hilfen für Menschen mit Behinderungen, im Krankheitsfall oder bei Pflegebedürftigkeit. Tipps zur Problemlösung helfen bei ablehnenden Bescheiden. Verschiedene Musterbriefe unterstützen die Durchsetzung der eigenen Rechte.

i Der Ratgeber (12,90 Euro) ist in den Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW erhältlich, wird auch nach Hause geliefert. Online-Shop: www.vz-ratgeber.de

## MENTAL-TIPP

Lernen Sie, sich zu vertrauen



Von Ludger Schrimpf

Das größte Glück der Erde ist es, ein gesundes Selbstvertrauen zu haben. Solche Personen kann so leicht nichts erschüttern. Sie fühlen sich stark, sicher und für jede Situation gewappnet. Vielleicht gehören Sie dazu, oder kennen Menschen, die vor Selbstvertrauen nur so strotzen. Was zeichnet sie aus und unterscheidet sie von „aufgeblasenen“ Mitmenschen oder den Selbstzweiflern?

Prüfen Sie sich selbst einmal, indem Sie in sich gehen: Von was sind Sie überzeugt, so richtig überzeugt? Das können Kleinigkeiten sein wie eine Kaufentscheidung oder bedeutsamere Dinge wie Ihr Beruf, Ihre Familie, eine Partnerschaft, Kooperation, Neuausrichtung und vieles mehr. Bei all dem gibt es nie 100-prozentige Sicherheit, wie es langfristig läuft, doch es gibt die innere Sicherheit bzw. das Vertrauen, dass die aktuelle Entscheidung genau die richtige ist.

Wenn Sie eine gute Beziehung zu sich haben und regelmäßig in sich hineinhören, erhalten Sie klare Antworten. Sie geben Ihnen Sicherheit und Überzeugungskraft. Lernen Sie, sich zu vertrauen!

Ludger Schrimpf, Mental-Fit-Experte und Coach aus Olpe, unterstützt Einzelpersonen, Teams, Unternehmen und Organisationen mit dem Ziel, nachhaltiges, gesundes Wachstum zu fördern.

## 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@funkmedien.de u.steinhorst@funkmedien.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, Schüldenhof 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.