

HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

WANDERN & AUSFLÜGE

BAMENOHL

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

IN KÜRZE

WENDEN

Frauengemeinschaft: Der Tanzkreis fällt am Dienstag, 26. Juli aus. Nächster Termin ist der 23. August, von 9.30 bis 11 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Möllmicke. Das Motto lautet: „Sommtänze“. Alle Interessierten sind eingeladen.

JUNKERNHÖH

Frauenchor: Terminänderung, die erste Probe nach der Sommerpause findet am Mittwoch, 27. Juli, um 20 Uhr im Engelbertheim statt.

JUBILARE

Meinolf Lüttecke und Thomas Zacker begehen ihr 45-jähriges Arbeitsjubiläum bei der Firma Viega GmbH & Co.KG, Attendorn.

GLÜCKWUNSCH

Hubert Jung, Bonzeler Straße 27 aus Bonzel und seine Zwillingsschwester Maria Kirchhoff aus Kickenbach feiern heute ihren 90. Geburtstag.

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
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
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, 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 9-18 Uhr, sa 9-13 Uhr
*kostenlose Servicenummer

IMPRESSUM

Olpe
Anschrift: Martinstraße 9, 57462 Olpe
Telefon 02761 895-23, Fax 02761 895-24
E-Mail: olpe@westfalenpost.de
Lokalsport-Redaktion: Tel. 02761 895-24
E-Mail: olpe-sport@westfalenpost.de

Redaktion:
Heribert 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 9562-22
E-Mail: attendorn@westfalenpost.de

Produktion am Regidesk: 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.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst 112.
Polizei 110.

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.

BEHÖRDEN

LENNESTADT

Ehrenamtsbörse EiL: 14 bis 16 Uhr,
Rathauspavillon, Thomas-Morus-
Platz 1. Infos: 02723/608456; E-
Mail: eil@lennestadt.de

BERATUNG

OLPE

Beratungsnetzwerk für Menschen mit Behinderung: 02761 81332.
Caritas-AufWind: 9 bis 12 u. 14 bis 16 Uhr, Caritas Beratungshaus, Kolpingstraße 62, 02761 921 1511.

Beratungsstelle für Schwangere: Katholischer Sozialdienst, Mühlenstraße 5, Olpe. Terminvereinbarungen, Mo. bis Fr. 8.30 bis 12 Uhr und Di., Do. 14 bis 16 Uhr. Aussensprechstunde nach Vereinbarung: Lennestadt u. Attendorn, 02761 83680.

Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonfliktberatung „Mirjam“: 8.30 bis 12 Uhr, Löherweg 4, 02761 838717.

WENDEN

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

ATTENDORN

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für Menschen mit Suchtproblemen: 18.30 Uhr, Katholisches Pfarrheim, Am Kirchplatz 5. Kontakt: Rolf Weber; 02395 433.

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

Krebs hilfegruppe: 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.

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.

FITNESS & TRAINING

OLPE

Seniorengymnastik mit Margot Krautwurst: 15 Uhr, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9, 2643.

HÜNSBORN

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

LESERFOTO



Toller Ausblick auf Elspe

Früh aufzustehen kann sich manchmal lohnen, ist unsere Leserin Gabriele Hebbeker überzeugt. Sie schickt uns zwei Fotos. Eins zeigt einen schönen Sonnenaufgang, das andere einen „tollen Ausblick

von der Vituskapelle auf Elspe“. Das zweite Bild ist heute Leserfoto des Tages.

Wenn auch Sie ein Foto für uns haben, schicken Sie es an olpe@westfalenpost.de

Schnelle Hilfe bei Hitze

Verbraucherzentrale gibt Mieter und Hausbesitzern Tipps

Kreis Olpe. So traumhaft die sommerlichen Temperaturen im Garten oder Freibad sind, in den eigenen vier Wänden können sie schnell zum Alpträum werden.

Vor allem Dachräume bringt die Sonne oft auf über 35 Grad Celsius und macht das Wohnen dort zur Qual. „Bei Dachfenstern knallt die Sonne senkrecht auf die Fläche. Zusätzlich speichern die Dachziegel Wärme, so dass sich die Luft darunter auf bis zu 80 Grad aufheizt. Sobald das Fenster geöffnet wird, strömt diese Luft in Sauna-Temperatur unbremst herein“, erklärt Dr.-Ing. Georg Brune, Energieberater der Verbraucherzentrale im Kreis Olpe. Weniger offensichtliche Stellen, an denen Hitze ins Haus gelangt, spürt der Energieexperte diesen Sommer im Rahmen einer Aktion mit einer Thermokamera auf.

ALtenhundem

Krebs hilfegruppe: 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.

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.

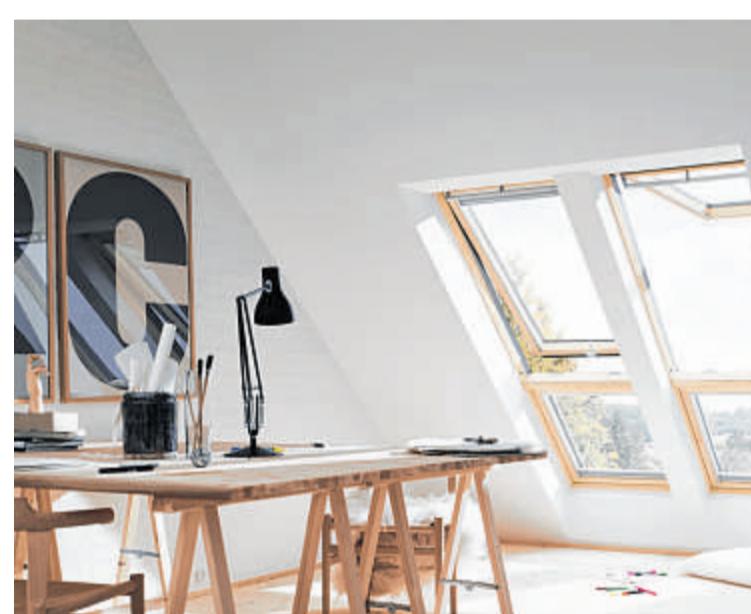
FITNESS & TRAINING

OLPE

Seniorengymnastik mit Margot Krautwurst: 15 Uhr, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9, 2643.

HÜNSBORN

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



Dachfenster machen den Wohnbereich hell, sorgen aber bei hohen Temperaturen auch für ein Aufheizen der Räume.

FOTO: DJD

nachts feuchte Handtücher auf die Metallkanten zu legen.“

Hauseigentümer hingegen haben deutlich mehr Möglichkeiten, der Hitze zu begegnen. „Gerade durch die Dachdämmung kann ein großer Effekt erzielt werden“, betont Brune. Zudem lohne sich diese Dämmung gleich in doppelter Hinsicht: „Im Sommer schützt sie vor Hitze, im Winter hilft sie, die Kälte draußen zu halten und Heizkosten zu sparen.“

Feuchte Handtücher

„Bei der Beratung hitzegeplagter Mieter haben wir mit Wärmekämmen schon entdeckt, dass etwa die Metallkanten an Dachfenstern sehr stark aufgeheizt waren.“ Zu welchen Maßnahmen Brune schließlich rät, hängt stark davon ab, ob es sich bei den Ratsuchenden um Mieter oder Eigentümer handelt. „Mieter empfehle ich für ein wenig Abkühlung kurzfristige Maßnahmen wie effektives Lüften, das Vermeiden von elektrischen Geräten im Raum oder das Anbringen von Innenrollen. Im Falle des hitzegeplagten Mieters aus dem Beispiel wäre ein einfacher Vorschlag zur schnellen Abhilfe,

die Vorteile eines außenliegenden Sonnenschutzes und die Effekte anderer Maßnahmen wie zum Beispiel eine Verschattung durch Dachbegrünung.

Die Hitzeschutzberatung richtet sich an private Haus- und Wohneigentümer sowie Mieter in Dachgeschosswohnungen, wenn sich das Gebäude im Kreis Olpe befindet und vor 2006 gebaut wurde.

Doppelter Vorteil

Weitere Themen bei einer Hitzeschutzberatung können zum Beispiel unterschiedliche Dämmmaterialien sein, die Wärmewirkung verschiedener Fensterscheiben,

MENTAL-TIPP

Zwei Sichtweisen auf eine Welt



Die Welt ist durch einander oder zumindest in „Auf-ruhr“, meinen viele. Doch die Welt ist auch in Ruhe und Harmonie, meinen einige. Je nachdem, wohin Sie den Fokus lenken, erscheint Ihre Welt mal so, mal so. Weltverbesserer wie die Putschisten in der Türkei und die Radikalislamisten „zimmern sich eine Weltsicht“ zurecht, die sie antreibt zu handeln mit all den schrecklichen Konsequenzen. Diese Einstellung ist menschen- und lebensverachtend.

Es gibt auch eine Weltsicht, die Leben schützt und miteinander in Verbindung bringen möchte. Sie ist ebenfalls Motivation zu handeln, auf gesellschaftlicher wie persönlicher Ebene. Denn, was diese Weltsicht vereint, ist der Einsatz für die Idee einer humaneren und besseren Welt.

Das ist ein mentaler Einstellungs- und Handlungsprozess, der Motivation ist für die persönliche Entwicklung und darüber hinaus ein gesellschaftliches Umfeld, das lebens- und liebenswert ist. Werte, Einstellung und Weltsicht bzw. Vision sind die Zugpferde unseres Handelns. Dafür können Sie viel tun.

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. „Steuer Dich erfolgreich, gesund und leistungsstark“. Ludger Schrimpf gibt alle 14 Tage Tipps, wie man lernen kann, das Leben selbst zu steuern und sich weniger fremdbestimmen zu lassen

Fit werden für die Gründung einer Firma