



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523  
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

FINNENTROP

Katholischer Kirchenchor: Erste Probe nach der Sommerpause, heute um 19.30 Uhr im Pfarrzentrum.

BRACHTHAUSEN

Gemischter Chor St. Cäcilia: Probe heute zur gewohnten Zeit.

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 & TRAINING

OLPE

Senioren-gymnastik mit Margot Krautwurst: 15 Uhr, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9, ☎ 2643.

HÜNSBORN

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

WANDERN & AUSFLÜGE

BAMENOHL

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

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112.

Polizei ☎ 110.

Krankentransport ☎ 19222.

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.

KIRCHLICHES LEBEN

OLPE

Ewige Anbetung in der St. Martinus-Kirche: In der Pfarrgemeinde St. Martinus Olpe wird dieser Tag immer am 27. Juli begangen. Die Betstunde am Nachmittag in der Zeit von 16 bis 17 Uhr wird von den „Frauen in St. Martinus“ gestaltet. Die Betstunden finden in der Anbetungskapelle statt. Alle Frauen sind herzlich eingeladen.

LESERFOTO



Buntes Oberveischede

Ist das nicht ein herrlicher Anblick aus Oberveischede? , fragt Jutta Eckel. „Solche Traumflecken“, sagt sie, „findet man in Oberveischede überall!“ Wenn

auch Sie ein Foto haben, das in dieser Rubrik veröffentlicht werden kann, senden Sie es an die Redaktion unter olpe@westfalenpost.de

FOTO: JUTTA ECKEL

Schluss mit dem Job

Ratgeber der Verbraucherzentrale zur vorzeitigen Rente

Kreis Olpe. Viele Arbeitnehmer liebäugeln mit dem vorzeitigen Ruhestand, um ohne die Belastungen des Jobs das „dritte Alter“ zu genießen. Doch längst nicht jeder kann sich die Frührente leisten, denn den vorgezogenen Schlussstrich bezahlen Aussteiger mit Abzügen bei der Rente.

Um die finanzielle Lücke auszugleichen, ist eine private Vorsorge nötig. Welche Strategien vor und nach dem Renteneintritt dabei zum Ziel führen, zeigt der Ratgeber „Vorzeitig in Rente gehen“ der Verbraucherzentrale NRW.

Der Leitfaden sorgt für den nötigen Durchblick bei der Planung des frühen Ruhestands. Arbeitnehmer können mit seiner Hilfe ihren Finanzbedarf im Alter abschätzen und die optimale Anlagestrategie herausfinden. Die Rentner in spe erfahren, wie sie Vermögenswerte

sichern und Versorgungslücken schließen. Auf dem Prüfstand stehen dazu unter anderem die betriebliche Altersvorsorge und die Riester-Rente, die private Vermögensbildung mit staatlicher Förderung sowie Wertpapiere, Fonds und private Rentenversicherungen. Erklärt wird auch, unter welchen Umständen auf Renten und andere Zahlungen Steuern und Sozialabgaben anfallen. Zudem gibt es Tipps, wie Abfindungen als Überbrückung bis zum Rentenbeginn eingesetzt werden können.

Der Ratgeber hat 176 Seiten und kostet 11,90 Euro, als E-Book 9,49 Euro.

Bestellmöglichkeiten: Im Online-

Shop unter www.verbraucherzentrale-ratgeber.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in der Beratungsstelle in Lennestadt und im Buchhandel erhältlich.



Gut gelaunt vorzeitig in Rente gehen - funktioniert das? Der Ratgeber Recht der Verbraucherzentrale befasst sich mit dem Thema „Schluss mit dem Job!“.

FOTO: PRIVAT

Anzeige

WWW.KUECHENART-SIEGERLAND.DE

musterhaus  
kuchen

KÜCHENArt

GANZ NACH IHREM GESCHMACK

GEWERBEGEBIET WILHELMSHÖHE  
GEWERBESTRASSE 11 · 57258 FREUDENBERG  
TELEFON 0 27 34 / 4 37 70 80

BERATUNG

OLPE

Beratungsnetzwerk für Menschen mit Behinderung: Behindertenbeauftragte des Kreises Olpe, ☎ 02761 81332, www.kreis-olpe.de/Beratungsnetzwerk.

Beratung rund um das Thema Pflege: Pflegestützpunkte informieren umfassend, trägerunabhängig, wettbewerbsneutral. Olpe: ☎ 02761 87242 u. ☎ 87177 oder ☎ 8367902; Lennestadt: ☎ 02723 7192526; Attendorn: ☎ 02761 81220.

Caritas-AufWind: 9 bis 12 u. 14 bis 16 Uhr, Caritas Beratungshaus, Kollingstraße 62, ☎ 02761 921 1511.

Beratungsstelle für Schwangere: Katholischer Sozialdienst, Mühlenstraße 5, Olpe, ☎ 02761 8367902; Lennestadt: ☎ 02723 7192526; Attendorn: ☎ 02761 81220.

Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonfliktberatung „Mirjam“: 8.30 bis 12 Uhr, Löherweg 4, ☎ 02761 838717. Träger: Frauenwürde NRW e.V.

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.

ALTENHUNDEM

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.

LENNESTADT

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

FINNENTROP

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

MENTAL-TIPP

Wertvolle und starke Energie



Wieso haben so viele Menschen Probleme mit dem Wort Wachstum? Es kommen Gedanken an getrieben sein, mehr leisten

müssen auf Kosten der Gesundheit, Stress, Ausbeutung der Ressourcen etc. Sie lösen Ängste, negative Gefühle und Ablehnung aus. Dabei ist Wachstum und wachsen eine so wertvolle und starke Energie.

Denken Sie nur an das Wachstum unserer Kinder, der Pflanzen, Früchte und Bäume in unserer Natur, einer wachsenden Liebe, wachsende Persönlichkeit, wachsende Fähigkeiten, Reife etc. Diese Form des Wachstums ist auf Entwicklung ausgerichtet, auf die Entfaltung positiver „Ja“-Energie, die uns auf jeder Ebene voranbringt.

Selbstbestimmt und gesund wachsen bringt ein Maximum an Entfaltung und den Erfolg, den Sie sich wünschen. Deshalb ist es hilfreich, Wachstum endlich mit anderen Inhalten zu besetzen: Selbstbestimmt, gesund und glücklich entwickeln.

Ludger Schrimpf war Sozialarbeiter und Therapeut und sammelte Erfahrungen als Berater von Einzelpersonen und Unternehmen. 2001 gründete er das Unternehmen Schrimpf MentalFit und spezialisierte seine Methode. Sein Erfolgsrezept: „Steuer Dich erfolgreich, gesund und leistungsstark“. Ludger Schrimpf gibt Tipps, wie man lernen kann, das Leben selbst zu steuern.

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  
u.steinhorst@funkemedien.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 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-Altenhündem:  
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 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.

Anzeige

Service vor Ort

HIER KAUFEN  
ICH GERN!

Eine Initiative der WP

Netzwerk AGIL zieht positive Bilanz

484 Hilfeanfragen

Kreis Olpe. Die AGIL-Ehrenamts- und Seniorenbüros in den Städten und Gemeinden, die seit 2011 ältere, hilfebedürftige Menschen und pflegende Angehörige beraten und bedarfsgerechte Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags vermitteln, haben ihre für 2015 gesteckten Ziele erreicht. Das geht aus einem Tätigkeitsbericht hervor, der im Sozial- und Gesundheitsausschuss des Kreises vorgelegt wurde. So konnten 484 von 539 Anfragen nach Unterstützung mit einer passgenauen Vermittlung befriedigt werden. Ziel des Netzwerks AGIL ist es, älteren (pflegebedürftigen) Menschen einen oder möglichst langen Aufenthalt in der eigenen Umgebung zur ermöglichen und die pflegenden Angehörigen zu entlasten.