

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

Seniorengymnastik 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).

Anzeige

WWW.KUECHENART-SIEGERLAND.DE
musterhaus
küchen
FACHGESELLSCHAFT
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 umfangreich, 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, Kolpingstraße 62, 02761 921 1511.

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

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, 02721 6025830.

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 Rentnerin in späten Jahren, 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

Service vor Ort
HIER KAUFEN
ICH GERN!
Eine Initiative der

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@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

Localsport-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 02722 9562-22 E-Mail: attendorn@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 Nichtbehandlung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

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.