

## HEUTE IM KREIS OLPE



**Redaktion:** 02761 89523  
**Ihre Ansprechpartnerin:** Iris Schwarz

### IN KÜRZE

#### OLPE

Stammtisch 2010 des Jahrgangs 1939: Treffen am morgigen Donnerstag um 16 Uhr Ecke Sonnenhang/Seminarrstraße zum Wandern. Nichtwanderer treffen sich um 17 Uhr im Hubertushof in Rhode.

**Zöliakiegruppe:** Treffen am Mittwoch, 14. September, um 18 Uhr im Gasthof „Zum Hobel“ in Frenkhausen. Ein geladen sind Betroffene und/oder ihre Angehörigen. Informationen bei Bärbel Goroncy, ☎ 02763 6331.

**Heimatverein:** Am Samstag, 10. September, findet um 15 Uhr der Heimatnachmittag im DRK-Mehrgenerationshaus, Löherweg 9 statt.

### VEREINE & VERBÄNDE

#### ISERINGHAUSEN

Kfd: Seniorennachmittag ist heute ab 14 Uhr im Pfarrheim.

#### WENDEN

MGV: Probe heute um 18 Uhr im Vereinslokal Zeppenfeld.

Anzeige

### FREIZEIT

#### OLPE

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

**SGV-Abteilung:** Stammtisch ab 19 Uhr im Gasthof Sauerland (Klumpen).

**Ehemalige Turngruppe Frau Sieben (Imbergschule):** Treffen um 18 Uhr am Marktplatz.

### FITNESS & TRAINING

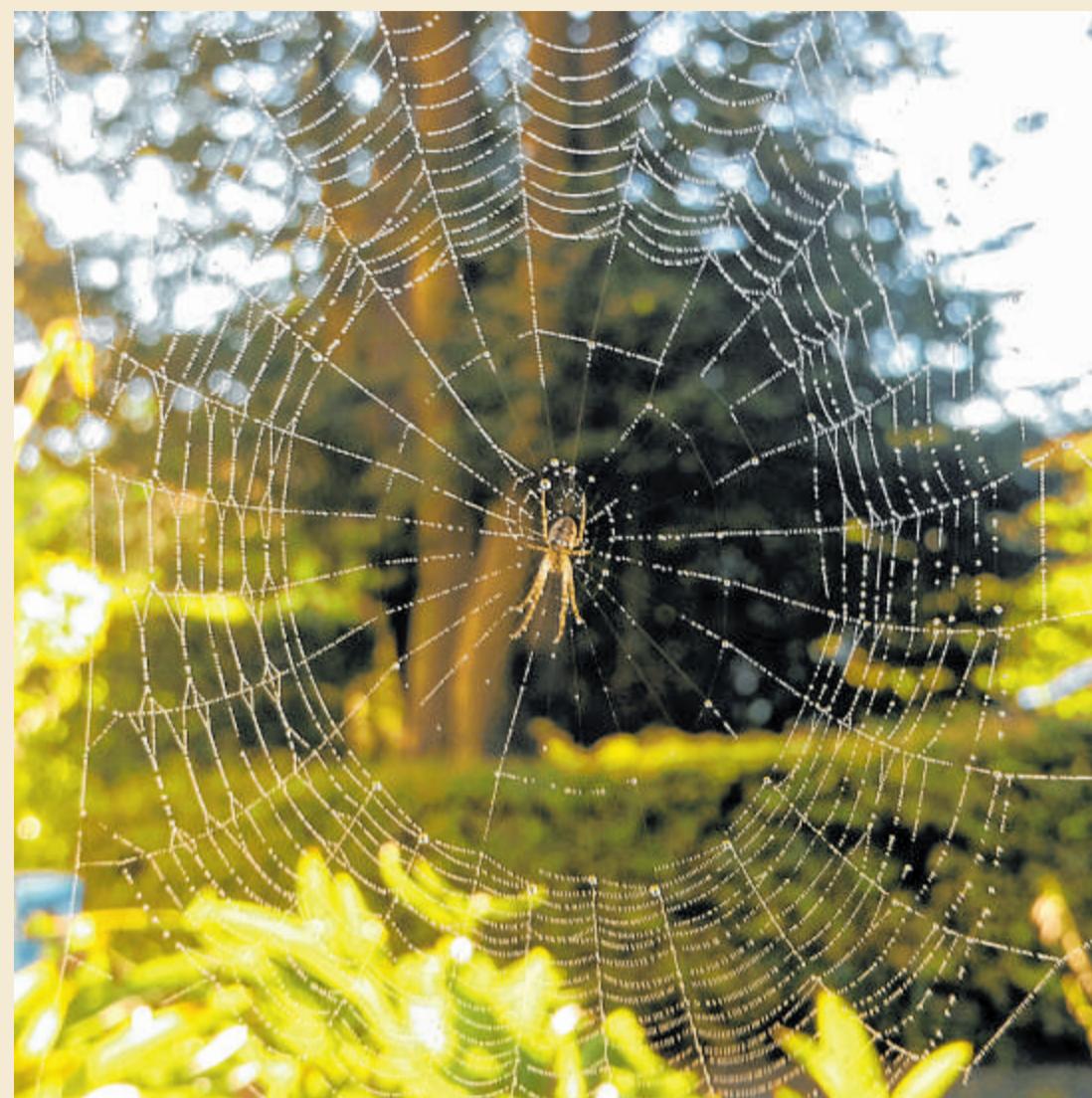
#### OLPE

Reha-Sport Orthopädie mit Regine Schendel: 9; 10 u. 11 Uhr. Die Gruppe um 9 Uhr ist eine „Hockergruppe“ für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit, DRK-Mehrgenerationshaus, Löherweg 9.

#### HÜNSBORN

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

## LESERFOTO



### Faszinierende Bauwerke

**Ganz früh am Morgen** lässt sich mittlerweile doch schon der Herbst erahnen, wie dieses Spinnennetz zeigt“, schreibt unsre Leserin Julia Dettmer aus Rhode und meint: „Auch wenn viele Menschen

Angst vor Spinnen haben, sind ihre Netze doch immer wieder sehr faszinierende „Bauwerke“. Wenn auch Sie ein Foto für uns haben, schicken Sie es an olpe@westfalenpost.de

### MENTAL-TIPP

**Mach Dein Denken klar und einfach!**



Von Ludger Schrimpf

**M**ach es einfach! Hinter dieser Aussage stecken zwei Botschaften: Komme ins Tun, werde aktiv und sammle Erfahrung. Und als zweite Botschaft „Mache Dein Denken und Handeln einfach, klar und umsetzbar!“ All die komplizierten Gedankengänge münden nur dann in umsetzbares Handeln, wenn Sie sich auf das Wesentliche fokussieren, einen Kernsatz, und diesen intensiv erlebbar machen mithilfe Ihrer Vorstellungskraft. Dann gelingt die Umsetzung in die Praxis am ehesten. Warum? Weil Ihr Fokus gepaart mit dem unbedingten inneren Wollen klar auf ein Ziel ausgerichtet ist.

Um ins Tun zu kommen, braucht es die innere Überzeugung. Sie wollen z. B. aus gesundheitlichen Gründen Ausdauersport treiben, Laufen/Walken, Radfahren oder Schwimmen. Für die erfolgreiche Umsetzung ist entscheidend, mithilfe der Vorstellungskraft sich klar zu fokussieren und dann den ersten Schritt zu tun (Information, Ausrüstung, Zeit einplanen, aktiv werden). Erleben Sie täglich mithilfe Ihrer Vorstellungskraft, wie Sie Ausdauersport mit Genuss treiben, umso einfacher gelingt Ihnen die Umsetzung.

Ludger Schrimpf, Mental-Fit-Experte und Coach aus Olpe, unterstützt Führungskräfte, Teams und Unternehmen 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. 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 Nichtbeherrschung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.



### 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.

### 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

### 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 im Wanderheim.

### BERATUNG

#### OLPE

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

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

#### 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

**Sprechstunde des Kinderschutzbundes:** 16 bis 17 Uhr, im Büro des Kreisverbandes, Kölner Straße 48, ☎ 02722 8089108. Es stehen Mitarbeiter 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.

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

#### FINNENTROP

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

**„Die Olper Redaktion stellt für Ihre Leser bis zum Abend die zehn wichtigsten Nachrichten zusammen.“**

Herbert Kranz, Redaktionsleiter

Ab sofort können Sie „WP Top 10“ über die digitalen Marktplätze von Apple („App Store“) und Android („Google Play Store“) auf Ihr Handy herunterladen.

Das bietet die neue Smartphone-App: „Die Olper Redaktion stellt für Ihre Leser bis zum Abend die zehn wichtigsten Nachrichten zusammen“, erklärt Herbert Kranz, Leiter der WP-Lokalredaktion Olpe. „So wissen unsere Leser schon am Vorabend, was am nächsten



Tag Gesprächsstoff ist.“

Das tägliche Paket besteht aus fünf lokalen und fünf regionalen beziehungsweise überregionalen Artikeln (Nachbarschaft, Sport, Politik). Allabendlich schicken wir Ihnen bis spätestens 19.30 Uhr auf Wunsch auch eine Push-Mitteilung aufs Handy, wenn eine neue Ausgabe für Sie bereit steht.

Sechs Monate lang haben mehrere hundert Interessenten unser neues Format kritisch getestet. Sie lobten besonders die Auswahl der jeweils zehn Artikel, das moderne Design und die intuitive Benutzerführung.

Am Anfang der Artikel steht eine Zusammenfassung der wichtigsten Informationen in drei Stichpunkten. Leser können ältere Ausgaben über das Archiv aufrufen und zu dem einzelne Berichte in einer Merkliste speichern.

Für die Leser im Kreis Olpe be-

sonders praktisch: Sie können auch die wichtigsten Nachrichten aus anderen Städten im Verbreitungsgebiet der WP aufrufen.

Wir möchten Ihnen die Gelegenheit geben, die neue App in aller Ruhe zu testen. Deshalb schenken wir Ihnen einen Gratismonat. Registrieren Sie sich dafür jetzt unter [www.wp.de/top10](http://www.wp.de/top10) und lernen Sie „WP Top 10“ einen Monat kostenlos kennen.

Danach zahlen neue Leser 2,99 Euro im Monat, Abonnenten der gedruckten und digitalen Zeitung nur 0,99 Euro monatlich. Das Abonnement ist jederzeit zum Monatsende kündbar.

**i** Die App funktioniert auf allen gängigen Android-Smartphones (ab Android 4.2) und auf fast allen mobilen Apple-Geräten (Mindestvoraussetzung ist iPhone 5, mit entsprechendem Betriebssystem).