

HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

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. Für Olpe: ☎ 02761 87242 u. ☎ 87177 oder ☎ 8367902; für Lennestadt: ☎ 02723 7192526; für 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; ☎ 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.

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.

IN KÜRZE

OLPE

Heimatverein: Am 8. Oktober, um 15 Uhr findet ein Heimatnachmittag im DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9 statt.

DROLSHAGEN

Frauen an St. Clemens: Am Freitag, 7. Oktober findet im Anschluss an die 8.30 Uhr Messe ein gemeinsames Frühstück beim Griechen statt. Anmeldungen unter: ☎ 0151 41484277 (Gabi Bicker).

OBERHUNDEN

SGV: Die Wanderung am Samstag, 8. Oktober mit anschließendem Forellenessen fällt wegen Trauerfall aus.

KIRCHLICHES LEBEN

OTTFINGEN

St. Hubertus: Die für heute um 18 Uhr geplante Rosenkranzandacht fällt aus. Stattdessen findet um 19 Uhr das Totengebet für die verstorbene Josefa Bröcher statt.

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

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

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

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.

VEREINE & VERBÄNDE

DÜNSCHDE

Dorfgemeinschaft: Versammlung, heute um 19.30 Uhr im Pfarrheim.

FREIZEIT

OLPE

Elferratsfrauen der Kolpingsfamilie: Treffen, um 20 Uhr bei Kerstin Mitzner.

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

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

Schulentlassjahr 1956 (Mädchenklasse 8b, Imbergschule):

Stammtisch am morgigen Donnerstag, um 18 Uhr in Hetzel's Hotelchen.

DROLSHAGEN

Jahrgang 1935/36: Treffen, heute um 17.30 Uhr im Land-gut-Hotel zur Brücke.

SCHAUSPIEL

MEGGEN

Die Dinge meiner Eltern, 20 Uhr, Theater der Stadt Lennestadt im Pädagogischen Zentrum, Meggen, Auf'm Ohl 12, ☎ 02723 608403.

Museumsfahrt nach Hamm

Olpe. Am Samstag, 8. Oktober, geht die Olper Museumsfahrt nach Hamm zur Besichtigung des Hindu-Tempels sowie des Lübeck-Museums. Es sind noch Plätze frei. Abfahrt ist um 9 Uhr. Anmeldungen heute unter ☎ 02761/921-450.

LESERFOTO



Biggesee kann auch bei Regen schön sein

Gut beschirmt bieten sich auch bei Regenschauern eindrucksvolle Aussichten auf den Biggesee. Das Foto hat unser Leser Werner Ulrich aus Attendorn am Sonntag während eines Spaziergangs am See

geschossen. Wenn auch Sie einen gelungenen Schnappschuss für diese Rubrik haben, senden Sie Ihr Bild per Mail (olpe@westfalenpost.de) an die Redaktion.

FOTO: WERNER ULRICH

Richtig regeln und sparen

Verbraucherzentrale empfiehlt Austausch von Thermostaten

Von Volker Eberts

Lennestadt/Kreis Olpe. Viele haben in den letzten Tagen erstmals wieder die Heizung aufgedreht. Zum Beginn der Heizperiode startet die Verbraucherzentrale Lennestadt zusammen mit der Lokalen Agenda 21 Lennestadt, Arbeitskreis Energie, eine Aktionswoche. „Wir wollen zeigen, dass man schon mit einfachen Mitteln Energie sparen kann“, so Energieberater Dr. Georg Brune.

Zum Beispiel durch den Einbau eines programmierbaren Thermostats für die Heizkörper. Diese gibt es heute bereits für weit weniger als 20 Euro im Handel. Mit diesen Thermostaten kann man für jeden Tag programmieren, wann es wie warm sein soll. Wenn man zum Beispiel morgens das Haus verlässt um zur Arbeit zu gehen, regelt das Thermostat automatisch die Raumtemperatur runter und am Nachmittag vor der Rückkehr ins Haus wieder rau. Genauso kann man nachts die Temperatur absenken. „Jedes Grad weniger senkt den Energieverbrauch um rund sechs Prozent“, so Dr. Brune.

Viele dieser programmierbaren Thermostate können über eine Bluetooth-Verbindung bequem per Tablet-PC oder Smartphone programmiert werden. Noch komfortabler, aber auch wesentlich teurer sind Thermostate, die an ein Smart

Heizungsnetz angeschlossen werden und dann von unterwegs mit dem Smartphone gesteuert werden können. „Welches System am sinnvollsten ist, hängt vom Alltag ab. Wer zu regelmäßigen Zeiten unterwegs ist, fährt mit programmierbaren Thermostaten gut. Wer zu unregelmäßigen Zeiten kommt und geht, ist mit Smart-Home-Lösungen besser bedient“, so Brune.

Aktionsstand auf Herbstmarkt

Der Fachmann empfiehlt allen Mietern und Wohnungsinhabern den Thermostat-Check unter www.verbraucherzentrale.nrw/thermostat.

Für den Austausch eines Thermostats muss nicht unbedingt der

Heizungsklempner kommen, man kann das auch leicht selbst machen. Wie einfach das geht, zeigt die Verbraucherzentrale am kommenden Sonntag von 11 bis 18 Uhr an ihrem Stand auf dem Herbstmarkt in Altenhundem. Dort werden alle Fragen zum Thema Heizen beantwortet. Auf Wunsch kommt die Verbraucherzentrale auch zum 60-minütigen Basis-Check nach Hause und sucht nach Energieeinsparungsmöglichkeiten im Haushalt, für 10 Euro Kostenanteil. Anlässlich des Herbstmarktes übernimmt die Lokale Agenda 21 für die ersten 25 Verbraucher, die sich am Sonntag für einen Basis-Check anmelden, den Kostenanteil von 10 Euro.

Heizungsklempner kommen, man kann das auch leicht selbst machen. Wie einfach das geht, zeigt die Verbraucherzentrale am kommenden Sonntag von 11 bis 18 Uhr an ihrem Stand auf dem Herbstmarkt in Altenhundem. Dort werden alle Fragen zum Thema Heizen beantwortet. Auf Wunsch kommt die Verbraucherzentrale auch zum 60-minütigen Basis-Check nach Hause und sucht nach Energieeinsparungsmöglichkeiten im Haushalt, für 10 Euro Kostenanteil. Anlässlich des Herbstmarktes übernimmt die Lokale Agenda 21 für die ersten 25 Verbraucher, die sich am Sonntag für einen Basis-Check anmelden, den Kostenanteil von 10 Euro.

„Kauf eines gebrauchten Hauses“ der Verbraucherzentrale NRW.

Mit praktischen Informationen und umfangreichen Checklisten hilft das Buch Kaufinteressenten, finanzielle und rechtliche Risiken zu verringern. Es begleitet sie Schritt für Schritt – von der Haussuche bis zur Schlüsselübergabe. So wird etwa der Sanierungsbedarf aller wichtigen Bauteile wie Heizung, Dämmung, Fenster und Dach systematisch geklärt. Dadurch lassen sich die zu erwartenden Folgekosten einschätzen.

Expertenrat gibt es auch bei der Beurteilung des Kaufpreises und der Klauseln im Vertrag. Und schließlich liefert das Buch praktische Tipps für den Tag der Hausübergabe.

i Der Ratgeber hat 240 Seiten und kostet 19,90 Euro. Zu bestellen ist er im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter ☎ 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

MENTAL-TIPP

Mit den Gedanken spazieren gehen



Von Ludger Schrimpf

Kreis Olpe. Wir, damit meine ich vor allem professionelle Coaches, sagen so schön, die Grenzen oder Blockaden für neue Lebens- bzw. Leistungsmöglichkeiten sind „nur“ im Kopf. „Du brauchst lediglich die mentalen Grenzen verschieben, schon hast Du viel mehr Möglichkeiten zur Verfügung.“ Ob Sie es glauben oder nicht: Es ist der Hauptanteil für neues Leben, neue Möglichkeiten und neue Energie. Der Rest ist Umsetzung in Ihre Lebenspraxis. Und das ist nicht wenig. Nehmen Sie bitte als „Zutaten“ Ihre Vorstellungskraft und gestalten Sie sich zu träumen, einfach mal etwas größer zu denken als bisher und mit Ihren Gedanken spazieren zu gehen. Wenn der Vorstellungsfilm oder die Bilder Zugkraft entfalten, sind Sie bereits auf einem guten Weg, Ihre selbstgesteckten Grenzen zu verschieben. Praktizieren Sie diesen Prozess weiter, bis Überzeugungsenergie und Glau-benskraft dazu kommen.

Jetzt ist der Boden bereitet für den Praxistest. Trauen Sie sich, denn Sie können viel mehr gewinnen als verlieren! Das alte „begrenzte“ Leben können Sie noch lang genug führen.

Ludger Schrimpf, Mental-Fit-Experte und Coach aus Olpe, unterstützt Führungskräfte, Teams und Unternehmen mit dem Ziel, ein 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 6-18 Uhr, sa 6-14 Uhr anzeigennahme@westfalenpost.de

GEWERBLICH: www.online-aufgeben.de

Ansprechpartner: Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter)

Telefon 02761 9419-30

</div