

HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

JUNKERNHÖH

MGV: Extra-Probe, heute um 20 Uhr in der Kirche.

ALTHUNDEN

Katholischer Kirchenchor: Die Probe fällt heute Abend aus.

MÖLLMICKE

Möllmicker Chöre: Männer und Gemischter Chor: Die Proben fallen in den Herbstferien aus.

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

LENHAUSEN

SGV: Seniorenwanderung bei Ostentrop mit Einkehr am heutigen Mittwoch. Treffpunkt: 14 Uhr an der Kirche (Fahrgemeinschaften). Wanderstrecke: 7 km, Wanderführer: G. Vogt

BAMENOHL

SGV-Seniorenwanderungen: Treffen heute um 13.30 Uhr am Wanderheim. Die Wanderungen erfolgen über ca. 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.

Beratung rund um das Thema Pflege: Pflegestützpunkte informieren umfassend, trägerunabhängig, wettbewerbsneutral. Für Olpe: 02761 87242 u. 02717 oder 02367902; 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.

ALTHUNDEN

Krebs hilfegruppe: 14.30 bis 16.30 Uhr, jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, St. Josefs-Hospital, Uferstraße. Ansprechpartnerin: Hildegard Piepenstock, 02723 3364.

IN KÜRZE

OLPE

Stammtisch 2010 des Jahrgangs 1939: Treffen am Donnerstag, 13. Oktober, um 16.30 Uhr am Freizeitbad zum Wandern. Ab 17.30 Uhr treffen sich alle im Gasthof Samos.

SCHEIDERWALD

Schützenclub: Versammlung am Freitag, 14. Oktober, um 19 Uhr in Scheiderwald.

WENDEN

Tennisclub: Arbeitseinsatz am Samstag, 15. Oktober, ab 10 Uhr auf der Anlage am Altenhofer Weg. Die Plätze müssen winterfest gemacht werden. Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten.

RHODE

Plattdeutscher Abend: Treffen am Freitag, 14. Oktober, um 19.30 Uhr im Hubertushof. Mit Diavortrag, weiterer Teil vom Biggetal.

DROLSHAGEN

Volksliedersingkreis: Treffen heute von 18 bis 19.30 Uhr im Brunnensaal des Heimathauses. Die Singen sind offen, für Jung und Alt, Männer und Frauen. Weitere Informationen unter: 02761 62485.

ATTENDORN

Single-Frauen: Treffen am Freitag, 14. Oktober um 11 Uhr am Hagebaumarkt. Gegen 12 Uhr, Mittagessen im Haus Dumicke.

ALTHUNDEN

Volksliedergruppe: Singen am Freitag, 14. Oktober, um 18 Uhr im evangelischen Gemeindehaus. Bitte das Weihnachtsliederbuch mitbringen.

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.

TREFFEN

OLPE

Cafégespräch für Angehörige die einen Menschen mit Demenz betreuen: 16 Uhr, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9.

LENNESTADT

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPC: Treffen heute um 18 Uhr im DRK Mehrgenerationenhaus „Haus Lendel“ in Altenhundem Lennewiesen 4. Parkplätze sind an der Schützenhalle vorhanden.

BLUTSPENDE

DAHL

DRK: 17 bis 19.30 Uhr, Dorfgemeinschaftshalle, Marienweg 3.

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.

LESERFOTO



Blick aus dem Küchenfenster

Jede Jahreszeit hat ihre schönen Seiten“, meint unser Leser Heribert Wertmann aus Lennestadt und schickt uns dieses Herbstfoto. Er schreibt dazu: „Diesen tollen Blick hat meine Mutter Hilde Wer-

thmann, 99 Jahre, von ihrem Küchenfenster in Lennestadt-Altenhundem!“

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

MENTAL-TIPP

Mit mentaler Energie zum Erfolg



Von Ludger Schrimpf

Kreis Olpe. Energie ist ein wertvolles Gut. Wenn wir uns Energie erschließen können, haben wir große Vorteile im Leben.

Der weltweite Kampf um Energie- und Ressourcenvorräte ist im vollen Gang, viele Experten meinen, digitale Daten seien die Ressourcen von morgen.

Mag sein, doch Ihre persönliche Energiequelle ist in erster Linie eine mentale. Leistungssportler, Menschen in Führungs- und Entscheidungsfunktionen sowie Coaches betonen den hohen Anteil der mentalen Energie am Erfolg: Mentale Fitness sorgt zu 80 Prozent und mehr für den Erfolg, etwa 20 Prozent machen die physischen Fertigkeiten aus.

Wenn dem so ist, liegt in der Erschließung und Aktivierung der mentalen Energie ein Riesenpotenzial, das Sie nutzen können. Mentale Energie ist grenzenlos, und die Umsetzung bietet Ihnen so viel mehr Möglichkeiten, Ihr Leben erfolgreich und gesund zu gestalten. Es lohnt sich auf jeden Fall, die mentale Fitness zu verbessern, um mehr Energie für Ihre Ziele zur Verfügung zu haben.

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 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 Quartalszeitraum möglich. Die Abbestellung ist schriftlich bis zum 5. des letzten Quartalsmonats an den Verlag zu richten.