

## HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523  
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

## BLUTSPENDE

## LISTERSCHEID

DRK: 17.30 bis 19.30 Uhr, Vereinshaus Ihnatal, Westetalstraße 29.

## FITNESS &amp; 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.

Seniorengymnastik mit Margot Krautwurst: 15 Uhr, jeweils im DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9, 02761 2643.

## FREIZEIT

## OLPE

Treffen der Arbeitsamtssenioren: 15 Uhr.

Lesedämmerschoppen: 18 Uhr, für alle am Lesen und der Literatur Interessierte, jeweils im DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9.

## IN KÜRZE

## ALTENHOF

Wanderfreunde: Treffen zum Abmarsch am Samstag, 22. Oktober, um 14.30 Uhr bei der Wanderstube zur Gemeinschaftswanderung. Ausrichter ist der Wanderverein Schönaus-Altenwenden.

## OTTFINGEN

Ottfinger Chöre: Am Freitag, 21. Oktober, proben gleich drei Chorformationen der Ottfinger Chöre. Beginnen wird der Probenabend der Frauenchor um 16 Uhr. Darauf folgen die Sängerinnen und Sänger von „Stimmwerk“, um 17.30 Uhr. Die dritte Probe an diesem Tag hält der Männerchor „Fröhlichkeit“ um 19 Uhr.

## FLAPE

Flaper Dorfgemeinschaft: Arbeitseinsatz am Freitag, 21. Oktober, um 16 Uhr auf dem Dorfplatz. Folgende Arbeiten müssen erledigt werden: Rückschnitt der Sträucher, Säuberung des Platzes, Ausbau des Brunnen und Abbau des Baumes. Bitte Arbeitsgeräte (Harke, Schaufel, Schere) mitbringen.

## NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst 02761 112. Polizei 02761 110. Krankentransport 02761 19222. Anonyme Alkoholiker 02722 6379774. Giftnotruf NRW 0228 19240. Weißer Ring 02761 116006.

## APOTHEKEN

Apothekennotdienste von 9-9 Uhr. Mehr Infos zu den diensthabenden Apotheken: 0800 00 22833, Mobilfunk: 22833, www.apotheken.de

## ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft 02761 116 117.

Anzeige

WWW.KUECHENART-SIEGERLAND.DE  
musterhaus  
küchen  
FACHGESCHÄFT  
GANZ NACH IHREM GESCHMACK

GEWERBEGBIET WILHELMSHÖHE  
GEWERBESTRASSE 11 · 57258 FREUDENBERG  
TELEFON 02734 / 437 70 80

## WANDERN &amp; 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.

Beratung rund um das Thema Pflege: Pflegestützpunkte informieren umfassend, trägerunabhängig, wettbewerbsneutral. Für Olpe: 02761 87242 u. 02761 87177 oder 02761 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, Katholische 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. Josefshospital, 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.

## LESERFOTO



## Goldener Oktober

Bei einer Wanderung rund um das Unterbecken in Röckhausen hat unser Leser Ludger Müller dieses Foto gemacht, das „den goldenen Oktobersonntag

widerspiegelt“ wie er schreibt.

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

## Keine Lust auf Zigaretten

Bundesweiter Wettbewerb für Schulklassen startet

**Kreis Olpe.** Be Smart – Don't Start, der bundesweite Wettbewerb für rauchfreie Schulklassen, findet im Schuljahr 2016/2017 zum 20. Mal vom 14. November bis zum 28. April 2017 statt. Anmeldungen sind bis zum 12. November möglich.

Die Prävention des Rauchens ist für viele Schulen ein unverzichtbarer Bestandteil der modernen Gesundheitserziehung und -förderung. Der bundesweite Wettbewerb möchte einen Beitrag zur schulischen Nichtraucherförderung leisten. Und das nun schon im 20. Jahr.

Durch die Teilnahme bei Be Smart soll Schülerinnen und Schülern ein Anreiz gegeben werden, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen. Er richtet sich daher besonders an die Klassen, in denen noch nicht geraucht wird oder nur einzelne Schülerinnen und Schüler rauchen.

## Rauchfrei bleiben

Be Smart ist für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen sechs bis acht konzipiert. Der Wettbewerb kann auch bereits in der fünften Klasse durchgeführt werden, wenn Rauchen schon ein Thema in der Klasse ist. Darüber hinaus können auch ältere Klassen an dem Wettbewerb teilnehmen, wenn sie keine oder nur wenige rauchende



Schülerinnen oder Schüler haben. Wenn in der Klasse bereits mehr als 10 Prozent der Schülerinnen und Schüler regelmäßig rauchen, ist von einer Teilnahme am Wettbewerb abzuraten.

Rauchfrei sein in diesem Zusammenhang heißt: Die Klasse sagt „Nein“ zu Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas, E-Shishas, Tabak und Nikotin in jeder Form.

Die AOK möchte die Jugendlichen mit dem europaweiten Nichtraucher-Wettbewerb „Be smart – Don't Start“ unterstützen. Die Schirmherrschaft hat erneut Dietmar Meeser übernommen, der stellv. Landrat des Kreises Olpe.

Die Schülerinnen und Schüler können sich auch künstlerisch mit dem Thema auseinandersetzen. Gedichte, Videos, Fotostrecken oder Gemälde, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Gute Chancen auf einen der zahlreichen Gewinne für die Klassenkasse sind garantiert.

**i** Anmeldungen sind auch online möglich: <https://www.besmart.info/be-smart>. Der Wettbewerb wird neben der AOK u.a. durch die Deutsche Herzstiftung, die Deutsche Krebshilfe und durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) gefördert.

FOTO: PRIVAT

## MENTAL-TIPP

## Abenteuer und Neues wagen



Von Ludger Schrimpf

Vor kurzem war ich bei einem Live-Vortrag von Joey Kelly, Mitglied der legendären Musikgruppe The Kelly Family und Extremsportler. Er sprach zum Thema „No Limits“ (keine Grenzen). Kelly ist schon ein verrückter Typ, aber unbestritten sind die großen Erfolge der Kelly Family und seine extremen Leistungen im Ausdauerbereich.

Wie macht Joey Kelly das? Zwei Dinge sind mir hängen geblieben, die grundlegende Voraussetzung sind: „Verlassen immer wieder die Komfortzone Deines Lebens und wage Abenteuer!“ Und „Gib mehr, als Du nimmst!“

Mit den Erfahrungen außerhalb der von uns „eingerichteten Komfortzone“ wachsen die Herausforderungen und Möglichkeiten unseres Lebens, wir erreichen mehr und kommen weiter. Es braucht lediglich Ihre Bereitschaft, etwas Neues zu wagen.

Zudem werden Sie immer bereitwilliger, zu investieren bzw. zu geben, um die Erfolge zu ernten. Sie geben mehr und gerne, um dadurch ganz neue Lebens- und Handlungsperspektiven zu empfangen. Das ist ein lohnenswertes Lebens- und Geschäftsmode.

**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

anzeigennahme@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