



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

OLPE

Kirchenchor St. Martinus: Die heutige Probe fällt wegen Erkrankung des Chorleiters aus.

WENDEN

MGV: Probe um 17.45 Uhr im Vereinslokal Zeppenfeld.

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.

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 u. 11 Uhr. Die Gruppe um 9 Uhr ist eine „Hockergruppe“ für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9.

FREIZEIT

OLPE

Zöliakiegruppe: Das heutige Treffen fällt krankheitsbedingt aus.

Angehörigen-Café von Menschen mit Demenz: 16 Uhr, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112.
Polizei ☎ 110.
Giftnotruf NRW ☎ 0228 19240.

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.

KINO-PROGRAMM

OLPE

- Cineplex
Franziskanerstr. 44, ☎ 02761 947380
- Bibi & Tina: Tohuwabohu total, 14.45, 17.15 Uhr.
 - Fifty Shades of Grey - Gefährliche Liebe, 20 Uhr.
 - John Wick: Kapitel 2, 20.30 Uhr.
 - La La Land, 17.30 Uhr.
 - Logan - The Wolverine, 17.30, 20 Uhr.
 - Nocturnal Animals, 17.30, 20.15 Uhr.
 - Schatz, nimm du sie!, 17.15 Uhr.
 - Silence, 19.30 Uhr.
 - Sing, 14.45 Uhr.
 - The Lego Batman Movie 3D, 15 Uhr.
 - Vaiana - Das Paradies hat einen Haken, 15 Uhr.
 - Wendy - Der Film, 14.45 Uhr.

LENNESTADT

- Lichtspielhaus
Hundemstr. 57, ☎ 02723 959590
- Bibi & Tina: Tohuwabohu total, 16.30 Uhr.
 - Bob, der Streuner, 17 Uhr.
 - Fifty Shades of Grey - Gefährliche Liebe, 20 Uhr.
 - John Wick: Kapitel 2, 20.15 Uhr.
 - Logan - The Wolverine, 16.45, 19.45 Uhr.

BERATUNG

OLPE

Beratungsnetzwerk für Menschen mit Behinderung: Behindertenbeauftragte des Kreises Olpe, ☎ 02761 81332.

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. Aussprechstunde auch nach Vereinbarung in Lennestadt und Attendorn, ☎ 02761 83680.

Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonfliktberatung „Mirjam“: 8.30 bis 12 Uhr, Löherweg 4, ☎ 02761 838717.

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.

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.

ALTENHUNDEM

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

St.-Sebastianus Schützenverein: Die ehemaligen Vorstandsmitglieder treffen sich zur Eucharistiefeier für das ehemalige Vorstandsmitglied Josef Feldmann am Donnerstag, 9. März, um 14.30 Uhr in der St.-Martinus Kirche. Die Beisetzung findet anschließend von der Friedhofskapelle Olpe aus statt.

HEID

Heimat- und Förderverein: Jahreshauptversammlung am Samstag, 11. März, um 19 Uhr in der Alten Scheune.

DAHL-FRIEDRICHSTHAL

SGV: Der Hüttenabend am 9. März fällt aus.

SCHÖNHOLTHAUSEN

Heimatverein: Jahreshauptversammlung am Sonntag, 19. März, um 17 Uhr im Gasthof Steinhoff.

LESERFOTO



Regenbogen über Ramscheid

In kräftigen Farben spannte sich kürzlich dieser Regenbogen über das Finnentroper Örtchen Ramscheid, auf den Auslöser drückte Judith Winkelmann.

Wenn auch Sie ein Foto haben, das in dieser Rubrik veröffentlicht werden kann, senden Sie es an olpe@westfalenpost.de.

FOTO: JUDITH WINKELMANN

Darmgesund leben

Veranstaltung am 13. März bei der Volkshochschule

Olpe. Anlässlich des zehnjährigen Jubiläums des Darmkrebszentrums Südwestfalen findet der diesjährige Tag der Begegnung in der Volkshochschule des Kreises Olpe am 13. März ab 17 Uhr statt. Die Veranstaltung steht unter dem Aspekt „Darmgesund leben“. Neben Kurzvorträgen wird es mehrere Informationsstände geben, an denen auch Einzelgespräche möglich sind. Die Veranstaltung wird von Anne Willmes vom WDR moderiert.

Laut Studien des Robert-Koch-Instituts ist Darmkrebs in Deutschland nach Lungenkrebs und Brustkrebs die zweithäufigste Todesursache durch Krebs. Bei Frauen liegt Darmkrebs aktuell an dritter Stelle nach Brustkrebs und Lungenkrebs.

Spiegelung ohne Bauchschmerzen

Bei den Männern steht Darmkrebs an zweiter Stelle, nach Lungenkrebs und vor Prostatakrebs. Etwa jede 8. Krebserkrankung von Frauen und Männern in Deutschland betrifft den Darm. 170 Menschen erkranken täglich in Deutschland an Darmkrebs. 71 Menschen sterben pro Tag an dieser Krebserkrankung. Darmkrebs ist aber auch der Krebs, der mittels Vorsorgeuntersuchungen schnell identifiziert werden kann. Die berühmte Darmspiegelung verursacht bei vielen Patienten beim Gedanken daran



Kleiner als ein Ein-Cent-Stück: Darmspiegelungen sind schmerzfrei und ein sicheres Instrument zur Darmkrebsvorsorge.

FOTO: PRIVAT

bis heute Bauchschmerzen. Dabei ist sie effektiv, risikoarm, schnell und schaltet Polypen, aus denen sich Darmkrebs entwickeln kann, einfach und sicher aus.

Chefarzt Dr. Karl-Heinz Ebert ist Leiter des Darmzentrums Südwestfalen. Im Mittelpunkt der Öffentlichkeitsarbeit steht die Darmkrebsvorsorge. Chefarzt Dr. Ebert: „Darmkrebs macht lange Zeit keine Beschwerden. Man kann sich gesund fühlen und dennoch Darmkrebs haben. Vorsorge heißt, sich ohne Symptome einer Untersuchung zu unterziehen. Denn sind erst Symptome vorhanden, ist es oft für eine Heilung zu spät. Eine Darmspiegelung ist nicht zeitauf-

wendig, schmerzhaft oder gefährlich. Die Darmspiegelung wird von Experten durchgeführt und ist sehr risikoarm.“

Das Darmzentrum lädt alle Interessierte zum Tag der Begegnung am 13. März um 17 Uhr in die VHS des Kreises Olpe in der Kurfürst-Heinrich-Straße 34 in Olpe ein. Die Veranstaltung widmet sich intensiv dem darmgesunden Leben und ermöglicht Betroffenen, Angehörigen und Interessierten einen umfassenden Einblick in die Arbeit eines Darmkrebszentrums.

Nach Kurzvorträgen besteht die Möglichkeit, sich individuell an Informationsständen zu informieren. Der Eintritt ist frei.

Gesprächskreis stützt Angehörige

Angebot des sozialpsychiatrischen Dienstes in Lennestadt und Kirchhundem

Kreis Olpe. Für Angehörige seelisch Erkrankter bietet der Sozialpsychiatrische Dienst des Kreises Olpe in verschiedenen Orten des Kreises Gesprächskreise an.

Die Gruppen bieten Betroffenen Gelegenheit, in vertrauensvoller Atmosphäre über die eigene Lebenssituation zu sprechen, Unterstützung und Hilfe im Umgang mit dem kran-

ken Angehörigen zu erfahren und wichtige Informationen über Krankheitsbilder zu erhalten. Das gesellige Beisammensein kommt dabei ebenfalls nicht zu kurz.

Das nächste Treffen der Gruppe Lennestadt findet statt am kommenden Montag, 13. März, um 18 Uhr im evangelischen Gemeindehaus, Auf der Ennest.

Weitere Informationen gibt es unter ☎ 02723/3929. Die Gruppe Kirchhundem trifft sich wieder am Donnerstag, 16. März um 16 Uhr im katholischen Pfarrheim St. Peter und Paul in Kirchhundem.

Weitere Informationen gibt Doris Swoboda-Siede, ☎ 02723/608494.

MENTAL-TIPP

Du musst für deine Ziele „brennen“

Von Ludger Schrimpf



Motivation – wer wünscht sich das nicht für seinen Alltag, seine Ziele, sein Leben. Jüngst gab es in Köln eine große Veranstaltung zum Thema „Motivation in Sport und Business“. Unterschiedliche Referenten gaben ihre Statements, das Publikum lauschte interessiert. Die Kernbotschaft war: Wenn Du für ein Ziel „brennst“, hast Du keine Motivationsprobleme. Genau das können Sie feststellen, wenn Sie Ihr Ziel bzw. Ihre Ziele gefunden haben. Wenn Sie in sich spüren und erleben, dass Begeisterung aufkommt, Energie aktiviert wird und Bremsen sich lösen. Jetzt kommt etwas in Bewegung. Das ist der Ausgangspunkt für Motivationsenergie und große Taten.

Die beste und stärkste Motivation kommt von innen, aus Ihnen heraus. Dafür braucht es eine wache Beziehung zu sich selbst. Je aufmerksamer Sie in sich hineinhören und -fühlen, umso klarer können Sie Ihre Wünsche und Ziele erkennen. Pflegen Sie die Beziehung zu sich selbst! Dann wird der Motivationsmotor immer laufen.

Ludger Schrimpf wurde 1959 geboren, war Sozialarbeiter und Therapeut und sammelte Erfahrungen als Berater. 2001 gründete er das Unternehmen Schrimpf MentalFit und spezialisierte seine Methode. Sein Erfolgsrezept „Steuer Dich erfolgreich, gesund und leistungsstark“. Schrimpf gibt alle 14 Tage 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@funkemedien.de
u.steinhorst@funkemedien.de
Sie erreichen uns: mo bis fr 9 - 17 Uhr
SERVICE VOR ORT:
LeserService, Westfälische Str. 13
57462 Olpe; mit Ticketverkauf
Öffnungszeiten:
mo bis fr 9-18.30 Uhr, sa 9-13 Uhr
LeserService, Schüldernhof 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 9662-22
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 Nichtbelieferung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.