

HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

WENDEN

MGV: Heute getrennte Proben. Die Tänze proben von 18 bis 19.30 Uhr, die Bässe von 19 bis 20.30 Uhr.

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.

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

BLUTSPENDE

RHODE

DRK: 17 bis 20.30 Uhr, Schützenhalle, An der Vogelrute 8.

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.

KINO-PROGRAMM

OLPE

Cineplex
Franziskanerstr. 44, 02761 947380
► Alien: Covenant, 14.45, 17.15, 20.15, 23 Uhr.
► Die Schlümpfe - Das verlorene Dorf, 15 Uhr.
► Fast & Furious 8, 17 Uhr.
► Get Out, 17.45, 20.30, 23 Uhr.
► Grease (Sing-a-long), 20.15 Uhr.
► Guardians of the Galaxy Vol. 2, 14.45 Uhr.
► Guardians of the Galaxy Vol. 2 3D, 17, 23 Uhr.
► King Arthur: Legend of the Sword 3D, 17.30, 23 Uhr.
► Pirates of the Caribbean: Salazars Rache 3D, 20, 23 Uhr.
► The Boss Baby, 14.45 Uhr.
► Überflieger - Kleine Vögel, großes Gecklapp, 15 Uhr.

LENNESTADT

Lichtspielhaus
Hundemstr. 57, 02723 959590
► Get Out, 20.15 Uhr.
► Guardians of the Galaxy Vol. 2, 16.45 Uhr.
► King Arthur: Legend of the Sword 3D, 17 Uhr.
► Pirates of the Caribbean: Salazars Rache, 20 Uhr.

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 02723 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, Mühlstraße 5, Olpe. Terminvereinbarungen, Mo. bis Fr. 8.30 bis 12 Uhr und Di. u. Do. 14 bis 16 Uhr. Aufsprechstunde 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, 02761 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

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.

Anzeige



LESERFOTO



Prophet für gutes Wetter

Heißluftballons, die aus dem Siegerland in langsame Fahrt über die Ortschaft Benolpe hinwegziehen, wertet unser Leser Otto Kordes, von dem dieses Bild stammt, als Propheten für gutes Wetter und

freut sich daher über jeden, den er am Himmel sieht. Ihre Einsendungen für die Rubrik Leserfoto schicken Sie bitte einigen erklärenden Worten an olpe@westfalenpost.de.

FOTO: OTTO KORDES

Von Gleichaltrigen lernen

Schüler machen Schüler fit für das Internet

Kreis Olpe. Cybermobbing, Gewaltvideos auf dem Handy, Einstellen von urheberrechtlich geschützten Fotos und Videos bei YouTube oder illegale Film- und Musikdownloads – die Mediennutzung von Heranwachsenden auch in ihren problematischen Formen macht vor der Institution Schule nicht Halt.

Um nicht nur die Chancen, sondern auch die Risiken medialer Angebote zu erkennen, bedarf es Begleitung, Qualifizierung und Medienkompetenz. Der Ansatz der „Peer-Education“ ist hierbei besonders hilfreich: einerseits lernen junge Menschen lieber von Gleichaltrigen und andererseits können sie



Wollen die ersten Mediencouts im Kreis Olpe werden: Die Teilnehmer des Projektes vor dem Portal des Städtischen Gymnasiums Olpe.

Gleichaltrige aufgrund eines ähnlichen Mediennutzungsverhaltens zielgruppenadäquat aufklären. Hier setzt ein Projekt der Landesanstalt für Medien NRW an, das Schüler der Sekundarstufe I – auch im Kreis Olpe – zu „Mediencouts“ ausbildet. Jetzt startete der erste von fünf Workshops, zu dem sich 19 Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeiter und 40 Schüler aus den Jahrgangsstufen 7 und 8 von zehn verschiedenen Schulen im Städtischen Gymnasium Olpe trafen.

Die Referenten Claudia Wierz (Kontextmedien – Interaktive Bildungskonzepte) und Johannes Wentzel (Nethex. Medienkompetenz für die Bildungsarbeit) führen die Teilnehmer zunächst in den Themenblock „Internet und Sicherheit“ ein; weitere Schulungsthemen sind Social Communities, Handy und Computerspiele.

Kompetenz entwickeln

Die Mediencouts sollen nach der Ausbildung an ihrer Schule als (Peer-)Berater agieren. Hierfür erhalten sie zudem ein Kommunikationstraining, machen Übungen zur Entwicklung von Beratungskompetenz und erweitern ihre Kenntnisse im Bereich des Sozialen Lernens. Zudem sollen die Mediencouts auch Informations- und Beratungsangebote für Mitschüler und ggf. auch für Eltern und Lehrkräfte durchführen.

Die Projekt ebenfalls beteiligten Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter sollen als feste Ansprechpartner für die Scouts zur Verfügung stehen. Zudem sind Mitarbeiter des Jugendamtes des Kreises Olpe, der Kreispolizeibehörde und der offenen Jugendarbeit eingebunden, um das Projekt nachhaltig in den kommunalen Strukturen zu verankern.

Weitere Informationen bei Kathrin Kühr vom Kreisjugendamt (Telefon: 02761/81457, E-Mail: k.kuehr@kreis-olpe.de) oder unter www.mediencouts-nrw.de.

Etwas für die Gelenke tun

Aktionstag der Orthopädie in der Helios Klinik Attendorn am 7. Juni

Attendorn. Die Helios Klinik Attendorn lädt zu einem großen Aktionsstag der Orthopädie am Mittwoch, 7. Juni, von 14 bis 19 Uhr ein. Dabei soll es um die Gesundheit der Gelenke in Hüfte, Knie, Schulter, Hand oder Wirbelsäule gehen.

So werden konkrete Vorbeugungsmaßnahmen wie Sport, Ernährung und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten erläutert, die

denen er zusammen mit Dr. Ing. Jürgen Wahburg an der Zess Universität Siegen mitwirkt.

Neben den Fachvorträgen erwarten die Besucher Informationsstände und Angebote zum Mitmachen. Zum Beispiel können sie beim Mini-Kurs „Nordic Walking“ die Technik des gelenkschonenden Gehens mit Stöcken einmal richtig gezeigt bekommen, Stöcke sind vorhanden.

MENTAL-TIPP

Der Mensch braucht Ziele



Jeder weiß es, doch vielen fällt es schwer, diese Potenziale auszuschöpfen: Ein zielgerichtetes Vorgehen benötigt mentale Stärke, um das Ziel auch zu erreichen. Mentale Fitness oder Stärke ist genauso trainierbar wie körperliche Fitness, doch die Resultate sind ungleich besser.

Zuerst brauchen Sie ein Ziel, das Sie vollkommen packt und unbedingt erreichen wollen. Dafür aktivieren Sie Ihre Vorstellungskraft, Fantasie und Kreativität: Wovon träumen Sie? Was würden Sie gern erleben? Wenn das Ziel klar und spürbar wichtig ist, beginnt die mentale Ausrichtungsphase: Das Ziel intensiv in den Fokus nehmen und die innere Zustimmung täglich herstellen. Setzen Sie sich einen Termin, bis wann Sie das Ziel erreicht haben wollen!

Dann gehen Sie konsequent auf das gesteckte Ziel zu. Dafür braucht es Überzeugungskraft, Durchhaltevermögen, Disziplin, Flexibilität und Spaß auf dem Weg zum Ziel. Die Attraktivität des Ziels und die spürbaren Fortschritte werden der Motor zum Erfolg sein.

Übrigens: Der nächste Mental-Tipp erscheint am 21. Juni.

i 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

SERVICE VOR ORT:

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:

Heribert Kranz (verantwortlich)
Roland Vossel, Michael Alexander,
Josef Schmidt und Lothar Linke (Sport)

Lennestadt-Altenhundem:

Volker Eberts, Werner Riedel
Hundemstr. 1