

HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523  
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

WANDERN & AUSFLÜGE

WENDEN

SGV: Am Sonntag, 9. Juli, findet eine Wanderung ins Hawerland statt. Abfahrt ist um 9 Uhr ab Rathaus, Wandertafel, in Fahrgemeinschaften. Wanderung ab Schmallenberg, Schützenplatz, um 10 Uhr. Rucksackverpflegung, Einkehr, Abschluss Schmallenberg. Wanderführerin ist Renate Grafe, ☎ 0170 8050097.

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.

WELSCHEN ENNEST

Nordic-Walking für Anfänger und Fortgeschrittene: Treffpunkt: 18 Uhr an der SGV-Hütte. Leiterin: Sylvia Eickelmann, ☎ 02764 7353.

BLUTSPENDE

LISTERSCHIED

DRK: 17.30 bis 19.30 Uhr, Vereinshaus Ihnetal, Wesetalstraße 29.

FREIZEIT

OLPE

Elferratsfrauen der Kolpingsfamilie: Treffen ab 20 Uhr bei Justyna Harrer.  
SGV: Stammtisch ab 19 Uhr im Gasthof Sauerland (Klumpen).  
Jahrgang 1938: Stammtisch ab 19 Uhr im Hetzel's Hotelchen.  
Schulentlassjahrgang 1956 Mädchenklasse 8b (Imbergschule): Stammtisch am Donnerstag um 18 Uhr im Restaurant Zum Klumpen.  
Jahrgang 1938: Stammtisch donnerstags ab 18.30 Uhr im Gasthaus Tillmann.

Anzeige

Service vor Ort

**HIER KAUFEN  
ICH GERN!**

Eine Initiative der

KINO-PROGRAMM

OLPE

- Cineplex**  
Franziskanerstr. 44, ☎ 02761 947380
- Baywatch, 14.45, 20.15 Uhr.
  - Bob der Baumeister - Das Mega Team - Der Kinofilm, 14.45 Uhr.
  - Die Mumie, 17.30 Uhr.
  - Girls' Night Out, 14.45, 17.45, 20.30 Uhr.
  - Pirates of the Caribbean: Salazars Rache, 14.45 Uhr.
  - Sommerfest, 17.45, 20.30 Uhr.
  - Transformers: The Last Knight 3D, 16.30, 19.45 Uhr.
  - Wonder Woman 3D, 14.45, 17, 20 Uhr.

LENNESTADT

- Lichtspielhaus**  
Hundemstr. 57, ☎ 02723 959590
- Baywatch, 17.15 Uhr.
  - Ein Dorf sieht schwarz, 20 Uhr.
  - Girls' Night Out, 17.30, 20.15 Uhr.
  - Transformers: The Last Knight 3D, 17 Uhr.
  - Wonder Woman, 20 Uhr.

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

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. 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. 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.  
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



Kohlmeise an der Vogeltränke

**Köpfchen in das Wasser**, Schwänzchen in die Höh': Wie bei dem Lied „Alle meine Entchen“ erging es auch dieser Kohlmeise bei den hohen Temperaturen in der Vogeltränke, schreibt unser Leser Otto

Kordes aus Benolpe zu seinem Leserfoto, das er in seinem Garten gemacht hat. Wenn auch Sie ein Foto für uns haben, schicken Sie es an [olpe@westfalenpost.de](mailto:olpe@westfalenpost.de)

Ausgezeichnete Bäcker

Wilhelm Voßhagen und Georg Sangermann geehrt

**Kreis Olpe.** 78 Bäcker-, Fleischer-, Konditoren- und Brauhandwerksbetriebe freuen sich über den Ehrenpreis MeisterWerk.NRW, der jetzt in Düsseldorf übergeben wurde. Mit dabei sind auch die Bäckereien Wilhelm Voßhagen aus Drolshagen und Sangermanns Backes aus Oberveischede. Mit der Auszeichnung Meister.Werk.NRW möchte das Land die Leistungen des Lebensmittelhandwerks anerkennen und sie stärker in der öffentlichen Wahrnehmung verankern.  
Die Landesregierung würdigt mit dem Preis bereits seit 2013 herausragende Betriebe, die sich um besondere Qualität bemühen. Handwerkliches Können, verantwortungsvolle Betriebsführung und regionale Verankerung stehen dabei im Vordergrund.

Profundes Wissen

Die Auszeichnung berücksichtigt auch, dass bei den Verbrauchern zunehmendes Interesse an der Herstellungsweise der Produkte



Wilhelm Voßhagen und Georg Sangermann (rechts) freuen sich über die Auszeichnung „Meister.Werk.NRW“..

FOTO: PRIVAT

und der Herkunft der Rohstoffe festzustellen sei.  
„Vor allem regional erzeugte Lebensmittel gewinnen daher immer mehr an Bedeutung. Handwerkliche Lebensmittelherstellung ist mehr, als nur die Zutaten zusammen zu rühren. Dahinter verbirgt sich profundes Wissen und eine

lange Tradition“, so der Landesinnungsmeister der Bäcker, Heribert Kamm.  
„Unsere Mitarbeiter und wir freuen uns über die wiederholte Auszeichnung und sehen uns in unserer Arbeit über unseren Kundenzuspruch hinaus weiter bestätigt“, erklärte Wilhelm Voßhagen.

Keine Ruhe mehr in den Beinen

Informationsabend im MGH Olpe. Selbsthilfegruppe geplant

**Kreis Olpe.** Unangenehmes Ziehen, Jucken oder Kribbeln in den Beinen, darauffolgender Bewegungsdrang und Zuckungen - das sind Symptome des Restless Legs Syndroms (RLS), besser bekannt als unruhige Beine. Vor allem Nachts treten diese Beschwerden auf und machen einen erholsamen Schlaf unmöglich. Bewegung hilft zwar, aber auch nur für eine kurze Zeit. Doch mittlerweile kann RLS gut behandelt werden.  
Am Dienstag, 11. Juli, findet um 18 Uhr im Mehrgenerationenhaus Olpe ein Informationsabend zu diesem Thema statt. Referenten sind die Vorstandsvorsitzende der Deutschen Restless Legs Vereinigung, Lilo Habersack aus München, und Ludger

Augustat, Facharzt für Neurologie und Anästhesie der Helios-Klinik in Attendorn. Die Veranstaltung soll die Möglichkeit bieten, sich zu informieren, ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen.  
**Ursache abklären**  
Bei einer Erkrankung können Medikamente helfen, jedoch muss vorerst abgeklärt sein, was die Ursache für die Misserfindungen in den Beinen ist. Denn es gibt viele verschiedene mögliche Auslöser. So kann zum Beispiel ein Eisen- oder Magnesiummangel vorliegen oder auch eine genetische Veranlagung. Daher ist es ratsam, zur Abklärung einen Neurologen aufzusuchen.

In Anknüpfung an den Vortrag im Juli ist es geplant, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, wofür sich die Diplom-Sozialarbeiterin Ulrike Bell vom Olper MGH und die Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Kreis Olpe, Petra Weinbrenner-Dorff, besonders einsetzen. Mit Hartmut Schröter aus Attendorn ist bereits ein möglicher Sprecher für die Gruppe gefunden.  
Eine Selbsthilfegruppe würde Raum schaffen, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen - über das eigene Empfinden und mögliche Behandlungen. Im Rahmen des Vortrags sollen mehr Interessenten für die Idee der Selbsthilfegruppe gewonnen werden.

MENTAL-TIPP

Lernbereit und lernfähig

Von Ludger Schrimpf



**E**ntwicklung, Wachstum und Erfolg setzen voraus, dass wir lernbereit und lernfähig sind. Das beste Beispiel für hohe Lernbereitschaft und Lernfähigkeit sind Kinder: Ihre Neugierde, die eigenen Fähigkeiten und die Welt um sie herum zu entdecken, bringt ihnen wichtige Lernerfahrungen. Diese wiederum führen zu Entwicklungs- und Wachstumsschritten sowie zu neuen Zielen der Kinder. Es ist einfach faszinierend, Kindern beim Lernen zuzuschauen.

„Erwachsene“ Menschen können sich ebenfalls noch weiterentwickeln und neue Fähigkeiten zur Entfaltung bringen. Das Prinzip Lernen funktioniert ein Leben lang, wenn Sie lernbereit bleiben. Die Neurowissenschaft belegt die kognitive Lernfähigkeit bis ins hohe Alter. Bleiben Sie also neugierig, interessiert, offen und betrachten die Dinge um Sie herum als Lernfelder! Daran wachsen Sie, wenn Sie Ihren Modus auf „Was könnte daran interessant für mich sein?“ einstellen.

Ein offener und respektvoller Umgang mit sich sowie Ihrer Umgebung sorgt täglich für wertvolle neue Lernerfahrungen und Entwicklungsschritte.

**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  
[lerserservice@westfalenpost.de](mailto:lerserservice@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](mailto:anzeigenannahme@westfalenpost.de)  
[www.online-aufgeben.de](http://www.online-aufgeben.de)  
**GEWERBLICH:**  
Ansprechpartner:  
Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter)  
Telefon 02761 9419-30  
Telefax 02761 9419-34  
E-Mail:  
[anzeigenzentrale@funkemedien.de](mailto:anzeigenzentrale@funkemedien.de)  
[u.steinhorst@funkemedien.de](mailto: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, Schülderhof 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](mailto:olpe@westfalenpost.de)  
Lokalsport-Redaktion: Tel. 02761 895-24  
E-Mail: [olpe-sport@westfalenpost.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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.