



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

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.

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.

Anzeige

Service vor Ort

HIER KAUFEN ICH GERN!

Eine Initiative der

LOGBUCH

In die Berichterstattung über die Poolparty unter dem Motto „Spiel und Spaß im kühlen Nass“ im Olper Freizeitbad hat sich ein Fehler geschlichen. Die Party findet zwar, wie berichtet, am Samstag, 26. August, statt, dabei handelt es sich aber natürlich nicht um den kommenden Samstag. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen.

KINO-PROGRAMM

OLPE

- Cineplex
Franziskanerstr. 44, ☎ 02761 947380
- Baby Driver, 20.15 Uhr.
 - Dunkirk, 17.45, 20.30 Uhr.
 - Emoji - Der Film 3D, 14.45, 17.45 Uhr.
 - Ich - Einfach Unverbesserlich 3, 15 Uhr.
 - Mein Blind Date mit dem Leben, 17.30 Uhr.
 - Ostwind 3 - Aufbruch nach Ora, 15, 17.30 Uhr.
 - Planet der Affen: Survival 3D, 14.45, 17, 20 Uhr.
 - Spider-Man: Homecoming, 20 Uhr.
 - Valerian - Die Stadt der Tausend Planeten 3D, 14.45, 20 Uhr.

LENNESTADT

- Lichtspielhaus
Hundemstr. 57, ☎ 02723 959590
- Alibi.com, 17.45 Uhr.
 - Ich - Einfach Unverbesserlich 3, 15.30 Uhr.
 - Mein Blind Date mit dem Leben, 20 Uhr.
 - Ostwind 3 - Aufbruch nach Ora, 15, 17.30 Uhr.
 - Planet der Affen: Survival 3D, 15.15, 17.15, 19.45 Uhr.
 - Valerian - Die Stadt der Tausend Planeten, 20 Uhr.

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. Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9.

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.

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.

LESERFOTO



Sonnenhut und Co.

Mit den satten Farben des Sommers schickt Manfred Heitfeldt aus Rinsecke ein Foto von Sonnenhut und Co. in die Redaktion. Haben Sie auch einen

Schnappschuss gemacht? Fotos für diese Rubrik bitte an die Redaktion on Olpe unter olpe@westfalenpost.de

FOTO: MANFRED HEITFELDT

Stromsparen im Sommer

Heizungspumpe ausschalten, Solarenergie für den Brunnen

Kreis Olpe. An hellen, warmen Sommertagen lässt sich gut Energie sparen – ganz automatisch passiert das allerdings nicht. Es ist gar nicht so selten, dass ausgerechnet die Heizung in der heißesten Zeit des Jahres unnötige Kosten verursacht. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hat einige Tipps zum Stromsparen im Sommer zusammengestellt.

Heizungspumpe

Sommerpause für die Heizungspumpe: Auch mit kalten Heizkörpern in allen Räumen kann eine Heizungsanlage unnötig Energie verbrauchen. Das passiert, wenn die mit Strom betriebene Umwälzpumpe einfach weiterläuft, obwohl ihre Arbeit nicht benötigt wird. Wer seine Heizung selbst steuern kann, sollte deshalb den Sommerbetrieb einschalten.

Getränkekühlschrank

Kein Dauereinsatz fürs Zweitgerät: Beim großen Grillen im Freundeskreis leistet ein zweiter Kühlschrank im Keller gute Dienste – nach der Party sollte er aber wieder ausgeschaltet werden. Gerade Altgeräte, die aus der Küche ausgemustert wurden, fressen oft sehr viel Strom.

Kühlschrank

Der Kühlschrank mag es kühl: Nicht nur hitzegeplagte Menschen, auch der Kühlschrank freut sich über niedrige Raumtemperaturen. Sie erleichtern seine Arbeit. So hilft es beim Stromsparen, wenn die Küche gegen Sonneneinstrahlung geschützt ist. Wer doppelt sparen möchte, schaltet wärmende Geräte wie Backofen oder Halogenlampen gar nicht erst ein.

Klimageräte

Mobile Klimageräte bringen's nicht: Bei Hitze wächst die Versuchung, ein günstiges, mobiles Klimagerät zu kaufen. Doch neben deutlich steigenden Stromkosten ist oft Enttäuschung die Folge: Die



FOTO: IMAGO

Je kühler der Raum ist, desto weniger Strom verbraucht der Kühlschrank. 25 Grad in der Küche sind kontraproduktiv.

Geräte sind gerade bei großen Räumen in vielen Fällen überfordert. Wer gesundheitlich nicht auf Klimatisierung angewiesen ist, sollte stattdessen auf Verschattung setzen und allenfalls einen Ventilator einsetzen. Der verbraucht deutlich weniger Strom.

Trockner

Hitzefrei für den Trockner: Wenn es draußen sehr warm ist und die Fenster offen sind, kann Wäsche ausnahmsweise in der Wohnung trocknen. Der Trockner hat dann hitzefrei – das spart Strom. Ein noch besserer Ort für die feuchten Textilien ist der Balkon. Sobald die Temperatur wieder fällt, heißt es in jedem Fall: Nasse Wäsche raus aus der Wohnung, um Schimmel zu vermeiden!

Stand by

Urlaubszeit ist Aus-Zeit: Vor einer Reise können Kühl- und Gefrier-

schränke geleert und abgetaut werden. Das spart während des Urlaubs und auch danach, weil eisfreie Geräte effizienter kühlen. Auch für andere Dauerverbraucher kann sich die Aus-Zeit während der Reise lohnen. Das sind zum Beispiel Router, Stereoanlage und Fernseher im Stand-by-Modus oder die Zirkulationspumpe im Warmwassersystem.

Solarstrom

Die Sonne macht's gemütlich: Beleuchtung, Springbrunnen oder Musikanlage – vieles, was den Aufenthalt auf dem Balkon oder im Garten schöner macht, lässt sich mit Solarstrom betreiben. Das schont Klima und Konto.

Mehr Tipps gibt es bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW, ☎ 0211 33996555 und unter www-verbraucherzentrale.nrw/energieberatung

MENTAL-TIPP

Bremsen lösen



Wir lernen, indem wir Erfahrungen machen, neue Erfahrungen, und darauf aufbauen. Diese Erfahrungen können uns glücklich machen oder frustrieren, doch sie bringen uns weiter.

Routinierte Abläufe wie mit dem Auto zu fahren sind wir gewohnt. Doch ein Flugzeug bringt uns viel schneller viel weiter und erweitert unseren Spielraum gigantisch. Wenn Sie sich aufs Fliegen einlassen und die Erfahrung machen, werden Sie genau das erleben. Damit entwickeln Sie neue Handlungsmöglichkeiten, vielleicht auch neue Interessen, und wachsen in Ihren Möglichkeiten. Dazu ist das Leben da.

Natürlich ist es Ihre Entscheidung, worauf Sie sich einlassen und wie weit Sie gehen. Es sollte immer eine klare innere Zustimmung spürbar sein. Doch eins ist klar: Entwicklung und Erfolg basieren auf Erfahrungen, die Sie machen.

Neugierde ist dafür ein starker Antrieb. Wenn Sie bereit sind, Bremsen zu lösen, werden Sie so viel mehr gewinnen.

Weil das Leben so viele Möglichkeiten bietet.

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
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.