



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

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

VEREINE & VERBÄNDE

DROLSHAGEN

St.-Clemens-Schützenverein: Treffen der Königinnen am Donnerstag um 19 Uhr in der Gaststätte Zum Raubritter.

BLUTSPENDE

DAHL
DRK: 17 bis 20.30 Uhr, Dorfgemeinschaftshalle, Marienweg 3.

LISTERSCHIED
DRK: 17.30 bis 19.30 Uhr, Vereins-haus Ihnetal, Wesetalstraße 29.

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, DRK-Mehr-generationenhaus, Löherweg 9.

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.

KINO-PROGRAMM

LENNESTADT

Lichtspielhaus
Hundemstr. 57, ☎ 02723 959590
► Blade Runner 2049, 19.30 Uhr.
► Cars 3 - Evolution, 16.45 Uhr.
► Es, 19.45 Uhr.
► My Little Pony - Der Film, 16.30 Uhr.
► Rock My Heart, 17 Uhr.
► Unter deutschen Betten, 20 Uhr.

OLPE

Cineplex
Franziskanerstr. 44, ☎ 02761 947380
► American Assassin, 20.30 Uhr.
► Blade Runner 2049 3D, 16.30, 19.45 Uhr.
► Cars 3 - Evolution, 14.45 Uhr.
► Cars 3 - Evolution 3D, 17.15 Uhr.
► Es, 17, 20 Uhr.
► Kingsman - The Golden Circle, 20 Uhr.
► Maleika, 18 Uhr.
► My Little Pony - Der Film, 14.45, 17.30 Uhr.
► Rock My Heart, 15.30 Uhr.
► Schneemann, 20.15 Uhr.
► The Lego Ninjago Movie, 15 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. ☎ 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. 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, 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.

Caritas-AufWind: 9 bis 12 Uhr, Am Kirchplatz 6, ☎ 02722 6579290.

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



Selten und geschützt

Wie ein Glückspilz habe ich mich gefühlt“, schreibt Klaus-Peter Helmert aus Bamenohl, „als ich diese Krause Glucke entdeckte. Dieser essbare Pilz sieht aus wie ein großer Blumenkohl, kann 40cm breit

und 30cm hoch werden. Bei diesem Exemplar handelt es sich um eine sehr seltene und geschützte Eichenglucke. Ich glaube, dass viele Leser so ein Gewächs noch nie gesehen haben.“

FOTO: HELMERT

Angebote selbst prüfen

Bei Suche nach Pflegeheim nicht nur auf Internet setzen

Kreis Olpe. Die Suche nach einem Pflegeheim ist oftmals schwierig. Einschlägigen Portalen im Internet, die auf die Bewertung von Pflegeheimen ausgerichtet sind, sollte man „nicht blind vertrauen, sondern sich breit und umfassend über infrage kommende Einrichtungen informieren“, rät die Verbraucherzentrale NRW. Bei der Prüfung von Einrichtungen helfen folgende Punkte:

Wer eine passende Einrichtung für sich oder einen Angehörigen sucht, sollte zunächst zusammenstellen, was individuell bei der Versorgung und Unterbringung besonders wichtig ist. Hierzu zählen etwa Fragen, zum Tagesablauf und den Angeboten – zum Beispiel Krankengymnastik und Logopädie. Wichtig ist auch, welcher Eigenanteil für die Unterbringung im Pflegeheim monatlich gezahlt werden kann.

Die Preise vergleichen

Bewertungsportale können höchstens nützliche Zusatzhinweise liefern, aber niemals ausschlaggebend für die Entscheidung sein. Bewertungen von anderen Nutzern sind immer subjektiv. Sinnvoll ist daher, Bewertungen auf mehreren Portalen anzuschauen. Der Klick aufs Impressum, auf die Angaben zum Datenschutz und zur Finanzierung vermittelt einen Eindruck vom Betreiber des Portals. Das Ein-



Die Entscheidung für ein Pflegeheim setzt eine intensive Auseinandersetzung mit dem Angebot und auch den Kosten voraus.

FOTO: ROBERT KNESCHKE

kreisen von Pflegeheimen in der Nähe wird erleichtert, wenn die Trefferlisten nach den Kriterien „Entfernung“ und „Bewertung“ sortierbar sind. Bewertungen sollten auch Hinweise zu Personal, Pflege- und Speisenangebot enthalten.

Vor der Entscheidung sollten Angebote und Preise von mehreren Einrichtungen verglichen werden. In den Unterlagen und Beschreibungen muss alles Wesentliche zur Unterkunft, zu den Dienstleistungen, zu Kosten und Kündigungsfristen verständlich aufgeführt und erklärt werden.

Bevor die Unterschrift unter einen Vertrag gesetzt wird, ist es rat-

sam, mehrere Einrichtungen persönlich in Augenschein zu nehmen (Aufenthaltsbereiche, am Mittagessen teilnehmen und sich erkundigen, Angebote über die Pflegeleistungen hinaus). Unter Umständen ergibt sich auch ein Kontakt mit Personen, die eine Einrichtung kennen oder dort leben.

Wichtig ist, im Vorfeld auch zu ermitteln, welche Pflege- oder Betreuungsdienstleistungen im jeweiligen Angebot auf keinen Fall enthalten sind.

Weitere Infos bietet die Verbraucherzentrale NRW im Internet unter www.verbraucherzentrale.nrw/node/12023

MENTAL-TIPP

Fester Glaube an sich selbst



Von Ludger Schrimpf

Das Wort Selbstvertrauen geht uns häufig über die Lippen, wenn wir über unsere Stärke, Selbstsicherheit und Durchsetzungsfähigkeit sprechen. Ja, es stimmt, dass Selbstvertrauen eine wichtige Voraussetzung dafür ist.

Allerdings ist es noch viel mehr: Denn zu allererst bedeutet es, sich selbst zu vertrauen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Ideen und Qualitäten zu haben. Wenn das vorhanden ist, können wir uns auf uns verlassen und gelassen durchs Leben gehen. Doch daran mangelt es häufig, wenn Zweifel und Unsicherheiten das Leben bestimmen.

Für ein gutes Selbstvertrauen, das Sie und andere überzeugt, brauchen Sie zu allererst eine starke Beziehung zu sich selbst, ein überzeugtes „Ja“ zu sich sowie eine starke Selbstliebe. Das ist keine überzogene Protzerei, sondern schlicht der sichere, feste Glauben an sich selbst.

Es bringt Ihnen echte Stärke, Zuversicht und Lösungen, egal, was kommt. Das Schöne ist: Sie selbst können sehr viel dazu beitragen.

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 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.