

## HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523  
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

## NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst 112.  
Polizei 110.  
Krankentransport 19222.  
Strafverteidiger-Notdienst  
0800 8838830.  
Anonymous 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, MobiLink:  
22833, www.apotheken.de

## ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft 116 117.

## FITNESS &amp; TRAINING

## OLPE

Osteoporosegymnastik mit Sandra  
Claus: 15 Uhr.

Reha-Sport nach Schlaganfall mit  
Sandra Claus: 16 Uhr (Kostenüber-  
nahme durch die Krankenkasse), je-  
weils im DRK-Mehrgenerationenhaus  
Löherweg 9, 02761 2643.

## CARITAS

## HÜNSBORN

Caritas-Konferenz: Heute werden in  
der Zeit von 17 bis 18 Uhr im Pfarr-  
heim Hünsborn Spenden für den  
„Warenkorb“ in Olpe entgegen ge-  
nommen. Neben Lebensmittel kön-  
nen auch Hygieneartikel und Geld ge-  
spendet werden. Unterstützt werden  
damit bedürftige Menschen aus dem  
Raum Olpe, Drolshagen und Wenden.

## FREIZEIT

## ATTENDORN

Kreativ Kreis Helden – Aktivgruppe  
der Caritas: Handarbeitstreffen von  
14.30 bis 17 Uhr im katholischen  
Pfarrheim, Notburgaplatz 7. Nähere  
Informationen bei Angelika Gödde,  
Repetalstraße 170, 02722  
657205.

## KINO-PROGRAMM

## LENNESTADT

**Lichtspielhaus**  
Hundemstr. 57, 02723 959590  
► Dieses bescheuerte Herz, 19.45  
Uhr.  
► Hilfe, ich hab meine Eltern ge-  
schrumpft, 16.30 Uhr.  
► Hot Dog, 16.45, 20 Uhr.  
► Jumanji: Willkommen im Dschun-  
gel, 19.45 Uhr.  
► Mord im Orient Express, 20 Uhr.  
► Pitch Perfect 3, 18.15 Uhr.

## OLPE

**Cineplex**  
Franziskanerstr. 44, 02761  
947380  
► Coco - Lebendiger als das Leben,  
15 Uhr.  
► Dieses bescheuerte Herz, 14.45,  
20 Uhr.  
► Ferdinand - Geht STIERisch ab!,  
14.45 Uhr.  
► Hilfe, ich hab meine Eltern ge-  
schrumpft, 14.45, 16.45 Uhr.  
► Hot Dog, 15, 17.30, 20.15 Uhr.  
► Insidious - The Last Key, 20.45 Uhr.  
► Jumanji: Willkommen im Dschun-  
gel, 17.15 Uhr.  
► Pitch Perfect 3, 18.45 Uhr.  
► Star Wars: Die letzten Jedi 3D, 17,  
20 Uhr.  
► The Commuter, 17.45, 20.30 Uhr.

## BERATUNG

## OLPE

Beratungsnetzwerk für Menschen  
mit Behinderung: Behindertenbeauf-  
tragte des Kreises Olpe, 02761  
81332, www.kreis-olpe.de/Bera-  
tungsnetzwerk.

**Beratung rund um das Thema Pflege:**  
Pflegestützpunkte informieren umfas-  
send, trägerunabhängig, wettbe-  
werbsneutral. Für Olpe: 02761  
87242 u. 87177 oder 8367902; für Lennestadt: 02723  
7192526; für Attendorn: 02761  
81220.

**Beratungsstelle für Schwangere:** Ka-  
tholischer Sozialdienst, Mühlenstraße  
5, Olpe. Terminvereinbarungen,  
Mo. bis Fr. 8.30 bis 12 Uhr und Di. u.  
Do. 14 bis 16 Uhr. Aussensprech-  
stunde auch nach Vereinbarung in  
Lennestadt und Attendorn, 02761  
83680.

**IN VIA Katholischer Mädchen- und  
Frauensozialverband:** 9 bis 12 Uhr,  
Caritas Beratungshaus, Kolpingstraße  
62, 921 1711.

**Tageselternverein, Vermittlung indi-  
vidueller qualifizierter Kinderbetreu-  
ung:** 9 bis 12 Uhr, 921 1911.

**Caritas-AufWind:** 9 bis 12 Uhr, Cari-  
tas Beratungshaus, Kolpingstraße 62,  
921 1511.

**Beratungsstelle für Schwangere und  
Schwangerschaftskonfliktberatung  
„Mirjam“:** 8.30 bis 12 Uhr, Löherweg  
4, 02761 838717. Träger: Frauen-  
würde NRW e.V.

**Beratungsstelle für Schwangere:**  
Sprechstunden von 8.30 bis 12 Uhr,  
Mühlenstraße 5, 02761 83680.

## WENDEN

**Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für  
Menschen mit Suchtproblemen:**  
18.30 Uhr, alle 14 Tage (gerade Wo-  
che), Hauptstraße 8 (alte Schule).  
Kontakt: Hermann Buchen, 02762  
7762 oder: http://www.kreuzbund-  
kreis-olpe.de

**Caritas-AufWind:** 9 bis 12 u. 14 bis  
16 Uhr, Hauptstraße 87, 02762  
9876340.

## ATTENDORN

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

**Caritas-AufWind; Integrations- und  
Migrationsberatung:** 9 bis 10.30 Uhr,  
Am Kirchplatz 6, 02722 6579290.

## FINNENTROP

**Fachdienst Integration und Migra-  
tion:** 14 bis 16 Uhr, Rathaus am  
Markt 1, 02721 5120.

**Caritas-AufWind:** 8.30 bis 12 Uhr, u.  
14 bis 16 Uhr, 02721 602 5830,  
Bamenohler Straße 248.

## LENNESTADT

**Information/Beratung, zur Pflege  
und Betreuung bei kranken und äl-  
teren Menschen:** 8 bis 16 Uhr, Caritas-  
Station, Gartenstraße 6, 02723  
95560.

**Caritas-AufWind:** 9 bis 12 (Mo. und  
Do. von 14 bis 16 Uhr (auch für Kirch-  
hundem), Gartenstraße 6, 02723  
688913110.

**Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für  
Menschen mit Suchtproblemen:** 18  
Uhr, Caritas-AufWind, 1. Etage, Gar-  
tenstraße 6, Lennestadt. Kontakt:  
Christa Gattwinkel, 02723 3152  
oder: http://www.kreuzbund-kreis-ol-  
pe.de



## LESERFOTO

## MENTAL-TIPP

**Herausfinden,  
was uns  
wichtig ist**



Die Dinge, die uns  
wichtig sind im  
Leben, sind eine gute  
Orientierungshilfe. In  
Südamerika bekom-  
me ich immer wieder  
den Eindruck, dass es die Familie  
ist. Um die Familie herum wird das  
Leben organisiert, sie ist heilig und  
die Familie ist das Zentrum für alle  
Aktivitäten.

Für andere ist es die berufliche Kar-  
riere oder das gezielte Erfüllen der  
gesteckten Ziele. All das hat mit  
Energieeinsatz und Gefühlen zu tun:  
Wenn wir ein gutes Ja-Gefühl haben,  
sind wir zu viel mehr Energieeinsatz  
bereit als bei Nein-Gefühlen. Und  
wir setzen unsere Energie mit viel  
mehr Motivation ein, weil es uns  
sehr wichtig ist. Es geht schließlich  
um Ihre Energie, Ihre Ziele und Ihr  
Leben!

Wenn Sie nicht genau wissen, was  
Ihnen wichtig ist, sollten Sie sich die  
Zeit nehmen, es herauszufinden.  
Denn es wird für Ihr Leben, Ihr Glück  
und die Gesundheit sowie Ihre Erfol-  
ge entscheidend sein.

Ausrichtung, Einsatz und Erfolge  
sind wie ein ausgewogenes Gleich-  
gewicht, das sich gegenseitig nährt.  
Viele Grüße aus Südamerika.

**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 9419-34  
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:

Heribert Spies (verantwortlich)  
Roland Vossel, Michael Alexander,  
Josef Schmidt, Flemming Krause,  
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.

## Das Problem: Schimmel

Verbraucherzentrale Lennestadt bietet Beratung an

**Kreis Olpe.** Jedes Jahr im Winter er-  
obern sie die Wände: hässliche  
schwarze Flecken, oftmals die ersten  
Anzeichen für einen Schim-  
melpilzbefall. Der sieht nicht nur  
unschön aus, sondern kann auch  
mit Gesundheitsrisiken verbunden  
sein. Dipl.-Ing. Eric Jepsen, Ener-  
gieberater der Verbraucherzentrale  
in Lennestadt, erläutert die Ursachen  
des Schimmelbefalls und er-  
klärt, wie man die eigene Wohnung  
schützen kann.

„Im Winter sind die Außenwände  
der Häuser und Wohnungen kalt. Die warme Innenraumluft  
kühlte sich dort ab. Mit sinkender  
Temperatur sinkt aber auch die  
Aufnahmefähigkeit der Luft für  
Wasserdampf. Ergebnis: An der  
Wandoberfläche nimmt die relative  
Luftfeuchte zu. In diesen Bereichen  
findet der Schimmel pilz ideal  
Wachstumsbedingungen vor – auch ohne fühl- oder sichtbares

Kondenswasser“, erläutert Eric  
Jepsen, Energieberater.

## Regelmäßiges, richtiges Lüften

Die wichtigste Regel zum Schutz  
vor Schimmelpilz heißt deshalb:  
Raus mit der feuchten Luft, am besten  
durch regelmäßiges Lüften. Ein  
Hygrometer, das die Raumluftfeuchte  
misst, ist dabei sehr hilfreich. Welche maximale Luftfeuch-  
tigkeit möglichst nicht überschritten  
werden sollte, hängt ganz wesent-  
lich von der Außentemperatur und dem Dämmstandard des Hauses ab. Je besser die Dämmung, umso geringer ist das Schimmelrisiko,  
da die Wände weniger stark aus-  
kühlen.

Was aber ist zu tun, wenn der  
Schimmelbefall bereits da ist? Aus  
Sicht Eric Jepsen, Energieberater,  
ganz klar ein Fall für Fachleute:  
„Wir empfehlen Ratsuchenden immer,  
den Schaden professionell be-  
handeln.“

seitigen und vor allem die Ursache  
klären zu lassen, sonst besteht die  
Gefahr, dass der Schimmel schnell  
wieder kommt.“ Nur Experten  
können nach der Sanierung sicher-  
stellen, dass auch die gesundheits-  
schädlichen Stoffwechselprodukte  
vollständig entfernt wurden.

Bei allen Fragen zum Erkennen  
und Vermeiden von Schimmel-  
schäden gibt die Energieberatung  
der Verbraucherzentrale gerne  
Auskunft. Einen Termin für eine  
halbstündige, kostenpflichtige Beratung  
in der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale  
in Lennestadt, Hundemstr. 29, wird unter  
Tel. 02723 71 9570 vereinbart.

**i Termine für den nächsten  
Beratungstag am 8. Februar  
sind noch frei. Eine kostenpflichtige  
vor-Ort-Beratung kann unter  
0211 33 99**