

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.

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.

KINO-PROGRAMM

LENNESTADT

Lichtspielhaus
Hundemstr. 57, 02723 959590
► Black Panther 3D, 16.30, 19.45 Uhr.
► Die Kleine Hexe, 16.15 Uhr.
► Fifty Shades of Grey - Befreite Lust, 17, 20 Uhr.
► Maze Runner - Die Auserwählten in der Todeszone, 20.15 Uhr.
► Wunder, 18 Uhr.

OLPE

Cineplex
Franziskanerstr. 44, 02761 947380
► Black Panther 3D, 14.45, 17, 20 Uhr.
► Criminal Squad, 20.15 Uhr.
► Die Kleine Hexe, 14.45, 17.30 Uhr.
► Dieses bescheuerte Herz, 17.45 Uhr.
► Fifty Shades of Grey - Befreite Lust, 15, 17.30, 20.15 Uhr.
► Hilfe, ich hab meine Eltern geschrumpft, 14.45 Uhr.
► Jumanji: Willkommen im Dschungel, 15 Uhr.
► Maze Runner - Die Auserwählten in der Todeszone, 17, 20 Uhr.
► The Commuter, 20.30 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.

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, tragerunabhängig, 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, Mühlstraße 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.

ALTENHUNDEN

Krebs hilfegruppe: 14.30 bis 16.30 Uhr, jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, St. Josef's-Hospital, Uferstraße. Ansprechpartnerin: Hildegard Piepenstock, 02723 3364.

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 (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.

FINNENTROP

IN VIA Erwerbslosenberatungsstelle: 9 bis 12 Uhr, 02721 6025831, Caritas-Beratungshaus, Bamenohler Straße 248.

LESERFOTO



Kälbchen-Geburt bei den Highland-Cattles

Nachwuchs auf der Shiloh-Ranch betitelt unser Leser Otto Kordes aus Benolpe sein Foto. Kordes: „In den letzten Tagen gab es ein Junges auf der Ranch in Kirchhundem-Benolpe. Trotz klirrender Kälte kam

bei den Schottischen Hochlandrindern, auch Highland Cattle genannt, ein Kälbchen zur Welt und erfreut sich bester Gesundheit. Leserfotos senden Sie bitte an: olpe@westfalenpost.de

Abba wie zu besten Zeiten

Konzert morgen Abend in der Attendorner Stadthalle



Morgen in der Stadthalle Attendorf: Die Revival-Show Abba Gold lässt die Kultband wiederauferstehen.

FOTO: VERANSTALTER

Karten im Vorverkauf

Karten gibt es im Vorverkauf ab 33,45 Euro (inkl. Gebühren), in der Tourist Information am Rathaus Attendorf unter 02722 6 41 40, im Bürgerbüro unter 02722 6 41 00 unter www.stadthalle-attendorf.de, www.eventim.de, www.reservix.de und www.kultopolis.com.

Neuer Kurs: Dem Stress und Burnout auf der Spur

Diplom-Sozialpädagoginnen zeigen Strategien auf. Distanz zu belastenden Gedanken schaffen und Erholung finden

Kreis Olpe/Gerlingen. Der Begriff Stress hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Stress ist bei jedem Dritten bereits zum Dauerzustand geworden. Vor allem Belastungen am Arbeitsplatz, in der Schule, im Studium, in der Familie und bei finanziellen Sorgen werden als Ursache genannt. Viele können nicht mehr abschalten und entspannen. Stresserleben steht im engen Zusammenhang mit gesundheitlichen Beschwerden wie Kopf-

schmerzen, Schlafstörungen, Nacken- oder Rückenverspannungen und Vielem mehr. Am Ende stehen nicht selten Depression oder Burnout. So hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu einer der großen Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Wie aber lässt sich aus dem Hamsterrad aussteigen? Welchen Einfluss hat der einzelne Mensch?

Ein Kurs für gesunde Erwachsene beginnt am Freitag, 2. März, im Se-

minarraum „Sonnenlicht“ der Hebammenpraxis Wacker, Hallerbergstr. 27 in Gerlingen, und findet achtmal freitags von 17 bis 18.30 Uhr statt.

Die beiden Kursleiterinnen Steffi Rohrmann und Gilla Eickelkamp sind Diplom-Sozialpädagoginnen mit jahrelanger Erfahrung in Beratung und als Seminarleiterinnen. Zuletzt haben sie sich zu Expertinnen zu den Themen Stress und Burnout weitergebildet.

Auf Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Stressforschung vermittelt das neue Seminar auf lebendige und abwechslungsreiche Art Strategien, um Alltagsstress auf die Spur zu kommen und ihn gesund zu bewältigen.

Die Teilnehmer lernen, wie sie sich von belastenden Gedanken distanzieren können. Sie entwickeln förderliche Einstellungen und neue Ideen zum Umgang mit Alltagsbelastungen. Sie entdecken Möglichkei-

ten, wie sie im Alltag Erholung finden und neue Kraft tanken können. Am Ende sollen sie Belastungen in Beruf, Familie und Freizeit gelassen und sicher meistern, lernen, dem Hamsterrad auszuweichen, und somit gesund zu bleiben. Zwölf Teilnehmer können mitmachen.

Die Teilnehmer lernen, wie sie sich von belastenden Gedanken distanzieren können. Sie entwickeln förderliche Einstellungen und neue Ideen zum Umgang mit Alltagsbelastungen. Sie entdecken Möglichkei-

MENTAL-TIPP

Motivation:
Motiv zur
Aktion

Von Ludger Schrimpf
Ich werde immer wieder auf das Thema Motivation ange- sprochen, weltweit.

Egal ob es sich um die Bereiche wirtschaftliche Entwicklung, Unternehmen, Sport, Musik oder wissenschaftliche Ausbildung handelt, immer wieder kommen wir zum zentralen Punkt: Wie können wir Menschen motivieren, sich in ihrem Bereich bestmöglich zu entwickeln und zu wachsen?

An sich ist diese Frage schon falsch, denn viel entscheidender ist, wie sich JEDER SELBST zu Entwicklung, Wachstum und Erfolg motivieren kann. Diese Motivationsimpulse oder Kicks haben wiederum positive Auswirkungen auf unternehmerisches Wachstum, Teams oder sportliche Höchstleistungen.

Wenn wir Menschen unterstützen, ihre eigenen Motivatoren zu entdecken, das, was sie antreibt, was ihnen ein starkes inneres Bedürfnis ist, dann fließt die Motivationsenergie von alleine. Das innere Feuer brennt. Sie werden es spüren, Ihre Unternehmenscheifs werden es spüren. Das ist Motivation, die echtes Wachstum und Erfolg hervorbringt. Und zudem noch glücklich macht.

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 6-18 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, Schüldernhoff 2,
57439 Attendorf; 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 895-24
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 Attendorf,
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.