



Botschafter der Seen

Olpe/Utrecht. Zum dritten Mal präsentierte sich jetzt die Produktkooperation „Seen im Sauerland“ erfolgreich auf der „Vakantiebeurs“ in Holland. Auf der größten holländischen Tourismusmesse in Utrecht konnten sich mehr als 120 000 Besucher ein Bild von der Attraktivität der sauerländischen Naherholungsregion machen. Dabei wurden an dem magenta-

farbenen Stand mehr als 6500 Prospekte an die Besucher herausgegeben, für die nach wie vor das Sauerland ein attraktives Reiseziel ist. Die Gemeinschaft „Seen im Sauerland“ hat sich zum Ziel gesetzt, ihre Seen als herausragendes Produkt zu bewerben. Getragen wird die Initiative von den Städten und Gemeinden Attendorn, Olpe, Drolshagen, Sundern, Möhne-

see, Meschede, Bestwig, Marsberg, Diemelsee sowie den Personenschiffahrten Biggese und Möhnesee. Im Bild zu sehen sind (v.l.) der Sprecher der Kooperation, Stephan Schefers, Uli Gräterich von der Personenschiffahrt Möhnesee und Tatjana Althaus von Olpe Aktiv, „Botschafter“ der „Seen im Sauerland“ auf der Tourismusmesse in Utrecht.

Vierschilling ehrt

Wenden. Zu seiner Jahreshauptversammlung lädt der Musikzug der Freiwilligen Feuerwehr Wenden am Samstag, 30. Januar, 16 Uhr, alle aktiven und passiven Mitglieder in das Musikhaus am Peter-Dassis-Ring in Wenden ein. Unter anderem wird Gemeindebrandinspektor Antonius Vierschilling einige Beförderungen und Ehrungen für langjährige aktive Mitgliedschaft vornehmen. Im Rahmen der Jahreshauptversammlung werden zudem zahlreiche fördernde Mitglieder des Vereins für ihre 25-jährige Unterstützung geehrt.

Karneval im Schnee

Kreis Olpe. Die 13. Karnevalstour des Wintersportvereins (WSV) SchneeKanonen führt in den Buchenberg im Allgäu. Die Reise dauert von Freitag, 12. Februar, bis Dienstag, 16. Februar. Während tagsüber in vier verschiedenen Wintersportorten des Allgäus die Zeit mit Wintersportaktivitäten verbracht wird, locken abends im Hotel die Angebote des Hauses wie Sauna, Kegelbahnen und diverse karnevalistische Aktionen. Momentan sind noch Plätze frei. Info: ☎ (0 27 61) 6 26 83 o. (01 71) 7 55 17 61 sowie www.schneekanonen-ev.de.

Kapellenverein wählt

Heinsberg. Die Jahreshauptversammlung des Friedhofskapellenvereins Heinsberg findet am Freitag, 29. Januar, 19 Uhr, im Hotel Schwermer an der Talstraße statt. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem Wahlen. Nicht nur Mitglieder, sondern auch Interessenten sind eingeladen.

Gruppenleiter gesucht

Olpe. Das Jugendrotkreuz (JRK) vom Deutschen Roten Kreuz Olpe sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine neue Gruppenleiterin oder einen neuen Gruppenleiter zur Durchführung von Gruppenstunden und zur Unterstützung der JRK-Leitung. Pädagogische Vorkenntnisse und ein gültiger Gruppenleiterschein wären hilfreich, sind aber kein Muss. Die entsprechende Ausbildung kann auch beim DRK erworben werden. Info: Mobil (01 77) 3 81 01 71 oder per eMail an marie.drees@drk-olpe.de.

„Junger Chor“ lädt ein

Ostentrop. Zu seiner Jahreshauptversammlung lädt der „Junge Chor Schönholthausen/Ostentrop“ seine Mitglieder am Dienstag, 2. Februar, in den Kirchensaal der St.-Luzia-Kirche in Ostentrop ein. Neben den üblichen Regularien steht auch die Planung für das Jahr 2010 auf der Tagesordnung. Beginn ist um 19.30 Uhr.

Freundeskreis tagt ebenfalls

Ostentrop. Die Interessengemeinschaft des Freundeskreises „Junger Chor Schönholthausen/Ostentrop“ lädt ein zur Mitgliederversammlung am Dienstag, 2. Februar, in den Kirchensaal der St.-Luzia-Kirche in Ostentrop. Beginn ist um 19 Uhr.

Mit Pauken und Trompeten

Im Finnentropen Seniorenzentrum wird Karneval gefeiert

Finnentrop. Wenn allenthalben die Narren los sind, macht auch das Seniorenzentrum Finnentrop keine Ausnahme. Los geht es an Altwedder, 11. Februar, ab 10.30 Uhr, mit einem zünftigen Frühschoppen in der Cafeteria. In diesem Jahr spielt der Musiker „Coco“ alias Franz-Josef Freitag auf. Außerdem haben die Bewohnerinnen und Bewohner die Gelegenheit, sich von Hobbyfotografin Bea Hartmann auf hu-

moristische Weise portraituren zu lassen. Am Rosenmontag, 15. Februar, startet pünktlich um 15.11 Uhr die große Karnevalsfeier. Dann nämlich machen sich die Jecken aus der Gemeinde Finnentrop auf den Weg, um es im Seniorenzentrum Habbecker Heide ordentlich „krachen“ zu lassen. Neben den tänzerischen Darbietungen verschiedener Garden zu flotter Musik und in tollen Kostümen sorgen auch kleine Büttensprecher

für Stimmung. Mit Pauken und Trompeten geht es durchs ganze Haus, wird in einer Pressemitteilung gesprochen.

Seit vielen Jahren machen sich immer zu Rosenmontag die Finnentropen Närrinnen und Narren auf den Weg, um auch die Bewohner des Seniorenzentrums in das karnevalistische Treiben einzubinden. Zur Feier sind auch Angehörige und Freunde des Hauses herzlich eingeladen.



Auch für Kinder vor Ort

Bamenohl/Weringhausen. Unter dem Motto „Kinder finden neue Wege“ waren dieser Tage auch 47 Sternsingerinnen und Sternsinger der Pfarrgemeinde Bamenohl-Weringhausen unterwegs. Die Kinder und Ju-

gendlichen im Alter zwischen neun und 23 Jahren brachten den Segen in jedes Haus und sammelten dabei die stolze Summe in Höhe von 2977 Euro für Kinder in Not im Senegal. Außerdem spendeten die fleißi-

gen Sternsinger zwei große Körbe voller Süßigkeiten an den Caritas-Warenkorb der Gemeinde Finnentrop, sodass auch Kinder vor Ort von der Aktion profitierten, heißt es in einer Pressemitteilung.



Sondern spendete

Sondern. Kürzlich fand in der Maria-Hilf-Kirche Sondern der Aussendungsgottesdienst der Sternsinger statt, geleitet von Pastor Steiling. Mit seinem Segen gestärkt zogen die Sternsin-

gerinnen und Sternsinger durch die Gemeinde, um den Segen Gottes zu den einzelnen Häusern und Familien zu bringen. Die Gemeindeglieder spendeten reichlich Süßigkeiten und

eine stolze Summe in Höhe von 1010,83 Euro, die dem Projekt in Afrika zu Gute kommen wird. Nachdem sich die Sternsinger mit Pizza gestärkt hatten, zogen alle nach Hause.



34 Sternsinger unterwegs

Heid. „Komm, geh mit – Kinder finden neue Wege!“ lautete dem Beispiel der Sternsinger-Aktion 2010. In diesem Jahr

machten sich 34 Sternsinger aus St. Antonius Heid auf den Weg, um den Menschen Gottes Segen zu bringen und für notleidende Mädchen und Jungen zu

sammeln. Dabei kam die Summe von 2020,83 Euro zusammen. Später trafen sich die Sternsinger im Jugendraum, um gemeinsam Mittag zu essen.

Essen im Dunkeln

Zwei Freunde und eine sinnvolle Aktion

Attendorn. Zum sechsten Mal luden zwei Bewohner der Caritas-Wohnhäuser am Nordwall in Attendorn jetzt zum jährlichen „Essen im Dunkeln“ ein. Im Jahr 2006 hatten Andreas Weil und Meinolf Ludwig – beide sind neben ihrer geistigen Behinderung auch durch eine schwere Sehbehinderung beeinträchtigt –, anlässlich einer Freizeit in Köln das Restaurant „unsichtbar“. Dort

werden die Gäste von blinden Kellnern bedient und müssen ihre Mahlzeit in völliger Dunkelheit zu sich nehmen.

Von diesem Erlebnis waren die beiden so angetan, dass sie beschlossen, Freunde und Bekannte des Wohnhauses zu einem solchen „Essen im Dunkeln“ einzuladen. Mittlerweile gehört dieses Essen zum wiederkehrenden Training für die beiden Freunde. So lernen sie, mit ihrer

weiter fortschreitenden Erblindung umzugehen.

Dass dieses neben dem Training mit dem Langstock, dem Erlernen der Blindenschrift und der regelmäßigen Teilnahme am Stammtisch des Blinden- und Sehbehindertenvereins Kreis Olpe eine Ergänzung auf dem Weg zu mehr Selbstständigkeit ist, kann man an den Gesichtern der Beteiligten sehen, heißt es in einer Mitteilung.

Handel & Gewerbe

Mission guter Morgen

Marcus Meyer ist der Fachmann in Sachen gesunder Schlaf

Olpe. Viele Menschen kennen das Problem, dass man morgens beim Aufstehen eine gewisse Anlaufzeit benötigt, bis man ohne Schmerzen gerade stehen kann. Andere haben das Gefühl nie ausgeschlafen zu sein und wieder andere wälzen sich die ganze Nacht von einer Seite auf die andere, haben Schmerzen.

Warum ist das so? Eine große Anzahl an Schlafforschern und Schlafstudien, lüftet in den letzten Jahren viele dieser Geheimnisse. Die Ergebnisse vieler dieser Studien waren zum Teil sehr überraschend. Falsche Ernährung, die nicht Rücken-gerechte Art der Bewegungen oder auch keine Bewegung im Laufe des Tages und zu guter Letzt natürlich auch die nicht optimale Schlafunterlage machen dem Körper zu schaffen. Dabei ist eine gute Regenerati-

on in der Nacht extrem wichtig für jeden Menschen. Seit Anfang des Jahres gibt es ein neues, bundesweit agierendes Netzwerk. Der Name „Netzwerk gesundes Schlafen“ ist für die Netzwerkpartner Programm.

Mit dem Start des Netzwerkes gibt es bundesweit über 40 ausgebildete Schlafberater, die der Sache „gesundes Schlafen“ auf den Grund gehen. Einer ist Marcus Meyer. Der 34-Jährige bietet eine Gesundheits- und Schlafberatung. „Vielen Menschen ist leider nicht bewusst, wie wichtig gesunder Schlaf für den Körper ist und welche gesundheitlichen Defizite durch einen gesunden Schlaf gelindert werden könnten“, berichtet der Schlafberater.

Um diese individuelle Gesundheits- und Schlafberatung

in Anspruch nehmen zu können, benötigt man einen Wertscheck. Diesen Scheck erhält man bei diversen Kooperationspartnern der Schlafberater, wie z.B. Ärzten, Physiotherapeuten oder Heilpraktikern. Ohne diesen Wertscheck ist die 60-minütige Gesundheits- und Schlafberatung kostenpflichtig.

Termine für eine Schlafberatung, Informationen über die Wertschecks und die regional kooperierenden Gesundheitsdienstleister sind direkt bei Marcus Meyer unter ☎ (0 27 61) 9 09 86 oder auf www.netzwerk-gesundes-schlafen.de erhältlich. Über diese Internetseite kann man ebenfalls einen Wertscheck anfordern, der dann über das regionale Netzwerk abgerechnet wird und somit kostenlos ist.



Wie man sich bettet, so liegt man: Keiner weiß das besser als Marcus Meyer und die übrigen Schlafberater in Deutschland.