

Projekt schmeckt

„Junge Küche“ im KJK-Haus Finnentrop läuft gut an



Den jungen Leuten macht das gemeinsame Zubereiten und Essen von Speisen sichtlich Spaß. Foto: güpi

Finnentrop. Das „kinderjungend- und kulturhaus“ der St.-Nepomuk Kirchengemeinde Finnentrop ist bekannt für sein abwechslungsreiches Programm für junge Leute im Rahmen der OT. Michael Hunold, Diplom-Sozialpädagoge und Leiter der Einrichtung, stellte jetzt der Presse ein neues Konzept vor: „Die junge Küche“.

Was ist die „Junge Küche“ im KJK-Haus? Jeden Montag findet zwischen 17 und 19 Uhr ein Kochkurs für Kinder und Jugendliche ab Klasse 5 statt. Hunold: „Das Projekt läuft seit einigen Wochen und wird gut angenommen. Wir machen auf jeden Fall weiter. Als Schirmherr für das Projekt konnten wir Dr. Ulrich Gunkel gewinnen.“

Die jungen Leute kochen und essen nicht nur gemeinsam, sie kaufen auch selbst die Zutaten ein. Die Teilnahme ist kostenlos und natürlich dürfen die Kids auch Wunschrezepte mit-

bringen. Finanziert wird das Ganze durch Spenden von Sponsoren wie die Volksbank Grevenbrück, die Caritaskonferenz Finnentrop und die KFD Finnentrop. Unterstützung findet die „Junge Küche“ auch durch Vikar Hennrichs von der Kirchengemeinde, die als Träger des KJK-Hauses fungiert, sowie vielen Eltern.

Ziel des Projekts ist keine Suppenküche oder Tafel im herkömmlichen Sinn, sondern den jungen Leuten Freude an gemeinsamen Selberkochen zu vermitteln. Die Teilnehmer sind alle regelmäßig neugierig auf das Erlebnis des Selberzubereitens von Speisen. So lernen die Kinder und Jugendlichen, dass selber kochen gut schmeckt und auch noch günstig ist.

Michael Hunold berichtet, dass die Teilnehmer häufig Hunger haben und vielfach selbst gekaufte Süßigkeiten ver-

zehren. Es würde von Eltern immer weniger für Mittagessen, Pausenbrote oder Obst Geld zur Verfügung gestellt und in den Brotdosen seien oft „Milchschnitten“ als bequemes Prestigeobjekt zu finden.

Das soll nun anders werden und den jungen Leuten wird Freude an guten Geschmack und gesunden Genuss vermittelt sowie außerdem beim gemeinsamen Zubereiten der Speisen soziales Verhalten. In der Einrichtung wird während der Öffnungszeiten für die Besucher immer ein Obstkorb mit Früchten der Saison stehen und donnerstags gibt es dazu kostenlos geschmierte Brote und Tee aus dem Samowar.

Als besonderer Höhepunkt soll alle paar Wochen ein „Promikochen“ mit Vertretern aus Politik, Kirche und Gesellschaft stattfinden. güpi

Das volle Programm

Autofahrer hatte eine Menge Gründe zur Flucht

Olpe. Ein Autofahrer, der in der Nacht zum Sonntag vor der Polizei flüchten wollte, konnte nach einer Verfolgungsfahrt am Biggesee gestellt werden. Der 40-jährige Lüdenschneider sollte mit seinem Opel Vectra kurz vor Mitternacht in Meinerzhagen im Rahmen einer Routinekontrolle gestoppt werden.

Als er die Beamten erkannte, gab er Gas und fuhr über die L 539 in Richtung Attendorn. Schnell wurden die Olper

Kreispolizeibehörde von dem flüchtenden Autofahrer informiert. Mehrere Streifenwagen waren jetzt an der Fahndung und Verfolgung des Fahrzeugs beteiligt.

Der Mann konnte schließlich in Kirchesohl am Biggesee gestoppt werden, als das Auto an einer Sperrstelle über von der Polizei ausgelegte spitze Metallhüllen fuhr und der Reifen kurze Zeit später langsam die Luft verlor. Jetzt stellte sich

auch schnell der Grund der Flucht heraus: Der Mann hatte gestohlene Kennzeichen aus dem Märkischen Kreis an dem Fahrzeug befestigt. Bereits am Samstagnachmittag hatte er bei einer Tankstelle in Olpe getankt und die Zeche geprellt. Einen solchen Tankbetrug hatte er bereits einige Tage zuvor im Oberbergischen Kreis begangen. Hinzu kommt, dass der 40-jährige Alkohol getrunken hatte und keinen Führerschein besaß.

Eine Fundgrube

Kreative Frauen stellen aus

Attendorn. Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Attendorn veranstaltet am Samstag, 6. März, und am Sonntag, 7. März, den zwölften Kreativmarkt in der Stadthalle. Unter dem Motto „Kreative Frauen präsentieren ihre Arbeiten“ stellen zahlreiche Freizeit- und Hobbykünstlerinnen ihre Arbeiten aus und bieten sie zum Verkauf an.

Die Angebotspalette erstreckt sich von Bildarbeiten (Malerei und Zeichnungen) über Arbeiten in Holz und Metall sowie Filz bis hin zu Floristik, Näh- und Stickarbeiten. Des Weiteren sind Porzellanmalerei und Papierkunst, Mosaikarbeiten aus Tiffanyglas sowie handgefertigt Kerzen für festliche Anlässe zu sehen. Darüber hinaus werden Porzellanpup-

pen und Zubehör sowie handgearbeiteter Schmuck aus verschiedenen Materialien ausgestellt. Auch der „Eine Welt Laden“ bietet Waren aus fairem Handel, kunstgewerbliche Artikel und mehr an.

Workshops und Vorführungen laden zum Schauen, Mitmachen und Ausprobieren ein. Die Kinderbetreuung übernehmen Schülerinnen und Schüler der St.-Ursula-Realschule.

Geöffnet ist der Kreativmarkt am Samstag und Sonntag jeweils von 11 bis 17 Uhr. Der Eintritt ist frei. Das Programmheft liegt im Rathaus aus und kann zudem auf der Internetseite der Stadt Attendorn als pdf-Datei heruntergeladen werden. Weitere Informationen unter ☎ (0 27 22) 64-2 37.

Miteinander reden

Kommunikation und Rhetorik für „Sie“

Kreis Olpe. Erstmals bietet die Volkshochschule des Kreises Olpe zum Internationalen Frauentag zwei Seminare speziell für Frauen an: Kommunikationstraining am Samstag, 6. März, und Rhetorik eine Woche später am 13. März. Noch sind Plätze frei für die beiden ganztägigen VHS-Kurse, die im zentral gelegenen Attendorner Berufskolleg, Hohler Weg 23 stattfinden.

Zuweilen können sich Frauen und Männer sich „einfach nicht verstehen“. Der Grund: Kommunikation ist eine komplexe Angelegenheit, bei der der Ton die Musik macht. Die Teilnehmerinnen bekommen Informationen zur Funktionsweise von Kommunikation, insbesondere zwischen verschiedenen Kulturen und zwischen Männern und Frauen und entwickeln in Übungen Gesprächsstrategien für den Alltag – in Beruf und Privatleben.

Genauso wie Männer und Frauen unterschiedliche Kommunikationsstile pflegen, genauso haben sie auch unterschiedliche Schwächen und

Stärken, wenn es um die Kunst der Rede geht, die im Rhetorikurs trainiert wird. Die Teilnehmerinnen üben, wie sie durch geschicktes Argumentieren inhaltlich überzeugen, durch ihr Auftreten Worte und Körpersprache in Einklang bringen und durch schlagfertiges Kontorn auf Zwischenrufe reagieren können. Je nach Interesse der Teilnehmerinnen werden verschiedene Reden geprobt – sei es für die private Geburtstagsfeier, die Vorstellungsrunde am neuen Arbeitsplatz, den Vortrag oder die Rede im Ehrenamt. Dieses Seminar eignet sich besonders für Frauen, die bereits am Kommunikationstraining teilgenommen haben. Dozentin beider Kurse ist die Journalistin und Medienwissenschaftlerin Dr. Bärbel Röben aus Attendorn.

Die Seminare dauern von 9.30 bis 18 Uhr. Interessierte können sich noch bis Mittwoch, 3. März bzw. den 10. März anmelden bei der VHS in Olpe unter ☎ (0 27 61) 92 36 30 oder per eMail an anmeldung@vhs-kreis-olpe.de.

Unsere Angebote vom 22. 2. bis 27. 2. 2010

toom markt

Getränkemarkt

Coca-Cola verschiedene Sorten **7,77**
12 x 1,0 l, zzgl. 3,30 Pfd.

GEROLSTEINER Mineralwasser od. Stille Quelle **5,40**
10 x 1,0 l, zzgl. 3,00 Pfd.

König-Pilsener **10,99**
20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 Pfd.

PUNICA versch. Sorten, 2 Kisten **8,88**
2 x 6 x 1,0 l, zzgl. 2 x 2,40 Pfand

früh KÖLSCH **11,79**
20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 Pfd.

OETTINGER Pils, Export, Radler **4,80**
20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 Pfand

• **ATTENDORN,** Auf der Tränke 1
• **FINNENTROP,** Bamenohler Straße 28
• **OLPE,** Martinstraße 65

Jede Woche neue Angebote!
Sie finden uns auch unter www.toom.de

Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen (4-Personen-Haushalt) und solange Vorrat reicht.

Sonntags-ANZEIGEN
SWA Wochen-Anzeiger

FÜR IHRE WERBUNG ...
sind wir zur Stelle.

Anzeigen-/Beilagenkunden aus **Olpe, Wenden und Drolshagen** erreichen Herrn Sebastian Dirlenbach unter 0 27 61/94 13-22
Anzeigen-/Beilagenkunden aus: **Attendorn, Finnentrop, Lennestadt und Kirchhundem** erreichen Herrn Ingo Goßmann unter 0 27 61/94 13-23
Sie erreichen uns auch per Fax: 02 71/59 40-2 88 oder E-Mail: anzeigen@swa-www.de

Kurz & bündig

Next Order: Die Party

Sporke-Hespecke. Der Schützenverein Sporke-Hespecke veranstaltet am Samstag, 6. März, eine Next-Order-Party als Neuauflage der Last-Order-Party anlässlich der Thekenrenovierung im Jahr 2009. „Es wird in diesem Jahr nichts abgerissen“, lässt Geschäftsführer Christian Schulte in einer Pressemitteilung wissen.

Die Besucher können sich auf Live-Musik und frisches Pils freuen. Einlass ist ab 19 Uhr, Beginn um 20 Uhr. Es spielen „Da Capo Disaster“ und „Mr. B. Fetch“, eine Cover-Band aus dem Rheinland.

Sitzung im Lehrerzimmer

Finnentrop. Der Förderverein der Gemeinschaftshauptschule Finnentrop lädt zu seiner Mitgliederversammlung am Dienstag, 2. März, 19 Uhr, im Lehrerzimmer der Gemeinschaftshauptschule ein.

- Anzeige -

Fit in den Frühling

HealthCity veranstaltet fröhlichen Fitness-Wettkampf

Auch wenn ein Blick aus dem Fenster derzeit noch Zweifel aufkommen lässt – der Frühling kommt! Die Zeiten dicker Kleidung sind damit vorbei, aber was sich über den Winter an Pfunden auf die Hüften geschummelt hat, ist auch schlechter zu verstecken. Und von der Optik ganz abgesehen – wer möchte nicht mit einem leichteren Gefühl in die warme Jahreszeit gehen, sich einfach fitter und gesünder fühlen?

HealthCity sucht 16 Personen, die in zwei Gruppen über acht Wochen gegeneinander antreten möchten: Wer geht am fittesten in den Frühling? Frauen und Männer nehmen gemischt an den zweimaligen wöchentlichen Trainingseinheiten teil (und können darüber hinaus auch ganz unabhängig für sich selbst trainieren). Jede Woche werden die Probanden gewogen und bekommen ihr Körpergewicht gemessen, wobei die entsprechenden Prozente des Körpergewichts entscheiden, nicht die Kilos. Die Gruppe, die die meisten Prozente verloren hat, gewinnt. Die drei Erstplatzierten erhalten Mitgliedschaften geschenkt, die komplette Gewinnergruppe bekommt ein HealthCity-Startpaket mit Tasche, Handtuch und Tagesgutscheinen.

Die Registrierung erfolgt über Radio Siegen (per Website, Fragebogen oder Anruf), die Anmeldungen werden nach körperlichen Voreinschränkungen sortiert. Per Losverfahren werden schließlich 16 Kandidaten ausgewählt, die telefonisch und per Brief benachrichtigt werden.

Alle nicht ausgewählten Personen erhalten von Health City ein unverbindliches vergünstigtes Angebot. Die Teilnehmer sollten keine körperlichen Beschwerden

aufweisen (Bandscheibenvorfall o. Ä.), sie sollten untrainiert und mindestens 18 Jahre alt sein. Trainiert werden „Disziplinen“ wie Nordic Walking, Body Pump, Body Workout, Step oder Body Conditioning. Und das Ganze ist für die Teilnehmer natürlich kostenlos!

Unabhängig von dieser Aktion kann sich die Öffentlichkeit auch am Tag der offenen Tür am Samstag und Sonntag, 27. und 28. Februar, ein Bild vom Leistungsspektrum bei HealthCity machen. Auf die Besucher wartet unter anderem ein Sekttempfang, Schnittchen, Kinderbetreuung und Kinderschminken (Samstag von 12.45 Uhr bis 16.45 Uhr, Sonntag von 10 bis 14 Uhr). Aber nicht nur Zuschauen ist angesagt – hier das Programm:

- **Samstag:**
 - 13.00 Uhr Schnupperkurs Selbstverteidigung für Frauen (von Alpha Systems)
 - 14.00 Uhr: Body Workout
 - 15.00 Uhr: Rücken Fit
- **Sonntag:**
 - 10.00 Uhr: Yoga
 - 10.30 Uhr: Indoor Cycle
 - 11.00 Uhr: Body Pump
 - 14.30 Uhr: Bauch Intensiv

Neben einer Einführung über HealthCity-TV werden die Besucher an beiden Tagen auch nochmals über die Aktion „Fit in den Frühling“ in Kooperation mit Radio Siegen informiert.



Tag der offenen Tür:
Wir laden alle am Sa. und So., den 27./28.02., von 10-18 Uhr zu uns in den HealthCity Fitness Club ein.

DU WILLST ...
Lebensqualität, Ausdauer, Kraft, Entspannung, Unterhaltung und Spaß?

Dann warte nicht länger!
Dein HealthCity Fitness Club in Siegen bietet Dir Fitness, Kurse, Trainerstunden, Power Plates, Getränke, Sauna, Solarium, Kinderbetreuung und DVD-Verleih all inclusive und das in angenehmer und entspannter Atmosphäre.

Komm vorbei und lass Dich überzeugen.

HealthCity Fitness Siegen:
Hauptmarkt 1 · 57076 Siegen · Tel: 0271/3 17 93 90

www.healthcity.de