

DJK info

DJKinfo als Newsletter

Ausgabe Sommer | 2017

Inhalt:

- Aus dem DJK Sportverband
- Aus Kirche und Gesellschaft
- Informationen und Termine

Mehr.Wert. Mensch – Motto des Diözesantages.

Der Mensch ist ein Mängelwesen. Das wusste schon der Philosoph Arnold Gehlen: In seinen Überlegungen zählt Gehlen sowohl körperliche als auch psychisch-geistige Unangepasstheiten des Menschen auf: Zu den körperlichen Mängeln gehören zum Beispiel das Fehlen von Angriffsorganen: Klauen, geeignetem Gebiss und eines Körperbaus, der eine schnelle und ausdauernde Flucht ermöglichen könnte, sowie seine Schutzlosigkeit gegenüber der Witterung durch unzureichende Körperbehaarung. Gehlen kommt daher zu dem Schluss, dass der Mensch innerhalb natürlicher Bedingungen „inmitten der gefährlichsten Raubtiere“ schon längst ausgerottet sein müsste. In den Dopingskandalen und im Sport überhaupt wird dieser Mangel immer neu deutlich: Es fehlen immer Zehntelsekunden, der Laktatwert ist zu niedrig und nicht nur Nahrungsmittel müssen mehr oder weniger legal ergänzt werden. Es reicht nie – auch durch ausdauerndes Üben und trainieren nicht. Der Mensch ist ein Mängelwesen.

Was macht den Mangel wett? Im Breitensport ist es die Erfahrung, dass es eben nicht alleine geht. Jeder auf sich gestellt - wird verlieren! In allen Sportarten gibt es aber

einen großen Stab von Trainern, Coaches, Unterstützern und Helfern. Darum gibt es auch einen Sportverband: Weil alleine nur der Mangel bleibt, im Verband aber unglaublich viele Talente zusammen kommen. Im Verband ist es möglich, eigene Stärken und Begabungen zu entdecken und auszubauen und die großartige Erfahrung zu machen, dass der Mensch nicht nur ein Mängelwesen ist, sondern dass da „mehr“ geht: mehr am Ausbau eigener sportlicher Freude, mehr an Gemeinsamkeit, mehr an sinnvollem Tun. Das macht den Mehrwert aus – und es ist das wovon der Apostel Paulus spricht: „damit ihr versteht, [...] zu welchem Reichtum der Herrlichkeit ihr berufen seid“ Die –nicht nur christliche- Erfahrung, dass aus dem Mängelwesen Mensch der Mehrwertmensch wird und sich darin die göttliche Fülle zeigt wünschen wir ihnen nicht nur bei den Großveranstaltungen „kirche.läuft“ und „kirche.kickt“, nicht nur bei ihrem sportliche Tun im Verband, sondern an allen Tagen...

Eure Daniela Otto
(Referentin für Jugend, Kirche & Sport)
und „Sportpfarrer“ Klaus Thranberend



Fotos: DJK

„Sport“ für'n Zehner Vereinsfortbildungen leicht & preiswert

Alle kennen sie seit Jahren: die sog. 5 € - Seminare, die jeder DJK Sportverein mit dem DJK Dachverband nach Absprache durchführen kann. Jede/r Teilnehmer*in zahlt(e) dafür nur 5 €.

So war die Ursprungsidee vor 10 Jahren. Seitdem ist das Angebot von Fortbildungen für DJK Vereine und ihre Mitglieder um einiges angewachsen. Entspannung- und Bewegungsangebote wie z.B. Boule und Bogenschießen sind mittlerweile Neuro Kinetik®, Core Fitness, ATP, Boot Camp, Resilienz, Faszientraining u.v.m. gefragt. Das ist gut, stellen sich DJK Vereine damit doch zeitgemäß(er) auf. Allerdings sind die Kosten für gute Referent*innen in diesen Bereichen viel höher. Wir stellen daher das Förderangebot für DJK Vereine um:

- Ab 1. Juli 2017 können alle Vereine
- Ab 10 € pro Termin ein (1) Fortbildungsangebot pro Jahr
- Bei mindestens 12 Teilnehmer*innen pro Maßnahmenutzen!

Der Zuschuss des DJK Dachverbandes bzw.

der Eigenbeitrag je Teilnehmer*in hängt vom konkreten Fortbildungswunsch ab. Alle interessierten Vereine wenden sich mit ihren Wünschen an den DJK DV Köln. Dieser sucht - auf den Wunsch bezogen - die/den passenden Referent*in dafür aus und trägt einen erheblichen Teil der dafür anfallenden Kosten. Mit dem Verein wird der Kostenbeitrag des Vereins oder der Teilnehmer*innen individuell vereinbart. Das wird zu sehr günstigen Fortbildungsangeboten für DJK Vereine im DV Köln führen. Anfragen richten Sie bitte an: DJK DV Köln: 0221 - 99 80 84-0



Bildungsprojekt von der Phineo AG ausgezeichnet

DJK Sportverband erhält Spendensiegel

Die „Inklusive Sportassistenten-Ausbildung an Berufsschulen“ und der DJK Sportverband Köln e.V. wurden über mehrere Monate intensiv geprüft und erhalten für ihre Arbeit das Spendensiegel des unabhängigen Analysehauses PHINEO. Damit bestätigt es besonders wirkungsvolle Bildungsarbeit mit der junge Menschen in Ihrer persönlichen Entwicklung, bis hin zum Einstieg ins Berufsleben, unterstützt werden.

Der DJK bildet Berufsschülerinnen und -schüler und behinderte Jugendliche zu inklusiven Sportassistenten aus und bietet damit auch Jugendlichen mit Startschwierig-

keiten eine persönliche Perspektive die bis ins Berufsleben führen kann. Dr. Andreas Schmidt, Analyst bei PHINEO: „Der Zugang über Sport kommt bei den Jugendlichen gut an und hilft, Ängste und Barrieren abzubauen. Gleichzeitig fokussiert das Projekt ganz klar auf die Vermittlung von wichtigen beruflichen und sozialen Kompetenzen.“

Jährlich scheitert eine Viertelmillion junger Menschen am direkten Übergang von der Schule in eine Ausbildung. Das Analysehaus PHINEO hat in einem 1,5-jährigen Verfahren untersucht, was junge Menschen nachhaltig beim Sprung ins Arbeitsleben unterstützt. Einige Kernergebnisse: Gemeinnützige Projekte leisten viel, wenn es darum geht, auch

benachteiligten Jugendlichen den Übergang zu ermöglichen. Sie gehen auf die individuellen Bedürfnisse der Jugendlichen ein, orientieren sich an den lokalen Bedarfen und sind meist gut vernetzt mit den Unternehmen und Schulen vor Ort.

Der PHINEO-Themenreport „Job in Sicht“ zeigt Qualitätskriterien für wirksame Projekte am Übergang in den Beruf und gibt Tipps für Geldgeber. Außerdem werden die 19 ausgezeichneten Projekte porträtiert. Schirmherr Frank-J. Weise: „Die im Themenreport vorgestellten Projekte sind Anregung und Vorbild. Wir alle können von ihnen lernen, wie wir junge Menschen noch besser unterstützen können.“ Der Report wurde gefördert durch die HIT-Stiftung und die JP Morgan Chase Foundation. Er steht hier kostenfrei zur Verfügung.

PHINEO ist ein gemeinnütziges Analyse-

und Beratungshaus für wirkungsvolles gesellschaftliches Engagement. Ziel ist es, die Zivilgesellschaft zu stärken. Mit Wirkungsanalysen, einem kostenfreien Spendensiegel, Publikationen, Workshops und Beratung unterstützt PHINEO gemeinnützige Organisationen und Investor*innen wie Stiftungen oder Unternehmen dabei, sich noch erfolgreicher zu engagieren.

www.phineo.org



Ökumenisches Forum im Kölner SPOM

Als hätten die zahlreichen Zuhörer*innen darauf gewartet: ein prominent besetztes Podium, das sich beim Thema „Kann der Sport Berge versetzen“ virtuos die Bälle zuspielte und auch auf Nachfragen reagierte. Ob Stadionpfarrer (Commerzbank Arena Frankfurt) Eugen Eckert, Altpräses der evangelischen Kirche in Deutschland, Nikolaus Schneider, Pfarrer Franz Meurer aus Köln Vingst/Höhenberg, Boris Lieven vom jüdischen Sportverband Makkabi oder Moderatorin, Schauspielerin, Unternehmerin und Ex-Fussball-Profi Shary Reeves: Sie alle hatten klare Botschaften, was die Rolle des Sports im Leben angeht. Viel Vergleichbares zwischen Sport und Religion existiert, aber Sport ist nicht Religion. Darin war man sich einig!

Kann Kirche etwas vom Sport lernen? Emotionalität, Fun (Freude) und hohe Ziel(gruppen)erreichung, ... das macht der Sport schon besser als es vielfach in der Kirche der Fall ist. Bei allem Lob für den Sport wurden aber auch die Mißstände nicht ausgespart.

So können sich alle auf die geplante Fortsetzung der ökumenischen Forumsreihe freuen: **am Do., 23.11.2017** im deutschen Sport und Olympia Museum zum Thema: „Perfekt um jeden Preis: Welche Werte außer Leistung kann der Sport trainieren?“



v.l. Eugen Eckert, Alt-Präses Nikolaus Schneider, Boris Lieven, Pfr. Franz Meurer, Shary Reeves

Das schreiben unsere Leser*innen Warum man im DJK Sportverband als Verein sein sollte?!

Liebe DJK´ler,

was bedeutet uns Vereinen die DJK? Ein Verband, der uns fremd ist? Veranstaltungen, um sich selbst zu beweisen? Kirche im Vordergrund?

Wir Ehrenamtler jammern zu Recht über die steigenden Anforderungen durch gesetzliche und verwaltungstechnische Akte. In der Freizeit und nebenbei ist das nicht mehr zu bewältigen. Vieles kann und wird aus Unkenntnis nicht beachtet. Aber „Unwissenheit schützt vor Strafe nicht“. Werden wir von den zuständigen Stellen angesprochen, reagieren wir mit Unverständnis bis hin zum cholerischen Anfall.

Jetzt kommt der Bogen zur DJK Köln. Wissen wir, was die Mitarbeiter/ -innen leisten? Sicherlich ja, denn wir bekommen regelmäßig Post und Informationen. Aber wissen wir auch, was sie leisten können? Das ist sicherlich nicht immer der Fall. Wir als kleiner Verein am Rande von Dormagen, holen uns immer den Rat der DJK. Dabei wurde uns Hilfe bei steuerlichen, rechtlichen und arbeitstechnischen Problemen gegeben. Nicht oberflächlich, sondern fundiert und konkret. Eben auf unseren Verein abgestimmt.

Unser Motto „LAA“ -lass andere arbeiten-, nicht aus Faulheit, sondern denen den Ball zuspielen, die die wirkliche Ahnung haben und Hilfe geben können.

Wir als SuS Gohr wären ohne die DJK si-

cherlich nicht so weit, wie wir jetzt sind. Wir werden von allen Ämtern und Verwaltungen fair und gleichberechtigt behandelt. Denn das haben wir auch gelernt, „wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es heraus“.

Wir haben es geschafft, entspannter und kompetenter in alle Vereinsangelegenheiten zu gehen.

Versucht es einfach auch mal!

Mit sportlichen Grüßen

Kurt Vobis

Geschäftsführer DJK SuS Gohr



Kirche.läuft, 9. Auflage am Sonntag, 18. Juni 2017

Niemand hatte 2008 bei den ersten Vorgesprächen erwartet, dass die Idee von „kirche.läuft“ fast ein Jahrzehnt zu zünden vermag. So aber ist es gekommen, und alle freuen sich schon auf den 10. Termin am 3. Juni 2018. Trotz harter Konkurrenz bundes-

weiter Lafevents setzt sich der Pax Bank Stadionlauf unter dem Motto „kirche.läuft“ immer wieder erfolgreich durch und behauptet seine Teilnehmerzahlen konstant - immer am Sonntag nach dem Fronleichnamsfest. Mit seinen Besonderheiten - bar-

rierearm, voll-inklusiv, ökumenisch, pastoral, besondere Zielgruppen ansprechend, ... - und der Einbindung des familien.spiele.fest des Erzbistums Köln entspricht „kirche.läuft“ den Anforderungen an ein modernes kirchlich geprägtes Sportereignis.

Immer mehr (kirchliche) Organisationen entdecken „kirche.läuft“ für sich und ihre Mitarbeiter/Mitglieder als geeigneten Ort der Begegnung und Gemeinschaft in einem neuen Umfeld. Sogar DJK Sportvereine beginnen, dieses für sie in idealtypischer Weise gestaltete Ereignis mehr und mehr für sich zu entdecken. So hat es eine gute Zukunft!



Gewinner des Inklusionpreis der Pax Bank: Eine Gruppe der Lebenshilfe



Schon die Jüngsten laufen mit Begeisterung



DJK DV Vorsitzende Christa Kirschbaum und Bertie Schmitz bei der Schüler-Ehrung



Die stärksten Kitas wurden mit dem LVR Inklusionsbotschafter „Mitmänn“ geehrt.

Spaß am Sport stand für eine knapp 2000 Läufer*innen im Vordergrund beim „Family and Friends“-Lauf

Übungsleiterassistenten-Ausbildung im DV Köln

In 2017 bildet der DJK DV Köln erstmalig Übungsleiterassistenten (früher als Gruppenhelfer) in den Herbstferien aus.

In 40 Lerneinheiten lernen Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren den Umgang und die Organisation mit Gruppen im Sportverein, Konfliktmanagement, Erste Hilfe bei Sportverletzungen, Rechte und Pflichten eines Übungsleiterassistenten und natürlich viele neue Spielideen in- und outdoor für die Arbeit in ihrem Verein.

In der 2. Herbstferienwoche findet die Ausbildung täglich von Samstag, 28.10.2017 bis Mittwoch, 01.11.2017 von 10 bis 17 Uhr in den Räumlichkeiten der Katholischen Hochschulgemeinde Köln, Berrenratherstr. 127 und der angrenzenden Turnhalle des Erzbischöflichen Berufskollegs statt.

Die Ausbildung kostet für DJK Mitglieder 95,- € und beinhaltet tägliches Mittagessen, Getränke und alle Lehrgangsmaterialien.



Quelle: LSB Foto-Datenbank

Sportexerzitien für katholische Verbände

DJK kooperiert mit Caritas Diözesanverband

Erstmals in 2017 hat der DJK DV Köln für Caritas-Mitarbeiter Sportexerzitien angeboten.

Drei Tage Sport & Spiritualität zu den Themen Ausdauer, Koordination, Kooperation und Kraft brachten die Teilnehmerinnen in Bewegung, an ihre Grenzen, ins Nachdenken, ins Schwitzen, in Gemeinschaft und ins Gespräch.

Alle waren voll des Lobes und bedankten sich für die Auszeit, in der sie ihren Glauben und ihren Körper noch mal von anderen Seiten her betrachten konnten.

Die Idee, das Thema Gesundheit, Sport und Glaube ins Fortbildungsverzeichnis der Caritas-Mitarbeiter aufzunehmen, erwies sich auf jeden Fall als gut. Die neu installierten Wanderexerzitien im Oktober sind bereits ausgebucht und das Interesse an ähnlichen Angeboten im nächsten Jahr ist groß. An solchen Angebote interessierte Gruppen wenden sich gerne an die DJK Geschäftsstelle unter 0221 - 99 80 84-0.



Foto: DJK

Sportlerwallfahrt nach Altenberg - Mehr.Wert.Mensch

Unter diesem Motto fand auch in diesem Jahr wieder die Sportlerwallfahrt nach Altenberg statt.

Von 6 Punkten rund um Altenberg pilgerten die Teilnehmer aus Düsseldorf, Neuss und Köln mit bewegten Impulsen und Texten zum Altenberger Dom.

Neu dabei war in diesem Jahr eine Läufergruppe, die rund um Altenberg joggte und sich aus 2 Firmgruppen aus Meckenheim und Zülpich zusammensetzte, die ihre Firmvorbereitung unter dem Motto „Gott bewegt mich“ durchführen.

Im nächsten Jahr soll es zusätzlich noch eine Radwallfahrt geben und eine Gruppe, die ab Altenberg startet und eine etwas längere Strecke zurücklegt.

Auch soll es die Möglichkeit für die Wallfahrer geben, nach der traditionellen Einkehr ins Haus Wisskirchen zu besonderen Preisen im neu renovierten Haus Altenberg zu übernachten, um sich dann am nächsten Tag auf den Weg in die Heimat zu machen.

Der Termin fürs nächste Jahr steht bereits fest: Freitag, der 27. April 2018.

Also berücksichtigen sie dieses schöne spiritueller bewegte Erlebnis schon jetzt für Ihre Jahresplanung 2018.



Vom KSI zum Marienhof

Ortswechsel der DJK Aktivwochen nach Königswinter

Das Katholische Soziale Institut ist umgezogen: von Bad Honnef nach Siegburg, auf den Michaelsberg.

Die DJK Aktivwochen haben diesen Wechsel nicht mitgemacht. Lage und Preise des neuen Hauses waren u.a. dafür ausschlaggebend. Mit dem Haus Marienhof in Königswinter konnte eine Herberge in vergleichbar schöner Lage im Rheintal gefunden werden. Für die Stammgäste dieser Frühlings- und Adventwochen war es eine Umgewöhnung, die gut gemeistert wurde. Die Qualität des Programmes und die Möglichkeiten in Gemeinschaft viel Freude und Neues zu erleben, waren wie gewohnt gegeben. Für den Rest gab es das bewährte Team aus Ulrike Kraus und Dieter Waizbauer, die stets alles zu regeln wussten. Also, auf ein Neues ab Montag, 11. Dezember zur Adventwoche in Königswinter – dann schon in gewohnter Umgebung: Anmeldungen unter info@djkdv-koeln.de.



Nichts bleibt wie es war! kirche.tanzt am 1. November-Wochenende 2018, Köln

kirche.kickt, kirche.läuft, (kirche.schwimmt in Form des Nikolausschwimmens), da fehlte ja noch etwas.

Mit kirche.tanzt ist es gefunden! Zahlreiche pastorale Bereiche im Erzbistum, der Diözesanrat und der Kölner Katholikenausschuss, der evangelische Kirchenkreis Köln, ... sie alle planen mit dem DJK Sportverband an dieser neuen Idee. Mit dem erzbischöflichen Berufskolleg ist ein idealer Standort für ein Tanzfest, einen Ball dieser besonderen Art gefunden worden.

Notieren Sie in Ihrem Kalender das erste November Wochenende 2018! Es lohnt sich!

Laufend erhalten Sie neue Infos dazu.

„Oh Mensch lerne Tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen“
Augustinus





BGF Konkret

R wie Resilienz Serie

Resilienz kann man allgemein mit (seelischer) Widerstandsfähigkeit übersetzen. Resilient zu sein bedeutet, mit den Widrigkeiten des Lebens gut umgehen zu können und Krisen gut zu meistern. Seit 2016 bietet die DJK vital ein „Resilienz-Trainingsprogramm“ an. Die Teilnehmer*innen werden individuell und zielgerichtet dabei begleitet, ihre Ressourcen für eine gesunde, stressreduzierte Lebensführung zu entdecken.

Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass die Ausprägung psychosozialer Schutzfaktoren wie Optimismus, Selbstwirksamkeitserwartung, angemessenes Bewältigungsverhalten und soziale Unterstützung für die erfolgreiche Umsetzung (und nachhaltiger Beibehaltung) von Einstellungs- und Verhaltensänderungen eine wichtige Funktion haben. Die Aktivierung von Resilienzfaktoren kann dementsprechend die Wirkung von gesundheitsförderndem Verhalten verbessern.

Die sieben Resilienzfaktoren wurden von den US-amerikanischen Forschern Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté zum ers-

ten Mal in ihrem Buch ‚The resilience factor‘ dargestellt:

- Akzeptanz: Veränderungen und Krisen als Chance begreifen
- Netzwerkorientierung: Aufbau und Pflege eines unterstützenden Netzes
- Optimismus: Stärkung einer positiven und optimistischen Grundhaltung
- Lösungsorientierung: Stärkung des lösungsorientierten Verhaltens
- Selbstwirksamkeit: Entwicklung von Vertrauen in sich selbst und die Fähigkeit, aus eigener Kraft etwas zu bewirken
- Verantwortung: Übernahme und Erkennen des eigenen Einflussbereiches, für Gedanken und Gefühle
- Zukunftsorientierung: Steuern der eigenen Entwicklung durch Initiativen.

Das DJK vital Trainingsprogramm zielt deshalb auf die Förderung von personalen und sozialen Gesundheitsressourcen, die nachweislich zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beitragen. Teilnehmer*innen werden in die Lage versetzt, die eigene Resilienz zu fördern und zu kultivieren. Der Optimierungsbedarf kann identifiziert und so der Weg zu einer gesünderen und stressfreieren Lebensgestaltung geebnet werden.

TIPPS & TERMINE

weitere Infos auf www.djkdvkoeln.de

- Sommerferienwoche der DJK Sportjugend in Hellenthal ab 19. August

- Sportimpuls Pilates (ÜL Verlängerung!) am 26. August in Köln 2017

- Bogenschießen Mütter mit Kindern am Samstag, 16. September 2017

- Ausbildung zum/r Übungsleiterassistent*in ab 28. Oktober 2017 (4 Tage nacheinander o. Übernachtung)

- DJK Regionalkonferenzen bei DJK Wiking (Köln) und DJK SuS Gohr (Dormagen) am 10. und am 19. Oktober abends 2017

- Yoga im Herbst ab 17. 11.2017 (2 Tage)

- Bogenschießen Väter mit Kindern am Sonntag, 17. September 2017 (ganztägig)

- Interkulturelle Stadtmeisterschaft im Fussball am Feiertag, 3. Oktober 2017 in Köln

IMPRESSUM:

Verantwortlich: Volker Lemken
Redaktion: Daniela Otto; Saskia Wolff, Volker Lemken, Nicolas Niermann, sowie Gastbeiträge
Auflage: 4.500 Exemplare
Satz & Layout: Aline Lima

DJK Sportverband Köln

Am Kielshof 2
51105 Köln
info@djkdvkoeln.de
Tel.: 02 21 - 99 80 84 - 0
Fax: 02 21 - 99 80 84 - 19
www.djkdvkoeln.de

