

# DJK info

**DJKinfo** als Newsletter

## Inhalt:

- aus dem DJK Sportverband
- aus Kirche & Gesellschaft
- Tipps und Termine

## Der Präses schreibt: Advent Geistliches Wort

Himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt – große Emotionen: Dafür ist der Sport immer gut. Davon wissen im Moment auch die Kölner Fussballfans ein Lied zu singen: Mitte Mai die Feier von Platz 5 und damit: „Europa League“ – wir kommen; dann ein Absturz auf den letzten Tabellenplatz. Frustrationstoleranz war über lange Zeit gefragt – ja und die Fähigkeit in vielen Spielen nach einem Rückstand über lange Zeit die Hoffnung aufrecht zu erhalten, dass das Spiel sich noch „dreht“. Viele Fans unterstützen die Mannschaften dabei, denn das gilt ja nicht nur für den 1. FC Köln.

Wahrscheinlich weiß jeder, der einmal in einer Mannschaftsportart trainiert wurde, davon ein Lied zu singen: Was der Trainer in der Pause sehr deutlich sagt: „Jede Minute ist wertvoll“, „gib alles“, „kämpfst bis zum Schluss“, „jetzt nicht die Hoffnung aufgeben“, „die haben ihr Pulver verschossen, jetzt seid ihr dran“, oder um es mit Löw zu sagen „Zeig der Welt, dass Du besser bist als Messi“ (an M. Götze). Den reichen Schatz an Sätze kann jeder aus seiner eigenen Erfahrung sicherlich weiterführen.

Damit wird aber auch eine sehr christliche Tugend angesprochen: Die Hoffnung. Die Hoffnung bis zum Schluss, die Hoffnung bis zur letzten Minute der Nachspielzeit – und weiter, die Hoffnung über den Tod hinaus. Die Hoffnung, dass es sich lohnt, sich bis zum letzten Atemzuge einzusetzen für die Menschen und für das Leben. Es wird nicht umsonst sein.

Und das gilt auch für Gott selber: „So waren auch wir, solange wir unmündig waren, Sklaven dieser Welt. Als aber die Zeit erfüllt war, sandte Gott seinen Sohn, [...], damit er die freikaufe [...]“ ..(Gal 4,4). Als die Menschheitsgeschichte dem großen Abstieg verfallen schien, hat Gott die Hoffnung nicht aufgegeben, sondern für die Menschen „alles gegeben“ – sogar in seinem Sohn sich selbst.

Vielleicht ist das auch nicht das schlechteste, wenn wir auf Weihnachten zu gehen: In den großen Emotionen die Hoffnung wieder zu entdecken, dass am Ende alles gut sein wird und was es heißt, frei und erlöst zu sein.

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



Foto: DJK

Foto: DJK



Gespannte Erwartung vor dem Start des Spiels

## Familien-Ferien-Woche in den Osterferien

Auch in diesem Jahr erwartet interessierte Familien wieder eine erlebnisreiche Osterferienwoche mitten in der Natur.

Unter dem Thema „Abenteuer Natur“ wird es getrennte Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geben. Aber auch die gemeinsamen Familienzeiten kommen nicht zu kurz.

**Auch Familien, deren Mitglieder Einschränkungen besitzen, sind herzlich eingeladen. Bei Bedarf stellen wir z.B. Gehörlosendolmetscher.**

Die Bildungsstätte „Steinbachtalsperre“, gelegen zwischen Euskirchen und Bad Münstereifel, ist ein kinderfreundliches und – gerechtes Haus. Dort bieten wir unter anderem folgende Programmpunkte an:

(Abenteuer-)Wanderungen, gemeinsam die Natur entdecken, Guerilla-Gärtnern, Bögen schnitzen und bauen, Escape-Rooms, Survival-Training, Besuch des Abenteuerspielplatzes an der Talsperre, Geländespiele, Besuch der Staumauer; ...

Und natürlich ist auch Platz und Zeit für Sport:

- Rückenschule, Laufen, Bogenschießen, Ballspiele, Besuch zweier Erlebnisbäder (optional)

und Spiritualität:

- Bibliolog, gemeinsame Morgenrunden, Abendgebete, Feier der HL. Messe zum Abschluss

**Rahmen- und Leistungsangebot:**

**Termin:** Di., 03. April 2018, Beginn mit dem Mittagessen bis Sa., 07. April 2018 gegen 11 Uhr

## Veranstaltungsort:

Bildungsstätte Steinbachtalsperre

## Refere Referententeam:

Bernward Siemes, Daniela Otto & Lars Dietershagen, Anna & Stephan Klose

**Teilnehmer(zahl):** maximal 55 Personen, Kinder bis maximal 14 Jahre

**Kosten:** Erwachsene ab 245€  
Kinder im MBZ ab 170€

## Nachfragen und Infos über

[info@djkdvkoeln.de](mailto:info@djkdvkoeln.de) oder 0221 99 80 84 0

## Nikolausschwimmen am 3.12. - für Familien, Sportler, ... alle



Bild: DJK

Eine neue (Unter-Wasser-)Welt

In diesem Jahr findet zum 3.ten Mal das **Nikolausschwimmen** in Köln statt. Am **03.12.2017** zwischen **14:00 bis 17:00 Uhr im Chorweiler Bad Köln** gestalten Menschen ohne Ansehen ihrer Fähigkeiten, ihrer Herkunft und Zugehörigkeit gemeinsam dieses Ereignis und setzen ein Zeichen für Zusammenhalt. Jede\*r hat bei diesem Ereignis die Möglichkeit, sich an seiner eigenen Leistungsgrenze zu messen und besondere Begegnungen zu erleben.

Wie im letzten Jahr gibt es Turmspringen, Dauerschwimmen, den 50m Sprint und natürlich besucht uns - kurz vor dem 06.12. - der Nikolaus persönlich und hat auch etwas in seinem Rucksack.

Dieses Jahr gibt es sogar, zusammen mit dem DUC Stommel (Tauchclub) „Schnuppertauchen für alle“!

**Die Teilnahme - der Eintritt ins Schwimmbad und das Tauchen - sind gratis.**

Das Nikolausschwimmen ist ein tolles Ereignis für Personen, Familien und Gruppen jeden Alters.

Die DJK STG Köln, die gemeinnützigen Werkstätten (GWK), der DJK Sportverband Köln sowie alle weiteren Förderer und Partner freuen sich auf Euch.

**Inklusive DJK Sportassistenten werden Museumsführer im Sport & Olympia Museum**

Am 13.10 wurde die Ausstellung der Special Olympics im Sport & Olympia Museum Köln eröffnet.

Inklusive **DJK Sportassistenten** der gemeinnützigen Werkstätten Köln halfen bei der Eröffnung und werden zukünftig kundig und mit eigener Erfahrung in den Wettkämpfen der Olympischen Bewegung für Menschen mit geistiger Einschränkung, durch die Ausstellung führen. Ein tolles Beispiel dafür wie der Sport und gelebte Inklusion gesellschaftliche Felder verknüpfen kann zwischen denen bisher kaum eine Verbindung bestand.



Foto: GWK Köln

Sportassistent\*innen im Sport- und Olympiamuseum

**DJK Sportlerwallfahrt - traditionell und aufgefrischt**

Auch im nächsten Jahr findet die traditionelle DJK Sportlerwallfahrt nach Altenberg statt.

Von 6 Punkten rund um Altenberg pilgern die Teilnehmer aus Düsseldorf, Neuss, Köln und dem RheinErftkreis mit bewegten Impulsen und Texten zum Altenberger Dom, wo um 21 Uhr die Heilige Messe gefeiert wird.

Neu installiert seit diesem Jahr ist eine Läufergruppe, die ca. 8 km rund um Altenberg joggt. Für diese Gruppe sind Umkleidemöglichkeiten und Duschen in Haus Altenberg organisiert.

In 2018 soll es zusätzlich noch eine Radwallfahrt ab Köln geben und eine Gruppe, die zu Fuß ab Altenberg startet und eine etwas längere Strecke über Maria in der Aue zurücklegt.

Auch soll es die Möglichkeit für die Wallfahrer geben, nach der traditionellen Einkehr in 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, spirituell bewegte Erlebnis schon jetzt für ihre Jahresplanung 2018. Werbemittel folgen Anfang 2018.



Bild: DJK

Einladung nach Altenberg

## kirche.tanzt – das Geschenk zu Weihnachten

Viele Menschen verschenken als Zeichen der Freude, der Liebe oder des Dankes Karten für ein besonderes Ereignis, zu Konzerten, Theaterbesuchen, Sportevents, ...

Kirche.tanzt ist ein solches Ereignis am **Sam., 3. Nov. 2018** in Köln. Ein Tanzfest mit bis zu 1000 Besucher\*innen, Live Bands, Programm, Tanz, Begegnungen, Erlebnissen, ... Gemeinschaft - das ist neu und besonders. Sagen Sie danke mit einer Eintrittskarte zu kirche.tanzt 2018 und schenken Sie Freude in Ihrer Familie, bei Ihren Ehrenamtlichen, bei Freunden und Bekannten und verabreden Sie sich für diesen **Samstag, 3. Nov. 2018** in Köln.

Eine ganze Reihe von DJK Sportvereinen und Partnern des DJK Sportverbandes hat dies schon getan und freut sich auf einen gemeinsamen Abend.

Eine Karte, inkl. Abendessen, kostet 15 € pro Person.

**Kartenbestellungen: [info@djkdvkoeln.de](mailto:info@djkdvkoeln.de)  
oder 0221 99 80 84 0.**



## DJK trifft DJK: Vereine und Verband im Austausch auf den Regionalkonferenzen



Foto: (c) LSB NRW | Foto: Bowinkelmann

Führungskräfte im „Arbeitseinsatz“

Es hat nur eine kurze Weile gebraucht, bis den engagierten DJK Vereinen im Regionalteil DV Köln klar wurde, dass die regelmäßigen Begegnungen (2 x im Jahr) im grossen Kreise mit dem DJK Dachverband DV Köln sinnvoll sind und etwas bringen. Zudem haben sie alle das DJK Bonussystem mit Mehrheit beschlossen, dass Ihnen für ihr Engagement auch finanzielle Vorteile bringt und für ihr Mittun belohnt. Eine zweimalige Revision der Idee Regionalkonferenz und Bonussystem beim DJK Verbandstag hat die Beschlusslage bestätigt. Im Nachteil sind nur die, die nicht teilhaben (wollen bisher). Ok, das sind noch immer etwa die Hälfte der DJK Mitgliedsvereine, aber es waren vorher 75%.

Rund 60 Vertreter\*innen aus den DJK Sportvereinen treffen sich halbjährlich an zwei Orten innerhalb DJK Sportverbandes DV Köln in ihrer Nähe. Es gibt fachliche, sport- und vereinsrelevante Inputs. Danach geht es in pralle Leben der DJK, was so passiert, welche Entwicklungen sich zeigen und wo der Schuh (vor Ort) drückt. Das kommende Fachthema bestimmen die Anwesenden. Im Frühjahr 2018 (**Düsseldorf am 12.4.18, Köln am 17.14.18**) wird **Prävention** (gegensexualisierte Gewalt im Sport) im Mittelpunkt stehen.

Referent wird der Präventionsbeauftragte des DJK Sportverbandes, Nicolas Niermann, sein. DJK Vereine berichten dazu aus ihrer Praxis.

Bilder: DJK

## Über 1000 Nutzer können sich (nicht!) irren?! Fortbildungen beim DJK Sportverband

Seit knapp einem Jahrzehnt entwickeln sich die DJK Fortbildungsangebote in Menge und Auswahl weiter. Eine immer wieder sich erneuernde und wechselnde Arbeitsgruppe aus Referenten, Vereinen, DJK Mitarbeiter\*innen wertet aus und klärt, was getan werden muss, um bei Qualifizierungen am Puls der Zeit zu sein. Das Jahr danach sind alle schlauer: Hat es gepasst?, wurde das Angebot gut angenommen? W/Das müssen wir ändern?!

Mit stabilen Teilnahmezahlen um 1000 Teilnehmer\*innen und einem nochmaligen Zuwachs in 2017 auf über 1100 erfüllt das DJK DV Bildungsangebot quantitativ die in es gesetzten Erwartungen. Die abgefragte Teilnahmezufriedenheit untermauert auch den qualitativen Anspruch. Dennoch bedarf es der ständigen Überprüfung, und auch Anregungen dafür sind herzlich willkommen.

Mit dem Angebot an DJK Mitgliedsvereine, zu besonderen Konditionen gemeinsam mit dem DJK Dachverband eine Fortbildung aufzulegen, wird die Attraktivität weiter erhöht.

Eskönn(t)ennochmehrVereinedavonGebrauch machen.

Einfach in den Sport vor Ort Flyer schauen und dann die Absprachen mit dem DJK DV Köln treffen.

**Das neue Bildungs-Programm für 2018 ist fertig. Es kann ab sofort unter [info@djkdvkoeln.de](mailto:info@djkdvkoeln.de) oder 0221 99 80 84 0 abgerufen werden.**



Bilder: DJK

Die 4 Bereiche der DJK Bildungsangebote:  
blau: Jugend;  
gelb: Sport; grün:  
aktive Ältere; lila:  
sportlich-spirituell

[www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de)

## Gesundheit und Prävention



### H wie Hygge

Ein Ergebnis des „World Happiness Report“ der vereinten Nationen deutet darauf hin: In Skandinavien lebt es sich glücklich. Schon vier Mal wurde Dänemark zum glücklichsten Land der Welt gekürt (dicht gefolgt von Norwegen, Schweden, Finnland und Island). Und das obwohl Dänemark das teuerste Land in der Europäischen Union ist.

Wie machen die das, die Dänen? Sie können Hygge. Hygge ist nicht nur ein Wort, was man annähernd mit ‚gemütlich‘ übersetzen kann, sondern ein Lebensgefühl. Hygge ist, was sich gut anfühlt, was Wohlbefinden auslöst, zufrieden macht, Vertraut ist und Sicherheit bietet. Alles, was auch Unangenehmes vergessen lässt. Die Dänen schaffen es, die „Hygge“-Stimmung auf alle Alltäglichkeiten zu übertragen und in alle Kontexte zu integrieren. So kann die Wohnungseinrichtung ‚hyggelig‘ sein – Dänemark hat übrigens den höchsten Pro-Kopf-Verbrauch an Kerzen weltweit – aber auch ein Zusammensein mit Freunden und Familie. Ein Sonnenuntergang oder ein schöner Moment in der Natur. Ein gutes Essen, ein herzliches Lächeln. Selbst Arbeitgeber leben Hygge. Zum Beispiel eine besonders gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Wie geht das, Hygge? Es ist eigentlich ganz einfach, denn jeder Einzelne hat die Voraussetzung für Hygge. Es geht um die kleinen Glücksmomente des Alltags. Darum, den Moment bewusst wahr zu nehmen und zu genießen. Sich selbst und anderen Gutes tun, sich selbst und anderen den Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten und Negatives in den Hintergrund treten zu lassen.

Daher ist Hygge auch ein fester Bestandteil des DJK vital Entspannungstrainings in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Für ein bisschen mehr Hygge auch im (Arbeits-) alltag.

## TIPPS & TERMINE

weitere Infos auf [www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de)

### DJK Bundessportfest 2018

Alle vier Jahre ist es wieder soweit. Der DJK Sportverband feiert das **Bundessportfest**. Vom **18. – 21. Mai 2018** steht ganz Meppen (Niedersachsen) im Zeichen der DJK. Alle interessierten DJK Vereine im DJK DV Köln können dafür die DJK Aktivitätenförderung in Anspruch nehmen. Mehr Infos dazu stehen auf [www.djk.de](http://www.djk.de)



### Sportexerzitien für junge Erwachsene

Werte begegnen uns in unserem Leben, unserem Beruf, im Sport und in der Familie. Überall wo Menschen aufeinandertreffen, werden wir uns bewusst, welche Werte uns selbst ausmachen und uns wichtig sind. Die Exerzitien-Tage bieten eine ideale Grundlage, um sich einmal mit diesen Werten auseinanderzusetzen.

**Termin: Donnerstag, 08. März 2018, 17.00 Uhr bis Sonntag, 11. März 2018, ca. 13.00 Uhr**

**Ort:** DJK Sportzentrum Münster  
**Preis:** 150.- € pro Person

### Seniorentaining mit Alltagsgegenständen

In Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln bietet der DJK DV Köln einen SportImpuls „Seniorentaining mit Alltagsgegenständen“ für ÜbungsleiterInnen sowie in der Altenhilfe Tätige an:

10 Unterrichtsbilder mit 10 verschiedenen Schwerpunkten.

Wir setzen alles ein was uns in die Finger kommt: Taschentücher, Bierdeckel, Handtücher, Fahrradschläuche, etc....

**Termin: Dienstag, 06. März 2018, 10-17 Uhr**

**Ort:** KHG Köln

**Preis:** 59.- € pro Person

### Übungsleiter-Assistenten

Übungsleiter-Assistenten gestalten Sportangebote von Gleichaltrigen und in Kindergruppen mit. Sie führen Sportangebote durch und leiten Stundenteile oder Kleingruppen selbst an. Bring ein, was dich bewegt: vom Trend bis zur klassischen Sportart!

**Termin: Dienstag, 03. April 2018 bis Samstag, 07. April 2018, jeweils 10-16:30 Uhr**

**Ort:** KHG Köln

**Preis:** DJK 125.- € / Gäste 150.- €

#### IMPRESSUM:

Verantwortlich: Volker Lemken  
Redaktion: Daniela Otto, Saskia Wolff,  
Volker Lemken, Nicolas Niermann  
sowie Gastbeiträge  
Auflage: online 4500 zzgl. Druck

**DJK Sportverband Köln**  
Am Kielshof 2  
51105 Köln  
[info@djkdvkoeln.de](mailto:info@djkdvkoeln.de)  
Tel.: 02 21 - 99 80 84 - 0  
Fax: 02 21 - 99 80 84 - 19  
[www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de)

