

DJK info

DJKinfo als Newsletter

Ausgabe 3 | 2019

Inhalt:

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

Grosse DJK Wallfahrt im Jubiläumsjahr 2020 DV Köln fährt mit Bus und Übernachtung DJK-Vereine werden von DJK Vereinen in Franken eingeladen:

Im Oktober (**Sonntag, 4. Oktober**) steht die Wallfahrt im Rahmen des DJK-Jubiläums an. Der DJK DV Bamberg lädt alle DVs und die Vereine herzlich ein, nach Bamberg zu kommen.

Wer nicht nur für fünf Stunden nach Bamberg kommen will, ist herzlich eingeladen, schon eher anzureisen und Gast der örtlichen Diözesanvereine zu sein. Derzeit liegen elf Angebote von DJK-Vereinen vor, die sich als Gastgeber für Besucher der Jubiläumswallfahrt in Bamberg 2020 angeboten haben. Sollten Ihr irgendwelche Nachfragen dazu haben oder solltet Ihr Kontaktadressen zu den Vereinen benötigen, dann wendet Euch doch bitte gerne an die DJK-Geschäftsstelle in Bamberg ab September.

DV-Geschäftsstelle

Jakobsplatz 9

96049 Bamberg

E-Mail: djk@erzbistum-bamberg.de

Internet: www.djk-dv-bamberg.de

Im Oktober wird es einen Flyer zur Jubiläumswallfahrt mit dem kompletten Angebot im Überblick geben.

Folgende DJK Vereine aus Franken bieten DJK Vereinen ein konkretes Angebot: DJK Fürth, Concordia Geisfeld, Mistendorf Neuses, Nürnberg BFC, Schlaifhausen, Schnaid-Rothensand.

Der DJK DV Köln fährt mit dem Bus von Neuss, Düsseldorf, Köln aus vom 3. – 4.10.2020 nach Bamberg. Programm, An-/Abreise, Übernachtung und Frühstück sind eingeschlossen.

Der DJK Diözesanverband Köln freut sich, Sie anlässlich des 100-jährigen Bestehens des DJK zur Jubiläumswallfahrt einladen zu dürfen.

Feiern Sie mit uns vom **03. - 04.10.2020** in Bamberg und erleben Sie mit den anderen Diözesanverbänden, wie groß und vielseitig die DJK-Familie ist. Gekrönt wird die Wallfahrt mit dem Besuch des Verbandspatrons, des Heiligen Heinrichs, im **Bamberger Dom**. Wir erwarten Sie in Bamberg!

Sa., 03.10.2020

- » Fränkische Spezialitäten in der St. Kilian Kellerei Miltenberg inkl. Vesperplatte
- » Tagesausklang

So., 04.10.2020

- » Reichhaltiges Frühstück
- » Stadtführung durch Bamberg
- » ca. 11 Uhr Beginn der Prozession zum Bamberger Dom (3 – 4 km)
- » ca. 13 Uhr Gottesdienst
- » Erzbischof Ludwig Schick
- » Agape in der historischen „Alte Hofhaltung“ mit Rückreiseverpflegung
- » ca. 15 Uhr Heimreise
- » ca. 21 Uhr Ankunft

Anfahrt: Start Busreise in Düsseldorf/Neuss
Halt in Köln
Zwischenstopp im Frankenland
Ankunft in Bamberg

Unterkunft: 1 x Übernachtung im ☆☆☆
Welcome Kongresshotel Bamberg
Mußstraße 7
96049 Bamberg
www.welcome-hotels.com/hotels/bamberg

Bild: DJK

Flyer Bamberg Wallfahrt DJK DV Köln

NEUE
RUBRIK

VEREINE STELLEN SICH VOR

Wie gestalte ich einen
DJK Verein heute?

Das Beispiel
DJK Grün-Weiss Nippes

Fussball spielen mehr als die Hälfte aller DJK Vereine, und ganz viele andere Sportvereine tun dies auch! Wodurch hebt sich der DJK Verein von seinen Umfeldvereinen dann ab? Klar, es gibt den Wertebezug und die Wertschätzung, den besonderen Umgang mit den Ressourcen, der Umwelt, die Menschenbezogenheit, ... All dies ist immer neu zu erarbeiten, zu erhalten und zu vermitteln. Wahrlich keine leichte Aufgabe. Da hilft es, wenn auch das Sport- und Gesamtangebot des DJK Vereines zeitgemäß und fortschrittlich ist. „Aber, Fussball ist halt Fussball“, werden Sie sagen!, „was kann da schon den Mehrwert bringen“? Nun ist Fussball nicht gleich Fussball. Es gibt Ausprägungen im Fussball, die den Unterschied ausmachen können. Da wäre z.B. der Walking Fussball (*s. Interview in dieser Ausgabe), gedacht für ältere Menschen und Geschädigte, Menschen mit Einschränkungen, die die klassische und schnelle Kontaktsportart Fussball zwar lieben, aber nicht mehr wie früher betreiben können. Warum sie ein solches Angebot erwägen sollten? Wieviele Vereine glauben Sie haben ein solches Angebot? Richtig, fast keiner, aber Sie hätten ein Alleinstellungsmerkmal.

DJK GW Nippes ist bereits nach wenigen Monaten sehr zufrieden mit der Annahme und der Resonanz auf Walking Football und beeindruckt auch den örtlichen Fussballkreis damit!

Ähnlich verhält es sich mit einem Team für Menschen mit und ohne Behinderung. Menschen, die in gemeinnützigen Werkstätten arbeiten, haben wie alle ein zuhause, ein soziales Umfeld und auch Freude am Sport. Sie finden aber oft nur schwer den Weg in einen Sportverein. Es lohnt sich eine begeisterungsfähige Mannschaft im Verein zu haben oder sogar eine eigene Abteilung dafür einzurichten!

DJK GW Nippes ist in 2019 100 Jahre alt ge-

worden. Das ist kein Grund zur Sorge, sondern zur Freude, denn mit der Vielfalt von Angeboten rund um den Fussball ist GW Nippes absolut zukunftsfähig aufgestellt. Da passt es dann auch, wenn GW Nippes einem Musikzug als Abteilung im DJK Verein eine Heimat gewährt. Auch das ist gute DJK Tradition.

Logo DJK GW Nippes



Bild: DJK GW Nippes

Was hat es mit dem Walking Football auf sich?

Miguel Pérez Amaral leitet die Abteilung Walking Football im **DJK GW Nippes**. Er hat sie zusammen mit der Vereinsführung aufgebaut. **DJK INFO** sprach mit ihm zu dieser Entwicklung im Fussball und in der DJK:

INFO: Miguel, wie kam es, dass du als recht junger Mann dein Herz für den Walking Football entdeckt hast?

M.P.A.: Tatsächlich wurde ich in sozialen Netzwerken auf diese Art des Fußballs aufmerksam. Auf Grund von Vorerkrankungen war es mir nicht mehr möglich klassischen Fußball zu spielen. Ich war sofort begeistert, als ich mich mit diesem Thema intensiver befasste. Diese Sportart gibt Menschen, die nicht mehr in der Lage sind ihrem Hobby/ihrer Leidenschaft nachzugehen, eine Möglichkeit, es wieder auszuleben. Darüber hinaus bringt es so viele verschiedene Charaktere zusammen, die unter anderen Umständen nie zusammengefunden hätten.

INFO: Wie bist du zur DJK und zu DJK GW Nippes als Heimat gekommen?

M.P.A.: Nachdem ich mich mit dem Thema befasst habe, stellte ich fest, dass es in Köln noch keine Mannschaft gibt. Daraufhin setzte ich mich mit der DMSG* in Verbindung, die

mir den Kontakt zum DJK verschaffte. Eines führte zum anderen und am Ende war es DJK GW Nippes und vor allem Regina Schier, die auch Lust auf diese spannende Herausforderung hatten.

INFO: Was macht Ihr als Walking Footballer so alles, im Training und darüber hinaus?

M.P.A.: Im Endeffekt sind wir eine ganz normale Fußballmannschaft, wie jede andere auch. Wir trainieren 1-2 die Woche und nehmen an Turnieren teil. Nach jedem Training sitzen wir noch gemütlich beim Bierchen zusammen und quatschen über Gott und die Welt.

INFO: Wie schätzt du die Zukunft für Walking Football ein, bei DJK GW Nippes und auch insgesamt?

M.P.A.: Eine Prognose ist schwierig, da die gesellschaftliche Sensibilisierung hierfür stattfinden muss. Zudem ist es ein weit verbreiteter Trugschluss, dass dieser Sport nur für ältere ist. Bei uns ist jeder willkommen! Ich denke aber, dass es definitiv ein Sport mit unfassbarem Entwicklungspotenzial ist.

Lieber Miguel, wir danken dir herzlich für dieses Interview.

*Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

A wie Achtsamkeit

Vielleicht denken Sie bei dieser Überschrift: „Achtsamkeit ... kenn ich! Ich bin den ganzen Tag achtsam: im Straßenverkehr, mit der Familie, überhaupt im Umgang mit den Menschen und manchmal auch mit mir selbst.“ Das Wort ‚Achtsamkeit‘ wird derzeit medial inflationär für alles Mögliche gebraucht. Dabei ist die mit der Stressregulation verbundene Achtsamkeit etwas anderes und mehr als Aufmerksamkeit. Achtsamkeit könnte auch als ‚Bewußtsamkeit‘ umschrieben werden. Und wirklich neu ist Achtsamkeit auch nicht: entlehnt sind die Übungen im Achtsamkeitstraining der Meditation, dem Yoga und dem Zen und somit eine zeitgemäße Aufbereitung der 2600 Jahre alten Lehren des Buddha. Ein Leben mit mehr Achtsamkeit kann in schwierigen Situationen oder Lebensabschnitten helfen, die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren und somit die Situation besser zu bewältigen.

Und wie sieht die Praxis aus? Ein Grundprinzip der Achtsamkeit ist, im Augenblick zu verweilen und nicht zu werten, ob gut oder schlecht, nicht direkt weiter zu denken, zu gehen, wahrzunehmen ... sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und sich ganz bewusst zu machen, wie und was dies auslöst. Das kann man lernen und schult die Wahrnehmung insgesamt, besonders aber die Körperwahrnehmung. Vergleichbar ist Achtsamkeitstraining mit einem Muskel, der ja auch durch regelmäßiges Training immer leistungsfähiger wird. Und wie bei allen Trainings wird der Einstieg mit einfachen Übungen gestaltet, wie beispielsweise einer Atemübung oder achtsamen Gehen. Achtsamkeit kann man immer und überall üben, dazu braucht es weder spezielle Geräte noch eine Yogamatte. In einigen Konzepten des DJK werden Aspekte der Achtsamkeit eingebunden, wie beim ‚Resilienztraining‘. Hier ist der nächste Termin der 30.11.19. Infos und Anmeldungen unter info@djkdvkoeln.de

Bild: DJK GW Nippes



Walking Football Mannschaft DJK Grün-Weiß Nippes

Bild: DJK



Achtsamkeit

DJK Ausbildungen zu Werten und Sport kommen in Ghana gut an

Zum vierten Mal schon sind Ausbilder der DJK in der ghanaischen Diözese Cape Coast zu Gast und bilden dort nach DJK-Konzept Trainer aus. Neben regelmäßigem Sport für Kinder in den Gemeinden der Diözese kommt es nun aber noch zu einer Erweiterung.

Da sich die positiven Effekte auch überregional herumgesprochen haben, hat die Universität of Education (4 Standorte in Ghana) bereits wegen einer zukünftigen Kooperation angefragt. Dies würde bedeuten, dass demnächst im ganzen Land Trainerinnen und Trainer Werte-basierten Sport und Wettkampf anleiten könnten. Auch eine höhere Nachhaltigkeit wäre gegeben, wenn die Universität demnächst selbst mithelfen könnte die Trainer in den unterschiedlichen Landesteilen auszubilden.

Der DJK schickt jährlich Sportmaterialien zu unseren Partnern nach Ghana und kann sich stets davon überzeugen, dass z.B. unsere DJK Trikots mit Freuden von Jugendmannschaften getragen werden. Vereine und Personen, die selbst Sportmaterialien übrig haben, können diese in der Geschäftsstelle in Poll abgeben, so dass sie in der nächsten Sendung dabei sind.

Das Projekt wird vom Land NRW und der Staatskanzlei NRW unterstützt.



Bild: DJK

Sportfachassistenten bei der DJK

Inklusive Sportfachassistenten qualifizieren sich im Schwimmsport

Inklusiv ausgebildete Sportassistenten sind in vielen Betrieben und Institutionen als Hilfe kaum noch weg zu denken. Sie organisieren Turniere, helfen beim Betriebssport oder sind unerlässliche Unterstützung in Materialpflege und Aufbau. **Diesen Einsatz wollte der DJK honorieren und zusätzliche Ausbildungen für engagierte Sportassistenten anbieten.**

Um in diesem Rahmen noch mehr Verantwortung übernehmen zu können, hat sich eine Gruppe von 12 Assistenten nun im Schwimmsport fortbilden lassen und kann jetzt Nicht-Schwimmer-Unterricht unterstützen, den Materialeinsatz im Schwimmsport erklären oder Wettkämpfe betreuen. **Weitere Qualifikationen für Sporthelfer und Sportassistenten stehen in diesem Jahr noch mit Fußball und Fitness auf dem Programm.**

Mehr erfahren Sie telefonisch unter 0221-99 80 84 0 direkt in der Geschäftsstelle. Ansprechpartner: Nicolas Niermann

Die Qualifizierungen werden von der **Kämpgen Stiftung** unterstützt.

Bild: DJK



DJK-Ausbilder Michael Wefelnberg mit stolzen Trainern

Kirche.kickt – auch das gibt es schon seit 10 Jahren!

Immer mehr wird **kirche.kickt** zum **inklusiven Fussballturnier**. Nicht nur, dass die Anzahl der inklusiven Teams fast schon die grösste ist, nein, auch im **Mädchenbereich** setzt sich dies fort. Die „Chefin der „Scoring Girls“, eine Aktion des Projektes Hawar.Help, Tugba Tekkal, war Schirmfrau und aktiv mit „ihren“ Mädchen beteiligt. kirche.kickt 2019 war kürzer, knackiger getaktet und ein friedvolles Sportereignis, das eigentlich nur Sieger hatte. Die auf dem Treppchen freuten sich über Ihre gute Platzierung, die anderen, dass sie dabei waren und auch mit Pokalen nach Hause gingen. Zudem stiftete der Diözesanrat der Katholiken im Erzbistum Köln jedem Team einen nagelneuen Fussball!

Erst 2021 wird es wieder heissen die „kirche.kickt,, wieder.



Bild: DJK

Mädchenteams und die Siegermädchen der scoring girls



Bild: DJK

Fussballfach- und Sportwart Lothar Carli und DJK Schatzmeister Harald Schnellenbach überreichen Siegerpokale

Bewegte Katechese, oder warum die Welt diese Arbeitshilfe braucht!



Bild: DJK

Sport ist Teil der Pastoral!, das ist unstrittig. Aber, in der Praxis tun viele sich schwer, dies umzusetzen. Ist das zu schwer?, fehlen die geeigneten Ideen? Braucht es einen Anschub? Eigentlich sollte es bei der sog. „schönsten Nebensache der Welt“ doch machbar sein. So ging der DJK Arbeitskreis Kirche & Sport im Erzbistum Köln an die Arbeit und **entwickelte eine Arbeitshilfe mit dem Titel „Bewegte Firmung“**. Heraus kam Beachtliches, ein ganzes Heft, prall gefüllt mit konkreten, komplett ausgearbeiteten Ideen, wie die Firmvorbereitung spannend, lebendig, bewegt und doch katechetisch angemessen gestaltet werden kann. Im Übrigen lassen sich die Ideen auch auf weitere pastorale Felder übertragen oder anpassen. Der Mut und Aufwand zur Entwicklung kommt gut an, werden doch täglich Anfragen nach dem Versand der Druckexemplare gestellt. Diese Anfragen werden mit Angabe der Anschrift gerichtet an: info@djkdvkoeln.de. Ein Exemplar kostet 2,50 €, ab 10 Stück 2 €.

DJK feiert 70 Jahre DJK Sportverband im Erzbistum Köln Grosser Verbandstag Anfang Oktober im Zeichen des Jubiläums

100 Delegierte aus den Mitgliedsvereinen, dazu ein **grosses Ehemaligentreffen**, bilden den Rahmen des diesjährigen DJK Verbandstages im neu gestalteten **Haus Altenberg**. **Der Vizepräsident des FICEP Verbandes Europa, Manfred Castor, ist Ehrengast und Festredner.** Die Feierlichkeiten am **5. Oktober** bilden den Auftakt zur nächstjährigen 100-Jahr-Feier des DJK Sportverbandes insgesamt. Eine Ausstellung in Altenberg wird den Weg über 100 bzw. 70 Jahre DJK im Erzbistum Köln beleuchten. **Anmeldungen zur Teilnahme sind noch bis 1. Oktober 2019 bei m.rick@djkdvkoeln.de möglich.**

Über den Verbandstag berichten wir ausführlich im Nachhinein.

TIPPS & TERMINE

- 14.-18.10.2019** Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung
- 09.11.2019** Übungsleitertag zu den DJK Werten
- 30.11.2019** Resilienz

Weitere Informationen finden Sie über den folgenden Link www.djkdvkoeln.de



Wichtige
Köpfe aus 70
Jahren DJK
DV Köln

Einladung
Verbandstag



Die DJK Geschäftsstelle wünscht Ihnen einen guten Start in die 2. Jahreshälfte.

IMPRESSUM:

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

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

