

DJK info

DJKinfo als Newsletter

Ausgabe 4 | 2019

Inhalt:

- aus Kirche und Gesellschaft
- aus dem DJK Sportverband
- Tipps & Termine 2020

Geistliches Wort: Sein Bestes geben

So ist das Dokument überschrieben, in dem sich die Kirche zur Bedeutung des Sports und der sportlichen Spiele äußert.

Im Vorwort schreibt Papst Franziskus:

„Und gerade weil ihr Sportler seid, fordere ich euch dazu auf, nicht nur zu spielen – wie ihr ja bereits tut –, sondern da ist noch etwas: Bringt euch ins Spiel im Leben wie im Sport. Bringt euch ins Spiel auf der Suche nach dem Guten, in der Kirche und in der Gesellschaft, furchtlos, mutig und voller Begeisterung. Bringt euch mit den anderen und bei Gott ins Spiel. Sich nicht mit einem mittelmäßigen »Unentschieden« zufrieden geben, das Beste geben, indem man sich im Leben für das einsetzt, was einen wahren Wert besitzt und das für immer ist.“

Im Weg auf Weihnachten können wir bedenken, dass das darum für den Menschen gilt, weil Gott es uns vor gemacht hat: Er hat uns sein Bestes gegeben: Das ist nicht irgendeine teure Ausrüstung oder ein anderes wertvolles Ding: Er hat sich selbst gegeben. Dabei ist sein Bestes nichts fertiges, abgeschlossenes und keine unüberbietbare Bestleistung, sondern ganz im Gegenteil: Sein Bestes wird ein kleines, entwicklungs- und bewegungsfreudiges Kind, das noch viel vor sich hat. So hat Gott sich selbst ins Spiel gebracht und sich sehr entschieden für das Leben eingesetzt.

Vielleicht ist der Sport unter weihnachtlicher Perspektive dann am besten, wenn er die Möglichkeiten zur Begegnung, zur Persönlichkeitsentwicklung, und die Freude am Menschsein und am Leben zeigt.

Der Satz „sein Bestes geben“ ist dann keine Leistungsanforderung, an der unser Menschsein gemessen wird, er wird zu einem sehr motivierten und lustvollem Tun.

Wenn alles gelingen muss, nur das Beste genügt und nur das Vollkommene zählt, nur das Schnellste gesehen und das Schönste anerkannt, nur das Perfekte befriedigt und nur das Vollkommene berücksichtigt wird, machen wir einander das Leben zur Hölle.

Wir werden sehr viel erreichen, zufrieden und glücklich sein, wenn wir anerkennen, was ist, statt auflisten, was fehlt; wenn wir tun, was wir können, statt fordern, was unmöglich ist; wenn wir einander dankbar sind, statt meinen, alles sei selbstverständlich.

In diesem Sinne:

gib Dein Bestes – weil Gott uns in der Menschwerdung sein Bestes gegeben hat.

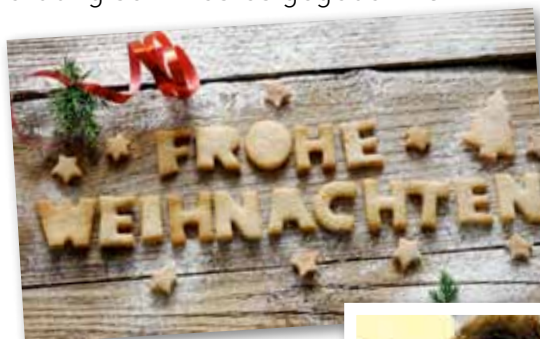


Bild: gänseblümchen / pixelto.de

Euer
DJK Präses Pfr.
Klaus Thranberend &
Daniela Otto,
DJK Referentin Jugend,
Sport & Pastoral

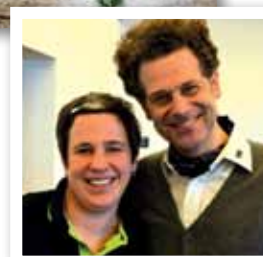


Bild: DJK



Bewegung auf der Arbeit / im Büro?!

Da fragt sich der/die ein/e oder andere „Wat soll dä Quatsch“, oder ob Fitness und Arbeitsalltag überhaupt zusammenpassen? – Wir sagen ja!

Insbesondere für Menschen, die sitzende und/oder bildschirmgestützte Tätigkeiten ausüben, bietet der bewegte Pausen-Express die Möglichkeit, gesundheitlichen Risiken durch Bewegung vorzubeugen. Dazu bildet die **DJK vital** bei Ihnen vor Ort die Mitarbeitenden zu Pausen-Coaches aus. Die Pausen-Coaches werden darauf vorbereitet, mit Ihren Kollegen*innen eine **kurze bewegte Einheit am Arbeitsplatz** zu gestalten. Mit kurzen Aktivitäten und mit praktischen Übungen holen Sie somit mehr **Gesundheit direkt ins Büro**, wobei der **Spaß** an jeglicher Bewegung im Vordergrund steht! Und damit die Ideen nicht ausgehen, wird **alle 4 Wochen** die Übung des Monats gekürt und steht den Pausen-Coaches zur Verfügung. Passend zum herbstlichen Wetter: die Übung „**JA & Nein – Sagen**“ für eine kleine aber wohltuende Auszeit für Schulter und Nacken! **Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Ihnen Ihre DJK vital gmbH**

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander und leicht in die Knie gehen. Die Schultern hängen locker nach hinten unten (leicht Schulterblätter zusammenführen).

Durchführung:

„**Ja-Sagen**“: mit dem Kopf ganz langsam und bewusst nicken („ja sagen“). Dabei das Kinn zur Brust führen, bis eine Dehnung zu spüren ist. Diese Position einen Moment halten und den Kopf wieder in eine neutrale Stellung bringen.

„**Nein-Sagen**“: Den Kopf ganz langsam und bewusst nach links oder rechts führen („nein sagen“). Auf einer Seite kurz verbleiben und den Kopf danach zur anderen Seite führen.

„**Jein**“: den Kopf langsam von der rechten Schulter über das Brustbein, die linke Schulter und den Nacken rollen. Die Richtung darf nach einiger Zeit gewechselt werden.

Wichtig: Bei dieser Übung kommt es auf das eigene Empfinden und Wohlbefinden an, das Tempo und die Dehnung

Wir tun es wieder! kirche.tanzt 2.0 am Sam., 24. Oktober 2020 in Köln

Gross war die Begeisterung der vielen hundert Teilnehmerinnen und Teilnehmer über das erste **kirche.tanzt** in 2018. „Welch ein fantastischer Ort um zu tanzen“, „welch ein



Einladungsplakat kirche.tanzt 2020

ausgefeiltes Beleuchtungskonzept“, „was für eine tolle Stimmung in einem Gebäude mit herausragender Architektur, „...dass Kirche so etwas macht?!“, ... waren nur einige O-Töne der Mittänzer.

Darum machen wir es gleich noch einmal und wieder gemeinsam, als katholische und evangelische Kirche! Begegnung und Tanz, von Standard bis locker, so wie es Freude bereitet, in schickem Outfit, mit zwei Livebands und einem DJ. Die Vorstände der Katholischen und der evangelischen Kirche (Stadtdechant und Stadtsuperintendent) werden wieder die gemeinschaftliche Schirmherrschaft übernehmen. Notieren Sie sich den 24. Oktober 2020 ab 18.30 Uhr in Ihrem Kalender und feiern Sie mit Familie (ja es wird wieder ein Generationenfest!), Freunden und Bekannten.

Karten können Sie ab April 2020 bei dem DJK Sportverband bestellen. (Erwachsene 18€, Jugendliche etc. 12 €)



Flyer Jahresprogramm 2020

Was Sie von uns für 2020 erwarten dürfen! Jahresprogramm 2020 ist fertig und abrufbar

Ihnen sagen wir danke, denn Sie haben unsere Veranstaltungen im Jahr 2019 regelmäßig gut besucht. Dem tragen wir Rechnung und kommen Ihren Wünschen mit unserem neuen Angebot für 2020 noch mehr entgegen. **Im neuen Format halten wir für Sie den aktuellen Programm-Flyer 2020 bereit.** Sie erhalten ihn per Post (auf Anfrage unter info@djkdvkoeln.de oder telefonisch unter 0221 99 80 84-0) oder schauen Sie auf die DJK Homepage www.djkdvkoeln.de (ab 01.12.2019)



Ein Raum wie geschaffen für ein Tanzfest



Bilder: Beatrice Tomasetti



Mitte: Ausgelassene Stimmung auch bei den Einlagen

Unten: Selten war eine Eröffnungsansprache so amüsant

Highlights des nächsten Jahres - neben vielem Bewährten - sind

- Selbstschutz durch Selbstbehauptung und- Verteidigung (ÜL-Fortbildung)
- Bewegung und Besinnung für Männer
- Himmlisch Fit Fortbildung für Väter & Mütter zu Bewegungstrainern
- Stand Up Paddling (Spirituelle Fortbildung)
- Drachensteigen (Spirituelle Fortbildung)
- Survival & Tagespilgern
- Mutter-Kind-Wochenende

70 Jahre DJK Sportverband im Erzbistum Köln - DJK Verbandstag in Altenberg Ein kleiner Vorgeschmack auf 100 Jahre DJK in 2020

Zugegeben, es war lediglich der Aufwärmer für das grosse Jubiläumsjahr „100 Jahre DJK“ in 2020 mit zahlreichen Festveranstaltungen in ganz Deutschland.

Aber, auch dieser im neuen Haus Altenberg (ganz wunderbar sind Haus & Service) war hervorragend gelungen. Das haben alle Gäste und Delegierten (die DJK Präsidentin Elsbeth Beha, der Vorstand des DJK DV Münster, DJK Ehrenvorsitzende Hildegard Frischemeier, FICEP Vizepräsident Manfred Castor u.v.m.) genossen. What's up? – was passiert im DJK Sportverband im Erzbistum Köln – das zeigten die DJK Vereine mit vielen tollen, nachahmenswerten Beispielen aus ihrer erfolgreichen Praxis unter dem Beifall der 100 anwesenden Vereinsvertreter und ehemals Engagierten in der DJK.

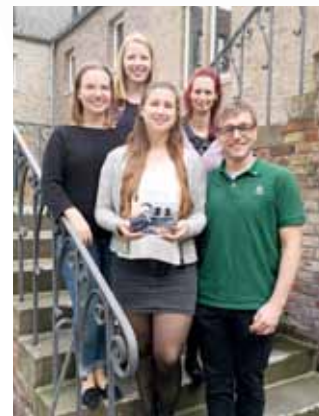
Der DJK Sportverband im Erzbistum Köln hat einen Weg eingeschlagen, der den Verband als gesellschaftlichen „Player“ (Mitgestalter) ins Spiel bringt, der aktuelle Themen mit Mitteln des Sports aufgreift, sich vernetzt und die Vereine vor Ort dabei mitnimmt. Dies gelingt zunehmend in stärkerem Maße, so dass auch grössere Projekte in Angriff genommen werden können. Hilfreich ist dabei auch die DJK Sportstiftung, die Vereinsprojekte aktiv begleitet und unterstützt.

Auch auf die Tränendrüse wurde gedrückt: Schließlich galt es, verdiensteste DJK Vorstände nach Jahren und Jahrzehnten angemessen, unter tosendem Beifall, zu verabschieden und Ihnen mit den höchsten Ehren der DJK zu danken. Dies übernahm DJK Präsidentin Elsbeth Beha souverän mit dem Ehrenzeichen in Gold für Albert Brüne (Sportarzt) und Heinz-Bert Schmitz (BGB Vorstand). Den Stern auf dem „(H)Polliwood Walk of Fame“ bekamen sie noch dazu!



Stern des Walk of Fame der DJK

Wir lernen aus der Vergangenheit, wir leben in der Gegenwart, um die Zukunft erfolgreich zu gestalten und zu meistern. Um dafür gute Beispiele zu geben und zu erhalten, hat der DJK Sportverband den **DJK Zukunftspreis** ausgelobt. Erster Preisträger wurde der DJK LC Düsseldorf. Warum? Dort führt ein Vorstand aus ausschließlich unter 40-Jährigen! Dort finden nur 4 Vorstandssitzungen im Jahr statt, aber es gibt eine mehr als intensive Abstimmung über moderne Medienkommunikation. Also, Papier ade, ständige Termine finden für Treffen, passe! So kann die Zukunft der DJK Vorstandsarbeit (bald) aussehen. Wann findet so etwas, ein **DJK Verbandstag**, wieder statt? Am **Sa., 27. Februar 2021** in Frechen. Es ergehen rechtzeitig gesonderte Einladungen für die Delegierten und das Ehemaligentreffen.



Zukunftspreis-Träger: DJK LC Düsseldorf Vorstand



Zu (Freuden-) Tränen gerührt: Sportarzt Albert Brüne (1995 – 2019), Heinz Bert Schmitz (stv. Vors. 2006 – 2019)



Verleihung des Ehrenzeichens in Gold an Albert Brüne durch die DJK Präsidentin Elsbeth Beha

Bilder: DJK

Sein Bestes geben – Jahresmotto der DJK im Jubiläumsjahr 2020

JA, es stimmt!, auch der Vatikan hat sich zum Thema Sport aktuell dezidiert geäußert. Das vatikanische Dokument über die christliche Perspektive im Sport wurde durch die DJK auch auf Deutsch herausgebracht und kann bei der DJK Bundesgeschäftsstelle bestellt werden. Zudem ist damit eine Praxis-hilfe für die DJK Arbeit insgesamt verbunden.



Bild: DJK

DJK wählt drei Kölner*innen ins Präsidium auf Bundesebene

Für den DJK Bundestag Anfang Oktober 2019 in Altenberg bei Köln war der DJK DV Köln Gastgeber. Neben vielen anderen, auch sehr formalen Angelegenheiten (u.a. Satzungsneufassung) wählte der DJK Bundestag (s)ein neues Präsidium für vier Jahre. Neben der bewährten Präsidentin Elsbeth Beha wurden drei Kölner*innen (als Vizepräsident*innen/ von insges. vieren) in das neue DJK Präsidium gewählt: Stefanie Gross (Recht), Dr. Jürgen Frisch (Sportarzt), Volker Lemken (Verbandsentwicklung), sowie Lukas Monnerjahn (Sportentwicklung/DJK DV Trier).

Der zweite Abend gehörte der Unterhaltung und dem rheinischen Brauchtum, ja Frohsinn: Loss mer singe, war das Motto, dem sich wirklich alle lautstark anschlossen und ihre z.T. unerwartete Textsicherheit bewiesen.



Bild: DJK BV

Das neue DJK Bundes-Präsidium



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Logo Kinder stark machen

25 Jahre „Kinder stark machen“ Mitmach-Initiative zur frühen Suchtprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

„Kinder stark machen“, die Mitmach-Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur frühen Suchtprävention im Kindesalter, feiert im Jahr 2019 ihr 25-jähriges Bestehen: **„Wir wollen, dass junge Menschen bewusst ‚Nein‘ zu Drogen sagen.** Eine wirksame Suchtprävention muss daher bereits bei den Kindern ansetzen – nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit Spaß und Anerkennung. Wir wollen, dass sie zu starken Persönlichkeiten heranwachsen und Freude an Sport und Bewegung haben. Seit 25 Jahren arbeiten die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und die Breitensportverbände wie der DJK Sportverband gemeinsam daran, Kinder stark zu machen.“ Auf spielerische Art und Weise vermittelt „Kinder stark machen“ Lebenskompetenzen. Am Programm teilnehmende Kinder werden unterstützt, Selbstvertrauen zu entwickeln, Frustrationstoleranz und Durchsetzungsvermögen zu erlernen, soziale Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.

Weitere Informationen zur Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“ finden sich online unter www.kinderstarkmachen.de. (PM DOSB 2019)

Halbzeit bei der Strukturkommission des DJK DV Köln Zukunftsarbeit für den DJK Sportverband

Pünktlich zum Verbandstag konnte die Strukturkommission den Stand der Dinge ihrer bisherigen Arbeit dokumentieren.

Nach erfolgreicher Halbzeit, in der sich viel um das Wesen und die Werte der DJK und das Transportieren dessen hin zu den Vereinen und der Mitgliederebene drehte, konnte das Zwischen-Ergebnis präsentiert werden.

Für alle Vereine gibt es nun Plakate und Flyer in Kreuzform, die die **#werte des DJK Verbandes** in der Diözese Köln den Vereinen und Mitgliedern in gelungener Form nahebringen. Eine tolle Gelegenheit, den Mehrwert der DJK einfach zu erklären! Das Plakat kann z.B. im Vereinsschaukasten ausgehängt werden, die Flyer bei der Jahreshauptversammlung oder der Weihnachtsfeier verteilt werden.

Nun wird es in der 2. Halbzeit um eine Mitgliedergewinnungskampagne gehen. Diese Ergebnisse können dann beim nächsten Verbandstag hoffentlich genauso erfolgreich ins Plenum gebracht werden.

Bestellt werden können die Materialein in ihrer Geschäftsstelle unter info@djkdvkoeln.de.



DJK Übungsleiterassistenten Ausbildung 2019

In den Herbstferien war es wieder soweit: **8 engagierte Jugendliche aus verschiedenen DJK-Vereinen** haben an der DJK Übungsleiterassistenten Ausbildung teilgenommen und sich intensiv mit der Rolle als Anleiter auseinandergesetzt.

Bereits zu Anfang der diesjährigen Ausbildung wurden die Vorerfahrungen der Teilnehmer*innen als Assistenztrainer*innen deutlich, wodurch die Inhalte angepasst wurden und ein noch höheres Kompetenzniveau erreicht wurde. So bot die Abschlussprüfung zum DJK-Übungsleiterassistenten durch das Engagement der Prüflinge und die vermittelten Inhalte des DJK-Referententeam (Claudia Schmitz & Max Schirmer) einen **besonders eindrucksvollen Ausblick auf das Potential unserer Trainer*innen von Morgen**.

DJK typisch wurde der Lehrgang durch tägliche spirituelle Impulse begleitet, die die ständige Reflexion des Glaubens, der eigenen Werte und der Rolle als Anleiter*in, Vorbild und Sportler*in anregten.

Bei gemeinsamen Kooperationsspielen, dem gemeinsamen Organisieren, Anleiten und reflektieren von Sportangeboten und dem täglichen gemeinsamen Essen, entstand ein Zusammenhalt, der am Donnerstagabend seinen Höhepunkt erreichte: In Begleitung der DJK-Sportjugend (Katharina Kronenberg & Fabian Pieters) plante die Gruppe ein nachtreffen, welches als Überraschung am Ende vollständig von der DJK-Sportjugend finanziert wird. Schon jetzt ist klar: Das Nachtreffen stellt ein Sinnbild dafür dar, wie sich Jugendliche mit ähnlichen Interessen über die Grenze des DJK-Vereins hinaus zusammen organisieren und sich auf **ihre gemeinsame Zukunft in den DJK-Vereinen** vorbereiten.



Übungsleiter
Assistenten
Ausbildung

Bild: LSB NRW

Fit und Stark auf dem Lebensweg!

Ein Bewegungs- und Gesundheitsprojekt mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds

Fit und Stark auf dem Lebensweg ist ein Projekt zur Gesundheitsförderung für Kinder in sozialbenachteiligten Strukturen. Dazu hat der DJK DV zusammen mit dem Sozialdienst kath. Männer (SKM) ein Bewegungsangebot in deren 12 Familienzentren in Köln initiiert, welches finanziell von dem Europäischen Sozialfond und dem Land Nordrhein-Westfalen unterstützt wird. „Fit und Stark auf dem Lebensweg!“ spricht dabei nicht nur die Kinder, sondern die ganze Kita, Familien und umliegende Organisationen an:

- Den **Kindern** wird natürlich Spaß und Freude an der Bewegung vermittelt und somit die Entwicklung kindgerecht und nachhaltig gefördert.
- Die **Eltern** werden informiert und dabei unterstützt mit einfachen Methoden mehr Bewegung und Gesundheit in den familiären Alltag zu bringen.
- Das **pädagogische Fachpersonal** begleitet das Projekt, lernt Bewegungs- und Entspannungsprogramme selbstständig anzuleiten und entwickelt mit dem DJK Ideen zur Umsetzung in das Kitakonzept.
- Als Abschluss findet eine tolle Olympiade statt. Dort sind besonders **Vereine, offene Türe, Bürgerzentren etc.** eingeladen mitzumachen, sich vorzustellen und zu vernetzen.

Im Jahr 2019 haben schon fünf Familienzentren des SKMs, Kinder und Eltern sowie naheliegende Vereine erfolgreich und mit viel Freude an „Fit und Stark auf dem Lebensweg“ teilgenommen. Die positive Resonanz aller hat sich bereits intern verbreitet, sodass die weiteren 7 Familienzentren sich auf das Angebot im Jahr 2020 freuen!



Einladung in den beteiligten Kitas

Bild: DJK

DKJ vital ist Preisträger der Aktion INFORM

Gesundheitsförderung für Berufsanfänger

Das Bundesministerium (BM) für Ernährung & Landwirtschaft und das BM für Gesundheit tragen gemeinsam die Aktion INFORM. Auf einer bedeutenden Gesundheitsmesse in Düsseldorf zeichnete die Aktion **das Auszubildendenprojekt der DJK vital mit dem Landschaftsverband (LVR) Rheinland zur Gesundheitsförderung für Berufsanfänger** aus. Der Preis wird auch andere Institutionen motivieren, in ihr Personal der Zukunft zu investieren.

Auskunft erhalten Sie bei **DJK vital** 0221 99 80 84-0.



Bild: DJK

Preisträger des INFORM Preises für Gesundheitsförderung für Berufsanfänger v.l.: D. Wöhrmann (LVR), M. Schirmer, S. Heuser (DJK vital), D. Schönert (INFORM)



DJK beginnt DV Vorstand zu erneuern

Bedingt durch das Ausscheiden langjähriger Vorstände (s. Bericht in dieser INFO) wählte der DJK Verbandstag in Altenberg neue Mitglieder in den Vorstand.

Aufgerückt in den BGB Vorstand ist der geschäftsführende Vorsitzende der DJK Wiking, Lars Görgens. Daneben agieren neu Dr. Dorothee Ladage (Köln/Erftstadt) als Sportärztin und Gülden Toprak von der DJK Wiking Köln als weibliche Sportwartin. Damit einher geht auch eine einsetzende Verjüngung des Vorstandes. In ein weiteres Gremium neben dem DV Vorstand und der Gesellschafterversammlung der DJK vital wählte der Verbandstag Pfr. Christoph Stanzel, früher geistlicher Beirat im DJK DV Köln, nämlich in den Vorstand der DJK Sportstiftung.



Bild: DJK

Der neu gewählte DJK DV Vorstand vor Haus Altenberg: v.li. Lars Görgens (Wiking), Marcus Krämer (Gummersbach), Bernward Siemes (Vors./AGON), Christa Kirschbaum (Solingen), Gülden Toprak (Wiking), Klaus Thranberend (Präses), Dr. Dorothee Ladage (Sportärztin), Jürgen Münsterteicher (Ommerborn), Harald Schnellenbach (Radevormwald), Gerlinde Baaken (Neuss); es fehlen: Hans-Gerd Grevelding (koopt.), Pfr. Christoph Stanzel (DJK Sportstiftung); Lothar Carli (Roland West)



Bild: DJK

Jubiläumsjahr 2020 – DJK 100 Jahre

Ein **Festjahr** ist für alle ein Herausforderung, für die, die es gestalten und für die, die dabei sein s/wollen.

So freuen wir uns, Ihnen und euch frühzeitig den **Terminplan des Festjahres** ans Herz legen zu können:

- **Februar 2020:** Sonderausstellung zur DJK im Fussballmuseum Dortmund (geplant, Termin folgt)
- **Mitte Mai 2020:** Festwochenende: ganz Würzburg – weil Gründungsort – im Zeichen der DJK
- Rechtzeitige Anmeldung und Zimmerbuchung empfohlen
- **Anfang Oktober 2020:** DJK Deutschland-Wallfahrt nach Bamberg:
- Der DJK Sportverband Köln organisiert eine eigene Busreise dorthin (s. Anlage)

Anmeldungen können bereits jetzt einzeln oder in Gruppen erfolgen. Flyer und Infos zu allen Festjahrestermen erhalten Sie auf www.djk.de oder zur Wallfahrt beim **DJK DV Köln:** 0221 99 80 84-0.

IMPRESSUM:

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

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

