

DJK info

DJKinfo als Newsletter

Ausgabe Herbst | 2017

DJK Sportverband im Erzbistum Köln

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

Euer Präses schreibt: Herzschlag – Biofeedback Herzschlag bezeichnet den Puls und seine Frequenz.

Die Herzschlagfrequenz in Ruhe beträgt bei einem gesunden Menschen 50 bis 100 Schläge pro Minute. Der Ruhepuls eines trainierten Ausdauersportlers beträgt meistens zwischen 32 und 45 Schlägen pro Minute.

Der durchschnittliche Ruhepuls beträgt bei:

*Kindern im Mutterleib: ca. 150/min

*Säuglingen: ca. 130/min

*Kindern: ca. 100/min

*Jugendlichen: ca. 85/min

*Erwachsenen: ca. 70/min

*Senioren: ca. 90/min

Bei Erwachsenen schlägt das Herz bis zu 100.000-mal täglich. Mehr als fünf Liter Blut pumpt das faustgroße Organ eines normalen Erwachsenen pro Minute; das sind bis zu 8.000 Liter pro Tag. In wissenschaftlichen Untersuchungsreihen ist festgestellt worden, dass die Selbstbeobachtung des eigenen Herzschlages zu besseren Entscheidungen führt. Menschen, die ein Gespür für ihre Herzfrequenz haben, durchschauen Zusammenhänge schneller und zutreffender als Menschen, die das nicht einschätzen können oder dies nicht aktivieren.

Der Mensch hat nicht nur die rationalen Kräfte des Verstandes zur Verfügung, um Entscheidungen zu treffen, sondern alle Sinne seines Körpers.

Umso intensiver er mit sich selbst/mit seinem Körper verbunden ist, umso besser ist er aufgestellt um Entscheidungen zu treffen. Kein Mensch kann alles, aber jeder, der eine Sportart betreibt, weiß, dass ihm durch jahrelanges Training manches „in Fleisch und Blut“ übergegangen ist. Sätze wie: „da brauche ich nicht mehr nachzudenken, das habe ich im Gefühl“ machen es ganz deutlich.

Schlag auf Schlag geht Dein Herz – weißt Du wofür es schlägt? Manchmal schlägt Dein Herz bis zum Hals – weißt Du wovon Du so ergriffen bist? Wenn es Dir in die Hose rutscht – wovor hast Du Angst? Der Puls der Zeit geht ganz schön schnell – wenn Du aus dem Takt kommst, wo findest Du Ruhe und findest Deinen Rhythmus wieder? Wenn dich jemand in mein Herz geschlossen hat – kannst Du Dir ein Herz nehmen?

Besonders ans Herz lege ich dir:

Gott hat ein Herz für uns Menschen

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



Fotos: DJK

Frauen auf dem Jakobsweg – 23 Pilgerinnen aus den DVs Köln, Münster und Aachen waren gemeinsam unterwegs

Frauen zwischen 34 und 78 Jahren mit ganz unterschiedlichen Pilgererfahrungen und aus ganz unterschiedlichen Gegenden Deutschlands haben sich auf den Weg gemacht, ein Stück des Jakobsweges gemeinsam zu pilgern.

Am wunderschönen Niederrhein ging es von Emmerich Elten über Kleve, Kalkar, Xanten und Rheinberg nach Moers, wobei jeden Tag ca. 20 km zurückgelegt wurden.

Jeder Tag stand unter einem Motto und wurde von Frauengestalten der Bibel und dem Pilgervater Jakobus geprägt.

Begleitet wurde die Gruppe dabei von Elisabeth Keilmann, der geistlichen Beirätin des DV Münster und Daniela Otto, der Referentin für Kirche & Sport des DV Köln.

Die 1. Vorsitzende des DV Münster, Gisela Bienk, unterstützte die Gruppe durch das Fahren des Begleitfahrzeuges und wunderbar gestaltete Mittagspausen.

Im nächsten Jahr soll der Weg von Moers bis nach Köln fortgesetzt werden.

O-Ton Referentin:

„Wir haben es geschafft. 100 km von Emmerich-Elten nach Moers liegen hinter uns. Tolle Wege, beeindruckende Kirchen und Andachten, einige Blasen, eine prima Gruppe von 23 starken Frauen und ein unvergessliches Erlebnis bei bestem Wetter!“

Rückblick zweier Pilgerinnen:

Pause vom Alltag
Innehalten
Leute /Landschaften kennenlernen
Gemeinsam beten-singen-lachen
Entscheleunigen
Rucksack mit Regenzeug
Neugier auf Neues

Wir sind 5 Tage gepilgert- wunderbar!

Wir haben uns 7 Tage kennenlernen dürfen-einzigartig!

Wir zehren davon - vielleicht ein Leben lang!?



(Bald) Jüngstes DJK Mitglied!?

DJK Referent Nicolas Niermann und seine Frau Magdalena sind stolze Eltern ihres Sohnes.

Der DJK Sportverband gratuliert und freut sich mit den Dreien und allen Anverwandten und Freunden.

Leonhard Henrik Niermann, geb. 12.08.2017



Bild: Niermann

Pastoraler Zukunfts -weg - nicht Prozess

Wie die DJK ihn angehen will und worauf sie aufbaut



Bild: Vera Krause, SilentMOT

Verschiedentlich sprechen Menschen im Erzbistum Köln vom „geistlichen Prozess“, wenn es um den pastoralen Zukunftsweg geht. Ist „Weg“ und „Prozess“ dasselbe?

Ein Weg, dessen Verlauf uns noch nicht bekannt ist

In seinem Fastenhirtenbrief 2016 lädt Kardinal Woelki die Katholiken im Erzbistum Köln ein, gemeinsam einen Weg in die Zukunft zu gehen, dessen Verlauf uns jetzt noch nicht bekannt ist. Das Wort „Weg“ ist eine Metapher, die an biblische Erfahrungen anknüpft (Abraham, der loszieht; Jesu Weg nach Jerusalem) und deutlich macht, dass der konkrete Verlauf noch unbekannt ist und dass es um eine lange Dauer geht.

Aus diesen Gründen soll der pastorale Zukunftsweg ganz bewusst kein Entwicklungsprozess sein, der irgendwann abgeschlossen ist und ad acta gelegt werden kann. Der pastorale Zukunftsweg ist der Weg des Erzbistums Köln, den wir im Vertrauen auf Gott immer weitergehen wollen.

(Quelle: Erzbistum Köln)

Das klingt motivierend, hinterlässt aber so manche/n ratlos, was denn nun gemeint ist! Auch die DJK als kirchlicher Sportverband im Erzbistum Köln hat sich nach der Art, wie sie sich auf den Weg begeben will, gefragt.

Dabei ist dem Verband einiges bewusst geworden:

- Mit rund 1000 Teilnehmer*innen bei seinen Bildungsmaßnahmen und tausenden

Teilnehmer*innen bei den großen Events und Gesundheitstagen der DJK vital kommen immer wieder Menschen mit Kirche und ihren Angeboten sowie Aussagen in Berührung.

Dies ist eine lebendige und attraktive Ansprache für Menschen, die sich für Sport, Bewegung, Gesundheit, Gemeinschaft, Erlebnis, ... begeistern können.

- Mit Impulsen und katechetischen Ansätzen, der Feier der Liturgie beginnt die Vermittlung dessen, was Glauben und Leben als Christen in dieser Welt ausmacht. Hier besteht Handlungsbedarf, um Menschen im Kontakt mit anderen, die für die DJK arbeiten, bzw. ihre Angebote nutzen, besser anzusprechen.

- Auf Exerzitien, Wall- und Pilgerfahrten kommt es zum Austausch, zur Vertiefung, zur Ausübung des Glaubens.

Mit dem Mittel „Sport“ (als Oberbegriff für alles o.g.) hat ein kath. Sportverband ein Alleinstellungsmerkmal. Mit diesem Freude-betonenden Medium gelingt die Ansprache, die Einladung, die Vermittlung, ... leicht(er).

Als Verband der Kirche möchte der DJK Sportverband mit den und für die anderen (Wohlfahrts-) Verbände, Sendungsräume, alle Menschen im Erzbistum seine Mittel bereitstellen, um Glauben und Leben zu verbinden.

Dies ist ein (langer) Weg, aber einer mit Perspektive, den es sich einzuschlagen lohnt.

DJK Dachmarke kirche. kickt begeistert wieder.

10 Jahre Geschichte und kein Ende absehbar

Was war das für eine Neuerung als vor knapp zehn Jahren Deutschlands größtes Jugend-Fußball-Tages-Turnier für Jugendmannschaften aus der Taufe gehoben wurde. 150 Mannschaften auf weit über 20 Plätzen zeitgleich – das war das Größte.

Aber, der DJK Anspruch ist und bleibt: das Beste sein oder werden zu wollen.

Nach einem Jahrzehnt steht fest: kirche.kickt begeistert die Spieler*innen, kirche.kickt zieht aus allen Bereichen der Kirche Interessierte an.

Um den besonderen Hintergrund und die Ziele der DJK für ein solches Turnier deutlich zu machen, müssen den sog. normalen Vorgängen einer Fußball Veranstaltung Entsprechungen gegenübergestellt werden. Fairness, Respekt, Achtung des Gegners, unified Regeln, Inklusion u.v.m. bedürfen des Ausweises und der konkreten Handhabung, nicht nur im Konfliktfall. So wird und bleibt kirche.kickt das Maß für ein Fußball

Event eines kirchlichen Sportverbandes.

Daran wird die DJK weiterarbeiten.

2017 hatten wieder 100 Mannschaften gemeldet. Viele gingen als Sieger*innen vom Platz, andere hatten reiche Erfahrungen gewonnen. Bei – wie bisher immer – strahlendem Wetter – war es ein Genuss, diesen Sonntag leidenschaftlich bei tollen Rahmenangeboten zu verbringen.

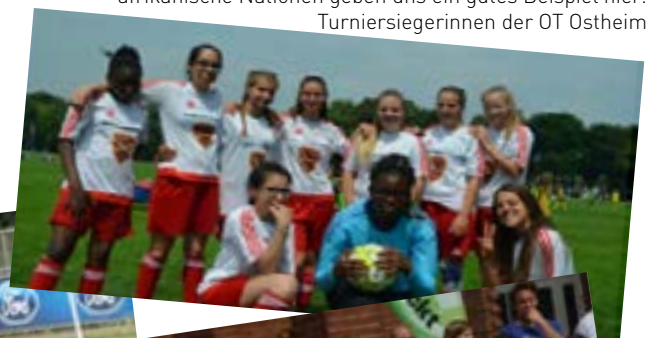
Gab es Bemerkenswertes? Ja, leider gibt es Teilnehmende, die ihre Zusagen zum Spielantritt ankündigungslos oder (fast) verfristet nicht ernst nehmen und nicht einhalten und so ihre Partner und Gegner enttäuschen. Schade, dass diese Unsitte weiter zunimmt.

Sogar der Vorsitzende des Fußballkreises Köln, Werner Jung-Stadie, verbrachte den gesamten Tag bei der DJK und überzeugte sich von der Attraktivität dieses Sportverbandes für seine Mitglieder und zahlreichen Gäste.

Innenmoser: Mädchen sind noch immer in der Minderzahl, afrikanische Nationen geben uns ein gutes Beispiel hier: Turniersiegerinnen der OT Ostheim



Innenmoser: Eltern fiebern enthusiastisch mit ihren Kindern mit – manchmal zu sehr.



Solche Prominenz sieht jeder gerne bei seiner Veranstaltung: FC Vorstände Tony Schumacher und Markus Ritterbach mit u.a. Norbert Michels vom Diözesanrat, DJK Vorstand Bertie Schmitz



Innenmoser: Inklusion als Selbstverständlichkeit



DJK Sportpfarrer Klaus Thranberend freute sich über Predigtbegleitung in der Hl. Messe durch Tony Schumacher

DJK „Ferien em Veedel,, verbindet!

Wie die verschiedenen Angebote zeigen, erfahren die Teilnehmer in der Ferienwoche in entspannter Atmosphäre das Kooperieren, verbessern ihrer technischen Fähig- und Fertigkeiten im Fußball, überwinden ihre Ängste, lernen ihre Grenzen kennen und zu überwinden und sammeln Erfahrungen im korrekten Umgang mit Konflikten. An den Zielen der verschiedenen Angebote der DJK Ferienfreizeit Ferien em Veedel wird deutlich, dass sie sich gegenseitig ergänzen, wodurch ein Hauptziel transparent wird: Ganz im Sinne der Werte des DJK-Sportverbandes, wird den Teilnehmern durch die ständige Interaktion im Miteinander und deren anschließenden Reflexion die Möglichkeit geboten ihre Persönlichkeit auszubauen, sodass sie eine Lebensstrategie entwickeln, in der sie das Sozialleben in von Vielfalt geprägten Gruppen als positiv wahrnehmen. Hierbei soll ihnen das Gefühl vermittelt werden unabhängig von ihrer Herkunft akzeptiert zu sein und somit der Raum eröffnet werden, anderen Gruppenteilnehmern dieses Gefühl zu spiegeln.

Alle beteiligten äußerten zum Ende der Veranstaltung ein positives Feedback und wün-

schen sich eine Teilnahme im nächsten Jahr!

Der Erfolg der diesjährigen Freizeit veranlasst das Organisationsteam bereits das nächste Jahr zu planen. Auch hier sind wieder alle Kinder und Jugendlichen vom Alter von 7-14 Jahren herzlich Willkommen, egal ob mit oder ohne Behinderung. Auch im nächsten Jahr stehen wieder Kooperation, Fußball, Bildung und Abenteuer im Fokus.

Max Schirmer; Leitung



Bild: DJK

2. DJK Sommerfreizeit war ein voller Erfolg

Eine Woche mit alten und neuen Gesichtern (26 Kinder & 6 Betreuer) in der Jugendherberge Hellenthal.

Kennenlernspiele, Fußball, Volleyball, Tischtennisturniere uvm. standen auf dem Programm.

Eins unserer Highlights war der Ausflug ins Wildgehege Hellenthal mit spektakulärer Greifvogelschau.

Natürlich durfte auch der Discoabend, an dem wirklich alle abgetanzt haben, nicht fehlen. Anschließend ging es noch in den Wald zur Nachtwanderung. Selbst die größten hatten Respekt davor. Mit einem weinenden Auge haben wir die Kinder nach einer

Woche wieder nach Hause verabschiedet. Wir freuen uns auf euch im nächsten Jahr (14. -21.07.2018).

Eure DJK DV Sportjugend



Bild: DJK

DJK bildet (wieder) in Ghana aus: Für mehr Wertearbeit durch Sport!

An 20 Kirchengemeinden hat die DJK bereits in der Region Cape Coast über 50 Trainer/innen für werteorientierten Sport ausgebildet. Dabei haben wir besonders auf die Vermittlung von Schlüsselkompetenzen, wie Eigenständigkeit, Zuverlässigkeit, Gemeinschaftssinn und Zielfokussierung, Wert gelegt. Seit Abschluss der Ausbildung hat sich das Projekt so entwickelt, dass mittlerweile über 400 Kinder und Jugendliche wöchentlich teilhabend in die Aktivitäten eingebunden sind.

In diesem Jahr wurden wieder über 35 neue Trainer*innen in den Gemeinden der Diözese Cape Coast ausgebildet. Die Inhalte orientierten sich wieder an der Förderung von sozialen und persönlichen Kompetenzen der Kinder.

Außerdem wurden 35 erfahrene Trainer*innen fortgebildet und betreuen nun die An-

gebote der DJK Ghana als Koordinatoren. Diese haben mit Ende der Ausbildung die Lizenzstufe B erhalten und arbeiten nun teilweise auch in den Strukturen des Projekts als ehrenamtliche Projektkoordinatoren, Vorsitzende und Vorstandsmitglieder.

Somit finden überall in der Diözese mittlerweile täglich Trainings- und Freizeitmaßnahmen statt, die von den neu qualifizierten Trainer*innen geleitet werden.

Most Reverend Father Joseph Attard (früher Gemeindepfarrer in Düsseldorf) und sein Erzbischof Matthias Kobena Nketsiah freuen sich sehr über das DJK Engagement für A.Y.E. (Ghana Archdiocese Youth Empowerment).

Erfahren Sie mehr über das Projekt und Ihre Möglichkeit zu helfen **hier**.



Bilder: DJK/Ghana A.Y.E.



2. Gesundheitstag beim Erzbistum

Generalvikariat, Rendanturen und Gemeindeverband informieren die Mitarbeitenden, DJK vital gGmbH engagiert sich

900 Menschen arbeiten für die kirchlichen Verwaltungseinheiten in Köln, alle zentral rund um das Generalvikariat gelegen. Sie alle konnten am 2. Gesundheitstag Anfang September 2017 teilnehmen. Etwa die Hälfte machte davon Gebrauch. Alle Besucher*innen erlebten einen spannenden, bewegten und abwechslungsreichen Tag rund um die Themen Gesundheit, Bewegung, Arbeitsschutz, Ersthilfe, Kultur und Spiritualität.

Um so attraktiv zu sein, bedurfte es der vielfältigen Mitwirkung zahlreicher Partner, allen voran die BARMER Krankenkasse und die DJK vital gGmbH. Das erzbischöfliche Generalvikariat hatte dafür einen grossen Teil seiner Verkehrsflächen und Sitzungsräume zur Verfügung gestellt und Generalvikar Dr. Dominik Meiring ließ sich als Chef der Verwaltung von der Stabstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement auf einem Rundgang die einzelnen Themenfelder erläutern.



Bild: DJK Generalvikar Dr. Meiring und Betriebsärztin Dr. Vogel bei der Blutdruckmessung

Gesundheitstage bieten Informationen und machen aufmerksam auf alles, was ein (kirchlicher) Arbeitgeber seinen Mitarbeitenden über das Jahr an hilfreichen Angeboten machen will. Beide Seiten – Arbeitnehmer und -geber haben also etwas davon: vom Gesundheitstag und seiner Nachhaltigkeit!

Oder, in Abwandlung eines bekannten Sprichwortes: „Ein klarer Kopf leistet noch mehr und lieber in einem gesund erhaltenen Körper! (orig. mens sana in corpore sano)

DJK Sportassistenten-Ausbildungen qualifizieren Geflüchtete für Aufgaben in Sport und Gesellschaft

In zwei Ausbildungen, in Köln Chorweiler und Bergisch Gladbach, hat der DJK Köln junge Geflüchtete zu Sportassistenten ausgebildet. Über 30 frisch ausgebildete Personen haben mit den erworbenen Fähigkeiten die Möglichkeit sich in Vereinen, Gemeinden und Freizeitgestaltung zu engagieren. Die von der Gold Krämer Stiftung geförderte Ausbildung hilft den Neuankömmlingen somit, sich im gesellschaftlichen Leben zu integrieren. Die Teilnehmer*innen zeigten außergewöhnliches Engagement und tolle Leistung. Wir wünschen weiterhin viel Erfolg und sind auf Euren Einsatz gespannt!



Bild: DJK



P wie Pause

Kennen Sie die 60-30-10 Pausenformel? Eine Pause ist per Definition ein Zeitraum, in dem etwas ruht, nicht stattfindet oder nicht getan wird – zum Beispiel die Arbeit. Gut genutzte Pausen sind wie Medizin auf den Körper, denn der Puls sinkt, die Atmung wird tiefer, Stresshormone werden abgebaut, die Gedanken fließen freier, Muskelverspannungen und Stressblockaden (auch im Gehirn) lösen sich. Aber wie sieht eine Pause aus, damit es auch eine Auszeit ist und Sie mit neuer Energie die zweite Hälfte der (Arbeits-) Tages angehen können? Ganz einfach mit der 60-30-10 Formel:

- 60 - Planen Sie mehr als die Hälfte Ihrer Mittagspausenzzeit (60%) für das Essen ein. Hier sind vor allem Vollkornprodukte und Nüsse empfehlenswert. Denn sie steigern die Konzentrationsfähigkeit. Weniger geeignet sind hingegen Fastfood und andere fettige Lebensmittel, wie die Currywurst oder Ähnliches. Diese liefern Ihnen zwar kurzzeitig Energie, doch mit der Zeit liegen

sie schwer im Magen und machen zusätzlich müde. Wichtig ist, dass Sie sich während des Essens nicht stressen und Ihre Mahlzeit mit allen Sinnen genießen. Nur so können Sie, während der Mittagspause Kraft schöpfen.

- 30 - 30 % der Zeit sollten Sie für Bewegung nutzen. Gerade in Büroberufen sitzen die Menschen zu viel. Langes Sitzen widerspricht der natürlichen Körperhaltung und verursacht u.a. Rückenprobleme. Also, nutzen Sie die Pause für aktive Bewegung: ein kleiner Spaziergang von 10 Minuten sorgt bereits für Entlastung des Muskelapparates und die Anregung des Kreislaufes.

- 10 - die Zeit für Entspannung sollte etwa 10% der Pausenzeit sein. Das ist nicht viel, aber es braucht auch nicht viel Zeit, um eine kurze Entspannungseinheit durchzuführen. Zum Beispiel eine Atemübung oder einfach innehalten und den Augenblick bewusst genießen.

Fangen Sie gleich heute an mit der 60-30-10 Pausenformel. Probieren Sie erst einmal für einen Zeitraum von etwa 4 Wochen aus, wie Sie die Formel im Arbeitsalltag umsetzen können und was Ihnen guttut. Probieren Sie die Möglichkeiten, Ihre Pause ganz neu zu gestalten und optimal zu denn regelmäßigen Pausen sind keine Zeitverschwendung, sondern sinnvoll investierte Zeit.

TIPPS & TERMINE

weitere Infos auf www.djkdvkoeln.de

Gruppenhelfer-Ausbildung in den Herbstferien: Samstag, 28. Oktober 2017 bis Mittwoch, 01. November 2017, jeweils 10 bis 17 Uhr, Köln

Sportimpuls „Bewegung im Sitzen“: Termin: Dienstag, 14.11.2017, 10.00 bis 16.00 Uhr; Köln

Yoga Kurs: Freitag 17. November 2017, 15.00 Uhr bis Sonntag, 19. November 2017, Abreise nach dem Mittagessen

Adventwoche in Königswinter: Montag, 11. Dezember 2017, Beginn um 12.00 Uhr mit dem Mittagessen bis Freitag, 15. Dezember 2017 um 12.00 Uhr

Alle übrigen Maßnahmen sind nicht mehr buchbar – sorry.

Auskünfte erteilt wie immer die DJK DV Geschäftsstelle unter 0221-99 80 84 0 oder info@djkdvkoeln.de

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

