

INSIEME

gemeinsam **I** *con Don Bosco*





Missione Cattolica Italiana di Colonia

INFORMAZIONI

EDITORIALE
Don Dr. Adam Nyk, direttore

Centro: Ursulagartenstraße 18 - 50668 Köln - tel.: 0221 - 91 38 16 0 - fax: 0221 - 91 38 16 13
mccolonia@gmail.com - www.mci-colonia.de - per emergenze: 0159 04399054

Sacerdoti: don Adam Nyk, don Janusz Kasza, don Piotr Szlag, don Giovanni Ferro

Uffici parrocchiali

Köln Centro - Ursulagartenstraße 18 - Antonella Simone Turco
- lunedì, mercoledì, giovedì, e venerdì ore 9.00 - 12.00 e 14.00 - 17.00 - **chiuso il martedì**

Leverkusen - Kölner Str. 139 - Stefano Saieva - Tel. 0178 93 53 008
- lunedì ore 9.00 - 12.00 / 16.00 - 18.00

Bergisch-Gladbach - Laurentiusstr. 4 - Stefano Saieva - Tel. 0178 93 53 008
- venerdì ore 9.00 - 12.00

Casa P. Pio a Köln - Kalk: Kapellenstr. 5 - 51103 Köln - Stefano Saieva - Tel. 0178 93 53 008
raggiungibile solo telefonicamente

Sante Messe

Sabato:

FRECHEN: ore 18.00: 2° e 4° sabato del mese a St. Sebastianus, Aachener Str. 562, 50226 Frechen

KÖLN: ore 18.30 a St. M. Himmelfahrt, Marzellenstr. 28 - 50668 Köln

ELSDORF (BERGHEIM): ore 16.00: 1° e 3° sabato del mese a St. Mariä Geburt - Liebfrauenstraße 3

Domenica:

KÖLN

ore 09.30: St. Mechttern - Mechtternstr. 5 - 50823 Köln

ore 11.00: St. Mariä Himmelfahrt - 50668 Köln

ore 11.30: St. Marien - Kapellenstr. 1 - 51103 Köln

BONN-DOTTENDORF: St. Quirin - Quirinplatz, 53129 Bonn

1a, 3a, 4a e 5a domenica del mese ore 09.30

2a domenica del mese ore 16.00

LEVERKUSEN: ore 12.00: St. Elisabeth - Kölner Str. 139 - Leverkusen

BERGISCH-GLADBACH: ore 10.00: 2a domenica del mese a St. Laurentius - Laurentiusstr. 4

GM-DIERINGHAUSEN: su richiesta a Hl. Herz Jesu - Dieringhauser Str. 109 - Gummersbach

RADEVORMWALD: su richiesta a St. Marien, Hohenfuhr Str. 14 - Radevormwald

WIPPERFÜRTH: ore 18.00: 4a domenica del mese a St. Nikolaus - Hausmannplatz 1 - Wipperfürth

Giorni feriali:

KÖLN: giovedì ore 19.30 a St. Marien, Kalk

Confessioni:

- prima delle SS. Messe / in Missione in orario d'ufficio

Battesimi:

- St. Mariä Himmelfahrt (Köln): 2° e 4° sabato del mese. Nel periodo del Covid chiedere in Missione;

prima domenica del mese alle ore 12.00. Battesimi bilingue: 2a domenica del mese alle ore 12.00

- Leverkusen-Bergischer Kreis: su appuntamento. **Chiedere la conferma all'Ufficio parrocchiale.**

INSIEME
gemeinsam con Don Bosco

Periodico della Missione Cattolica Italiana / Pastorales Blatt der Italienischen Gemeinde

Ursulagartenstraße 18, 50668 Köln, tel.: 0221/91 38 16 0 - fax: 0221/91 38 16 13, insieme.gemeinsam@gmail.com,
www.mci-colonia.de

Editore - Herausgeber: Erzbistum Köln Direttore Responsabile - Chefredakteur: Adam Nyk

Amministrazione - Verwaltung: Adam Nyk, Antonella Simone-Turco, Assunta Garofalo, tel. 0221 - 91 38 16 12

Collaboratori - Mitarbeiter: Janusz Kasza, Piotr Szlag, Nancy Galizia, Angela Lafata

Tipografia - Druckerei: Heider Druck, Bergisch Gladbach, tel. 02202 - 95 40-0

Due numeri all'anno - Erscheint halbjährlich

Bankkonto - Coordinate bancarie: Erzbistum Köln - MCI Köln, IBAN: DE33 3706 0193 0035 0720 12,

BIC (Swiftcode): GENODED1PAX

Associato alla F.U.S.I.E (Federazione Unitaria Stampa Italiana Estero) - Dem Verband F.U.S.I.E. angeschlossen

Per i contenuti pubblicitari è responsabile l'inserzionista.



Foto: Carla Oliva

Carissimi,
con grande gioia vi comunichiamo che siamo ritornati nella nostra sede in Ursulagartenstr. 18 a Colonia! Abbiamo ora un edificio nuovo, spazioso, ricostruito integralmente.

Ringraziamo Sua Eminenza Reverendissima il Cardinale Wölki per averci dato l'onore di ritrovarci di nuovo in questo luogo storico per i cattolici italiani di Colonia e dintorni, luogo di ritrovo in cui celebrare il nostro essere cattolici. Ci congratuliamo con il Signor Cardinale per i suoi collaboratori che a vari livelli di responsabilità e con diversi ruoli di competenze hanno realizzato questa notevole opera.

E quindi grazie a tutti i membri della IKS, della Bauabteilung, agli architetti, agli addetti della Stadt Köln, a tutti i professionisti, installatori, muratori e quanti altri hanno prestato la loro opera. Grazie infinite per il loro impegno!

In modo particolare però vogliamo ringraziare una persona che riteniamo il padrino di questo edificio, un vero *Pate der neuen Mission*: Vicario Generale Mons. Markus Hofmann. Egli ha messo il suo cuore e la sua anima in questo progetto.

Un nuovo inizio

Il fatto che ora abbiamo la nuova Missione è un successo personale per tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione del progetto e certamente a cui siamo tutti molto grati.

La progettazione e la preparazione della nuova sede della Missione ha impegnato tantissimo anche l'equipe pastorale della Missione. Ringraziamo tutti i collaboratori per il loro impegno e l'entusiasmo con cui hanno lavorato fino ad oggi, è soprattutto merito loro se oggi siamo qui!

È importante sottolineare che la sede della Missione non è solo un luogo di culto, ma anche un edificio di utilità pubblica per tutti coloro che si identificano con la cultura italiana.

Infatti, la nostra Missione da centro per gli italiani si è trasformata in centro di „italianità“, cioè aperta a tutti coloro che pur non essendo italiani (come ad esempio noi sacerdoti), si esprimono in lingua italiana, amano il modo di essere italiani e ne condividono la cultura nonché il culto religioso.

Questa nuova sede è un segno di continuità che permetterà alla comunità di dare buoni frutti all'interno della Chiesa e a tutta la collettività di Colonia.

Ma soprattutto dà dignità a questa comunità di gente operosa e semplice tanto desiderosa di sentirsi a casa.

Tutti sono invitati all'inaugurazione della nuova Missione sabato 11 dicembre alle ore 16.00, sperando essere numerosi per condividere insieme questo momento di gioia. Da adesso possiamo rilanciare tutte le nostre attività cominciando dalla formazione cristiana il 18 e 19 dicembre dal tema: „Maria donna e madre“.

Buon nuovo inizio, un santo Natale e felice anno nuovo!

In copertina:



L'altare della cappella della nuova sede della Missione Cattolica Italiana di Colonia ricostruita al suo vecchio indirizzo in Ursulagartenstr. 18 dopo 2 anni di lavori. La Cappella è stata dedicata a S. Giovanni Paolo II. L'unica in tutta Colonia.

I sacerdoti, il Consiglio Pastorale e i collaboratori della Missione Italiana augurano che la gioia del Natale entri con forza nelle nostre famiglie. Buono e sereno Natale a tutti!

Casa nuova, vita nuova



Nel 1961 la diocesi di Colonia ha affidato alla comunità di lingua italiana una casa in Ursulagartenstraße 18. Una casa, che è stata punto di riferimento sociale, culturale e soprattutto religioso per molti italiani che appena arrivati a Colonia si sentivano a casa, potendo parlare nella propria lingua e trovare gente che condividesse le stesse difficoltà, insomma trovavano una famiglia. Passa il tempo e si nota la necessità di una ristrutturazione

della struttura che è stata casa per tantissime persone. Nel 2016 inizia la pianificazione della ristrutturazione della casa che aveva visibilmente bisogno di un "lifting" (come si usa dire oggi). Presto, però, si capisce che un restauro non basta. L'edificio che ha dato tanto, deve essere abbattuto, un pezzo di storia ci lascia. Il progetto prende forma ed a settembre 2019 iniziano i lavori per costruire la nuova sede per la nostra comunità.

Dopo solo due anni di costruzione, il 7 ottobre scorso, l'arcivescovo di Colonia Rainer Maria Cardinale Woelki ha inaugurato e benedetto la nuova sede della missione e ha consacrato l'altare della nuova cappella dedicata a San Giovanni Paolo II, che diventerà punto centrale della vita comunitaria.

A questo evento hanno partecipato, oltre al cardinale e al vicario generale, anche altre autorità religiose. Inoltre, sono stati presenti anche il console generale di Colonia dott. Luis Cavallieri e la viceconsole la dott.ssa Barbara Tarullo, alcuni collaboratori della diocesi e della missione, il consiglio pastorale, i catechisti e, anche se solo una piccola rappresentanza, i membri della comunità, questo dovuto alle restrizioni igienico-sanitarie imposte durante la pandemia. La nuova cappella, situata al secondo piano, può ospitare un totale di trenta persone, per questo solo una piccola parte dei partecipanti ha potuto prendere posto nella cappella durante la messa pontificale, gli altri l'hanno seguita nella sala grande tramite la trasmissione in diretta. La consacrazione dell'altare è stato un momento unico per la maggior parte dei partecipanti, dato che non capita spesso di poter essere presenti ad una cerimonia di questo tipo.



La superficie dell'altare da consacrare viene completamente unta con l'olio crismale, ai lati ed al centro dell'altare vengono posizionati dei lucignoli con dell'incenso che poi vengono accesi in modo da creare cinque piccoli fuochi. Con la luce spenta, l'altare in fiamme, l'odore ed il fumo dell'incenso che sale e tutti i presenti in ginocchio che recitavano le preghiere dei santi con la litania cantata, si è creato un momento molto speciale e spirituale che sicuramente ha emozionato i presenti. A fuoco spento viene pulito l'altare e si celebra dunque la prima Eucarestia. Dopo la celebrazione eucaristica e la benedizione di ogni singola stanza della casa, è iniziata la parte ufficiale dell'evento con un piccolo discorso da parte del cardinale, dell'architetto Martin Kostulski e p. Adam Nyk, parroco della Comunità italiana a Colonia. Il cardinale ha espresso la sua gioia sulla partecipazione dei fedeli ed ha invitato tutti i membri a continuare a coltivare la propria fede e cultura, anche in questa nuova casa. Ha inoltre sottolineato l'importanza delle comunità di altra madrelingua. L'architetto Kostulski che insieme a sua moglie Regina Leipertz hanno progettato la casa, ha ricordato i vari incontri allegri e spesso molto vivaci di progettazione con alcuni collaboratori pastorali della missione, auspicando che la nuova sede diventi una casa vissuta come quella precedente. Infine ha preso la parola il nostro parroco p. Adam che ha ringraziato vari membri della diocesi tra i quali il cardinale stesso e specialmente il vicario generale Hoffmann, i collaboratori e tutti i lavoratori per aver contribuito attivamente alla costruzione della nuova sede. Inoltre ha ricordato l'importanza di una casa e di una comunità non più di solo italiani ma di lingua italiana, di persone che per vari motivi si sentono parte di questa comunità pur non essendo di nazionalità italiana come gli stessi nostri sacerdoti. Da metà novembre inizierà il trasloco degli uffici della comunità nella nuova sede nella storica Ursulagartenstraße 18. Tutti i partecipanti che hanno avuto l'occasione di visitare la casa non vedono l'ora di poter riempire le stanze di vita e di scrivere nuove pagine di storia. ■ R. G.



Arrivo e accoglienza del Cardinale da parte di alcuni bambini della Missione.

Fotostoria dell'inaugurazione del nuovo edificio della Missione



I fedeli hanno assistito in sala alla celebrazione eucaristica.



in alto a destra: P. Tobia, Delegato delle Missioni Cattoliche Italiane in Germania con il Cardinale.
Sopra: Don Adam presenta il Console Generale a Colonia e la Viceconsole al Cardinale.
In basso: Alcuni fedeli all'entrata del nuovo edificio della Missione.



In alto momenti della celebrazione eucaristica con consacrazione dell'altare da parte del Cardinale di Colonia.



A fianco la cassetina delle reliquie e la loro deposizione da parte del Cardinale all'interno dell'altare.



STUDIO LEGALE
DIRITTO DI FAMIGLIA

ANWALTSKANZLEI
FÜR FAMILIENRECHT

L LANDUCCI
RECHTSANWALTSKANZLEI

Avvocato | Rechtsanwalt Giuseppe M. Landucci
Hohenstaufenring 72, 50674 Köln
Tel.: +49 (0) 221,34 66 55 98

www.kanzlei-landucci.de

Amare il prossimo

Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente. Questo è il più grande e il primo dei comandamenti. E il secondo è simile al primo: Amerai il prossimo tuo come te stesso. (Mt. 22, 37-39)

Amore è la parola chiave per comprendere le realtà celesti. Dio è infatti fonte dell'amore, ed è con l'amore che si impara a conoscerLo. Allo stesso tempo è Dio che insegna ad amare del vero Amore, e così i due comandamenti più importanti, "amare Dio" e "amare il prossimo" sono strettamente correlati tra di loro.

Cosa significa amare il prossimo?

Qui è bene fare attenzione, perché quasi tutti interpretano male questo versetto e rischiano di smarrirne il reale significato. In primo luogo, prossimo non significa chiunque. Il Vangelo distingue apertamente tra diverse categorie di persone: i fratelli, cioè coloro che hanno lo stesso padre (= coloro che credono in Dio) e gli amici. Costoro vanno amati fino a dare la vita (cfr. Gv 15, 13); i nemici, che vanno amati nel senso che bisogna evitare ogni vendetta e pregare per la loro conversione. Sant'Agostino afferma che l'amore al nemico è dunque un amore profondamente cristiano, che si esprime con la preghiera. Non si tratta di un amore in senso affettivo, né di una insensata vicinanza a chi vuole solo fare del male. Vi è poi il prossimo, cioè chi ci sta vicino, le persone che incontriamo. Ama il prossimo. Come? Come te stesso.

Amare se stessi.

Ecco dove sta il principale errore: abbiamo una concezione sbagliata dell'amore a noi stessi. Ancora Sant'Agostino osserva che si scambia per amore ciò che amore non è. Pensiamo che fare del bene a noi stessi consista nel procurarci ogni soddisfazione e ogni comodità.

Identifichiamo il bene con il possesso delle cose, con la sicurezza economica e degli affetti.

Amare il prossimo diventa allora un procurargli questi stessi beni, evitargli fatiche, assisterlo materialmente. Questo falso amore, in realtà, non fa altro che condurre all'iniquità.

L'amore di cui parla di Gesù è una cosa ben diversa! Per comprenderlo occorre tornare al primo comandamento, il più importante: Amare Dio.

Per amare correttamente se stessi, per capire cosa sia questo vero amore, occorre amare Dio.

"Quando comincerai ad amare Dio, allora comincerai ad amare te stesso."

Che cos'è l'amore?

Amare se stessi significa cercare il bene della propria anima.

Solo quando l'anima è in pace e vicina a Dio si può sperimentare la vera gioia. E quindi solo in questo modo ci si ama veramente, del vero e sommo amore. Chi ama se stesso intraprende il cammino spirituale per conoscere Dio, crescere nella fede, alleggerire l'anima, vivere nella pace. Come ci si ama, così si deve amare.

Ecco allora in cosa consiste questo amore per il prossimo: nel fare tutto ciò che è bene per la sua anima.

Questo non esclude l'aiuto materiale ai bisognosi, che spesso è di vitale importanza, ma al tempo stesso pone una priorità maggiore, che è quella della salvezza eterna, per mettere finalmente Dio al centro della propria vita.

Sbagliano, dunque, quei cristiani che – magari con buona volontà – si limitano ad opere di carità volte al solo soddisfacimento dei bisogni materiali. Non è così che si assolve al comandamento di Gesù, perché questo è soddisfatto solo quando all'aiuto materiale si accompagna quello spirituale. Bisogna pensare ad un fine più grande, quello della conversione.

Allo stesso tempo, in questa opera di evangelizzazione, occorre grande delicatezza, evitando specialmente il rischio di imporsi sugli altri, cercando di convincere ad ogni costo chi non vuole o non è pronto ad ascoltare: L'amore del prossimo, dice San Paolo, esclude ogni male. Esclude cioè tutto ciò che è dannoso per l'anima.

Imparare ad amare il prossimo.

Amare il prossimo non è dunque così semplice e immediato come si possa pensare. Capire cosa sia il vero bene richiede tempo, esperienza e soprattutto un avanzamento nel cammino spirituale. Solo aumentando la **vicinanza a Dio**, aumenta anche la comprensione della Parola. ■ R.



Dalla prima lettera ai Corinzi 13, 1-10

¹Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sono come un bronzo che risuona o un cembalo che tintinna. ²E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza, e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne, ma non avessi la carità, non sono nulla. ³E se anche distribuissi tutte le mie sostanze e dessi il mio corpo per esser bruciato, ma non avessi la carità, niente mi giova.

⁴La carità è paziente, è benigna la carità; non è invidiosa la carità, non si vanta, non si gonfia, ⁵non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, ⁶non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. ⁷Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta. ⁸La carità non avrà mai fine. Le profezie scompariranno; il dono delle lingue cesserà e la scienza svanirà. ⁹La nostra conoscenza è imperfetta e imperfetta la nostra profezia. ¹⁰Ma quando verrà ciò che è perfetto, quello che è imperfetto scomparirà.

Lascia la tua impronta

Un aiuto per il Congo



La pandemia, inevitabilmente, ha portato tutti noi in una situazione di difficoltà e maggiormente per i paesi più poveri. Per questo motivo il gruppo "5 pani e 2 pesci", seguito da Padre Janusz e costituitosi nell'anno 2019 con l'obiettivo di aiutare i paesi più bisognosi (nel 2019 è partito sostenendo le opere delle Suore Carmelitane del Bambin Gesù nel Burundi), ha deciso a fine giugno di ripartire e lanciare il progetto per sostenere la casa-scuola Don Bosco a Mbuji-Mayi nel Congo. Questa struttura non solo accoglie i bambini, ma offre anche dei corsi di formazione professionale ai loro genitori affinché possano trovare lavoro o aprire una piccola attività. Inoltre, vengono accolti anche i bambini albinici che vengono abbandonati e rischiano la propria vita a causa delle credenze popolari. Al momento abbiamo raccolto quasi 3.000€ e per questo ringraziamo tutti voi per la vostra generosità! Desideriamo concludere questo progetto agli inizi di dicembre con un pomeriggio "Kaffee und Kuchen" in Missione (Ursulagartenstr. 18, 50668 Köln) **sabato, 11 dicembre, ore 16.00** finalizzato alla raccolta di altre offerte. ■

„Quello che facciamo è soltanto una goccia nell'oceano. Ma se non ci fosse quella goccia all'oceano mancherebbe.“
(Madre Teresa di Calcutta)

UN AIUTO PER IL CONGO

Lascia la tua impronta!




Don Mario Perez, salesiano e missionario

✓ Al mese arrivano 45-60 bambini malnutriti in comunità, a molti di loro viene salvata la vita!

La casa scuola Don Bosco a Mbuji-Mayi accoglie ogni anno più di 1000 bambini, di cui 200 albinici, perseguitati per credenze di stregoneria.

DONANDO SOSTIENI L'ASSISTENZA IN:



EDUCAZIONE
DIPLOMA E FORMAZIONE PROFESSIONALE



FAMIGLIA
60% DEI BAMBINI VENGONO REINTEGRATI



CURE MEDICHE
UN CONTROLLO MEDICO OGNI MESE



NUTRIZIONE
ALIMENTAZIONE ADEGUATA IN BASE ALL'ETA'



FEDE
PARROCCHIA CON ATTIVITÀ DI ORATORIO



SCAN ME!

FAI LA TUA DONAZIONE, FAI LA DIFFERENZA:
ERZBISTUM KÖLN - MCI KÖLN DE33 3706 0193 0035 0720 12 CAUSALE: SPENDE FÜR KONGO




"A Natale Dio ci dona tutto se stesso attraverso il suo Figlio, l'Unico, che è tutta la sua gioia."
(Papa Francesco)

MARIO TASSONE

Kfz.-Sachverständiger perito tecnico

Telefon 0221/98129707

Servizio 24 ore 0173/5849001

Dipl. Schneiderin
Azzolina Agata
015204828121



Abendmode
Brautkleider
Übergrößen
Kommunionkleider



Anna Bomboniere



Creazioni per ogni occasione

Kalker Hauptstr. 191 - 51103 - Köln-Kalk
Tel.: 0221-874037 - Mobil: 01577 - 2660883
Solo con appuntamento.





"Gesù Bambino sia la stella che ti guida lungo il deserto della vita presente."
(Padre Pio)



Interfoto La Cognata
www.foto-la-cognata.de

Rochusstr. 47
50827 Köln

0221/5305870
0173 6971751
0172 2064367

foto-la-cognata@gmx.de
interfoto@gmx.de



Christoph Kuckelkorn

Kölner Bestattungstradition

Assistenza in caso di lutto
Sepulture Traslazione salme
Mezzi propri di trasporto
Bare di costruzione italiana
Falegnameria propria

Köln, Zeughausstraße 28-38
0221-3550050 www.kuckelkorn.de

Digiuno *intermittente*: cos'è e come aiuta a dimagrire

Quando vogliamo perdere peso, abbiamo così tante diete a disposizione che spesso non facciamo attenzione a come funzionano o ai rischi e i benefici che apportano. Una delle ultime tendenze nel mondo della nutrizione è il digiuno intermittente, molto popolare tra gli atleti e ritenuta da molti uno dei metodi più efficaci per dimagrire.

Ma come funziona esattamente? Abbiamo deciso di approfondire l'argomento e di condividere con i lettori quello che abbiamo scoperto.

Cos'è il digiuno intermittente?

Come suggerito dal nome stesso, il digiuno intermittente è un approccio nutrizionale che alterna dei periodi in cui si mangia a dei periodi in cui si fa digiuno. Non si tratta quindi di una vera e propria dieta, ma di un programma alimentare che più che suggerirti cosa, ti dice quando mangiare. Ci sono diversi metodi di digiuno intermittente e i più popolari sono:

Schema 16/8: questo schema suddivide la giornata in due parti: 8 ore in cui si mangia e 16 di digiuno. Si può considerare come un prolungamento del digiuno che si fa automaticamente quando si dorme, saltando la colazione e consumando il primo pasto a mezzogiorno per poi mangiare fino alle 20.00 oppure fare colazione, pranzare e cenare prima delle 18.00 o saltare la cena. Schema a giorni alterni (5:2): l'idea di questo modello è che per due giorni a settimana si riduce l'apporto calorico a un massimo di 500/600 calorie. I giorni non devono essere consecutivi e negli altri giorni si può mangiare quello che si vuole. In tutti i tipi di modelli nell'intervallo di digiuno si possono bere bevande analcoliche e anche caffè e tè senza zucchero.

Quali cambiamenti si hanno nel corpo?

Il digiuno intermittente va oltre il semplice restringimento calorico. A cambiare è anche l'equilibrio ormonale, così che il corpo impara a fare un buon uso delle riserve di gras-

si. Ecco quali cambiamenti importanti avvengono: Migliora la sensibilità insulinica, soprattutto in combinazione con l'esercizio fisico. Questo punto è molto importante per le persone che stanno cercando di perdere peso perché, se si hanno livelli di insulina bassi, è più facile bruciare grassi. Gli studi hanno dimostrato che il sovrappeso può interferire sulla capacità dell'insulina di ridurre i livelli di zucchero nel sangue e come conseguenza ne viene rilasciata in quantità maggiore, promuovendo ancora di più l'accumulo di grassi. La secrezione dell'ormone della crescita (GH) aumenta, accelerando la sintesi proteica così da rendere i grassi disponibili come risorsa energetica. Il che significa che si bruciano grassi e si mettono su muscoli più velocemente. Inoltre, secondo alcuni studi il digiuno attiva l'autofagia, che rimuove le cellule danneggiate, contribuisce al rinnovo cellulare e supporta in generale i processi rigenerativi.

Il digiuno intermittente fa dimagrire?

Saltando i pasti, si crea un deficit calorico e quindi si perde peso. Ovviamente, a patto che non si compensino i periodi di digiuno con cibi ad alto contenuto di zuccheri o di grassi, dal momento che questo tipo di dieta non dice necessariamente cosa si può e cosa non si può mangiare. Alcuni studi hanno

dimostrato che il digiuno intermittente, se fatto correttamente, aiuta anche a prevenire il diabete di tipo 2. In più, il corpo impara a processare in modo più efficiente il cibo consumato in questo lasso di tempo. Uno studio ha anche dimostrato che una combinazione tra l'allenamento della forza e il metodo 16/8 permette di ridurre una percentuale di grasso corporeo maggiore rispetto a quella che si elimina solo con l'allenamento.

Nota: Questo tipo di dieta non è particolarmente adatta alle persone che soffrono di diabete o di pressione del sangue alta e per donne incinte o che allattano. Prima di praticare questo tipo di dieta, meglio consultare un dottore.

Attenzione: Il digiuno intermittente non è per tutti, ma è un buon metodo per ridurre il grasso corporeo. Bisogna tenere comunque sotto controllo il regime alimentare. L'obiettivo resta quello di cercare di mangiare in modo sano e di seguire un'alimentazione equilibrata. ■ R.



Regina della Pace a Medjugorje

Pellegrinaggio di 5 giorni **in aereo**:
18.03 - 22.03.2022

Quota di partecipazione: 599,- € a persona

Con guida specializzata dei luoghi di apparizioni della Madonna

Pensione completa in albergo a 4 stelle / Assistenza spirituale di un sacerdote

La quota comprende: Viaggio in aereo, partenza da Colonia. Soggiorno a Medjugorje in **Hotel a 4 stelle** nei pressi del Santuario, con pensione completa. Sistemazione in camera doppia o tripla. Bevande incluse a tutti i pasti. Bagaglio a mano di 8 kg. Transfer aeroporto.

Entro fine dicembre 2021 sconto di 50 € (599,- € - 50,- € = 549,- €)



Madonna che scioglie i nodi

Pellegrinaggio ad **Augsburg**
in treno sabato 7 maggio 2022

Quota di partecipazione:

99,- € a persona

Bambini di 6-15 anni non compiuti:

69,- € a persona

Celebrazione davanti al famoso quadro della Madonna che scioglie i nodi con relativa supplica.

Assistenza spirituale di un sacerdote



LOURDES

Pellegrinaggio di 4 giorni
in aereo: 8 - 11.06.2022

Quota di partecipazione: 599,- € €

La quota comprende:

Viaggio **in aereo** e transfer aeroporti.

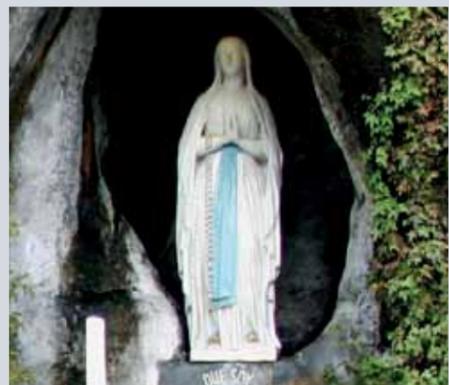
Soggiorno in **albergo a 4 stelle. Pensione completa.**

Assistenza spirituale di un sacerdote

Con guida specializzata dei luoghi di apparizioni della Madonna

Celebrazioni davanti alla Grotta della Madonna. Bagno nelle acque di Lourdes.

Entro fine gennaio 2022 sconto di 50 € (599,- € - 50,- € = 549,- €)



Alla scoperta di Budapest

Pellegrinaggio a S. Stefano di Ungheria
di 4 giorni **in aereo**: 23.03 - 26.09.2022

Quota di partecipazione: 499,- € a persona

Soggiorno in albergo a 4 stelle / Assistenza spirituale di un sacerdote

La quota comprende: Viaggio in aereo e trasferimento in pullman. Soggiorno a Budapest in **Hotel a 4 stelle**. Sistemazione in camera doppia. Trattamento mezza pensione (bevande incluse). Bagaglio a mano. Spostamento con i mezzi pubblici. Ingressi nei monumenti visitati con il gruppo.

Le date dei pellegrinaggi sono soggette alla situazione pandemica. Vogliamo garantire la massima sicurezza dei partecipanti.

Per i particolari consultare i volantini preparati per i singoli pellegrinaggi. Ogni pellegrinaggio è in aereo, pernottamenti di solito in alberghi a 4**. Durante il pellegrinaggio è sempre garantita l'assistenza spirituale di un sacerdote.**

PER PRENOTARE RIVOLGERSI ALLA SEGRETERIA DELLA MISSIONE ITALIANA
Ursulagartenstraße 18, 50668 Köln, Tel.: 0221 913 81 60 - P. Adam: 0178 93 53 007

I pellegrinaggi sono organizzati in collaborazione con l'agenzia di viaggi
Mondo Tours, Bietigheimer Straße 5, 70435 Stuttgart, Tel.: 0711 872055 Fax: 0711 8702615
E-Mail: info@mondotours24.eu www.mondotours24.eu Ust-ident-Nr: DE227815256

INSIEME
gemeinsam **I** con Don Bosco

Il tuo sostegno vale il nostro grazie!

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in der Schweiz in Euro.
Bitte Meldepflicht gemäß Außenwirtschaftsverordnung beachten!

Angaben zum Begünstigten: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)	
ERZBISTUM KOELN MCI-KOELN	
IBAN	
DE33 3706 0193 0035 0720 12	
BIC des Kreditinstituts	
GENODED1PAX	
Betrag: Euro, Cent	
Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Überweisenden - (nur für Begünstigten)	
INSIEME - GEMEINSAM	
noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)	
Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)	
IBAN	
16	

SEPA-Überweisung

Datum _____ Unterschrift _____

In programmazione: Viaggi della vita

Alla scoperta dove tutto è nato

Terra Santa in aereo: 16. - 26.11.2022*

Prezzo approssimativo ancora da confermare: **attorno 1500,- €**

La quota comprende: Viaggio in aereo, transfer aeroporto e in pullman G.T. Soggiorno in Hotel a 4 stelle. Pensione completa. Bagaglio in stiva di 23 kg e a mano di 5 kg. Guida turistica in lingua italiana. Assicurazione di base per il viaggio.

L'assistenza spirituale di un sacerdote. Giuda specializzata in italiano.

Visita a Nazareth, Cana di Galilea, Gerico, Mar Morto, Betlemme, Gerusalemme

***Le date del viaggio potrebbero essere modificate più o meno di un giorno.**

Riservatevi le ferie per novembre dal 15. al 27.11.2022



Tour in Mexico alla Madonna di Guadalupe in aereo

febbraio o marzo 2023



INSIEME

gemeinsam con Don Bosco

L'esistenza del giornale dipende dall'apprezzamento e dall'interesse di ciascun lettore!

Il sostegno garantisce la sopravvivenza e la spedizione ai sostenitori del giornale.

Benvenuto al Console generale



È nostro piacere presentare ai lettori Luis Cavalieri il nuovo Console Generale di Colonia. Arrivato in Germania a settembre, ha alle sue spalle una storia di emigrazione che lo rende molto vicino a noi immigrati italiani. Nato a San Paolo (Brasile), ha studiato Scienze Politiche all'Università di Perugia. Da qui poi la sua carriera diplomatica. La sua storia di emigrazione inizia con i suoi nonni che emigrarono dal Veneto, dove erano contadini, verso il Brasile. Prima di essere assegnato a Colonia, Cavalieri è stato in Mozambico, Venezuela, Uruguay e a Madrid con funzioni di Consigliere d'Ambasciata. Una meta non facile che ha raggiunto nel 2003 quando è stato confermato in ruolo nel Ministero degli Esteri e nominato Segretario di Legazione. Ora è a Colonia, una città che già conosce perché è già stato qui oltre 20 anni fa con sua moglie che all'epoca era viceconsole. Ci auguriamo che la sua storia personale lo porti a capire, da dentro, la nostra comunità che, nonostante sia caratterizzata dalle diversità regionali, presenta aspetti comuni legati all'emigrazione. Auguriamo al nuovo Console Generale un lavoro proficuo e sereno assicurandogli tutto il nostro appoggio. Benvenuto.

Casa nuova, nuove iniziative

Mostra di presepi fatti a mano



Vogliamo allestire in Missione, Ursulagartenstraße 18, **una mostra di presepi fatti a mano!** Portateci le vostre creazioni fatte a mano entro il **10.11.2021**.

La partecipazione è aperta a tutti.

Verrà votato dai visitatori il presepe che è più piaciuto!

Si avvicina il Natale

L'Avvento è un tempo di attesa. Attendiamo il Signore che viene.

L'oggetto centrale della speranza cristiana non può essere altro. In Avvento celebriamo tutto il grande mistero della venuta del Signore: esso va dalla prima venuta a Betlemme, che ha risposto all'attesa del popolo antico, fino all'ultima venuta del Re della gloria, che colmerà l'attesa della Chiesa.

Entro questi due termini estremi si colloca un terzo avvento: quello che ha luogo nella Chiesa e nella vita cristiana, soprattutto per mezzo dei sacramenti. E quello che nella preghiera del Signore esprimiamo con l'invocazione: «Venga il tuo Regno»: realtà sempre in atto, da cui la nostra vita esige di essere afferrata in ogni istante. «Cristo ieri, oggi e nei secoli». Egli è l'«oggi» eterno del mondo.

La prima venuta a Betlemme è rievocata dalla festa del Natale, a cui questo tempo prepara. Siamo esortati ad attendere con fede, con alacrità e con gioia una solennità che ci recherà gaudio e salvezza.

L'ultima venuta del Signore, quando verrà nella gloria a chiudere la storia del mondo e a introdurci nel Regno, l'attendiamo con una speranza che si rinnova sempre. Ne abbiamo già una caparra nel dono del suo Spirito, e una anticipazione nella presenza del Risorto in mezzo a noi; ma questo non spegne in noi il desiderio di contemplarlo «a volto svelato» nella gloria del suo avvento. «Proclamiamo la tua risurrezione, nell'attesa della tua venuta».

La continua venuta nella Chiesa e in ogni anima, è la grande realtà che riempie il tempo presente. Per questo l'attesa non è mai colmata. Le anime lo aspettano, perché non hanno ancora raggiunto la piena statura di Cristo; la Chiesa lo aspetta, perché le realtà che essa possiede non sono ancora definitive; il mondo lo aspetta, perché la missione della Chiesa non ha ancora portato fino ai suoi confini la testimonianza evangelica. Questa speranza conosce un ritmo progressivo: ogni anno è nuova, perché mentre lascia dietro di sé le tappe raggiunte, si protende verso nuove mete. (CEI, *La preghiera del mattino e della sera* p.2).

Si avvicina il Natale: recita la novena del Gesù Bambino

È un'invocazione per ottenere la Misericordia del Signore in vista della ricorrenza della sua nascita il 25 dicembre. La Novena di Natale si celebra nei nove giorni precedenti la solennità del Natale cioè a partire dal 16 dicembre fino al 24. Comprende vari testi che vogliono aiutare i fedeli a prepararsi spiritualmente alla festa della nascita di Gesù.

Significato della novena

Le profezie della nascita di Gesù furono tratte da brani dell'Antico Testamento e particolarmente dal profeta Isaia. In esse è espresso non solo il profondo desiderio messianico dell'Antico Testamento con il desiderio che Dio si faccia presente sulla terra, ma in maniera espressiva viene cantata la supplica per la venuta di Gesù, l'eterno Presente nella storia degli uomini. Varie sono le metafore che alimentano la gioia dell'attesa nella Novena: Gesù verrà come luce, come pace, come rugiada, come dolcezza, come novità, come Re potente, come dominatore universale, come bambino, come Signore giusto. La Novena vuole suscitare un atteggiamento nel credente: fermarsi ad adorarlo.

*"Il cielo non appartiene alla geografia dello spazio, ma alla geografia del cuore. **E il cuore di Dio, nella Notte santa, si è chinato giù fin nella stalla: l'umiltà di Dio è il cielo.** E se andiamo incontro a questa umiltà, allora tocchiamo il cielo. Allora diventa nuova anche la terra. Con l'umiltà dei pastori mettiamoci in cammino, in questa Notte santa, verso il Bimbo nella stalla! Tocchiamo l'umiltà di Dio, il cuore di Dio! Allora la sua gioia toccherà noi e renderà più luminoso il mondo".* (Benedetto XVI, omelia del 25 dicembre 2007). ■ R.

Frittelle all'arancia con crema



Ingredienti

300 g di farina • 6 cucchiaini di zucchero
2 uova • 100 ml di olio di semi di girasole
100 ml di latte • 1 bustina di lievito per dolci istantaneo • 1 fiala di aroma di arancia
buccia grattugiata di 2 arance • 10 g di sale olio di semi di girasole q.b • zucchero semolato q.b

Per la crema pasticcera

60 g di maizena • 500 ml di latte • 100 g di zucchero • 1 cucchiaino di miele • buccia di 1 limone o arancia • 200 ml di panna da montare

Preparazione

Preparate una crema, riscaldando il latte con la buccia di 1 arancia o limone e un cucchiaino di miele, miscelate per bene e lasciate sfiorare il bollore a fuoco basso, da parte, versate lo zucchero unito alla maizena, quando il latte sarà caldo unitelo a filo al composto di zucchero e maizena, riportare sui fornelli e fatelo addensare, a fuoco basso quando il composto risulterà cremoso e omogeneo, versatelo in una ciotola, ricoprite con pellicola alimentare e fatelo raffreddare. Per le frittelle montate lo zucchero con le uova, un pizzico di sale e l'estratto di vaniglia, la buccia grattugiata di 2 arance fino ad ottenere una consistenza chiara e spumosa, poi unite il latte a filo e quando sarà sciolto aggiungete anche l'olio di semi, continuando a mescolare, aggiungete la farina setacciata, lavorate il tutto con una spatola con movimenti dolci, infine incorporate il lievito istantaneo per dolci. Friggete in olio di semi l'impasto a forma di palline aiutandovi con un cucchiaino, fate dorare uniformemente, dopodiché scolate le frittelle con una schiumarola e poggiatele su di un piatto con carta assorbente, poi passatele velocemente nello zucchero. Una volta pronte, farcitele con la crema inserita in una sac à poche e gustatele calde, fredde oppure tiepide state certe che sono talmente buone che finiranno in un baleno! Buon appetito.

Queste frittelle, sono l'ideale per una merenda veloce insieme ai vostri bambini oppure per allestire i buffet di Natale o per una fine cena sfiziosa da condividere insieme ai vostri amici e ospiti. Un impasto molto soffice e profumato all'arancia, inoltre non necessita di lievitazione in quanto il lievito istantaneo le farà gonfiare in un baleno e diventare delle palline buonissime, oltretutto queste irresistibili prelibatezze nascondono un cuore irresistibile di crema pasticcera. Che dire? Una tira l'altra! Potete ovviamente, aromatizzare l'impasto con qualsiasi cosa gradiate, insomma ci sono tanti modi diversi per rendere ancor più gustose queste leccornie eccezionali, ma non perdiamo ulteriore tempo e vediamo insieme gli ingredienti e la preparazione di seguito riportata per avere un risultato a prova di chef.



Una tavola di Natale imbandita per la festa in attesa di ospiti è sempre un bel vedere. Denota la cura con cui desideriamo accogliere. Ecco la nostra proposta.

Candy Cane - I bastoncini di zucchero dall'origine coloniale

Tipicamente associato alla tradizione natalizia nord americana, le prime testimonianze del consumo dei bastoncini di zucchero in questa zona risale al 1847 in seguito all'emigrazione tedesca. Infatti, la nascita dei bastoncini di zucchero, inizialmente di colore bianco, risale al 1670 grazie al direttore di orchestra del duomo di Colonia, il quale, al fine di rimediare alla confusione causata dai bambini durante la celebrazione della messa di Natale, commissionò questa caramella. Il maestro dolciaio che li inventò aveva intenzione di creare un dolce che "rappresentasse e ricordasse" in qualche modo Gesù: È fatto di caramello solidificato proprio perché "Gesù è la solida roccia su cui sono costruite le nostre vite" (Matt 16,18). La sua classica forma rappresenta sia la "J" iniziale di "Jesus" (Gesù in tedesco), sia la riproduzione stilizzata di un bastone da pastore (Gesù pastore di anime, Giovanni 10,11). Anche i colori hanno un significato allegorico: il bianco rappresenta la purezza e l'assenza del peccato in Gesù, il rosso il sangue di Cristo versato per i peccati del mondo (Giovanni 10,11) e le tre strisce rosse sottili rappresentano le strisce lasciate dalle frustate.

Segnaposti dolci



Occorrente: 1 pistola per colla a caldo, 1 cartoncino, paglia, 1 rettangolo di feltro celeste, 1 pallina di legno, stellina, 1 pennarello, forbici, 1 pezzo di spago



Scrivere con il pennarello il nome dell'invitato sul cartoncino colorato e disegnare gli occhi di Gesù bambino sulla pallina di legno. All'occorrenza può essere usato un pennarello più sottile o anche una matita.



Con il rettangolo di feltro celeste formare un cono a mo di copertina o fasciatura legata con dello spago, incollandovi con la pistola a caldo, la testa di Gesù bambino.



Incollare sul bastoncino la stella, il cartoncino con il nome, la paglia e infine incollare sulla paglia Gesù bambino. Il segnaposto va appeso al bicchiere.

• DON BOSCO GREEN •

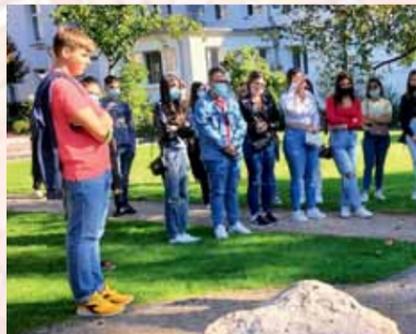


Dopo vari quiz in cui i ragazzi hanno svolto anche ricerche su rete, siamo arrivati alla **CROCE**, elemento distintivo della nostra fede. Una volta individuato il soggetto i ragazzi sono stati invitati a fotografare, lasciando spazio alla loro fantasia, delle croci. Possiamo vedere in questa pagina il risultato.



• RITIRO •

Con un allentamento dell'allerta Covid, siamo riusciti a svolgere alcune attività con i nostri cresimandi adolescenti. Una tappa è stata passare una mezza giornata nel Garten der Religionen a Colonia. In un giardino ben curato siamo andati alla scoperta del simbolo cristiano che più ci rappresenta. Accompagnati da tempo di fine estate molto piacevole, c'era un sole eccezionale, i ragazzi hanno trovato nel giardino un'opportunità per conoscersi meglio e lo spazio necessario per riflettere sui temi proposti. Il pranzo insieme e il gioco della vita consistente in un centro virtuale che rappresentava la vita circondato da cerchi concentrici su cui far rotolare delle palle non completamente rotonde per arrivare al centro, simboleggiava la difficoltà che si ha nella vita a raggiungere i nostri obiettivi così come i nostri propositi e desideri. La croce, può aiutarci a trovare il metodo giusto per affrontare la vita. ■



Anche quest'anno, dopo la frenata dovuta al Covid, abbiamo potuto riunirci con i nostri adolescenti per la seconda tappa delle attività. Il 1° e il 2 ottobre siamo andati in ritiro a Wegberg una struttura per giovani a un'ora da Colonia. Abbiamo vissuto momenti di preghiera che si sono alternati a momenti ludici e ricreativi fuori e all'interno della struttura. Un modo per conoscerci meglio, fare amicizia e approfondire alcune tematiche. I ragazzi hanno preparato un "mosaico" che verrà esposto in Chiesa il giorno della loro Cresima. Abbiamo riflettuto su un filmato su una eventuale venuta di Gesù oggi e la reazione della gente. Due mezze giornate proficue per risvegliare nei cuori dei ragazzi quel senso di spensieratezza che apre le menti e avvicina i cuori, cose congelate dalle urgenze del Covid e che ora incominciano a sciogliersi al sole della speranza.



Una Messa per i giovani stranieri di tutta la Diocesi di Colonia si è svolta ad Altenberg il **26 giugno**. È stato molto bello e divertente. Dopo la Messa all'aperto sotto un sole splendido, ci siamo ritrovati alla grigliata con grande appetito. L'allegria che travolge i giovani è subentrata a rendere ancora più piacevole questa giornata insieme.



● DON BOSCO PRAY ●



MOSTRA MIRACOLI EUCARISTICI, C. ACUTIS

La beatificazione di Carlo Acutis è stata un evento importante nella Chiesa. La straordinarietà di questo giovane beato è stata documentata in una mostra qui a Colonia nella chiesa di St. Pantaleon. Cresimandi e catechiste in visita a questa mostra il **28 agosto**. Conoscere e riflettere sulla vita di questo ragazzo è stata un'esperienza forte per tutti loro.



Cresimandi si nasce...

Tu seguimi! È questa l'ultima parola che Gesù dice nel Vangelo di Giovanni, invitando Pietro a seguirlo senza preoccuparsi di quello che sarebbe successo agli altri apostoli. Tu seguimi! È anche l'invito rivolto ai nostri cresimandi nuovi e ai nostri cresimati di novembre 6 e 7 di quest'anno. Cosa significa „Tu seguimi?“ Per Pietro sarebbe stato l'invito a testimoniare Cristo fino al martirio. Per noi cosa significa?



Foto: La Cognata



Foto: La Cognata



È il segreto della nostra vera ripartenza. Sentiamo parlare molto di ripartenza in questi giorni in cui sta riprendendo la vita. Quello che però è fondamentale per ripartire è comprendere quale sia la meta del percorso. Ecco allora che per noi la meta è decisa dal seguire Cristo. Ripartire nella vita personale di un cristiano non significa camminare da soli, ma camminare dietro Qualcuno, dietro il Signore. Solo così possiamo non smarrirci.

Per questo lasciamo che sia la sua Parola a guidare i passi di ogni giorno.

Un grazie per aver seguito il catechismo ai nuovi cresimati e grazie per l'impegno a seguire il catechismo ai nuovi iscritti. Per tutti le parole della preghiera di San Bernardo: "O Spirito di amore, suscita in me il desiderio di camminare con Dio: solo tu lo puoi suscitare... O Spirito dolce e soave, orienta sempre più la mia volontà verso la tua, perché la possa conoscere chiaramente, amare ardentemente e compiere efficacemente. Amen." Un augurio a tutti.

...Cresimati si diventa!



Foto: La Cognata

MARIÄ HIMMELFAHRT

Il gruppo del centro che ha celebrato la sua prima Comunione il **16 maggio** di quest'anno. Volti commossi e tanta gioia. Un traguardo raggiunto per i nostri bambini e la catechista. Festa in tutti i sensi per la comunità intera.

ST MARIEN, KALK

Il gruppo di Kalk alla sua prima Comunione il **23 maggio** di quest'anno. Un momento commovente e di grande partecipazione. La gioia di questo evento traspare dai volti delle persone coinvolte. I bambini e le loro catechiste mostrano la gioia del momento che hanno vissuto insieme.



Foto: La Cognata



Foto: La Cognata

ST MECHTERN, EHRENFELD

I bambini di Ehrenfeld alla loro prima Comunione che si è svolta il **30 maggio**. Anche loro mostrano la gioia per il traguardo raggiunto. A tutti gli interessati, bambini, catechiste e familiari resta la commozione di un giorno memorabile.

Questione di... *personalità*

La personalità è quel modo di essere che contraddistingue ciascuno di noi, in parte innato, in parte condizionato da ciò che ci accade nella vita.

Simile è il concetto di carattere, parola che deriva dal greco **kharássein**, incidere. Identifica quindi il "marchio", l'insieme dei segni caratteristici dell'individuo. Diverso invece è il temperamento, termine che identifica quelle caratteristiche della personalità presenti fin dalla nascita e determinate dal DNA. Lo psicologo **Arnold Buss** sostiene che la genetica influenza soprattutto tre aspetti: l'emotività, l'attività (cioè la forza e rapidità dei movimenti) e la socievolezza. In generale, tuttavia, la personalità è influenzata da

una moltitudine di geni, e anche per questo le conoscenze in questo campo restano molto limitate. Ma perché la natura ci crea diversi? Non potremmo essere uguali, così andremmo tutti d'accordo? In realtà alla base delle nostre differenze c'è una precisa ragione evolutiva: per la sopravvivenza della nostra specie "conviene" che i suoi membri abbiano personalità variegata. In questo modo, per ogni evenienza, ci sarà sempre qualcuno che ha il carattere giusto per sopravvivere. Essere diversi, quindi, ha permesso alla specie umana di sopravvivere in un ambiente in continua trasformazione. Inoltre la personalità sarà sempre influenzata dall'ambiente e dalle esperienze di vita. La personalità, infatti, si forma e si consolida soprattutto con il contatto umano, prima con i genitori, e più avanti con i coetanei, compagni di scuola e compagni di giochi. La fase più delicata è quella dell'adolescenza, periodo in cui lo sviluppo della personalità, ancora fuori fuoco, può subire battute d'arresto o contraccolpi pesanti per gli stress a cui ogni ragazzo è sottoposto: dai mutamenti fisici della pubertà, ai tentativi di genitori e insegnanti di costringerlo a prendere direzioni che magari non sono le sue. Oggi la ricerca in psicologia sembra orientata a individuare gli aspetti "vincenti" del carattere e a ideare metodi per svilupparli. Tra questi al primo posto c'è la resilienza, cioè la capacità di "piegarsi senza spezzarsi". Le persone resilienti



non si fanno abbattere da un trauma, sono sempre pronte ad affrontare i momenti di crisi e, se necessario, chiedono aiuto. Sanno cambiare e accettare i cambiamenti. Altra caratteristica vantaggiosa è l'ottimismo, il cui studio ha determinato la nascita di una nuova corrente della psicologia - la "psicologia positiva" - che ha l'obiettivo di identificare i fattori utili ad affrontare le difficoltà della vita e i problemi sociali emergenti. È stato dimostrato, infatti, che le emozioni positive favoriscono il benessere fisico. Le caratteristiche dell'ottimista sono la cu-

riosità, il senso pratico, la lungimiranza, il coraggio, la perseveranza, la sincerità, la generosità, la modestia, la prudenza, il senso dell'umorismo. L'ottimista è portato a vedere ogni situazione avversa come risolvibile, e quindi a cercare sempre una soluzione. E chi cerca... trova. ■ R.



SERVIZIO PSICOLOGICO

Come è già noto da alcuni anni la sensibilità sulla sofferenza psichica è particolarmente sviluppata da parte della Missione, infatti è possibile rivolgersi alla nostra psicologa/psicoterapeuta per chiedere aiuto, il servizio ha riscosso grande successo e perciò si sono attivati percorsi brevi di psicoterapia. Per poter partecipare alle terapie è possibile scrivere direttamente alla dott.ssa Sabrina Gabriele (sabrina_gabriele@msn.com 015771145135 / 015771097950). Orari lavoro: lu - ve: 10.00 - 12.00 / 16.00 - 18.00

Per saperne di più...

Per capire i cambiamenti nella Comunità che si appropria alla MCI, da un'iniziativa della presidenza del Consiglio Pastorale, un sondaggio di orientamento per persone dai 15 anni in poi. Il sondaggio è anonimo, l'unica informazione personale necessaria è il Postleitzahl.

Risiedo in (PLZ) _____

1) Mi trovo in Germania da:

nato/a qui o da oltre 10 anni meno di 10 anni meno di 2 anni

2) Lavoro/viaggio al fine settimana: sì no

3) Frequento un catechismo: no Cresima Prematrimoniale

altra Catechesi

4) Partecipo ad attività della MCI:

no sì se sì: Catechesi Consiglio Pastorale Gruppo/Beneficenza

5) Voglio partecipare/sono a disposizione per attività nella MCI:

no sì

se sì: Catechesi Messa Consiglio Pastorale Gruppo altro

6) Sono soddisfatta/o delle attività della MCI:

non frequento per nulla poco abbastanza molto

7) Quale parte della vita di Comunità è per me irrinunciabile?

Catechesi feste incontri rappresentazioni e cultura sacra Messa in italiano

8) Quanto è presente la MCI nella zona in cui vivo?

non so per nulla poco abbastanza molto

9) Come vorrei la MCI per il futuro:

Moderna ed orientata ad una comunicazione e diffusione della Parola anche attraverso i social media

Tradizionale ed orientata alla diffusione dal vivo della Parola

nessuno dei due/non so

10) Osservazioni, aspettative, suggerimenti



Il sacerdote visto dal laico oggi

Come ben sappiamo ci sono sempre più uscite dalla Chiesa e sempre meno sacerdoti. Fattori che inevitabilmente portano alla necessità di un cambiamento: da qualche anno nella nostra diocesi si sono formati dei gruppi di lavoro che si occupano di fronteggiare le problematiche attuali e di rivedere la struttura pastorale. Nell'anno 2030 si auspica di creare nelle parrocchie tedesche una rete di **team di laici cresimati** che assumano più responsabilità e che siano di supporto al sacerdote. A tal proposito quale visione si ha del sacerdote oggi? E, soprattutto, siamo pronti a questo cambiamento?

Il sacerdote da sempre ricopre un ruolo fondamentale per i fedeli e non solo nell'ambito spirituale. Spesso è la prima persona che si contatta nei momenti di difficoltà economica, psicologica o di integrazione con la speranza che possa aiutarci a superare gli ostacoli che incontriamo. Soprattutto al giorno d'oggi non ci basta più che il sacerdote si limiti a celebrare messe o funerali, ma che sia più che altro un **tuttofare**, un jolly per ogni eventualità.

Ovviamente, con lo scandalo sugli abusi sessuali la reputazione della Chiesa e dei sacerdoti ha avuto un'enorme scossa soprattutto qui in Germania. È così che tutti i sacerdoti sono

sempre più nel mirino dell'opinione pubblica, soggetti a critiche e ci si aspetta che siano perfetti, tralasciando il fatto che anche loro sono **esseri umani**. Siamo sempre più di fronte ad un allontanamento dalla Chiesa dei fedeli che partecipano sempre meno alla messa e ai sacramenti. In questi casi essi hanno contatto con il sacerdote solo ai matrimoni o ai funerali di altre persone che potrebbero essere occasione per riavvicinarsi alla Chiesa e per il sacerdote di riconquistare la loro fiducia.

Molti hanno un grande rispetto per i sacerdoti, ma ci sono altrettante persone che, invece, sono molto esigenti nei loro confronti. Una delle cause è sicuramente il clericalismo che caratterizza la Chiesa da tanti anni e che, come dice il Papa, è un concetto che deve essere superato. Un eventuale cambiamento non deve partire solo dall'istituzione Chiesa, ma anche e soprattutto da noi che in fondo **siamo Chiesa**.

Per concludere, è importante sottolineare che tutti noi con il Battesimo siamo **chiamati ad evangelizzare**. Per ritornare alla domanda iniziale: sì, siamo pronti a qualsiasi cambiamento, perché la Chiesa da sempre si evolve e continuerà ad evolversi e con essa anche noi, adattandoci. Dio ci guida e con lo Spirito Santo nulla è impossibile. ■ A. G.



TAG DER OFFENEN TÜR

sabato, 11 dicembre,
ore 16.00

Apriamo le nostre porte per accogliervi numerosi a visitare il nostro nuovo edificio in **Ursulagartenstraße 18**. Vogliamo passare un pomeriggio di festa.

Il caffè lo offriamo noi, voi portate i dolcetti!

Rivolgetevi in Missione per ulteriori informazioni.

FORMAZIONE MARIANA

„Maria, donna e madre“

1° incontro 18 - 19 dicembre 2021

ore 15.00-18.00
Relatore Prof. Antonio Escudero

2° incontro 22 - 23 gennaio 2022

ore 15.00-18.00
Relatatrice Suor Linda Pocher

in Missione, Ursulagartenstraße 18,
50668 Köln



CELEBRAZIONE NATALIZIA PER BAMBINI E FAMIGLIE DEL CATECHISMO

Colonia - Ehrenfeld -
chiesa di **St. Mechtern**
Domenica, 19 dicembre, ore 16.30

DON BOSCO DAY

Sabato, 29 gennaio,
ore 15.00. Sono invitati tutti i bambini e giovani del catechismo, ma anche tutti gli altri ragazzi che vogliono partecipare.



Natale del Signore 2021

Köln Centro - St. M. Himmelfahrt

- venerdì, 24.12., Vigilia
ore 22.00 S. Messa della Notte
- sabato, 25.12., Natale
ore 11.00 S. Messa
- domenica, 26.12., Sacra Famiglia,
ore 11.00 S. Messa
- sabato, 01.01.2021, S. Maria Madre di Dio
ore 11.00 S. Messa
- domenica, 02.01.2021
ore 11.00 S. Messa
- giovedì, 06.01.2021, Epifania
ore 18.30 S. Messa

Köln Kalk - St. Marien

- venerdì, 24.12., Vigilia
ore 19.00 S. Messa della Notte
- sabato, 25.12., Natale,
ore 11.30 S. Messa
- domenica, 26.12., Sacra Famiglia,
ore 11.30 S. Messa
- domenica, 02.01.2021
ore 11.30 S. Messa

Köln Ehrenfeld - St. Mechtern

- sabato, 25.12., Natale
ore 09.30 S. Messa
- domenica, 26.12., Sacra Famiglia,
ore 9.30 S. Messa
- domenica, 02.01.2021
ore 9.30 S. Messa

Bonn S. Quirinus, Quirinusplatz

- venerdì, 24.12., Vigilia
ore 20.00 S. Messa della Notte
- domenica, 26.12., Sacra Famiglia,
ore 9.30 S. Messa
- domenica, 02.01.2021
ore 9.30 S. Messa

Leverkusen St. Elisabeth

- sabato, 25.12., Natale
ore 12.00 S. Messa
- domenica, 26.12., Sacra Famiglia,
ore 12.00 S. Messa
- domenica, 02.01.2021
ore 12.00 S. Messa

Elsdorf, Liebfrauenstr. 3

- sabato, 25.12., Natale
ore 18.00 S. Messa



Frechen

- sabato, 25.12., Natale
ore 18.00 S. Messa

Berg-Gladbach St. Laurentius

- sabato, 25.12., Natale
ore 10.00 S. Messa

Gummersbach Herz Jesu

- domenica, 26.12., S. Famiglia di Gesù,
Giuseppe e Maria ore 16.00 S. Messa

Radevormwald, St. Marien

- domenica, 26.12., S. Famiglia di Gesù,
Giuseppe e Maria ore 16.00 S. Messa

Wipperfürth, St. Nikolaus

- domenica, 26.12., S. Famiglia di Gesù,
Giuseppe e Maria ore 18.00 S. Messa

Confessioni

Kalk - St. Marien:

mercoledì, 16.12. ore 18.00
e giovedì, 17.12. ore 18.00

Köln - St. Mariä Himmelfahrt:

sabato, 19.12. ore 18.00

Ehrenfeld - St. Mechtern:

domenica, 20.12. ore 9.00

Bonn - St. Quirinus:

venerdì, 24.12. ore 19.30

Leverkusen - St. Elisabeth:

domenica, 20.12. ore 12.00
venerdì, 25.12. ore 12.00

per tutte le vostre Cerimonie vi aspettiamo nelle nostre



Sale Ricevimenti

Fam. Lo-Duca

Tel.: 0173 7969508 - 02173 8958441



-Sala- Lorenzini



Holzweg 19

40789Baumberg/Mohnheim am Rhein

-Sala- Gran Duca



Opladener str. 191
40789 Monheim am Rhein