

# INSIEME

*gemeinsam* **I** *con Don Bosco*

Periodico della Missione Cattolica Italiana di Colonia - Anno XXXII - 1/2022





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  
mci-colonia@gmail.com - www.mci-colonia.de - per emergenze: 0159 04399054

**Sacerdoti:** don Adam Nyk, don Janusz Kasza, don Piotr Szelag, don Giovanni Ferro

**Uffici parrocchiali**

**Köln Centro** - Ursulagartenstraße 18 - Antonella Simone Turco - Assunta Garofalo  
- 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

**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. Mechtern - Mechternstr. 5 - 50823 Köln

ore 11.00: St. Mariä Himmelfahrt - 50668 Köln

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

**BONN-DOTTENDORF:** St. Quirin - Quirinusplatz, 53129 Bonn

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

2a domenica del mese ore 16.00

**LEVERKUSEN:** ore 17.30: 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 19.00 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 Szelag, 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.**

## Dispensatori di speranza



In che incubo viviamo? Sembra che il buio che ha iniziato a pervaderci con l'avvento del Covid-19 sia diventato un inferno con la guerra che è scoppiata in Ucraina proprio alle nostre porte. Sembra che, sia il male portato dalla natura sia quello provocato da mani d'uomo, stiano prendendo il sopravvento su di noi e quella agognata luce in fondo al tunnel che timidamente accennava a splendere fino a un paio di mesi fa, sia stata di nuovo oscurata. Infatti, siamo passati

### dalla peste alla guerra!

Qualcuno richiama in questo contesto l'Apocalisse di Giovanni, l'ultimo volume del Nuovo Testamento che compone la Bibbia. Questo libro profetizza **la fine dell'era dell'Uomo**, quando **Cristo** tornerà sulla Terra per ripristinare gli equilibri voluti da Dio. Tutto era stato previsto, cosa accade quando l'agnello di Dio ovvero il Cristo apre i primi quattro dei sette sigilli della pergamena contenente il disegno di Dio? Ecco apparire i **Cavalieri dell'Apocalisse: Pestilenza, Guerra, Carestia e Morte**. Per quanto sia stato scritto secoli or sono, l'Apocalisse continua a conservare un fascino macabro e irresistibile. **Racconta qualcosa che è stato, che sarà... o che è già in atto?** La storia purtroppo si ripete sempre: guerre, pestilenze, carestie si sono susseguite senza tregua in passato e ancora oggi ci perseguitano.

Allora miei cari, dovremmo leggere **l'Apocalisse come un monito:** solo quando l'uomo capirà che l'unica arma per sconfiggere i *Quattro Cavalieri dell'Apocalisse* è l'affidarsi completamente al Cristo, entrare in comunione con Dio, solo allora il mondo troverà pace. Di questo possiamo ora

### chiacchierare, parlare, dialogare...

E in questo clima di incertezze e di sfacelo graduale del mondo siamo completamente succubi e schiacciati dal peso del continuo chiacchiericcio dei media che hanno un potere manipolatore sull'uomo e la sanno lunga sulle notizie da diffondere o omettere, da abbellire o abbruttire a seconda dell'utilità che queste portano ai loro interessi. Nessuno parla, tutti chiacchierano e tutti ne sanno una in più. Dominati da tante chiacchiere perdiamo di vista il dialogo costruttivo, ascoltare, confrontarsi, riflettere, interagire per trovare punti convergenti. Senza contare che la frenesia del nostro vivere quotidiano ci ha resi individui unici che hanno il vuoto intorno a sé, non percepiamo più la presenza degli altri, semplicemente corriamo ma per arrivare dove? Non ne abbiamo idea...

In questa situazione la nostra Missione è stata capace di andare contro corrente e di *mettersi in dialogo:* il Consiglio Pastorale ha realizzato un sondaggio sul futuro della nostra pastorale dopo la pandemia. Abbiamo partecipato attivamente al Sinodo Mondiale promosso dal Papa. Ora attendiamo la maturazione dei frutti di queste aree di dialogo. E ancora...

### aiutare, aiutarci, farci aiutare.

Di fronte alla tragicità legata alla guerra in Ucraina è scattata la molla della solidarietà che ha portato immediatamente all'azione la nostra comunità italiana. Tutti, senza alcuna esclusione e in alcuni casi, andando anche oltre le proprie possibilità, abbiamo prestato aiuto spontaneo e generoso al popolo ucraino. Abbiamo raccolto e inviato per e in Ucraina 9.000 € oltre alla spedizione di beni per un valore di diverse decine di migliaia di €. **Grazie di cuore a tutti!** Come sempre nel momento del bisogno riaffiora nel popolo italiano l'indole di operosità e la capacità di unire le forze allo scopo di aiutare il più debole.

Ed è proprio la solidarietà che apre la via alla redenzione, aiutare ci fa uscire dall'egoismo e ci mostra l'altro con tutte le proprie fragilità, „ama il prossimo tuo come te stesso“ questo ci insegna Gesù. Aiutare significa comunione, significa essere l'uno per l'altro senza guardare alle differenze esteriori. Solo così saremo in grado di sconfiggere il male e potremo rinascere a vita nuova, ricostruire

un mondo nuovo, pulito. E se poi, con il nostro esempio riusciamo a sensibilizzare l'altro, a animare chi ha perso la fiducia, a fare luce in coloro che brancolano nel buio, allora potremo dire di essere diventati veramente dei

### portatori di speranza.

*P. Adam Nyk*



**In copertina:**

„Resurrection“, Charles le Brun. La Pasqua ricorda la Resurrezione di Cristo. Un giorno nuovo irrompe con tutta la sua forza salvifica nelle nostre vite per cambiare i cuori. Lasciamoci

guidare da questa gloria attraverso i giorni bui che abbiamo vissuto e che continuano a segnare la nostra storia. Risorgeremo anche noi, se Cristo ci guida.

**Crisi in Ucraina, analisi della situazione**

In questi giorni molti mi chiedono quale sia il reale problema dietro alla crisi Ucraina, che ormai è sfociata in una guerra con la Russia, coinvolgendo i Paesi occidentali. Effettivamente, seguendo le varie trasmissioni televisive che ne parlano, non appare molto chiaro. Il motivo è presto detto, l'Ucraina ha dimostrato interesse ad entrare nella NATO. Sia per una questione di sicurezza nazionale (come ha detto il Presidente Ucraino Volodymyr Zelensky), ma probabilmente anche per spingere lo sviluppo ed il progresso economico del Paese. Ricordo che la NATO è una Organizzazione Internazionale fondata dopo la II Guerra Mondiale dai Paesi Occidentali come "Alleanza Difensiva" in contrapposizione a quelli del Blocco Sovietico. «Lo scopo della NATO è di tenere dentro gli americani, fuori i russi e sotto i tedeschi» (Affermazione attribuita a Lord Ismay, primo Segretario Generale della NATO). Dopo la caduta del muro di Berlino, la fine del socialismo e l'attentato dell'11 settembre 2001, oggi la NATO si configura come l'organizzazione mondiale principale per la lotta al terrorismo internazionale. Ad oggi conta 30 Paesi aderenti. In contrapposizione alla NATO è sorto il Patto di Varsavia, alleanza militare tra gli Stati socialisti del Blocco Sovietico. L'Ucraina fu una delle 15 repubbliche dell'Unione Sovietica dalla sua nascita, da cui se ne separò nel 1991. L'Ucraina è il più esteso ed il più popoloso Paese dell'ex-blocco sovietico, a parte la Russia, con quasi 50 milioni di abitanti ed un'estensione di 600mila kmq (l'Italia ha una popolazione di circa 60 milioni in 300mila kmq). Pertanto, da queste premesse appaiono chiare le basi su cui si fondano le affermazioni di Vladimir Putin nella conferenza stampa di fine anno "un'ulteriore espansione della Nato verso est è inaccettabile". Ad inasprire la situazione vi è anche il gasdotto che dalla Russia porta il gas in Europa attraversando l'Ucraina. La Russia contribuisce con circa il 35% al fabbisogno europeo di gas, di cui il 25% con questo gasdotto. Risulta quindi chiara l'importanza del gas russo alla luce dei recenti aumenti del costo dell'energia, che sta mettendo in ginocchio famiglie e attività produttive italiane ed europee. Il nostro Paese deve fare di tutto per evitare una guerra, e deve proteggere i 10.871 Italiani residenti in Russia e i 1.476 in Ucraina. Stiamo lavorando per trovare un accordo tra le forze in gioco. ■

On. Simone Billi, membro Commissione Esteri della Camera dei Deputati

## Nessuno si salva da solo

Scrivere sull'Ucraina oggi 9 Marzo, mentre insieme-gemeinsam arriverà al lettore fra alcune settimane, non è una cosa molto semplice. Ogni giorno la situazione può cambiare radicalmente, potendo arrivare a una pace onorevole o a una guerra nucleare. Ieri Papa Francesco ha pronunciato queste parole: „In Ucraina scorrono fiumi di sangue e di lacrime. Non si tratta solo di una operazione militare ma di guerra che semina morte distruzione e miseria. Le vittime sono sempre più numerose, così come le persone in fuga”. Secondo Putin, Papa Francesco, dicendo che si tratta di una guerra e non di un'operazione militare, sarebbe punibile con almeno 15 anni di carcere e quindi anche il Vaticano andrebbe incluso nella lista dei paesi dichiarati da Putin ostili alla Russia. Cose di ieri. La cosa su cui ci possiamo interrogare anche oggi è che cosa questa situazione ci dice del mondo in cui viviamo. Non da un punto di vista geopolitico, di cambiamenti strategici, di zone di influenza,

di ridisegnamento delle potenze mondiali, non ne abbiamo le competenze e nessuno lo può sapere di fatto, ma dal punto di vista dell'essere uomini e donne. Su questo punto ognuno di noi è interrogato e deve interrogarsi, senza pretendere di avere la verità in tasca. Ci chiediamo: siamo sempre fermi al „homo homini lupus”, „L'uomo è un lupo per l'uomo”? Si tratta di un proverbio pessimistico, ci informa il dizionario Treccani, derivato da una commedia di Plauto, scritta circa nel 200 avanti Cristo. Questa frase è stata assunta dal filosofo T. Hobbes, nella sua opera De cive del 1641, per designare lo stato di natura in cui gli uomini, soggiogati dall'egoismo, si combattono l'un l'altro per sopravvivere. Noi siamo di fronte a una alternativa: credere che l'uomo non solo è lupo per l'altro uomo, ma addirittura è diventato l'angelo distruttore, con in mano la spada per distruggere l'umanità intera, oppure credere che l'uomo sta prendendo coscienza, lentamente, che siamo legati gli uni e gli altri, e bisogna, per sopravvivere,

fare spazio a valori superiori all'egoismo. “Nessuno si salva da solo, perché siamo tutti nella stessa barca tra le tempeste della storia”, come ribadisce ancora una volta Papa Francesco. Non ci sono prove certe né per l'una, né per l'altra parte, dobbiamo scegliere. Se scegliamo la prima abbiamo solo da aspettare, facendo gli scongiuri che non succeda. Se scegliamo la seconda, dobbiamo agire, proprio sul terreno dell'essere uomini e donne veri, perché solo questo porta alla pace vera. I campi in cui agire sono innumerevoli, ne segnalo uno a cui forse non molti pensano in questo momento: l'unità dei cristiani. Anche in questa occasione purtroppo emergono le fratture tra i cristiani: la chiesa Ortodossa Ucraina si è separata dal patriarcato di Mosca nel 2018, riconosciuta dal Patriarca Bartolomeo di Costantinopoli, Kirill patriarca di Mosca ha parlato di “pagina tragica nella storia della Chiesa ortodossa”, accusando Bartolomeo di ritenersi “leader del mondo ortodosso. Egli - ha aggiunto - è il primo fra gli uguali, ma si considera il primo sopra tutti gli altri”. Questa situazione obbliga Papa Francesco a misurare le parole. In conclusione, i cristiani non parlano con una voce sola, voce che darebbe trasparenza e forza al messaggio evangelico:

“Nessuno si salva da solo, perché siamo tutti nella stessa barca tra le tempeste della storia, ma soprattutto nessuno si salva senza Dio, perché solo il mistero pasquale di Gesù Cristo dà la vittoria sulle oscure acque della morte”. Le parole di Papa Francesco sono realistiche: non dice che Dio ci salva dalla guerra, ma che nessuno si salva senza Dio. Noi solo ci possiamo salvare, ma non possiamo se non abbiamo Dio in noi. Ecco che allora risuonano sempre attuali le parole di Etty Hillesum, scritte mentre gli ebrei tentavano di fuggire davanti ai nazisti in Germania: „L'unica cosa che possiamo salvare di questi tempi, e anche l'unica che veramente conti, è un piccolo pezzo di te in noi stessi, mio Dio. Forse possiamo anche contribuire a disseppellirti dai cuori devastati di altri uomini. Sì, mio Dio, sembra che tu non possa far molto per modificare le circostanze attuali, ma anch'esse fanno parte di questa vita. Io non chiamo in causa la tua responsabilità, più tardi sarai tu a dichiarare responsabili noi. E quasi a ogni battito del mio cuore, cresce la mia certezza: (...) tocca a noi aiutare te, difendere fino all'ultimo la tua casa in noi. Esistono persone che all'ultimo momento si preoccupano di mettere in salvo aspirapolveri, forchette e cucchiari d'argento - invece di salvare te, mio Dio”. GB ■

# Il male comune della mediocrità!

Viviamo tempi in cui si assiste sempre più ad una mediocrità diffusa. Infatti quella dei mediocri è una categoria di gente che ha di che essere contenta.

All'origine della mediocrità è l'incapacità di accettare la continua discussione di sé stessi, cui la vita obbliga continuamente, e che il mediocre tenta di ignorare. Insomma l'anonimato come stile di vita. In un mondo in cui tutti vogliono essere notati, si brilla per mediocrità. Tutti ci facciamo notare nella nostra mediocrità, mostrando di noi un'immagine brillante, esuberante, originale, dicendo la nostra sui social nel bene o nel male e godendo dell'attenzione che ne riceviamo nel bene e nel male. La mediocrità ha assunto nel tempo un significato particolare: indica povertà di spirito e di mente, di orizzonti e di stile. Già nei giudizi scolastici e professionali indica una carenza, che si è poi aggravata quando la mediocrità di massa è diventata lo specchio dei mass media. Quello che non sappiamo fare non è fattibile, non è pensabile, non esiste. Poi lo si vede fare da qualcuno e allora come per uno specchio ci rendiamo conto della nostra inettitudine e siamo pronti a denigrare o minimizzare quanto ottenuto da altri. La sensazione diffusa è che eccellere sia un pericolo, e forse anche una colpa perché l'eccellenza non è mai conforme, allineata allo spirito mediocre della sua epoca e al potere dominante. La mediocrità fa a meno dell'intelligenza, della capacità di scegliere e di desiderare. È così comoda, la mediocrità. Il cristianesimo non è una religione per mediocri, come la vera arte e l'umanità autentica non possono alimentarsi e vivere di una piattezza senza fremiti, di una sazietà di cose, di un buon senso banale.

M E D I O C R I T À  
È L A N U O V A  
E C C E L L E N Z A

La mediocrità ha infettato le nostre menti, rischiamo di morire senza aver mai vissuto.

«La prima cosa che ci ha consegnato papa Francesco è stato un sogno: Evangelii gaudium. "Io sogno una Chiesa...". Ci descrive cosa sogna, ci dice la sua visione, ed è quella che trascina le persone, che le mette in moto dentro un processo generativo. Qual è il sogno che vogliamo realizzare? Qual è la trasformazione reale che vogliamo generare nel mondo come Chiesa? L'appartenenza non è generata da qualcosa che si fa, ma dal condividere una visione, un sogno. È quello il punto di partenza generativo di una comunità». L'uomo mediocre è incapace di elevarsi dal banale che lo distingue, incapace di ideali e senza valori. L'uomo mediocre è tiepido - mediocrità e tiepidezza sono due forme di corruzione spirituale, secondo papa Francesco. La mediocrità è un pericolo in agguato intorno a noi, ci condiziona con tutto il convenzionale in cui siamo immersi, un immenso mondo di mediocrità banale che non serve per crescere, ma che può apparire comodo, visto che lo fanno in tanti. Questa è la schiavitù

della massa. Un'incapacità di pensiero autonomo, una cieca obbedienza, una normalità che agisce incondizionatamente, pericolo estremo della mancanza di riflessione. Mediocre può essere una Chiesa che non cerca le vie più adatte per raccontare all'uomo la gioia possibile, il riscatto, la giustizia che le deriva da una verità da condividere, ma che si nasconde dietro perbenismi, piuttosto che ripensare se stessa, reinventarsi per dire meglio, per fare bene. Il rischio della mediocrità lo aveva paventato già un antico padre della Chiesa, san Gregorio Magno: «È più gradita a Dio - diceva - una vita ardente e fervida d'amore dopo il peccato, che non un'innocenza che intorbidisce nella sicurezza». Anche nella Chiesa la mediocrità culturale e spirituale dilaga. Scrive George Bernanos: «Uno dei principali responsabili, il solo responsabile, forse, dell'avvilimento delle anime è il sacerdote mediocre». Ancora affermava: «La grande sciagura di questo mondo non è che ci siano dei senzadio, ma che noi siamo cristiani così mediocri». La vera questione della Chiesa è non saper generare che cristiani e preti mediocri, imborghesiti, combattuti dalla posizione da tenere nel confronto drammatico con la storia: la posizione del divano o quella dell'accodarsi

ai "nuovi movimenti" alla moda e alla loro pretesa di fondare un mondo nuovo. Un prete non può restare mediocre a lungo. È vero però che di preti mediocri - marinai di acqua dolce - per usare un'espressione di san Camillo de Lellis - ne abbiamo abbastanza. La mediocrità infatti naviga sempre in acque dolci. L'autenticità invece si prova in mare aperto. Il virus della mediocrità è insidioso perché innesca uno stile che è il contrario dell'entusiasmo e della passione. La mediocrità è un modo di essere e agire tipico di chi percepisce sempre meno l'appello del proprio io ideale, e di fatto lo riduce, adattando la propria condotta a criteri sempre meno esigenti, e vivendo una vita sempre meno appassionata. Senza cambiare appartenenza o stato vocazionale. Normalmente la mediocrità è (auto)giustificata, ovvero il mediocre non si riconosce come tale. Può esser apostolo efficiente, ma è senza efficacia. Annuncia il vangelo di Cristo, ma senza sentirlo per sé una buona notizia. Resistere per uscire dalla mediocrità non è certo semplice. Forse vale la pena di tentare. Siamo chiamati ad essere testimoni dell'inquietudine, non siamo destinati a naufragare sugli scogli della mediocrità. Se non vogliamo sprofondare in una oscura mediocrità, non pretendiamo una vita comoda, perché "chi vuol salvare la propria vita, la perderà" (Mt 16,25).

*«La Chiesa non ha bisogno di tanti burocrati e funzionari, ma di missionari appassionati, divorati dall'entusiasmo di comunicare la vera vita. I santi sorprendono, spiazzano, perché la loro vita ci chiama a uscire dalla mediocrità tranquilla e anestetizzante» (Ivi, 138). ■ R.*

STUDIO LEGALE  
DIRITTO DI FAMIGLIA

ANWALTSKANZLEI  
FÜR FAMILIENRECHT

AVVOCATO - MEDIATORE | RECHTSANWALT - MEDIATOR

**L** LANDUCCI  
KANZLEI FÜR FAMILIENRECHT

GIUSEPPE M. LANDUCCI  
HOHENSTAUFENRING 72  
50674 KÖLN  
T. +49 (0) 221.34 66 55 98

WWW.KANZLEI-LANDUCCI.DE



# la bici

*Prendiamo in esame il ciclismo, l'attività che più di tutte riesce a coniugare divertimento e forma fisica. Pedalare giova al cuore, abbassa la pressione e aiuta a perdere i chili di troppo. Negli ultimi anni diversi paesi europei hanno promulgato leggi che incoraggiano l'uso della bicicletta per gli spostamenti quotidiani. Questo non solo per combattere l'inquinamento ma anche perché pedalare fa bene all'economia del paese.*

## I benefici del ciclismo

### 1 - Rende più felici.

Pedalare abbassa lo stress e diminuisce la depressione. Come tutti gli sport, il ciclismo stimola la produzione di endorfine, ormoni che attenuano la fatica e il dolore e hanno un effetto positivo sull'umore. Inoltre, andare in bicicletta ci fa sentire più energici, allontana la fatica e lo stress. Coloro che praticano questa attività regolarmente, hanno maggiore possibilità di sembrare più giovani e tonici, rispetto a chi non la pratica. E in più c'è il contatto con la natura!

### 2 - Controlla il peso e mantiene in forma.

Il ciclismo è uno sport aerobico e, quindi, indicato per chi vuole perdere peso. Attenzione però alla costanza. Solo con un'attività regolare ed una corretta alimentazione è possibile perdere peso. Quando si pedala è possibile tonificare, senza ingrossare troppo, polpacci, glutei e muscoli lombari della colonna vertebrale; inoltre, si rafforzano i muscoli e le ossa della zona dorsale impegnata nel mantenere la postura corretta, quindi anche la schiena ne riceve benefici, anzi la particolarità della posizione che si assume quando si pedala fa in modo che la bicicletta sia indicata anche per chi soffre di patologie come la lombalgia.

### 3 - Protegge il cuore.

La bicicletta è utile per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e ne evita il peggioramento negli anziani. Il muscolo cardi-

aco attraverso un'attività costante diventa più forte e in grado di resistere maggiormente alla fatica. Pedalare rafforza gradualmente non solo il cuore ma anche la ventilazione polmonare e numerosi distretti muscolari; nei muscoli impegnati aumenta la vascolarizzazione e migliora la capacità di estrazione di ossigeno dal sangue e di utilizzo dei carboidrati. Il ciclismo, inoltre, migliora la circolazione venosa e linfatica a livello degli arti inferiori, aiutando a prevenire la formazione di gonfiori alle gambe.

### 4 - Non danneggia le articolazioni.

A differenza di altri sport come la corsa il ciclismo è un sport a basso impatto con il terreno: la bicicletta preserva i tendini e mantiene attive le articolazioni di ginocchio, anche e caviglie. Pedalando, infatti, non esercitiamo pressioni sulle articolazioni degli arti inferiori anzi il movimento rotatorio ha un effetto protettivo delle loro cartilagini. Anche la colonna vertebrale e le ginocchia non vengono sovraccaricate come nella corsa, perché il peso del corpo si scarica interamente sul telaio della bicicletta e questa particolarità rende questa attività adatta anche a chi soffre di disturbi a livello della colonna vertebrale.

Perché praticare il ciclismo sia un piacere e non diventi una sofferenza, non dimenticare alcune precauzioni:

- Regolare l'altezza del sellino in modo tale da consentire un'estensione quasi completa degli arti nell'arco inferiore della pedalata: un telaio di misura errata o una scorretta posizione in sella possono portare disturbi al rachide o alle articolazioni degli arti inferiori;
- Scegliere un abbigliamento adeguato al clima per evitare malattie da raffreddamento: il vestiario deve, consentire l'evaporazione del sudore e la protezione dal vento; indossa sempre un casco, occhiali e guanti: limiteranno i danni di eventuali cadute e incidenti. AL ■

*Tutti conosciamo i benefici per la nostra salute derivanti dalla pratica di un'attività sportiva. Un'attività aerobica regolare, a bassa intensità, permette il controllo della glicemia e dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue con dimostrati benefici per la prevenzione e la gestione di patologie come ipertensione, malattie ischemiche cardiovascolari, diabete, obesità.*

# Rinasciamo durante la pandemia

**G**li anni di Pandemia COVID hanno cambiato il nostro modo di vivere a partire dalle limitazioni fino al percepire la condizione di rischio quotidiano come intangibile ma pericolosissima allo stesso tempo. Le emergenze possono avere un impatto psicologico importante poiché attivano uno stato di rischio percepito che può essere vissuto in maniera distorta e amplificata, si possono avere reazioni poco razionali, e a conseguire anche una catena di risposte biologiche dell'organismo con ripercussioni sul corpo e sulla salute psicologica. Le reazioni a lungo termine possono essere devastanti ma anche costruttive, infatti molti Italiani durante la Pandemia hanno sviluppato nuovi interessi e stretto nuove amicizie, c'è chi ha imparato a suonare un nuovo strumento o si è diletto in creazioni artistiche, in tanti sono diventati sportivi pur di non rinunciare alla buona cucina fatta in casa.

Diverse statistiche stanno dimostrando che sebbene una fetta di popolazione di italiani stia ancora facendo i conti con gli effetti psicologici di questo periodo difficile, un quarto della popolazione italiana ha deciso di prendere in mano la propria vita dedicandosi di più a sé stessi anche iniziando un percorso di psicoterapia, cercando di attraversare vecchie paure e problematiche per poter far spazio ad una rinascita interiore. Da poco in Italia è stato approvato anche il bonus psicologico a cui possono accedere tutte le famiglie. L'Italiano all'estero o meglio in Germania come ben sappiamo può accedere già gratuitamente al servi-

zio di psicoterapia, seppur le liste d'attesa siano sempre più lunghe. A tal proposito anche la Missione Cattolica Italiana vi offre la possibilità di entrare in contatto con una psicoterapeuta italiana. Per affrontare meglio questo periodo si è pensato di creare un ciclo di tre Seminari (gratuiti) esperienziali a numero chiuso per massimo 15 partecipanti (da marzo a maggio, uno al mese) della durata di 4 ore che abbiano come obiettivo finale quello di lasciare strumenti e consapevolezze nuove per poter rifiorire durante la primavera e prepararsi all'estate in una nuova veste "psicologica". Se vi fa piacere rimanete in contatto con la nostra pagina Facebook e con la nostra psicologa psicoterapeuta Sabrina Gabriele: 0157-71145135 [sabrina\\_gabriele@msn.com](mailto:sabrina_gabriele@msn.com) Siete pronti a ripartire?! ■



"Più un uomo medita su pensieri buoni, migliore sarà il suo mondo e il mondo in generale."  
(Confucio)




**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*

"Amico, se ami la vita, va' per la tua strada... Troverai sempre una terra e qualcuno da amare."  
(Anonimo)

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



*La Cognata*  
PHOTOGRAPHY

Rochusstr. 47, 50827 Köln  
Tel.: 0221/5305870 - 0172/2064367





  
**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](http://www.kuckelkorn.de)**

## 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 supplica di sciogliere tutti i nostri doni.

**Assistenza spirituale di un sacerdote**



## LOURDES

Pellegrinaggio di 5 giorni

**in aereo:** 11 - 15.06.2022

**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.



## In programmazione:

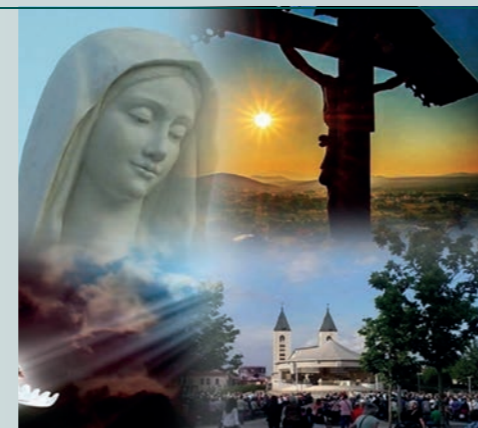
### Regina della Pace a **Medjugorje**

Pellegrinaggio di 5 giorni **in aereo:** data da stabilire

**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.** Pensione completa nei pressi del Santuario.



## At the discovery of **Budapest**



Pellegrinaggio a S. Stefano di Ungheria di 4 giorni **in aereo:** 23.09 - 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

DE33370601930035072012

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. - 23.11.2022\*

Prezzo approssimativo ancora da confermare: **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.



### Film da vedere a Pasqua

Norman Jewison/Andrew Lloyd Webber

#### Jesus Christ superstar

1973 - durata: 102 min

Se siete degli amanti dei musical, le vacanze pasquali possono essere il momento perfetto per vedere (o rivedere) Jesus Christ Superstar, adattamento cinematografico della celebre opera rock composta da Andrew Lloyd Webber e diretto da Norman Jewison. Un bravissimo Ted Neeley veste i panni di Gesù in questa narrazione rock degli ultimi sette giorni di vita del nazareno, con un punto di vista assolutamente inedito: quello di Giuda Iscariota.



Il film è stato girato in Israele, principalmente presso le rovine di Avdat nel deserto del Negev e in altre zone del Medio Oriente. Le rovine in cui sono ambientate le scene di Anna e Caifa sono quelle del palazzo originale dei Sommi Sacerdoti: le impalcature furono trovate in loco dalla troupe e lasciate per scelta registica. La location dell'ultima cena fu scelta e affittata un anno prima delle riprese. La produzione pagò un abitante del luogo perché coltivasse quel pezzo di terra per fare in modo che al tempo delle riprese ci fosse un prato circondato dal

deserto. Il pastore che compare alla fine del film fu frutto di una pura combinazione: durante le riprese il regista non si accorse nemmeno della sua presenza e lo notò solo in fase di montaggio. Ritenendola un'immagine molto ad effetto, la mantenne.

I jet che sfrecciano in cielo subito dopo che Giuda accetta di tradire Gesù appartengono all'aeronautica militare israeliana. Norman Jewison chiese un permesso speciale al governo israeliano e ottenne che due piccoli caccia da addestramento passassero sopra la zona delle riprese: il regista ebbe a propria disposizione un solo ciak. L'esercito israeliano, che in quegli anni era sempre in allarme per le molte probabili guerre contro i paesi arabi limitrofi, per un'altra scena con Giuda fornì anche cinque carri armati. ■



Mark Osborne/Antoine de Saint-Exupéry

#### Il piccolo principe

2015 - durata: 102 min

Basato sull'omonimo e amatissimo romanzo scritto da Antoine de Saint-Exupéry, Il piccolo principe è una pellicola animata delicatissima e dal sapore nostalgico. La trama non segue passo passo la narrazione del libro ma ha come protagonista una bambina particolarmente matura per la sua età e un vecchietto eccentrico, ex aviatore e suo vicino di casa. I due, diventati amici inseparabili, intraprenderanno insieme un viaggio straordinario attraverso il diario dell'anziano pilota. Se Il piccolo principe è uno dei vostri romanzi del cuore, potete vedere questa bella trasposizione cinematografica. ■





# Torta Pasqualina genovese



La torta Pasqualina genovese è una raffinata torta salata ripiena di bietole (spinaci), uova intere a crudo che cuociono in forno, quagliata (o ricotta) e formaggio. Questo ricco ripieno viene racchiuso tra tante sottili sfoglie di pasta fatta solo con olio, farina e acqua. Se volete potete usare la pasta sfoglia o la brisé già pronta. Inoltre se non trovate la quagliata, non preoccupatevi, potete usare ricotta mescolata a yogurt greco.

## Ingredienti

600 gr farina • 1,2 kg bietole • 500 gr quagliata (ricotta) • 150 gr parmigiano grattugiato • 100 ml panna liquida • 4 uova • maggiorana fresca qb • aglio 1 spicchio • 1 noce di burro • 35 gr olio d'oliva extra vergine + quello per ungere • sale qb

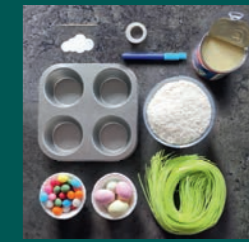
## Preparazione

Iniziamo col fare la fontana con la farina sulla spianatoia, versate 35 gr di olio di oliva e un po' di sale. Impastate il tutto unendo l'acqua fino a ottenere una pasta soda ma morbida ed omogenea. Lasciate riposare l'impasto almeno un'ora. Preparate il ripieno. Lavate le bietole e fatele stufare a striscioline, aggiungendo un po' di sale e, se serve, dell'acqua. Una volta cotte, scolatele e fatele raffreddare. Per la giusta consistenza, mettete un colino il formaggio fresco (sostituibile con un mix di 2/3 di ricotta e 1/3 di yogurt greco intero) e lasciate sgocciolare il siero, mescolando di tanto in tanto. Una volta sgocciolato mescolare con della panna e il formaggio grattugiato. Riunite in una ciotola le bietole ben strizzate, la maggiorana finemente tritata con dell'aglio e 100 gr di parmigiano grattugiato, mescolate e poi aggiustate di sale. Riprendete la pasta, lavoratela un po' e divide-

tela in quattro palline. Stendete con la prima pallina una sfoglia sottile, che metterete in una teglia unta di 30 cm ca. o meno, se volete una torta più alta e lasciatela debordare. Versateci sopra un po' di olio e ungetela uniformemente. Stendete una seconda sfoglia e ponetela sulla prima, sempre lasciando che i bordi fuoriescano. Distribuite il composto di bietole sulla sfoglia condite con un filo di olio, unite la crema con la quagliata e distribuite sulle bietole. Fate quattro incavi nella quagliata. Mettete un pezzettino di burro in ogni incavo, poi rompete le uova e mettetene una in ciascun incavo, salate le uova e cospargetele con il parmigiano rimasto. Stendete un'altra sfoglia sottile, mettetela sopra la torta. Spennellate la sfoglia abbondantemente con dell'olio. Stendete l'ultima sfoglia e mettetela sopra alla precedente. Spennellate anche l'ultima sfoglia con l'olio. La sfoglia sarà così più croccante. Ritagliate l'eccesso di impasto e sigillate. Cuocete in forno caldo a 180 gradi per circa 45 minuti posizionandola sul ripiano basso del forno. Se la torta si dovesse colorare troppo, coprite con un foglio di alluminio. Spennellate ancora la torta appena uscita dal forno con un po' d'olio. Lasciate raffreddare e servitela a temperatura ambiente. ■

# I segnaposti della festa

Una tavola imbandita per la Pasqua è sempre un piacere per gli occhi. In questo caso anche per il palato. Mostra l'affetto e la cura che abbiamo per i nostri ospiti. Con poche cose, senza spendere troppo otterremo un'effetto WOW. Dal momento che si tratta di una festa di primavera in cui la natura si sveglia, abbiamo scelto di preparare dei nidi decorati con ovetti colorati per abbellire la tavola. Buona esecuzione.



Servono cocco grattugiato, latte condensato zuccherato, formine per cupcakes, erba finta per decorare, pennarello, cartoncino, stuzzicadenti, pennarello e ovetti colorati.



Mettete in una ciotola il cocco grattugiato e iniziate a versare il latte condensato zuccherato un po' alla volta.



L'impasto deve risultare omogeneo né troppo asciutto né troppo liquido. Se è troppo asciutto si sgretola, se è troppo liquido si brucia.



Mettete l'impasto nelle formine e formate dei nidi.



Infornate in forno statico preriscaldato a 180° per 12-15 minuti e almeno fino a doratura dei nidi.



Scrivete i nominativi degli ospiti sul cartoncino, ritagliate, incollate su degli stuzzicadenti.



Una volta raffreddati, i nidi, procedete alla decorazione come da foto. L'erba finta può essere usata anche come base nel nido prima di mettervi gli ovetti.

# Aspettando la Pasqua



La Santa Pasqua rappresenta la fonte ed il nucleo essenziale della fede di ciascun cristiano. Come festa esisteva già al tempo di Gesù, anche se con un altro significato. Celebrando la Pasqua, gli ebrei ricordavano la liberazione del popolo di Israele dalla schiavitù degli egiziani ad opera di Mosè. Il termine Pasqua, in greco e in latino "pascha", proviene dall'aramaico: pasha, che corrisponde all'ebraico pesah, il cui senso generico è "passaggio" "passare oltre"; gli ebrei ricordavano l'attraversamento del Mar Rosso, che costituiva il cambiamento dalla vecchia vita di schiavitù alla nuova vita intrapresa dopo il loro insediamento nella terra promessa. Ricordavano anche il „passaggio“ dell'angelo sterminatore, che passando oltre le case contrassegnate dal sangue dell'agnello degli ebrei uccise tutti i figli maschi primogeniti degli egiziani. Gesù, proprio nel festeggiare la Pasqua ebraica, la sua ultima cena con i discepoli, ha annunciato loro la sua morte che sarebbe avvenuta a breve grazie al tradimento di un discepolo che era seduto al suo stesso tavolo. Quindi Gesù ha voluto innestare la nuova Pasqua in quella ebraica ma il significato, se pur conservato nel solo vocabolo: "passaggio", assume un valore completamente nuovo perché con tale ricorrenza i cristiani ricordano la morte ma soprattutto la risurrezione di Gesù Cristo, "passaggio" e liberazione da ogni limite e schiavitù e finanche dalla morte che ne costituisce il limite massimo. Con tale passaggio si apre una vita totalmente nuova e diversa, una vita che dura per sempre e che già Cristo indica come la vita eterna, il regno di Dio. Da tale evento prodigioso e reale, avvenuto ad opera di Gesù, che ha riportato in vita il suo stesso corpo, scaturisce la sorpresa e lo stupore che accompagna il valore profondo di questa festa. Nella professione di fede, il Credo, confessiamo: "Il terzo giorno è risuscitato, secondo le Scritture". Questa frase indica il cuore della nostra fede. Infatti, se siamo cristiani è proprio perché Gesù è risorto. Al riguardo, Sant'Agostino afferma: "Non è gran cosa credere che Gesù è morto; questo lo credono anche i pagani, anche i giudei e i reprob; tutti lo credono. Ma la cosa veramente grande è credere che egli è risorto. La fede dei cristiani è la risurrezione di Cristo" (Commento ai Salmi, 120, 6). Ricordiamoci che la festa della Pasqua non è solo la festa della fede;

è anche la festa della speranza. Celebriamo il fatto che Gesù ha vinto la morte, è davvero risorto, è vivo, sta in mezzo a noi. La risurrezione di Gesù significa che la morte non ha l'ultima parola. Se Gesù è risorto, allora la nostra speranza è giustificata. Senza la sua risurrezione, la nostra esistenza sarebbe solo un momento passeggero della storia dell'universo, una storia assurda che inizierebbe nell'oscurità e finirebbe nel buio. In tal caso, saremmo davvero da commiserare. Crediamo, invece, che Gesù è risorto. La sua risurrezione conferisce all'esistenza degli uomini un significato straordinario. L'uomo è fatto per Dio, è fatto per godere la vita eterna con Lui e nella comunione di tutti i santi. La speranza di stare con Dio per sempre agisce in questa vita come una forza motrice che dà slancio e conferisce significato a tutto ciò che noi facciamo. Significa che il bene che facciamo ha un senso e vale la pena compierlo. La risurrezione di Gesù ci fa superare tutte le nostre paure e ci aiuta a fissare lo sguardo sull'ultimo traguardo, che non è la morte bensì la pienezza della vita. Inoltre, in questa vita terrena, la fede nella risurrezione ci stimola a dare priorità ai grandi valori e principi della vita cristiana: il nostro rapporto con Dio e il prossimo, la ricerca del bene e l'amore della verità, la pratica della carità, della giustizia e della misericordia, la vita come testimonianza, donazione di sé e servizio. Grazie al nostro battesimo, è già iniziata in noi la vita dei risorti. Infatti, il battesimo comporta una partecipazione al mistero pasquale di Gesù: moriamo al peccato e risorgiamo alla vita nuova dei battezzati. Così nella Resurrezione ci viene data una "buona notizia", una novità, una promessa, una "sicura Speranza", come dice San Paolo. Riceviamo la buona notizia di una vita eterna concreta, una vita vera, una vita nuova che inizia proprio quando tutto sembra perduto. Se nonostante le ricorrenze di Pasqua passate, ci accorgiamo che ancora non si è sviluppato in noi quel rapporto nuovo con Dio, è segno che ancora non diamo molto credito ai fatti riportati nei vangeli riguardanti la morte ma soprattutto la risurrezione di Gesù, ciò nonostante essi costituiscono la sorgente e la meta della fede cristiana che da sempre richiama l'uomo a morire alla vita vecchia, convertirsi e procedere ad un nuovo rapporto con Dio che rigenera l'uomo e lo conduce ad una nuova realtà. ■ R.

# Ecuador

*Cari amici di Köln*

Un cordiale saluto a ciascuno di voi, vi ringrazio per il vostro appoggio incondizionato a sostegno del nostro progetto San Giuseppe. Passo a comunicarvi che in Ecuador, è stato vaccinato il 75% della popolazione. Da settembre 2021 sono iniziate le vaccinazioni per i bambini e i ragazzi. Ci si aspettava di ricominciare la scuola a novembre di quest'anno, ma con le diverse varianti non è stato possibile. Si spera di riprendere la scuola in presenza a febbraio del 2022, dopo due anni che i bambini e i ragazzi partecipano alle lezioni a distanza.

Noi come gruppo San Giuseppe con questa situazione di pandemia abbiamo cercato di creare nuove alternative di accompagnamento alle famiglie e ai loro bambini, in modalità online, per l'ascolto e le visite alle famiglie.

Abbiamo offerto anche quest'anno alcuni computer e cellulari perché i bambini possano assistere alle lezioni online.

La situazione a livello economico è diventata più critica per la mancanza di lavoro. Quest'anno abbiamo offerto a tutte le famiglie del progetto una borsa di alimenti ogni mese (riso, olio, farina, zucchero, cereali ....) e in base alla situazione delle famiglie ne abbiamo aiutato qualcuna con le medicine, con il pagamento dello psicologo, o dell'affitto. Attualmente abbiamo 35 bambini e ragazzi, 15 frequentano la scuola elementare, 10 la scuola media e 10 la scuola superiore.

Desidero concludere con le parole di San Paolo ai Filippesi (1,3-5): „io ringrazio il mio Dio di tutto il ricordo che ho di voi; e sempre, in ogni mia preghiera per tutti voi, prego con gioia a motivo della vostra partecipazione al vangelo, dal primo giorno fino a ora. E ho questa fiducia: che colui che ha cominciato in voi un'opera buona, la condurrà a compimento fino al giorno di Cristo Gesù”.

Con affetto,  
Suor Emperatriz Pilatasig e comunità  
Quito-Ecuador.

*Tanti saluti da  
Sr Marcellina*



Beneficenza comunità italiana MCI Colonia

x Ecuador:		
05.05.2021	Euro 1.000,-	
08.11.2021	Euro 1.000,-	
x Congo:		
06.12.2021	Euro 5.000,-	
x Ucraina:		
05.05.2021	Euro 1.000,-	
05.11.2021	Euro 2.000,-	
16.03.2022	Euro 9.000,-	direttamente ai Salesiani in Polonia da far pervenire in Ucraina

extra altri 1.000,- Euro x trasporto e generi alimentari al confine romeno-ucraino portati a Baia Mare. Associatia Caritas, chiesa greco-cattolica per aiuti accoglienza frontiera.

# Congo

La pandemia, inevitabilmente, ha portato tutti noi in una situazione di difficoltà e ancora di più i paesi più poveri. Per questo motivo il gruppo "5 pani e 2 pesci", vocato all'aiuto della popolazione dei paesi più bisognosi (Suore Carmelitane del Bambin Gesù nel Burundi e attualmente Congo), è riuscita a raccogliere 5000,- € a sostegno della 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 albini che vengono abbandonati e rischiano la propria vita a causa delle credenze popolari. In un mondo sempre più in rovina il gruppo si è prefisso di non chiudere gli occhi al dolore indipendentemente da tutti i pregiudizi.



# Ucraina



L'emergenza dei nostri giorni ha smosso i cuori. Sono stati in tanti a voler contribuire con donazioni di ogni genere a sostenere questo paese che sta soffrendo molto. La distruzione e la desolazione di una guerra irrompe nella nostra vita e la trasforma. Abbiamo fatto quello che potevamo e continuiamo a farlo. Sappiamo che è la classica goccia in un mare di dolore e ingiustizia ma sappiamo anche che la goccia costante corrode la pietra.



# DON BOSCO DAY



Un maestro "sostenuto da una incrollabile fiducia in Dio". Un padre al servizio dei giovani, "a partire dai più fragili e abbandonati", che ha proposto „uno stile educativo fatto di ragione, religione e amorevolezza". Queste le parole di Papa Francesco e noi instancabili e sempre con entusiasmo ci siamo ritrovati al sesto appuntamento con Don Bosco, amico dei giovani. Il Covid ha reso difficile l'organizzazione di questa giornata all'insegna dell'amicizia e del divertimento, ma non impossibile dato che con la nuova sede della Missione abbiamo potuto svolgere in sicurezza una bella festa con tutti i nostri ragazzi del catechismo. Dopo i preparativi dei vari gruppi nell'ora di catechismo zona per zona, ci siamo incontrati tutti il 29 gennaio in Missione per festeggiare alla grande San Giovanni Bosco. Abbiamo ascoltato una testimonianza, presentato i nostri lavori di gruppo e celebrato una messa di ringraziamento. Poche cose, ma ci siamo divertiti un mondo. Viva Don Bosco!. AL ■

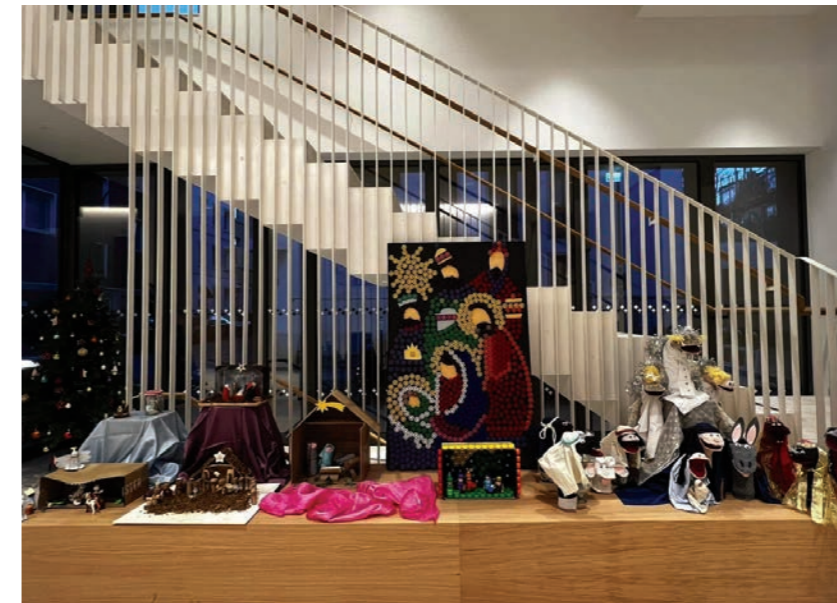


• DON BOSCO DAY •



**MOSTRA PRESEPI**

Finalmente abbiamo potuto festeggiare il Natale nei nuovi locali della Missione (Ursuliagartenstr. 18). Quale modo migliore in tempi ancora pandemici se non una piccola mostra di presepi fatti a mano. Vi hanno partecipato i bambini e i ragazzi del catechismo. Volevamo votare il presepe più originale, ma il Covid non ci ha permesso di fare di più. Speriamo nel prossimo Natale e in un risveglio delle attività.



**ST MECHTERN, EHRENFELD**

Il Covid non ha permesso di riprendere tutte le attività tipiche della Missione nel periodo natalizio. Non ha impedito però la classica celebrazione di Natale che si tiene a Ehrenfeld la terza Domenica di Avvento. I bambini del catechismo e gli adolescenti si preparano al Natale con un momento di preghiera comunitaria accompagnato da canti e recite. Qui un momento della celebrazione.



**SAN GIUSEPPE**

Man mano che ci acclimatiamo e che le restrizioni vengono a cadere riprende la vita della Comunità. Sulla scia della devozione a S. Giuseppe, padre putativo di Gesù, la Missione ha incoraggiato l'allestimento della tradizionale tavolata di S. Giuseppe. In particolare è stato svolto un rito tipico di alcune zone della Sicilia. La partecipazione è stata numerosa e da quello che vediamo sulla foto anche gustosa.



## Corsi di preparazione alla Cresima per adolescenti

Sono aperte le iscrizioni per la Cresima  
per i ragazzi che hanno compiuto  
15 anni entro l'anno 2022.

sabato 10 settembre primo incontro per tutti:  
Centro - Missione, Ursulagartenstr. 18, alle ore 16.30.

LAVORI IN CORSO



# ORATORIO SALESIANO

stiamo organizzando il nuovo oratorio.  
Orari e attività saranno comunicati.

## La scelta del padrino

Chi decide di ricevere il sacramento della Cresima si trova sempre davanti al dilemma di dover scegliere un padrino o una madrina che lo accompagni davanti al vescovo. A volte una scelta difficile perché imposta dalla famiglia, o da qualcuno che manifesta il desiderio di fare da padrino/madrina e magari non è gradito al cresimando stesso che vorrebbe qualcun altro, ma che è costretto ad accettare per non offendere amici o parenti.

In questo articolo desideriamo spiegare alcune cose:

1. Quale è il compito del padrino o della madrina.
2. Chi può fare da padrino o da madrina
3. Chi bisogna scegliere come padrino o madrina.

1. **Il compito del padrino/madrina** è quello di essere vicino al cresimando, non solo nel giorno della Cresima, ma anche dopo nei suoi impegni, perché si viva, cresca, ci si diverta secondo i valori umani e cristiani insegnati da Gesù, e trasmessi dalla Chiesa cattolica.

2. Quindi **può fare da padrino/madrina** un cristiano cresciuto nella tradizione della chiesa, e che sia lui/lei stesso battezzato cattolico, e cresimato.  
**Non può essere padrino/madrina una persona di un'altra religione o uscito dalla Chiesa. Non può essere padrino/madrina una persona divorziata e risposata**, situazione purtroppo che oggi capita a tanti, perché il padrino o la madrina deve anche dare l'esempio, se è sposato, di un matrimonio fedele per la vita, secondo l'insegnamento di Gesù nel Vangelo. Non tutti quindi possono fare da padrini o madrine; bada bene: questo non è un giudizio sulle persone, ma la vita comporta sempre delle scelte e non tutti possono fare tutto.

3. **Bisogna scegliere il padrino/madrina** tra le persone che conosciamo e che ci danno fiducia e che hanno le condizioni espresse al numero due.

Può essere un tuo parente, **ma non tuo padre o tua madre**, perché essi hanno già un ruolo educativo nei tuoi confronti. Può essere il padrino o la madrina del tuo Battesimo.

Può essere anche un tuo catechista, un tuo professore, un tuo amico, un amico di famiglia.

Considerando questi requisiti, bisogna capire che non dobbiamo farci scrupolo di chiedere alle persone prescelte se li posseggono, questi requisiti e non dobbiamo nemmeno farci scrupolo di rifiutare qualcuno o anche di rifiutare di fare da padrino/madrina. Come è stato già detto „non tutti possono fare tutto“ e un rifiuto non comporta la fine del mondo.

Fare da padrino/madrina non è un obbligo morale o sociale. È la consapevolezza di rappresentare la Chiesa, di dare l'esempio non di simpatia, ma di vita retta e fedele a Cristo. ■ R.

**UNA COMUNITÀ PREGA**

L'incontro di preghiera "Maria Regina della pace" di Kalk è un po' un'eredità delle sorelle e dei fratelli del movimento carismatico che per lunghi anni si sono incontrati per lodare e ringraziare il Signore. Infatti, dice Papa Francesco: „Ascoltiamo lo Spirito, chiamiamo lo Spirito - esso è il dono, il regalo che Dio ci ha fatto“. „La Chiesa ci invita a implorare ogni giorno lo Spirito Santo, soprattutto all'inizio e al termine di qualsiasi azione importante“. Nell'incontro di preghiera si inizia con la professione del Credo, si chiede l'aiuto dello Spirito Santo per l'apertura dei cuori alla sua Grazia, si adora Gesù Sacramentato attraverso la meditazione dei misteri del Santo Rosario intervallati da bellissimi canti.

La parte finale è dedicata alla preghiera del cuore e di intercessione per i malati, per l'unità della Chiesa Locale di Colonia, per le vocazioni sacerdotali, si chiede l'intercessione di Maria Regina della Pace per far cessare ogni guerra nel mondo. Una benedizione speciale viene impartita singolarmente a ogni presente con il Santissimo Sacramento. Vieni e passa parola, a partire dopo la Pasqua, nella Chiesa di St. Marien, Kapellenstr 51103 Köln-Kalk, il giorno e l'orario è da stabilire, ma se ci contattate sui siti della Missione (homepage e facebook) sarete sempre aggiornati.

Padre Janusz



**INAUGURAZIONE DEL MESE DI MAGGIO CON MEDITAZIONE MUSICALE**

**lunedì, 2 maggio**, ore 19.00  
St Marien - Köln-Kalk

Rosario mese di maggio  
**orario e zone da definire.**

Tenersi aggiornati sui nostri social:  
www.mci-colonia.de e su facebook.

**Prime Comunioni**

**Kalk**, St. Marien,  
29 maggio, ore 11.30

**Centro**, St. Mariä Himmelfahrt  
5 giugno, ore 11.00

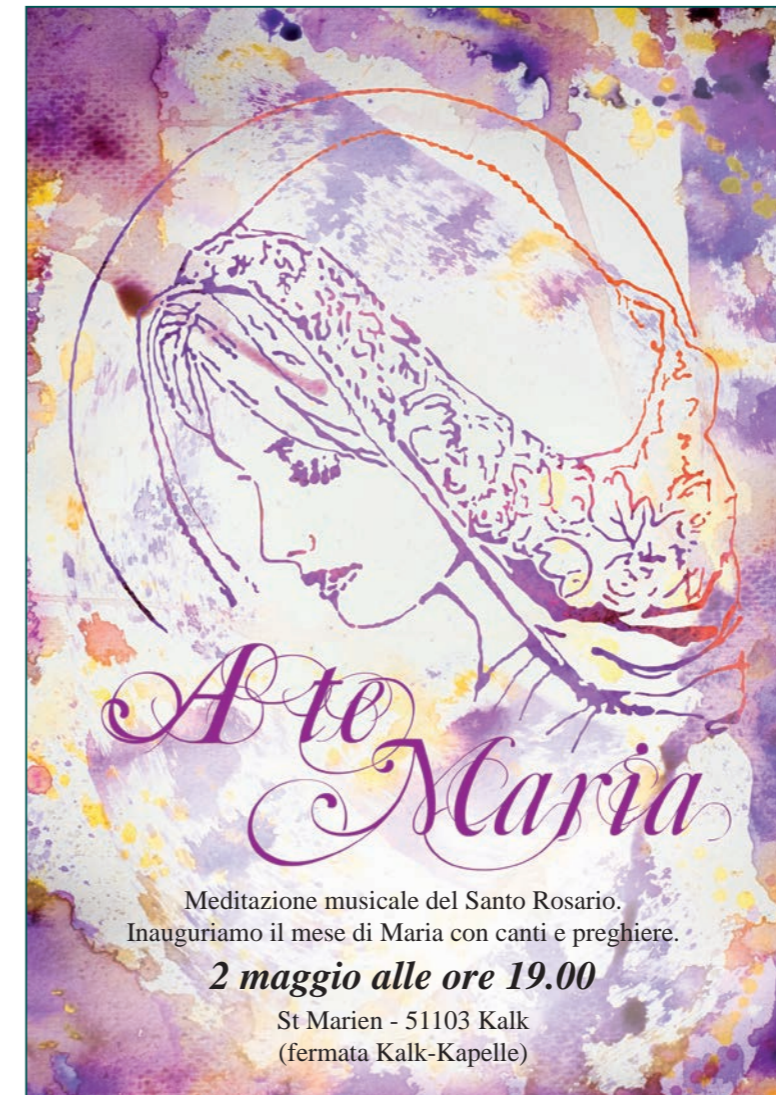
**Ehrenfeld**, St. Mechtern,  
12 giugno, ore 11.00

**Cresime adulti**

**Centro**, St. Mariä Himmelfahrt  
4 giugno, ore 11.00

**Cresime adolescenti**

**Centro**, St. Mariä Himmelfahrt  
6 giugno, ore 11.00



Per le vostre Feste....

**Candyleri**  
CANDY BARS AND MORE

Matrimonio  
Battesimo  
Comunione  
Cresima  
Compleanno  
Baby Party  
e tante altre occasioni  
contattate CANDYLERI  
0177/6769695

**MESSA INTERNAZIONALE GIOVANI**

**„Lass uns nicht müde werden, Frieden zu wagen!“**

**14 maggio 2022** ore 16.00  
Duomo di Altenberg

organizzeremo con la missione e comunicheremo



**CATECHISMO**

**Inizia a settembre! È possibile iscriversi**

Trovate i moduli d'iscrizione su rete.

Tenersi aggiornati sui nostri social:  
www.mci-colonia.de e su facebook.

**FORMAZIONE MARIANA**

**„Maria, donna e madre“**

**5° incontro domenica, 15 maggio 2022** ore 17.00  
Relatore P. Dr. Adam Nyk  
sul tema **„Maria, Madre di Dio“**

in Missione, Ursulagartenstraße 18,  
50668 Köln



**Corpus Domini**

16 giugno

**orari e luoghi da confermare**



**PASSIONE A EHRENFELD**

Il Venerdì Santo a Colonia è molto sentito fra la comunità italiana. La Passione di Nostro Signore è il centro di questa giornata. Viene vissuta in preghiera e raccoglimento. Un momento altrettanto suggestivo e forte è rappresentato dalla Passione vivente animata dai bambini del catechismo a Köln-Ehrenfeld nella **chiesa di St. Mechtern nella Mechternstr. 2, vicino al Kaufland alle ore 11.00.**



## La speranza della Pasqua

Quando riflettiamo sulla morte di Gesù, la interpretiamo generalmente come il segno supremo dell'amore di Dio nei confronti dell'uomo. La risurrezione, invece, può essere considerata come la conferma da parte di Dio della verità di quanto Gesù ha detto e fatto. Però, a differenza della morte di Gesù, accettata da tutti, o quasi, come un evento storico, la risurrezione non può essere verificata direttamente come tale. Può essere accolta soltanto nella fede. Tuttavia, vi sono alcuni indizi storici che potrebbero essere presi in considerazione. Occorre spiegare come mai i discepoli di Gesù, uomini impauriti e fuggiti al momento dell'arresto di Gesù, siano diventati ardenti missionari, pronti ad accettare il martirio per la loro insistenza sulla verità di Gesù e del suo messaggio. Occorre spiegare il successo della loro predicazione: pochi anni dopo la morte di Gesù, vi sono comunità cristiane sparse dappertutto attorno al Mediterraneo. Questo non sarebbe stato possibile se i loro ascoltatori non avessero accettato come vera la testimonianza che Gesù è risorto. I Vangeli parlano di due indicazioni della risurrezione di Gesù: la tomba vuota e le apparizioni di Gesù ad alcuni testimoni scelti. Per la fede dei cristiani le apparizioni di Gesù ad alcune donne e ai discepoli sono di importanza estrema. Gesù ha scelto queste persone per essere i suoi testimoni. Con il dono dello Spirito Santo, sceso sugli apostoli a Pentecoste, questi

uomini impauriti sono diventati missionari intrepidi e coraggiosi. I primi cristiani hanno creduto alla loro testimonianza e pertanto hanno accolto il dono della fede. Da allora, la fede è sempre stata trasmessa da una generazione all'altra per mezzo della testimonianza. Ancora oggi, la testimonianza è di grandissima importanza nella trasmissione della fede alle generazioni future. Infatti, Papa Paolo VI diceva, che il mondo ha più bisogno di testimoni che di maestri. Questa Pasqua, più che mai, il nostro mondo impaurito ha bisogno di testimoni del Risorto. Gesù ci invita a essere i suoi testimoni nel mondo. Ci chiama a condividere con altri una parola di conforto, di fede e di speranza. Ci sprona a servire gli altri nella carità. Soprattutto in questi giorni, la più piccola cosa che possiamo fare per rincuorare e aiutare l'altro, se fatta con amore, vale molto agli occhi del Signore perché la notte passa e l'aurora è vicina. Il dolore passeggero cederà il passo alla gioia destinata a durare. ■

**I sacerdoti,  
il Consiglio Pastorale e  
i collaboratori della  
Missione Cattolica Italiana  
augurano che la gioia della Pasqua  
entri con forza nelle nostre famiglie.**

**Buona e serena Pasqua a tutti!**

# Pasqua del Signore 2022

## Domenica delle Palme, 10 aprile

SS. Messe con benedizione degli ulivi

### Köln

- Ehrenfeld, St. Mechtern: ore 9.30
- Centro, St. M. Himmelfahrt: ore 11.00
- Kalk, St. Marien: ore 11.30

**Bonn** - St. Quirinus: ore 16.00, Quirinusplatz  
**Leverkusen** - St. Elisabeth: ore 17.30

## Giovedì santo, 14 aprile

S. Messa in Coena Domini

### Köln

- Ehrenfeld, St. Mechtern: ore 18.00
- Centro, St. M. Himmelfahrt: ore 20.00
- Kalk, St. Marien: ore 20.00

## Venerdì santo, 15 aprile

Liturgie del venerdì santo

### Köln

- Ehrenfeld, St. Mechtern: ore 11.00  
Passione animata dai ragazzi
- Kalk, St. Marien: ore 17.00

**Bonn** - St. Quirinus: ore 17.30, Quirinusplatz  
**Leverkusen**: St. Elisabeth: ore 12.00

## Sabato santo, 16 aprile Veglia Pasquale

### Köln

- Kalk, St. Marien: ore 21.00
- Centro, St. M. Himmelfahrt: ore 23.00
- Elesdorf**: St. Mariä Geburt: ore 16.00
- Bonn** - Albertinum: ore 20.00

## Pasqua, 17 aprile - SS. Messe

### Köln

- Ehrenfeld, St. Mechtern: ore 9.30
- Centro, St. M. Himmelfahrt: ore 11.00
- Kalk - St. Marien: ore 11.30

**Bonn** - St. Quirinus: ore 9.30, Quirinusplatz  
**Bergisch-Gladbach**, St. Laurentius: ore 10.00  
**Leverkusen**, St. Elisabeth: ore 17.30  
**Wipperfürth**: ore 18.00

## Lunedì di Pasqua, 18 aprile - SS. Messe

### Köln

- Centro, St. M. Himmelfahrt: ore 11.00
- Gummersbach**: ore 16.00



## Confessioni

### Kalk - St. Marien

giovedì, 7 aprile ore 19.00  
venerdì, 8 aprile ore 19.00

### Köln - St. Mariä Himmelfahrt

sabato, 9 aprile ore 18.00  
mercoledì, 13 aprile ore 18.00

### Ehrenfeld - St. Mechtern

giovedì santo, 14 aprile ore 17.00  
venerdì santo, 15 aprile ore 10.30

### Leverkusen - St. Elisabeth

domenica, 10 aprile ore 17.00  
venerdì santo, 15 aprile ore 11.30

### Bonn - St. Quirinus

domenica, 10 aprile ore 17.00  
venerdì santo, 15 aprile ore 11.30



per tutte le vostre Cerimonie vi aspettiamo nelle nostre



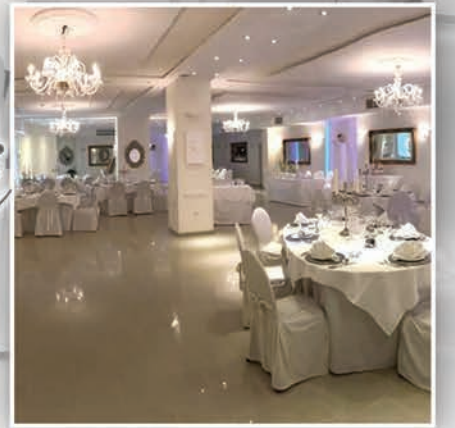
# Sale Ricevimenti

Fam. Lo-Duca

Tel.: 0173 7969508 - 02173 8958441



## -Sala- Lorenzini



Holzweg 19

40789Baumberg/Monheim am Rhein

## -Sala- Gran Duca



Opladener str. 191  
40789 Monheim am Rhein