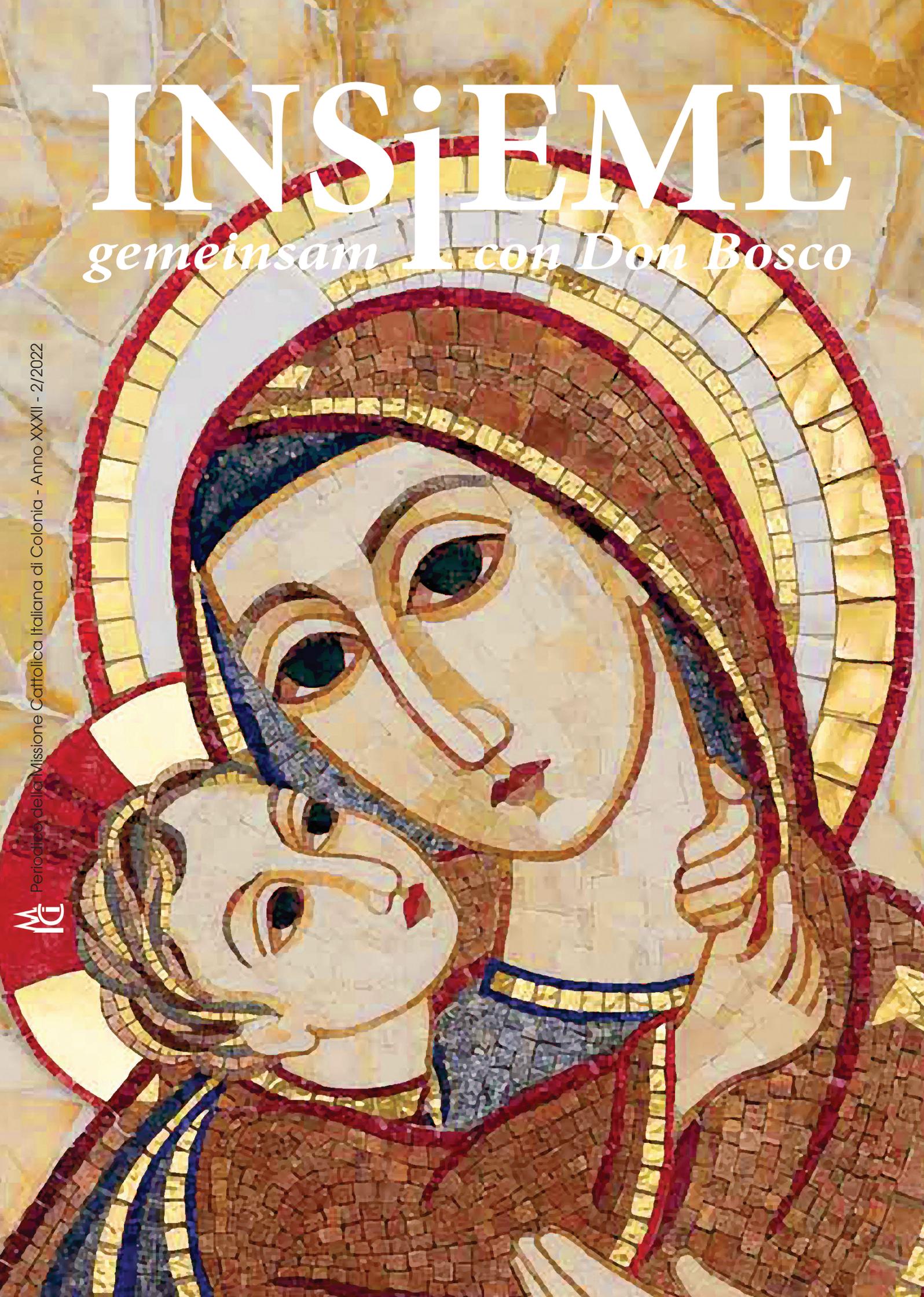


INSIEME

gemeinsam | con Don Bosco

Periodico della Missione Cattolica Italiana di Colonia - Anno XXXII - 2/2022





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
mccolonia@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
raggiungibile solo telefonicamente, tel.: 0221 - 91 38 16 0

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 - Quirinplatz, 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.



...ripartire da Cristo Bambino

Siamo giunti alla fine dell'anno e il Natale è alle porte. Come ovunque, si cerca di fare un bilancio dell'anno che sta per finire e come sempre ci si trova a fare i conti con una realtà a dir poco sconcertante. Per la nostra comunità si è trattato di un anno di lavoro nel nuovo edificio con **la ripresa graduale di tutte le attività** senza perdere d'occhio le dovute precauzioni sanitarie. In chiesa si continua ad indossare la mascherina specialmente là dove il numero dei fedeli ha ripreso a salire. La prudenza non è mai troppa. La pandemia non è finita anzi ci ha riportato in uno stato che la nostra generazione non ha mai conosciuto. Ormai i superstiti della seconda guerra mondiale non ci sono quasi più, chi si ricorda gli stenti e i sacrifici che la popolazione ha dovuto affrontare in tempi di guerra, chi si ricorda carestie ed epidemie, chi si ricorda che molti beni di prima necessità in un tempo non molto lontano erano il lusso di pochi? Il mondo si è evoluto, la scienza ha fatto passi da gigante, il progresso sembra inarrestabile...

Arriva un **virus** e il mondo va in tilt. Segue una **guerra** e la vita viene sconvolta da eventi più grandi di noi. Gente che si ammala e muore, che perde il lavoro, gente che va in guerra. L'economia soffre, la natura non ce la fa più e noi pensiamo egoisticamente che non ci riguarda, che devono essere gli altri a risolvere la situazione a risollevare gli animi. Nessuno si chiede: **cosa posso fare IO per migliorare il mondo?** Sono una formichina, cosa posso fare mai? Posso stare più attento a cosa succede intorno a me e con il mio comportamento insieme a tante altre formichine posso determinare il corso delle cose. Se ritrovo la via verso un comportamento coscienzioso, se ritrovo il significato vero delle cose che mi circondano, se ritorno all'essenziale, allora posso ridimensionare i miei bisogni materiali e vivere con molta più consapevolezza.

Alla luce degli avvenimenti di questi ultimi anni abbiamo imparato che con tutte le conquiste fatte dall'umanità abbiamo dei limiti oltre i quali non riusciamo ad andare. Siamo limitati ed è un bene. Il limite ci dà la consapevolezza di noi stessi, ci riporta alla realtà, che altrimenti andrebbe travisata. Il limite è come un RESET, ci fa ricominciare daccapo. Per quanto riguarda il periodo che stiamo vivendo possiamo considerare il Natale come il nostro RESET spirituale. Un momento per guardare in se stessi, fare il punto della situazione, **ripartire da Cristo Bambino**.

L'uomo nuovo che fa nuove tutte le cose.

Buon Natale a tutti!

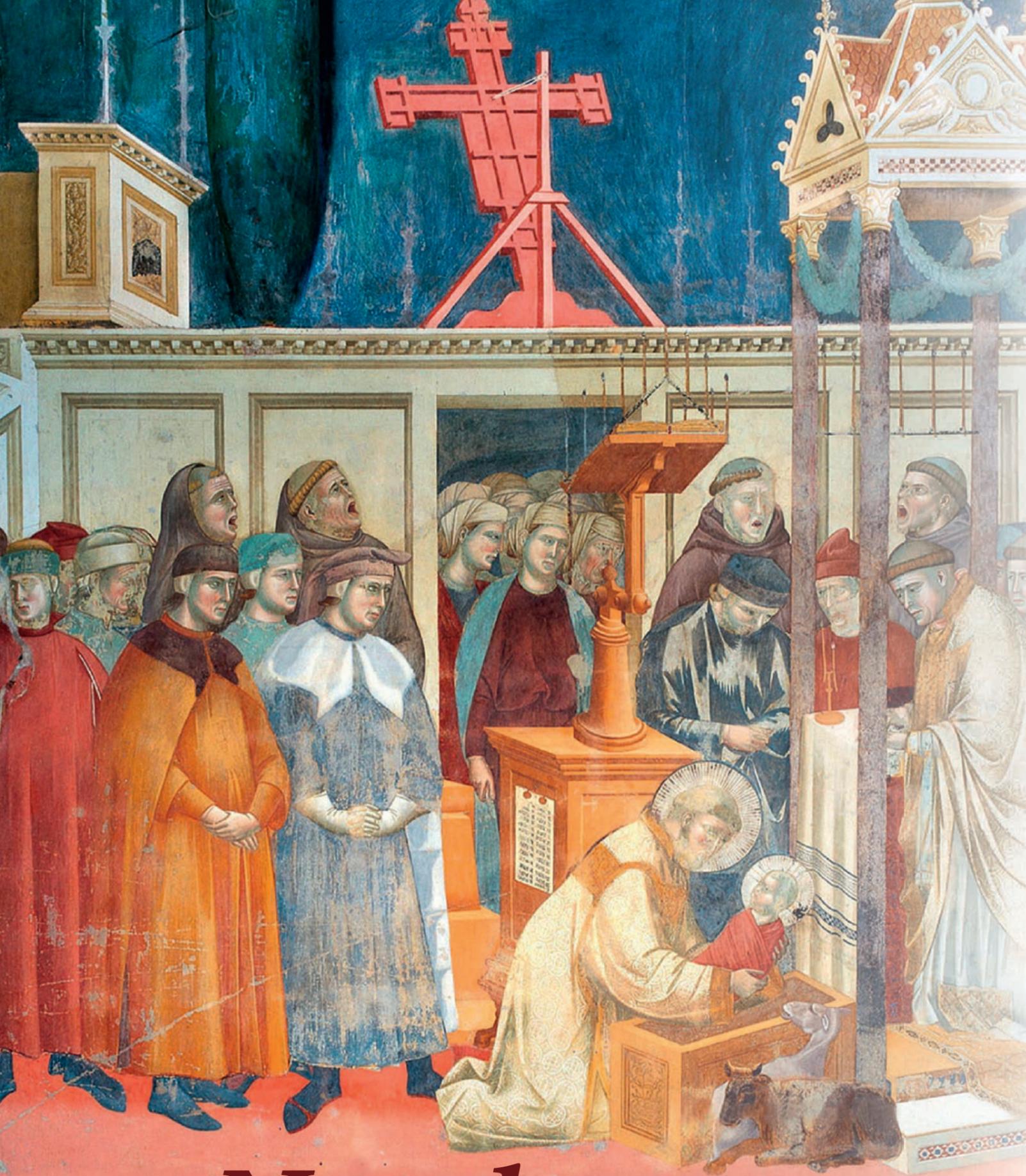
P. Adam Nyk



In copertina:

Particolare di un mosaico dell'artista Marko Rupnik raffigurante la Vergine con Gesù Bambino. Dio si stringe al collo di sua madre. Dio che si affida a lei e si fida di lei. È un messaggio per

tutti noi. Sull'esempio di Gesù Bambino ci affidiamo alla Vergine, porto sicuro, per poter salpare e tramite lei, arrivare a Dio che ci attende con misericordia.



Salutiamo il Natale con l'affresco in cui Giotto (nella Basilica superiore di San Francesco, ad Assisi) rappresenta il Natale di Greccio. Giotto ha dipinto più affreschi legati tutti dallo stesso tema della Natività del Signore. Il primo fa parte del ciclo delle Storie di San Francesco per l'appunto nella Basilica superiore di Assisi, di poco anteriore al 1300. Il dipinto fotografa il momento culminante della notte di Natale del 1223 quando, come raccontano Tommaso da Celano nella *S. Francisci Assisensis vita et miracula* e San Bonaventura da Bagnoregio nella *Legenda maior*, opera quest'ultima alla quale si è ispirato Giotto, il fraticello d'Assisi decise di rievocare la nascita di Gesù predisponendo una mangiatoia, un bue e un asinello in un luogo dove subito accorse la popolazione e si adunarono i frati. Durante la solenne cerimonia, un uomo sostenne di aver visto disteso sul fieno un bellissimo bambino che dormiva mentre Francesco, prendendolo in braccio, sembrava volerlo risvegliare. Giotto ambienta l'episodio in una chiesa e colloca noi spettatori da un particolare punto di vista. Nella scena tutto converge sulla figura di Francesco chino sul Bambino. Hanno i volti vicini e si guardano. Benché la pittura in quel punto sia danneggiata si distinguono bene gli occhi di entrambi. Si guardano intensamente e sono l'uno nello sguardo dell'altro. Uno sguardo che cattura ed emoziona. Sembra che Gesù chieda e che Francesco risponda di sì. San Francesco volle "vedere con gli occhi del corpo" la nascita di Gesù, non per accrescere la propria fede e tanto meno perché scettico, ma per "vedere i disagi in cui si è trovato per la mancanza delle cose necessarie a un neonato", per immergersi totalmente nello stupefacente amore di Dio, "...che si è fatto piccolo, per essere amato da noi. In Gesù Dio si è fatto Bambino, per lasciarsi abbracciare da noi", come ricorda Papa Francesco nell'Omelia durante la S. Messa nella Notte di Natale. Alla mente tornano le parole di Marco: "Allora Gesù fissò lo sguardo su di lui e lo amò" (10, 21).

Abbiamo ancora negli occhi le immagini di Papa Francesco che nel santuario di Greccio prega e firma la Lettera apostolica "Admirabile signum" nella quale ricorda che "fin dall'origine francescana il presepe è un invito a 'sentire', a 'toccare' la povertà che il Figlio di Dio ha scelto per sé nella sua Incarnazione. E così, implicitamente, è un appello a seguirlo sulla via dell'umiltà, della povertà, della spogliazione,

che dalla mangiatoia di Betlemme conduce alla Croce. È un appello a incontrarlo e servirlo con misericordia nei fratelli e nelle sorelle più bisognosi". Il presepio, e la festa di Natale, sono capaci di parlare a tutti, anche ai non credenti. Il mondo intero, dalle grandi città ai più piccoli villaggi e perfino alle baraccopoli, si 'veste' di Natale aspettando la notte di Gesù Bambino, per salutarne la nascita e sperare nella rinascita. La nascita di Gesù, infatti, è momento di speranza giacché un piccolo bambino è l'essere che può sovvertire le logiche del Potere, della forza e della guerra. Piccoli sono i poveri, grandi sono il perdono e la misericordia. L'angelo del Signore annunciò: «È nato per voi un Salvatore, sulla terra Pace agli uomini...». Senza la pace c'è la paura, senza la luce c'è l'angoscia. Grande è la pace. L'annuncio che l'Angelo fa ai pastori, invitandoli ad andare dal Bambino, parla di "Pace". La pace evangelica che non nasconde le differenze, ma le accetta. Il Natale è un grande annuncio di pace per il mondo. Ecco perché il Papa invia ogni anno un Messaggio per la pace proprio il 1 gennaio, nel Tempo di Natale, nella solennità della madre di Dio. Certo la pace nel mondo sembra una cosa lontana, irrealizzabile. Troppo grande per essere raggiunta. Ma se pensiamo alla pace che ognuno desidera nel proprio cuore, in famiglia, fra le gente che ci circonda, allora possiamo anche dire che, se vogliamo, se ci sforziamo, è un obiettivo raggiungibile. Se ognuno di noi lavora per quella piccola pace, allora la grande pace si avvicina. Che sia un Natale di pace. ■ R.

Un Natale di pace

STUDIO LEGALE
DIRITTO DI FAMIGLIA

ANWALTSKANZLEI
FÜR FAMILIENRECHT

L LANDUCCI
RECHTSANWALTSKANZLEI

Avvocato | Rechtsanwalt Giuseppe M. Landucci
Hohenstaufenring 72, 50874 Köln
Tel.: +49 (0) 221.34 66 55 98



www.kanzlei-landucci.de

Umiltà

virtù misconosciuta, misinterpretata, bistrattata

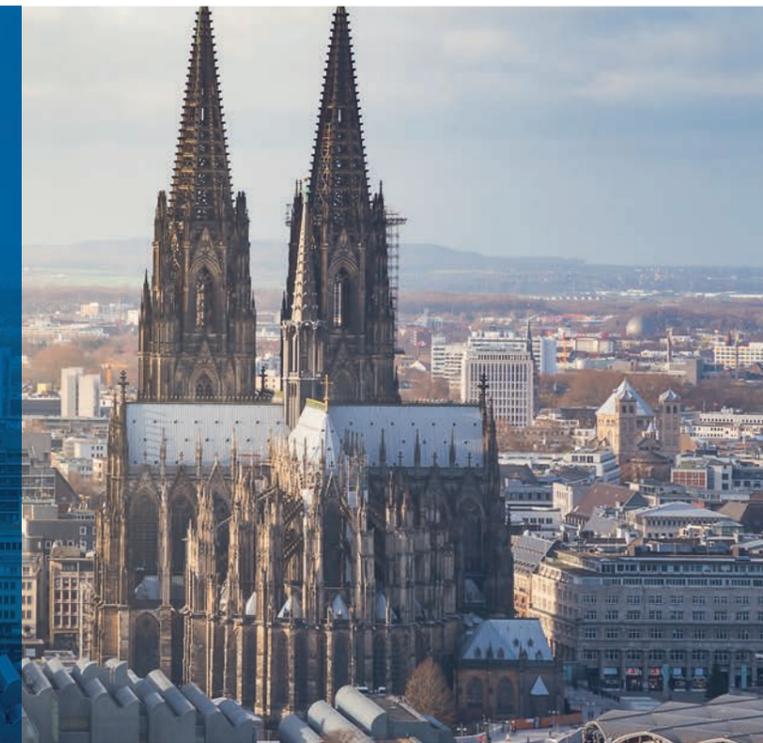
"L'umiltà è una virtù che consente di riconoscere i propri limiti oltre ai pregi, e i pregi altrui oltre ai limiti." Emanuela Breda

Nei dizionari linguistici troviamo alla voce umiltà anche la seguente spiegazione: Sentimento e conseguente comportamento improntato alla consapevolezza dei propri limiti e al distacco da ogni forma di orgoglio e sicurezza eccessivi di sé. Nonostante esistono diversi modi di intendere questo termine, chi è umile è essenzialmente modesto e privo di superbia e non si ritiene migliore o più importante degli altri. Il termine „umiltà” viene dal latino „humilis” e anche da „humus” che non solo significa umile ma anche „basso”, o „dalla terra” per indicare una condizione sociale, un'origine e/o un rango non elevato. Questo da un'idea sfasata dell'essere umili, e viene confusa con l'umiliazione. Se il verbo „umiliare” significa riconoscere la propria pochezza, i propri limiti, essere e dimostrarsi umile inteso come formula di estrema cortesia, nella pratica quotidiana alla parola „umiliare” viene dato il significato di mortificare qualcuno offendendolo e ledendolo la personalità e la dignità, così da causare in lui uno stato, giustificato o ingiustificato, di grave disagio, di avvillimento e vergogna. In questo modo si attribuisce all'umiltà quella connotazione negativa che non la rende un valore e un obiettivo da raggiungere nella vita. Un sinonimo di umiltà è la modestia, che d'altra parte, è una delle virtù più difficili da realizzare in quanto comporta essenzialmente la rinuncia disinteressata ad ogni vana compiacenza di sé. Essa comporta: intelligenza (in quanto l'individuo deve prendere coscienza di sé e della propria posizione in relazione agli altri e alla società che lo circonda), moderazione ed equilibrio (in quanto deve frenare ogni impulso all'ambizione e all'egocentrismo), e coscienza di sé (in quanto deve rendersi conto della sua pochezza o dei suoi limiti). Nella religione e nella spiritualità, l'umiltà è generalmente considerata un valore positivo. Nelle religioni monoteistiche, l'umiltà può essere vista come la capacità di riconoscere ed indagare la Verità su di sé. È la virtù che porta alla consapevolezza della propria identità, dei propri limiti e della propria forza, che permette di entrare in una vera relazione con gli altri. I limiti vanno intesi come confini, oltre i quali c'è il prossimo e c'è Dio, mentre la forza va intesa come i diversi doni e carismi attraverso i quali mettersi al servizio del prossimo e del disegno di Dio. Essere umili significa inconsciamente amare

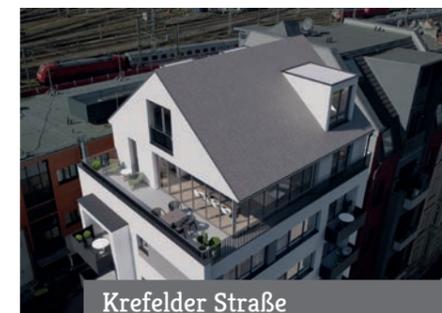
il prossimo come esperienza di vita, sentimentale, lavorativa e sociale senza alcuna distinzione o disparità. Come ha ben detto Papa Benedetto XVI nella sua omelia del 25 dicembre 2007: „Il cielo non appartiene alla geografia dello spazio, ma alla geografia del cuore. E il cuore di Dio, nella notte santa, 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”. A tutti i nostri lettori un sereno Natale di pace e di amore. ■ R.



Wir machen Immobilienwünsche wahr!



Neue Maastrichter Straße
Belgisches Viertel



Krefelder Straße
Agnesviertel

Das Kölner Immobilienunternehmen INNOVA CASA GmbH von Gianfranco Di Salvo kauft und verkauft Neubau-Immobilien, Grundstücke sowie Mehrfamilienhäuser im Großraum Köln und bietet Eigentumswohnungen zum Verkauf für Kapitalanleger und Eigennutzer. Mit langjähriger Erfahrung und hervorragenden Marktkenntnissen werden werthaltige und entwicklungsfähige Objekte in guten Kölner Lagen sondiert.

Sie sind auf der Suche nach einem interessanten Objekt in Köln? Dann nehmen Sie doch direkt Kontakt mit uns auf:

0221 - 280 660-10

Le maschere della personalità

tra deformazioni social e antica aridità interiore.

C'è una maschera per la famiglia, una per la società, una per il lavoro e quando stai solo resti nessuno. Luigi Pirandello

Siamo già passati attraverso diverse sondate della Pandemia e nonostante tutto sembri pian piano sotto controllo, ci si rende sempre più conto che la psiche umana è cambiata notevolmente e ci si adatta molto più facilmente alla distanza fisica o al rimanere a casa in home office o addirittura fare una cena o aperitivo social dietro ad una telecamera. Andare a comprare di persona un oggetto per esempio diventa quasi scomodo poiché è necessario prepararsi, entrare in un mezzo pubblico o guidare e trovar parcheggio e poi iniziare la ricerca, si scopre delle volte che i propri gusti sono cambiati o che non si prova più piacere nello shopping. Come è possibile che la società in pandemia ci abbia cambiati così tanto? Ci conosceva già bene da prima? Un processo di cambiamento è sempre necessario per sopravvivere a degli eventi avversi, per lo più quando si tratta di adattarsi e indirettamente trasformarsi per via delle vicissitudini. Ognuno ha avuto modo di sperimentarsi sia in famiglia, sia nel vicinato, sia nei propri gruppi di strette amicizie e contatti, avendo l'impressione di essere differenti come se si avesse una maschera per ogni occasione, ma queste maschere in realtà le avevamo già prima nel doppiopondo del nostro bagaglio. Queste maschere che abbiamo imparato ad indossare a seconda delle occasioni, in realtà rappresentano la multi sfaccettatura di noi stessi, di cui non siamo a conoscenza e che spesso ci fa paura. Si potrebbe dire che la nostra personalità è un insieme di maschere o sub-personalità, ognuna delle quali può venire utilizzata a seconda delle situazioni che un individuo affronta sul palcoscenico della vita. Attraverso l'uso dei social e della distanza di sicurezza dagli eventi dal vivo, abbiamo iniziato a sperimentare nuove modalità di essere anche

verso noi stessi. Finalmente è scattato quel terremoto interiore adatto a dare nutrimento alle nostre parti intime più aride e sconosciute. L'utilizzo smodato di chat, WhatsApp, Meet, Zoom e tanti altri programmi sia per motivazioni ufficiali che ufficiose, ha trasformato le nostre stanze in "sale da lavoro ed intrattenimento", il nostro armadio delle volte e 'stato realmente utilizzato solo fino all'ombelico e trucco, accessori e profumi sono lasciati al caso e all'abitudine. Finalmente abbiamo osato cose che non avremmo mai pensato. Sperimentare nuove maschere permette di non prendersi troppo sul serio o meglio di non irrigidirsi in un ruolo che può essere anche disfunzionale e maladattato nella società. A volte accade che siamo talmente attaccati alla nostra maschera da tanto tempo che non riusciamo più a prenderne le giuste distanze e delle volte si prendono decisioni azzardate come cambio del lavoro, città, interruzione di una relazione o amicizia solo perché ci si è fidati delle prime impressioni di queste maschere affezionate e rigidamente incollate a noi. Come possiamo esercitarci a star bene indossando le nostre maschere? Indossiamole spontaneamente e lasciamoci trasportare dalle loro storie che raccontano la nostra vita in altri termini, ci raccontano nuove verità su di noi, la nostra famiglia, amici, nuovi punti di vista da cui ripartire per essere felici. Benediciamo le nostre maschere che con autoironia delle volte ci danno uno schiaffo alla vita e ci permettono di riassetarci e riprenderci senza ricorrere ad un aiuto psicologico. Accogliamo sempre le nostre nuove parti ed integriamole come se fossero delle nuove foglie di una pianta preziosa che stiamo custodendo. ■


Christoph Kuckelkorn
Kölner Bestattungstradition

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

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

"La mia idea del Natale, sia che sia all'antica che moderna, è molto semplice: amare gli altri. A pensarci bene, perché dobbiamo aspettare il Natale per farlo?"

(Bob Hope)

EXPERTS



MARIO TASSONE
Kfz.-Sachverständiger
perito tecnico
Telefon 0221/98129707
Servizio 24 ore 0173/5849001


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

"La gratitudine è una luce che nasce dal cuore e ti illumina la mente"

(Laura Gipponi)


Anna Bomboniere


Creazioni per ogni occasione

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






Peter Kaiser
GMBH
HEIZUNG & SANITÄR
♦ KUNDENDIENST ♦ WARTUNG ♦ KOMPLETTBÄDER ♦

GF / Inhaber: Antonio Iacona

Zollstockgürtel 25, 50969 Köln

☎ 0221-365980 🖨 0221-365984 📞 01577-1663083

peter-kaiser-gmbh@netcologne.de
www.peter-kaiser-gmbh.de

"Essere umili verso i superiori è un dovere, verso gli eguali è cortesia, verso gli inferiori è nobiltà, verso tutti è la salvezza."

(Bruce Lee)

Lo sport fa bene a tutte le età



Praticare attività fisica regolarmente aiuta a mantenere in forma non solo il corpo, ma anche la mente come avevano già scoperto gli antichi.

Per chi è appena andato in pensione, iscriversi ad un corso sportivo può essere un'ottima soluzione per riempire i momenti vuoti di questa nuova routine giornaliera e al contempo migliorare la propria salute.

Per ogni fascia d'età esistono delle attività fisiche consigliate. Ecco alcuni degli sport più adatti alla terza età – ovvero ginnastica in acqua, nordic walking, escursionismo e ginnastica dolce – illustriamo i benefici e forniamo consigli utili per capire qual è lo sport più adatto a voi. Nella terza età, lo sport contribuisce al benessere psicofisico e allevia i dolori anche in caso di malattie croniche. L'esercizio fisico regolare, inoltre, migliora la salute cardiovascolare, rafforza il tono muscolare e allena la coordinazione. Se vi state avvicinando allo sport solo ora che siete in pensione, dovrete innanzitutto porvi le

seguenti domande per capire quale disciplina si adatta meglio alle vostre esigenze:

- Quali obiettivi sportivi vorreste raggiungere? Volete mantenervi in forma o alleviare i primi sintomi e disturbi legati all'età?
- Siete soggetti a qualche restrizione dovuta a patologie fisiche o all'assunzione di medicinali?
- Quali attività sportive vi piacciono maggiormente?
- Preferite fare sport da soli o in compagnia?
- Quali corsi vengono offerti nella vostra zona? Tenete presente che è importantissimo approcciarsi all'attività fisica in modo cauto e graduale.



Ginnastica dolce – Allenamento completo per tutto il corpo

La ginnastica è uno sport vario e dalle origini antichissime. Attraverso esercizi mirati, con o senza attrezzi, è possibile allenare in modo specifico singoli gruppi muscolari, migliorando così la forma fisica e la mobilità di tutto il corpo. La ginnastica viene spesso praticata anche parallelamente ad altre attività sportive, per rafforzare miratamente quei muscoli che non vengono sufficientemente allenati.

Ginnastica in acqua – Lo sport amico delle articolazioni

Gli sport acquatici offrono la giusta dose di allenamento di forza e di resistenza. All'interno della piscina percepiamo solamente il 10% del nostro peso corporeo e questo fa sì che gli esercizi abbiano un impatto pressoché nullo sulle articolazioni, limitando drasticamente il rischio di traumi. L'acqua inoltre produce una leggera resistenza che rallenta i movimenti e ne facilita l'esecuzione. Per questi motivi gli sport in acqua, come il nuoto o l'acquagym, sono particolarmente indicati per migliorare le capacità articolari e sono adatti anche a coloro che soffrono di malattie croniche delle ossa e delle articolazioni.



Nordic walking – La camminata con i bastoncini dai tanti benefici

Il nordic walking, o per usare il termine italiano la "camminata nordica", è uno degli sport di resistenza più completi in assoluto e più facili da imparare. Consiste in una camminata a passo abbastanza spedito in cui si utilizzano degli appositi bastoncini: questi non hanno la funzione di semplice appoggio ma vengono usati attivamente, per "spingere". Ciò permette di attivare e allenare non solo la muscolatura delle gambe, ma anche delle braccia e la zona delle spalle. Si tratta di un'attività da praticare all'aperto, preferibilmente in mezzo alla natura, ma che negli ultimi anni si è diffusa anche nei parchi delle città e nelle palestre.

Escursionismo – Uno sport per grandi e piccini

L'escursionismo è uno sport di resistenza alla portata di tutti, in quanto è possibile adattare il ritmo di marcia e la difficoltà del percorso alle proprie esigenze. Come il nordic walking, questo sport prevede dei movimenti leggeri e naturali che non pesano sulle articolazioni e stimolano la produzione di liquido sinoviale. Quest'ultimo ha un'importantissima azione lubrificante che rende i movimenti più fluidi e protegge le articolazioni dall'usura. La camminata prolungata tonifica e rafforza, passo dopo passo, la muscolatura delle gambe. L'allenamento all'aria aperta infine riduce lo stress e favorisce la circolazione sanguigna.



Viaggio della vita

Alla scoperta dove tutto è nato

Terra Santa

Viaggio in aereo di 8 giorni*:

06 - 13.02.2023 *Le iscrizioni entro il 31.12.2022. Posti limitati.

Quota di partecipazione: **1499,- €**

La quota comprende: Viaggio in aereo, transfer aeroporto, spostamenti interni in pullman. 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. Guida specializzata in italiano.

PROGRAMMA

1° Giorno 06.02.: Partenza per Tel Aviv, Nazareth volo diretto da Düsseldorf per Tel Aviv. Incontro con la guida e transfer con bus per Nazareth. Sistemazione nelle camere.

2° Giorno 07.02.: Nazareth, Monte Tabor visita di Nazareth, Chiesa di S. Giuseppe, Chiesa ortodossa di S. Gabriele, Basilica dell'Annunciazione. S. Messa. Monte Carmelo, Monte Tabor. Al termine si prosegue per Nazareth. S. Rosario nella Basilica dell'Annunciazione.

3° Giorno 08.02.: Nazareth, Cana Lago di Tiberiade. Cana di Galilea. S. Messa con il rinnovo delle promesse matrimoniali. Ritorno a Nazareth. S. Rosario nella Basilica dell'Annunciazione.

4° Giorno 09.02.: Lago di Tiberiade, Qasr El Yahud, Gerico, Mar Morto, Betlemme Monte delle Beatitudini, Cafarnaon per visitare il sito e la chiesa dedicata a Pietro. Tabgha dove visiteremo la Chiesa del Primato e la Chiesa della Moltiplicazione dei Pani. S. Messa. Gerico. Giordano, Qasr El Yahud, Mar Morto. Partenza per Betlemme.

5° Giorno 10.02.: Betlemme (Palestina), Natività, Monte degli Ulivi Visita al campo dei pastori, alla Basilica della Natività e alla chiesa di S. Caterina. Pranzo tipico palestinese. Monte degli Ulivi: sosta all'Edicola dell'Ascensione, alla chiesa che conserva la Grotta detta del Pater Noster e al Dominus Flevit. S. Messa. Getsemani, la Basilica delle Nazioni, la Grotta dell'Arresto e la chiesa ortodossa della Tomba di Maria.

6° Giorno 11.02.: Gerusalemme, Monte Sion, Cenacolo, Santo Sepolcro Monte Sion. Cenacolo, Basilica della Dormizione e della Chiesa del Gallicantu. S. Messa. Chiesa di St. Anna e la Piscina Probatica. Porta di Damasco.

7° Giorno 12.02.: Gerusalemme, Via Dolorosa, Santo Sepolcro "Via Dolorosa", lungo un itinerario sul quale, faremo tutte le stazioni della Via Crucis. la Basilica della Resurrezione, Calvario e al Santo Sepolcro. Porta di Jaffa e tempo libero.

8° Giorno 12.02.: Salutiamo la Terra Santa partenza per Düsseldorf.



Parigi

Pellegrinaggio alla Madonna della Medaglia Miracolosa: 13 - 15.05.2023

Quota di partecipazione: **386,- €***

*Prezzo valido solo fino al 09.01.2023, poi si paga un supplemento fino a 70 €

PROGRAMMA

1° Giorno 13.05.: Parigi, Madonna Meravigliosa, Notre Dame, Louvre

2° Giorno 14.05.: Tour Eiffel, Basilica Sacre Coeur, Montmartre

3° Giorno 15.05.: Pza d. Concordia, Campi Elisei, Arco di Trionfo

Viaggio in treno. Soggiorno in albergo in un monastero situato nel centro di Parigi. Mezza pensione.

In programmazione:

* **Tour in Mexico alla Madonna di Guadalupe**

* **Budapest a S. Stefano di Ungheria**



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

SEP A-Überweisung

Datum

Unterschrift

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

Castiglione

Mangiare. Bene.



Mathias-Brüggen-Straße 6, 50827 Köln • 0221 59998338 • castiglione-koeln.de • biagio_castiglione@gmx.de

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.



Da vedere in famiglia e non solo a Natale

Charles Dickens - Ronald Harwood

Oliver Twist

2005 - durata: 130 minuti - età consigliata: dai 12 anni

Film tratto dal romanzo 'Le avventure di Oliver Twist' di Charles Dickens. Londra, XIX secolo. Oliver, un ragazzo di dieci anni vestito dalla società, inizia le sue peripezie in orfanotrofio, finisce col fare comunella con una nutrita cricca di ladruncoli minorenni capeggiati dallo scaltro Fagin e dal violento Sikes e si salva grazie al buon signor Brownlow, il tutto senza mai perdere la sua innata innocenza ed onestà. ■



Timothy Reckart

Gli eroi del Natale

2017 - durata: 86 minuti - età consigliata: dai 3 anni

Avete mai pensato di vedere il Natale dalla prospettiva dei co-protagonisti? Esatto, siamo cresciuti facendo il Presepe, sentendo il racconto della Natività dal punto di vista degli uomini. E se a narrarcela fossero proprio gli animali che anno dopo anno abbiamo posizionato nel presepe. Il bue, l'asinello e pure i cammelli dei Re Magi? Se ciò avvenisse, avremmo **Gli eroi del Natale**.

A Nazareth, nove mesi prima della nascita di Cristo, un giovane asino, legato alla macina del mugnaio, anela la libertà e sogna di far parte del corteo regale. Nel frattempo, alla giovane Maria, promessa sposa al falegname Giuseppe, appare un essere alato fatto di luce, che le annuncia la sua prossima gravidanza. Strutturato seguendo puntualmente le tappe della natività e aggiungendo alcuni personaggi alla storia (uno spietato soldato con due cani feroci sulle tracce di Maria e Giuseppe) **Gli eroi del Natale** inserisce un punto di vista originale, quello di una strana compagine di animali che si ritrova inconsapevolmente dentro il più grande avvenimento della Storia. Delicato ma non banale, fedele al racconto evangelico ma senza essere stucchevole o predicatorio, il film enfatizza la caccia che Erode scatena dopo aver ricevuto i Magi, con gli animali preoccupati di salvare la coppia inconsapevole, che si sta recando a Betlemme per il censimento. L'asinello, cui Maria ha dato il nome di Boaz, è il personaggio centrale: il suo sogno di far parte del corteo regale si avvererà, ma non nel modo che aveva previsto. E questo sembra essere il cuore de **Gli eroi del Natale**: uomini o animali, grazie a quella nascita comprenderanno quel che nel profondo desideravano, ma che non immaginavano potesse succedere. ■



Parrozzo abruzzese

Il parrozzo è un dolce natalizio tipico abruzzese, originario della città di Pescara, preparato con una base di mandorle e semolino, con una classica forma a cupola, ricoperto da una deliziosa glassa di cioccolato. Ideale per le giornate di festa.



Ingredienti per 10 persone

- 100 gr di semolino • 130 gr di mandorle (senza pellicina) • 130 gr di zucchero • 4 uova
- 50 ml di olio di semi • 1 cucchiaino di amaretto (o aroma di mandorle) a piacere • 1 limone (la scorza grattugiata) • per la Copertura: 200 gr di cioccolato fondente • 50 gr di burro

Ppuò essere usata anche la Schokoglasur già pronta

Preparazione

Frullare le mandorle fino ad ottenere la consistenza che desiderate (più grossolana o finissima). Lavorare lo zucchero e i tuorli con le fruste elettriche, per ottenere un composto gonfio e spumoso. Poi unire il semolino, la farina di mandorle, la scorza del limone grattugiata e l'amaretto (o altro liquore) e lavorate ancora. Aggiungere gradatamente anche l'olio. Da parte montare a neve gli albumi ed incorporarli all'impasto poco alla volta, mescolando dal basso verso l'alto con una spatola, per non smontarli. Imburrare e infarinare uno stampo per zuccotto (se non lo avete, va bene anche altro), quindi versarvi l'impasto. Cuocere in forno preriscaldato a 170° per 50-60 minuti. Verificate la cottura con uno stecchino prima di sfornarlo. Quando il dolce è pronto lasciare intiepidire bene nello stampo, per poi trasferirlo su una gratella per farlo raffreddare completamente. Fondere il cioccolato insieme al burro, ottenuta una glassa lucida versarla sul dolce e lasciare raffreddare.

I segnaposti della festa

Guardando un po' in rete ci si incappa nella foto di questi segnaposto natalizi fatti di pasta sfoglia; una idea simpaticissima per la tavola della festa. Un tocco di originalità con pochi ingredienti, pochissima fatica e si ottiene il massimo risultato! Gli spiedoni possono essere infilzati in un cremino o altro cioccolatino che sia abbastanza stabile. Altrimenti potete usare anche altre basi come un panino o un muffin, perchè no!



Infilate gli spiedoni nei cremini e decorateli con una ciliegina candita.



occorrente:

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- zucchero di canna q.b.
- spiedoni
- ciliegie candite
- cremini (Nougat)



Srotolate la pasta sfoglia e ricavatene delle strisce lunghe e larghe circa un centimetro e mezzo.



Piegate le strisce come in foto. Usate due strisce per ogni alberello, piegate la prima e poi attaccate un'altra striscia e continuate a piegare.



Potete anche attaccare le due strisciole prima di iniziare l'opera di piegatura.



Infilate uno spiedone negli alberi che avete fatto.

Quando formate i segnaposto sembreranno schiacciati, ma cuocendosi si gonfieranno e prenderanno la forma.



Trasferiteli su una teglia rivestita di carta da forno e spolverateli con lo zucchero di canna.



Cuocete in forno preriscaldato ventilato a 180° per circa 15 minuti.

Fare la differenza

O rmai da alcuni anni presso la MCI di Colonia, si è messo in moto un ingranaggio che sta assumendo dimensioni considerevoli: l'attività di gruppo. La Missione da sempre lascia aperte le sue porte al bisogno ma, si sa, lo staff interno non può fare fronte alle sempre più frequenti e disparate esigenze di aiuti. Allora ecco che subentrano i laici che volontariamente hanno deciso di mettere a disposizione il loro tempo, le loro risorse e i loro talenti per attività solidali.

Nel 2019 nasce il gruppo **"5 pani e 2 pesci"** che si occupa per lo più di aiuti umanitari a livello internazionale: ricordiamo la raccolta per il Burundi, il Congo, il Perù. Ultimamente ha collaborato per gli aiuti all'Ucraina alla quale nei primi mesi del conflitto, attraverso le 5 opere salesiane presenti in Ucraina, siamo stati in grado di mandare denaro e beni di prima necessità per un valore di circa 200.000 €. Questo grazie anche all'intervento di nostri parrochiani che lavorano in aziende di rilievo in Germania, un grazie particolare infatti va alla **Prysmian Group**, azienda leader mondiale per la produzione di cavi per l'energia e telecomunicazione.

Abbiamo riattivato il **banco alimentare** in missione ed è stato creato un nuovo gruppo, **"L'angolo di Colomba"**; entrambi si occupano di intervenire sui casi che di volta in volta si presentano.

Con "L'angolo di Colomba" favoriamo la raccolta di abiti e accessori usati, ma in buono stato per poi smistarli nei vari centri di assistenza presenti sul nostro territorio. Grazie alla partecipazione di molti parrochiani, nel periodo Covid abbiamo effettuato consegna porta a porta di generi alimentari ai nostri fratelli più bisognosi. Abbiamo aiutato famiglie in difficoltà a prescindere dal fatto che fossero italiani o meno e a prescindere dal loro credo religioso. Grazie al sostegno della Missione abbiamo potuto individuare casi di disadattamento sociale e demandarli ai servizi sociali tedeschi.

Un grazie particolare va inoltre alla **psicoterapeuta** dott.ssa Sabrina Gabriele la quale vo-

lontariamente segue molti casi riguardanti problemi di adattamento in relazione a grave stress prolungato - disadattamento - mancata integrazione.

Ma il fiore all'occhiello di queste nostre attività è senza ombra di dubbio il neonato **Gruppo Giovani**. Mi piace chiamare questo gruppo di animatori volontari "Angeli", perché stanno davvero svolgendo un lavoro encomiabile con i giovani adolescenti, ci mettono il cuore, la volontà e la perseveranza. Sono riusciti ad attirare in Missione un numero considerevole di giovani. Il fine settimana, se si va in Missione la si trova piena di ragazzi, che gironzolano e che fanno baccano, è una sensazione meravigliosa perché quel rumore è sinonimo di vita che pulsa! Ma quale è lo **scopo** di questa iniziativa? Dare ai giovani un posto dove incontrarsi, toglierli dalla strada, favorire le relazioni interpersonali, invogliarli allo studio, e portarli a fare delle scelte professionali, che rispecchino le loro attitudini, indirizzarli verso una strada professionale non obbligata ma desiderata. In che **modo**?

I nostri volontari hanno capito che per poter far qualcosa per questi nostri giovani, dovevano diventare come loro, fare e organizzare tutto ciò che ai giovani piace: parties, serate pizza, viaggi ecc. L'aspetto religioso, che rimane il punto cardine di questo gruppo, viene così velato dalla quotidianità giovanile.

Il **risultato**? Da alcune settimane le nostre celebrazioni domenicali e festive, sia in Centro sia a Kalk, hanno un bel gruppo di ministranti, non solo bambini, ma anche adolescenti, che esprimono il desiderio di servire Messa; le nostre, sembrano ora veramente le celebrazioni della vigilia di Natale!

Noi ci mettiamo il cuore, è solo grazie alla nostra passione e al nostro impegno se riusciamo a portare avanti queste attività. Vuoi unirti a noi? Sei il benvenuto! Facciamo della nostra Missione un luogo di condivisione, di supporto, di aiuto, di rinascita, di relazioni. ■ M.T.

...Cresimati si diventa!



gruppo 2021/2022



Don Bosco Day 2022



Münster



Palme 2022



Bornhofen



Altenberg



Corpus Domini



Cosa vuol dire essere giovani?
Saltare nel buio e sperare di trovarvi amicizia, considerazione e comprensione, affetto, unione, ascolto e soprattutto la via per vivere una vita piena nella fede e con principi sani. I giovani che vi presentiamo hanno imboccato la strada giusta.

Fußballspielen



Ciao a tutti, siamo i **MINISTRANTI** di Colonia e da poco abbiamo espresso il Mandato. Quando? Domenica 25 settembre durante la S. Messa, alcuni di noi hanno promesso fedeltà e impegno nel loro servizio all'altare e a Gesù. **ORA, FINALMENTE, SIAMO UN GRUPPO!** Per stare in gruppo e servire bene all'altare ci servono delle regole da rispettare perché tutto funzioni. Ci sono ben 10 regole per un ministrante, che sono:



10 REGOLE

CORAGGIO:

Prima di tutto tu sei un testimone del Signore, uno che dice, senza paura, il bene che vuole a Dio e che dichiara la fede che ha in Lui con il suo modo di fare, con l'impegno assunto.

PRECISIONE:

Se vuoi aiutare le persone ad incontrarsi con Dio, dovrai svolgere con precisione il tuo compito per non creare confusione e distrazioni inutili.

GIOIA:

È una regola, la gioia, che fa al caso tuo! Forse può risultare strano inserire la gioia fra le regole d'oro. O c'è o non c'è. È vero, ma quando ci si presenta al Signore il cuore deve sobbalzare, essere caldo, sprizzare entusiasmo. Tanto più se si svolge un impegno come quello del ministrante. Il servizio è bello e vero se fatto con gioia. Un'azione, anche se bella e importante, se è fatta con il muso lungo, manca di qualcosa, non brilla. Il ministrante deve servire con gioia! Deve evitare di ridere e fare lo stupido mentre serve, o di avere il muso lungo perché magari si è svegliato presto per essere a Messa, o perché deve svolgere un incarico che non gli piace. La gioia è qualcosa che si ha dentro, nel profondo, ma che risplende sul volto e nei gesti. Prometti di essere gioioso sempre anche a casa, in oratorio, a scuola, con gli amici!...

DISPONIBILITÀ:

Se sei un ragazzo deciso e maturo, allora sarai anche disponibile. Alcune volte può capitare che il tuo Sacerdote abbia bisogno di un aiuto in più; oppure che un tuo amico ministrante, per un impegno o per malattia, non possa svolgere il suo servizio: bene, Gesù ti chiede di prendere il suo posto e non tirarti indietro.



SILENZIO:

Quando sei sull'altare, sei davanti al Signore. E Dio non è muto, ma vuole entrare in dialogo con ciascuno di noi. Quando entri in Chiesa, nella casa del Signore, impara a fare silenzio.

COSTANZA:

Il Signore vuole che tu porti avanti nel tempo l'impegno che ti sei preso senza limitarti a dare una mano solamente quando ne hai voglia. La costanza è propria delle persone responsabili che garantiscono, fino in fondo, l'adempimento degli impegni presi.

PIETÀ:

Per pietà non si intende la compassione nei confronti di qualcuno in difficoltà, ma il profondo senso religioso, la percezione di essere alla presenza di Dio, il sentimento di rispetto per il luogo in cui ci troviamo e per la Persona che incontriamo. Per pietà si intende anche la preghiera.

ATTENZIONE:

Nel tuo impegno di ministrante devi lasciarti coinvolgere da tutto quello che si sta compiendo davanti a te e concentrarti nelle tue azioni. Ricorda sei alla presenza di Gesù che fa festa insieme a tutti i suoi amici.

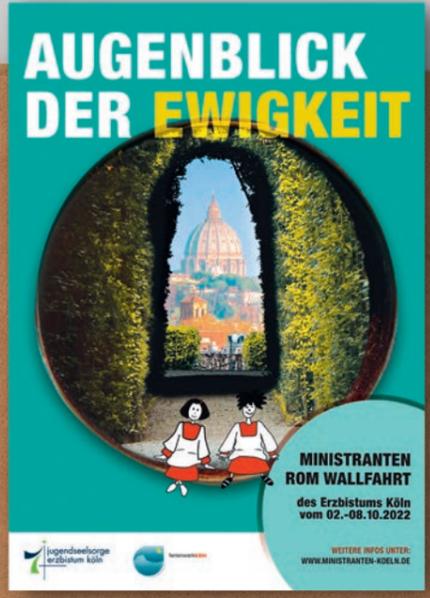
PUNTUALITÀ:

Le celebrazioni iniziano ad orari ben precisi e la gente si muove di casa per incontrare il Signore all'ora stabilita. Tu devi fare in modo di non arrivare in ritardo, sia per non disturbare la celebrazione, sia per preparare quanto serve alla buona riuscita della liturgia. In genere si arriva sempre 15 minuti prima dell'inizio della celebrazione, meglio se mezz'ora, perché bisogna preparare dignitosamente tutto il necessario (calice, patena, ostie, acqua e vino, ecc) e preparare il nostro cuore all'incontro con Gesù. Inoltre questo tempo serve per ricordarsi per le parti della messa che possono variare.

PRONTEZZA:

Siccome sei sveglio e intelligente, non occorre ricordare che basterà un colpo d'occhio per capire cosa manca e cosa fare.

Chiudiamo col dirvi che aspettiamo nuove leve, ovvero 'ragazzi sprint' che hanno il desiderio di conoscere meglio Gesù servendo all'altare, proprio come noi!!
Ok?! Ciaooo!!



2 OTTOBRE
 partenza per Roma in bus



Messa di apertura del Pellegrinaggio a San Paolo fuori le mura
 3 OTTOBRE



in giro per Roma



4 OTTOBRE

di sera processione in preghiera ai giardini vaticani



5 OTTOBRE
 Udienza a San Pietro con papa Francesco



Eravamo in 7 e nessuno di noi dimenticherà mai i giorni speciali a Roma. Sono stati giorni intensi, pieni di appuntamenti e mai un lamento per la stanchezza o il caldo che imperversava. Ogni momento di questa avventura romana è stato vissuto con intensità e consapevolezza del proprio ruolo all'interno della Chiesa.



tempo libero

6 OTTOBRE



7 OTTOBRE
 Messa conclusiva ad Assisi

LAVORI IN CORSO



ORATORIO

SALESIANO

stiamo organizzando il nuovo oratorio.
Ci vediamo il sabato alle 17.30!

"L'unico consiglio che mi sento di dare - e che regolarmente do - ai giovani è questo: combattete per quello in cui credete. Perderete, come le ho perso io, tutte le battaglie. Ma solo una potrete vincere. Quella che si ingaggia ogni mattina, davanti allo specchio."

(Indro Montanelli)

Dipl. Schneiderin

Azzolina Agata

Stiamo preparando la collezione 2023 di Prima Comunione.

Per informazioni contattateci:

015204828121

Abendmode • Brautkleider
Übergrößen • Kommunionkleider



MARIÄ HIMMELFAHRT

Non è il numero a fare della celebrazione di un sacramento un momento indimenticabile. Alla loro Prima Comunione il **5 maggio** di quest'anno erano in 3. Volti commossi e tanta gioia. Un traguardo raggiunto per queste nostre bambine e la catechista. Festa in tutti i sensi per la comunità intera.



Foto: La Cognata

ST MARIEN, KALK

Il gruppo di Kalk alla sua prima Comunione il **29 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

ST MECHTERN, EHRENFELD

I bambini di Ehrenfeld alla loro prima Comunione che si è svolta il **12 giugno**. Anche loro mostrano la gioia per il traguardo raggiunto. A tutti gli interessati, bambini, catechiste e familiari resta la commozione di un giorno memorabile.



Foto: La Cognata

IL NEOELETTO CONSIGLIO PASTORALE SI PRESENTA

 Baiamonte Vincenzo servizio liturgico Bonn	 Bonsignore Silia servizio liturgico Kalk	 Celiberti Antonio Leverkusen	 Delle Monache Melania catechista Ehrenfeld	 D'imperio Enza servizio liturgico Centro	 Franzone Alfredo servizio liturgico Kalk	 Galizia Nancy catechista giovani Kalk	 Garofalo Raffaele catechista giovani Centro
 Lombardo Angelo servizio liturgico Kalk	 Leonardo Graziella Colonia sud	 Lucca Lucia Elsdorf/Frechen	 Massi Maria catechista Bonn	 Messina Mariangela servizio liturgico Kalk	 Picchioni Fabrizio gruppo Dialogare Centro	 Puddu Mario servizio liturgico Ehrenfeld	 Missione Cattolica Italiana Colonia
 Taccone Francesca gruppo Esperienza Centro	 Totaro Myriam servizio liturgico Centro	 Emili Bandieri Fabrizia servizio liturgico Centro	 Torre Katia servizio liturgico Centro	 Rivoli-Schulz Anna Maria servizio liturgico Centro	 Siragusa Giuseppe servizio liturgico Centro	 P. Adam Nyk Parroco	 Antonella Simone-Turco Segretaria

GIOIA DI DONARE

Come per tanti di noi, è utile pensare che chi dalla vita ha ricevuto, deve saper donare e restituire almeno una parte di ciò che ha avuto. Il sentimento di solidarietà verso i più deboli dovrebbe accompagnarci nel nostro quotidiano indipendentemente dal senso religioso o di carità. Sono tantissimi i motivi per i quali è importante donare, viste le difficoltà che colpiscono un bel po' di persone. Donare, significa intervenire nel concreto per prestare aiuto a chi è più sfortunato di noi. È così che come Missione e comunità facente parte di questa Missione ci prodighiamo nel nostro piccolo per sostenere chi è nel bisogno e pur essendo la proverbiale goccia nell'oceano sappiamo anche che la goccia d'acqua che cade sulla roccia finisce per bucarla. Grazie di cuore e un buon Natale a tutti coloro che hanno donato tempo e/o denaro in questo 2022.

Beneficenza comunità italiana MCI Colonia	
totale anno 2022	
x Ucraina	
15.03.2022	Euro 9.000*
01.06.2022	Euro 3.000
10.11.2022	Euro 500
x il Camerun	
16.11.2022	Euro 2.000
* (direttamente ai Salesiani in Polonia, da far pervenire in Ucraina)	



FORMAZIONE CRISTIANA
„Superstizione o fede?”
Dalla religiosità naturale alla religione rivelata, ovvero dalla superstizione alla vera fede”

2° incontro 19 febbraio 2023

Relatore Padre Fabrizio

3° incontro 29 - 30 aprile 2023

Relatore Don Luigi M. Epicoco

in Missione, Ursulagartenstraße 18, 50668 Köln

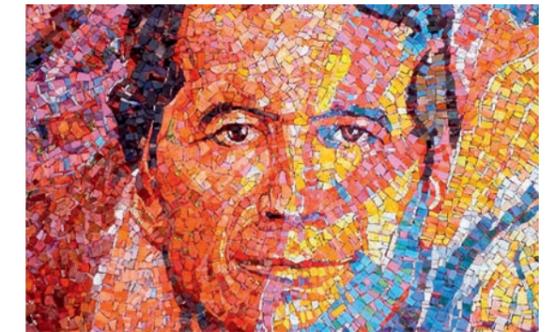


FESTA DI NATALE DEI BAMBINI DEL CATECHISMO

Colonia - Kalk -
sala grande **Kapellenstr 5**
Sabato, 10 dicembre, ore 16.30

CELEBRAZIONE NATALIZIA ANIMATA DAGLI ADOLESCENTI

Colonia - Kalk -
chiesa di **St. Marien**
Domenica, 18 dicembre, ore 16.30



DON BOSCO DAY

Sabato, 4 febbraio,
ore 15.00. Sono invitati tutti i bambini e giovani del catechismo, così come tutti gli altri ragazzi che vogliono partecipare.

CAFFÈ NATALIZIO

il „gruppo diaconia” invita
giovedì, 15 dicembre,
alle ore 16.00 in Missione,
Ursulagartenstraße 18, 50668 Köln
Nel „caffè natalizio” il gruppo si propone di incontrare persone anziane e sole. È un modo diverso e gioioso di passare un pomeriggio di festa in amicizia.



Visitate il presepe nella nostra sede in Ursulagartenstr. 18. Quest'anno niente concorso, ma un allestimento fatto dai nostri giovani, impegnati a mettere a punto il paesaggio e a posizionare al meglio le statuine dei personaggi che caratterizzano il presepe.



*Svegliati, uomo,
poiché per te
Dio si è fatto
uomo!*

S. Agostino, Discorsi, 185

A ciascuno di voi il nostro saluto, ringraziandovi per i visibili sentimenti di affetto, e per le importanti esperienze che abbiamo condiviso finora. Il Natale è sempre commovente perché si percepisce che Dio, attraverso l'incarnazione di Gesù si è fatto vertiginosamente vicino alle nostre storie e alle nostre vite! Si è fatto uomo per noi, uno di noi, uno tra noi! Questo messaggio che ogni anno dalla silenziosa grotta di Betlemme si diffonde sin nei più sperduti angoli della terra, arriva anche alla nostra comunità di Colonia, e in particolare a voi ragazzi e giovani, che siete il cuore di tutti i nostri sforzi pastorali e di tutte le nostre più positive speranze. Il Natale è festa di luce e di pace, è giorno di interiore stupore e di gioia, che illumina a giorno la vita di chi si avvicina a lui: con il cuore sereno e gioioso, che deriva da questa consapevolezza, riandiamo con il pensiero agli eventi dell'anno che stiamo per concludere.

Con quest'invito di Sant'Agostino a cogliere il senso autentico del Natale di Gesù, vorremmo anche noi raggiungere cari giovani, in prossimità del Natale.

Alle nostre spalle troviamo grandi esperienze, che hanno segnato la vita della nostra comunità e quella di molti di voi... Ricordiamo tutti i momenti insieme culminati nella vostra Cresima e non terminati in quel giorno stesso. Da parte vostra c'è stato un grande coinvolgimento e molti di voi si sono resi disponibili con appassionata allegria. Noi educatori vi ringraziamo e vi invitiamo ad essere sempre presenti, perché desideriamo continuare a costruire con voi una stagione importante per questa comunità. E la stagione invernale non vuole essere certamente "sotto tono" rispetto al tempo passato. Un Natale insieme pieno di progetti e di attività concrete è l'augurio che ci facciamo. ■ R.

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

Buon e sereno Natale a tutti!

Natale del Signore 2022

Köln Centro - St. M. Himmelfahrt

- sabato, 24.12., Vigilia
ore 22.00 S. Messa della Notte
- domenica, 25.12., Natale
ore 11.00 S. Messa
- lunedì, 26.12., Sacra Famiglia,
ore 11.00 S. Messa
- domenica, 01.01.
S. Maria Madre di Dio
ore 11.00 S. Messa
- venerdì, 06.01.2021, Epifania
ore 18.30 S. Messa

Köln Kalk - St. Marien

- sabato, 24.12., Vigilia
ore 19.00 S. Messa della Notte
- domenica, 25.12., Natale
ore 11.30 S. Messa
- domenica, 01.01.
ore 11.30 S. Messa

Köln Ehrenfeld - St. Mechtern

- domenica, 25.12., Natale
ore 09.30 S. Messa

Bonn S. Quirinus, Quirinusplatz

- sabato, 24.12., Vigilia
ore 20.30 S. Messa della Notte
- domenica, 01.01.
ore 9.30 S. Messa

Leverkusen St. Elisabeth

- domenica, 25.12., Natale
ore 17.30 S. Messa
- domenica, 01.01.
ore 17.30 S. Messa

Elsdorf, Hubertusstraße 100

- sabato, 24.12., Vigilia
ore 16.00 S. Messa

Frechen

- da stabilire

Berg.-Gladbach St. Laurentius

- domenica, 25.12., Natale
ore 9.30 S. Messa

Gummersbach Herz Jesu

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



Radevormwald, St. Marien

- da stabilire

Engelskirchen, St. Peter und Paulus, Burger Weg 2

- da stabilire

Wipperfürth, St. Nikolaus

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

Confessioni

Kalk - St. Marien:

giovedì, 22.12. ore 18.00

Köln - St. Mariä Himmelfahrt:

venerdì, 23.12. ore 18.00

Ehrenfeld - St. Mechtern:

domenica, 18.12. ore 9.00

Bonn - St. Quirinus:

mercoledì, 21.12. ore 19.00

Leverkusen - St. Elisabeth:

domenica, 18.12. ore 17.00

per tutte le vostre Cerimonie vi aspettiamo nelle nostre



Sale Ricevimenti

Fam. Lo-Duca

Tel.: 0173 7969508 - 02173 8958441



-Sala- Lorenzini



Holzweg 19

40789Baumberg/Monheim am Rhein

-Sala- Gran Duca



Opladener str. 191
40789 Monheim am Rhein