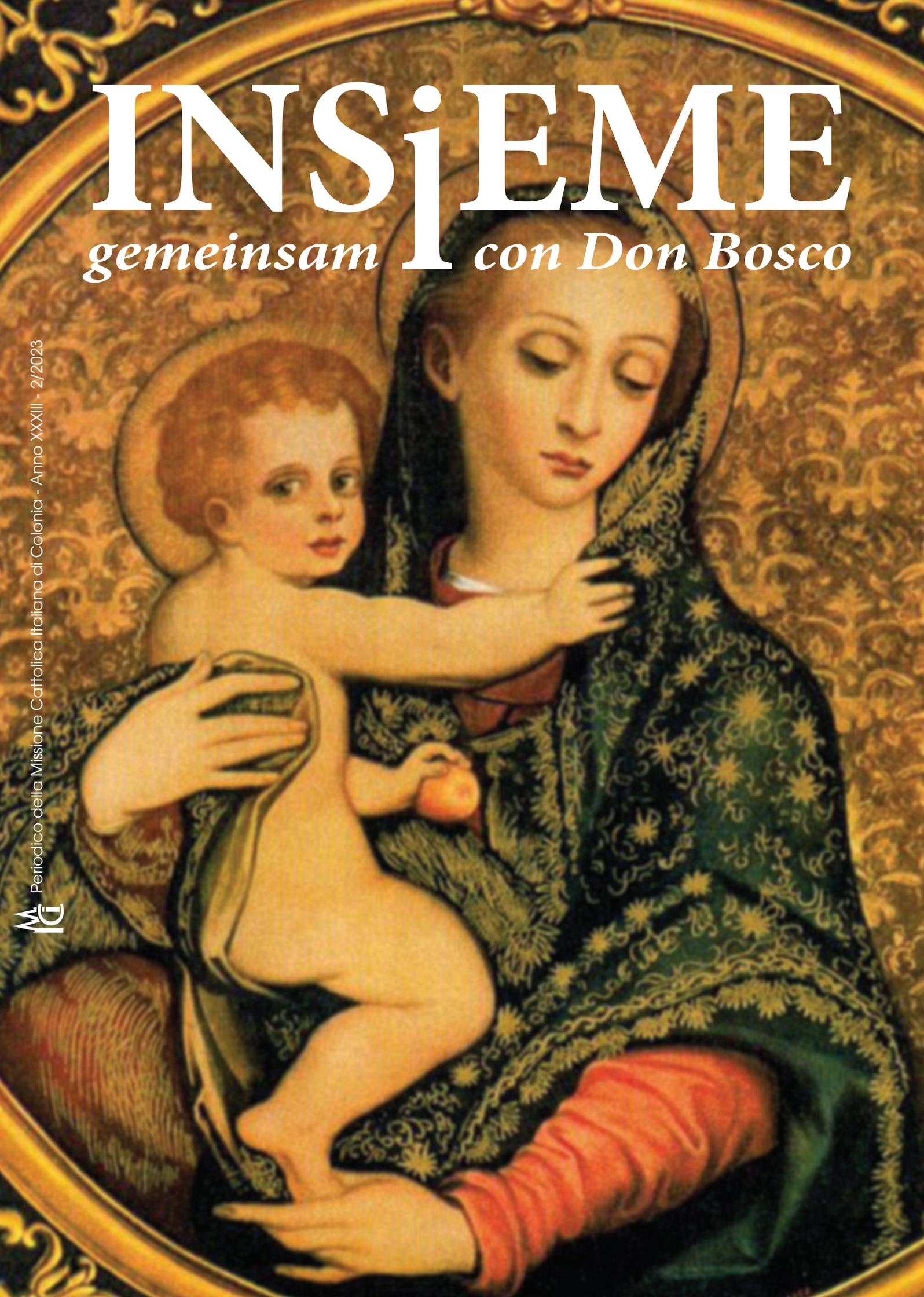


INSIEME

gemeinsam **I** *con Don Bosco*

Periodico della Missione Cattolica Italiana di Colonia - Anno XXXIII - 2/2023





Missione Cattolica Italiana di Colonia

INFORMAZIONI

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

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 17.00: 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 Kapelle Neu-Etzweiler, Hubertusstr., 50189 Köln

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: ore 09.30 a St. Quirinus - Quiriniusplatz, 53129 Bonn

(la seconda domenica del mese alle ore 16.00)

LEVERKUSEN: ore 17.30: St. Elisabeth - Kölner Str. 139 - Leverkusen

BERGISCH-GLADBACH: ore 09.30: 2a domenica del mese a St. Laurentius - Laurentiusstr. 4

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

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

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

ENGELSKIRCHEN: su richiesta in cripta St. Peter und Paul, Bürgerweg 2 - Engelskirchen

Giorni feriali:

KÖLN: giovedì ore 19.00 a Kalk-Kapelle

Confessioni:

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

Battesimi:

- St. Mariä Himmelfahrt (Köln): 2° e 4° sabato del mese.

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 **I** 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 10

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

Tipografia - Druckerei: mszsüd Köln, 0221 - 29925 121

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.



Amare il prossimo

Rieccoci a fare il bilancio di un altro anno ormai agli sgoccioli e che ha portato con sé tanti momenti di gioia e di sgomento. La guerra in Ucraina non è finita come si auspicava, intanto è scoppiato un altro conflitto in Terra Santa. Poi il terremoto in Marocco e l'alluvione in Libia ancora più disastrosa hanno mostrato quanto sia fragile l'equilibrio della natura. Tutto ciò ha mostrato l'impotenza dell'uomo davanti agli eventi più svariati: quelli causati da lui (guerra, alluvioni) e quelli causati dalla natura (terremoti e uragani).

Mai tanto come in questi tempi così incerti anche dal punto di vista economico, con la galoppante inflazione e dal punto di vista sociale, con la crescente indifferenza per quei valori umani alla base delle nostre relazioni, si presenta la necessità di tornare indietro e di chiedersi: "uomo chi sei?".

Una risposta l'hanno già data gli antichi: "Homo homini lupus", che significa "ogni uomo è un lupo per un altro uomo". È una citazione latina che risale al commediografo Plauto e fu utilizzata dal filosofo Hobbes per spiegare quella che per lui è la principale caratteristica dell'uomo: l'egoismo. L'arma migliore per contrastare questo egoismo per noi cristiani è certamente solo una: Cristo. È il motivo per cui Lui è venuto: salvarci da noi stessi, dai nostri egoismi e dalla nostra indifferenza nei confronti degli altri.

Abbiamo già trattato il tema dell'amore per il prossimo in questa rivista e non ci stanchiamo di riproporlo perché non tramonta mai e va sempre ricordato. È l'amore per il prossimo la molla che ci sostiene e ci fa stare bene. Quando facciamo qualcosa per un'altra persona ci sentiamo gratificati e vicini a Dio. Niente ci fa stare meglio dell'occuparci amorevolmente di chi soffre, chi si trova in difficoltà, chi ha bisogno di aiuto. Detto così sembra una frase vuota, ma se guardiamo bene, se osserviamo coloro che si dedicano agli altri con amore, allora lo leggiamo nei loro occhi e lo vediamo nei loro gesti.

Con il Natale alle porte non possiamo non pensare all'amore verso Dio e verso il prossimo. L'Amore viene da Dio, è imprescindibile da Dio e non vale niente se non viene donato al prossimo che è creatura di Dio. Dio che ci ama, ci invia suo Figlio a dimostrazione del Suo amore e non lo invia come un principe glorioso, ma come un fragile e meraviglioso Bimbo che non chiede altro che essere amato. Partiamo da questo amore per il prossimo e arriveremo a Dio.

Un Natale di pace e di serenità a tutti i nostri lettori.

P. Adam Nyk



In copertina:

Madonna della purità. Quadro di Luis Morales (1509-1586). Napoli, Basilica di S. Paolo Maggiore.

**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!

Sono passati 8 anni e 8 mesi

Il 1° marzo del 2015 Monsignor Puff, l'allora vescovo incaricato per gli stranieri della nostra arcidiocesi visitava la nostra Missione e ci annunciava i cambiamenti che poi si sarebbero verificati nei mesi successivi. Innanzitutto il cambio di sacerdoti. Gli scalabriniani sono andati via e sono subentrati i Salesiani di Don Bosco. Cambio della guardia dunque in Missione ma subito dopo anche cambiamenti in seno alla curia vescovile. Tanti progetti avverati, come la costruzione della nuova sede della missione inaugurata dal nostro Cardinale nel 2021, gli anni bui del Covid, le polemiche sulla ristrutturazione della Chiesa all'interno dell'Arcidiocesi hanno fatto in modo che passassero quasi 9 anni dall'ultima visita.



Ora è stato Monsignor Schwaderlapp, l'attuale vescovo incaricato per gli stranieri a farci visita e a voler conoscere più da vicino la nostra comunità. Siamo un'entità in continuo cambiamento e sviluppo e questa nostra caratteristica è stata anche esposta al nostro vescovo attuale. Il cammino percorso dall'ultima visitazione lo dimostra. Nuovi preti, nuova casa, nuove attività, nuovo spirito d'azione. Molto da presentare al vescovo, che è rimasto colpito dalla nostra capacità di adattamento e di spirito innovativo. La sua visita si è svolta con colloqui personali e incontri con il consiglio pastorale, i gruppi della missione e la comunità, che ha partecipato alla Messa in St. Mariä Himmelfahrt il 22 ottobre e che ha potuto incontrarlo il pomeriggio nei locali della Missione.

Un incontro importante e doveroso dopo questa lunga attesa. Le visite dei vescovi alle Parrocchie avvengono di solito ogni 5 anni. Un incontro importante che sottolinea la cura e l'attenzione che un vescovo ha per i suoi parrocchiani.





È stato anche un momento commovente vedere Don Giovanni Ferro ricevere il titolo di Monsignore. Titolo pienamente meritato dopo la sua lunga permanenza (40 anni) e fruttuoso nonché faticoso operare in Germania fra gli emigrati italiani. Grazie di cuore a tutti coloro che si sono prodigati per il successo di questo evento.



STUDIO LEGALE
DIRITTO DI FAMIGLIA

**ANWALTSKANZLEI
FÜR FAMILIENRECHT**

AVVOCATO - MEDIATORE | RECHTSANWALT - MEDIATOR

L LANDUCCI
KANZLEI FÜR FAMILIENRECHT

GIUSEPPE M. LANDUCCI
KRONENGASSE 21
50667 KÖLN
T. +49 (0) 221.34 66 55 98

WWW.KANZLEI-LANDUCCI.DE

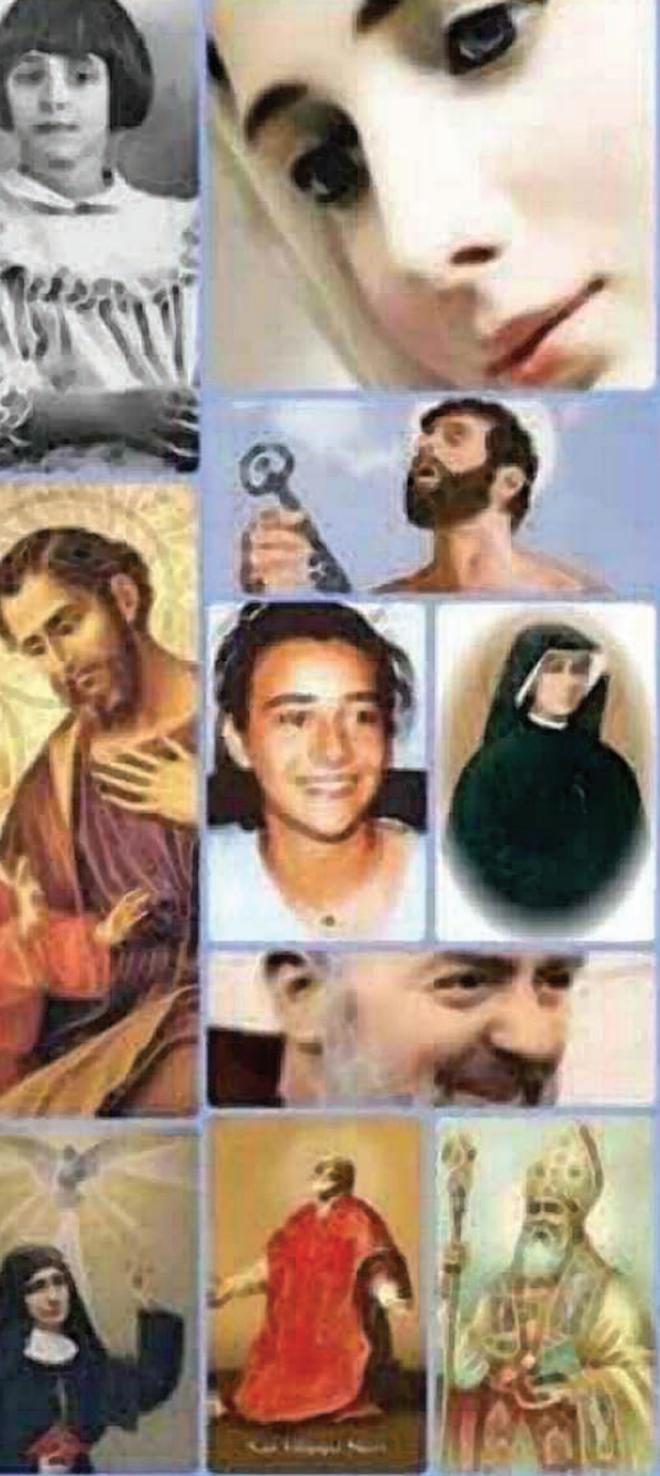




La festa di tutti i santi e la commemorazione dei defunti: l'unione fra cielo e terra. È così che la Chiesa venera e prega, in due momenti di festa che si susseguono, la memoria di coloro della cui compagnia esulta il cielo, e la memoria di coloro che anelano ad esso.

Partiamo dalla festa di tutti i Santi il 1° novembre. Essa si diffuse nell'Europa nei secoli VIII-IX. Un'unica festa per tutti i Santi, ossia per la Chiesa gloriosa, intimamente unita alla Chiesa pellegrina e sofferente sulla terra. Quella di Ognisanti è una festa di speranza: "l'assemblea festosa dei nostri fratelli" rappresenta la parte eletta e sicuramente riuscita del popolo di Dio; ci richiama al nostro fine e alla nostra vocazione vera: la santità, cui tutti siamo chiamati. Festeggiare tutti i santi è guardare coloro che già posseggono l'eredità della gloria eterna, quelli che hanno

voluto vivere della loro grazia di figli adottivi, che hanno lasciato che la misericordia del Padre vivificasse ogni istante della loro vita, ogni fibra del loro cuore. I santi contemplan il volto di Dio e gioiscono appieno di questa visione. Sono i fratelli maggiori che la Chiesa ci propone come modelli perché, peccatori come ognuno di noi, tutti hanno accettato di lasciarsi incontrare da Gesù, attraverso i loro desideri, le loro debolezze, le loro sofferenze, e anche le loro tristezze. Questa beatitudine che dà loro il condividere in questo momento la vita stessa della Santa Trinità è un



nione alle cose sante (sancta) e «comunione tra le persone sante (sancti)». «Sancta sanctis!» – le cose sante ai santi – viene proclamato dal celebrante nella maggior parte delle liturgie orientali, al momento dell'elevazione dei santi Doni, prima della distribuzione della Comunione. I fedeli (sancti) vengono nutriti del Corpo e del Sangue di Cristo (sancta) per crescere nella comunione dello Spirito Santo e comunicarla al mondo. Il 2 novembre è il giorno, che la Chiesa dedica alla commemorazione dei fedeli defunti e che dal popolo viene chiamato semplicemente anche "festa dei defunti". Anche l'idea di commemorare in un'unica ricorrenza tutti i morti risale al secolo IX grazie all'abate benedettino sant'Odilone di Cluny. Il significato è quello di pregare per le anime di tutti coloro che ci hanno preceduti nel segno della fede e si sono addormentati nella speranza della resurrezione e per tutti coloro dei quali solo Dio ha conosciuto la fede. Ma anche nella messa quotidiana, la liturgia riserva sempre un piccolo spazio, detto "memento, Domine...", che vuol dire "ricordati, Signore..." e propone preghiere universali di suffragio alle anime di tutti i defunti in Purgatorio. La Chiesa, infatti, con i suoi figli è sempre madre e vuole sentirli tutti presenti in un unico abbraccio. Pertanto prega per i morti, come per i vivi, perché anch'essi sono vivi nel Signore. Per questo possiamo dire che l'amore materno della Chiesa è più forte della morte. La Chiesa, inoltre, sa che «non entrerà in essa nulla di impuro». Il colore liturgico di questa commemorazione è il viola, il colore della penitenza, dell'attesa e del dolore, utilizzato anche nei funerali. Con la Commemorazione di tutti i fedeli defunti la Chiesa, già sollecita nel celebrare con le dovute lodi tutti i suoi figli che si allietano in cielo, si dà cura di intercedere presso Dio per le anime di tutti coloro che ci hanno preceduti nel segno della fede e si sono addormentati nella speranza della resurrezione e per tutti coloro di cui, dall'inizio del mondo, solo Dio ha conosciuto la fede, perché purificati da ogni macchia di peccato, entrati nella comunione della vita celeste, godano della visione della beatitudine eterna. Secondo il Rituale Romano, «in molti modi le comunità parrocchiali esprimono questo senso della speranza cristiana. Per la commemorazione di tutti i fedeli defunti è consuetudine andare in processione al Cimitero e in tale occasione benedire le tombe. In questa o simili circostanze è opportuno promuovere una celebrazione con un apposito rito di benedizione». ■ R

frutto di sovrabbondanza che il sangue di Cristo ha loro acquistato. La loro regina è Maria. La comunione dei santi è precisamente la Chiesa: «Poiché tutti i credenti formano un solo corpo, il bene degli uni è comunicato agli altri. (...) Allo stesso modo bisogna credere che esista una comunione di beni nella Chiesa. Ma il membro più importante è Cristo, poiché è il Capo. (...) Pertanto, il bene di Cristo è comunicato a tutte le membra; ciò avviene mediante i sacramenti della Chiesa». «L'unità dello Spirito, da cui la Chiesa è animata e retta, fa sì che tutto quanto essa possiede sia comune a tutti coloro che vi appartengono». Il termine «comunione dei santi» ha pertanto due significati, strettamente legati: «comu-



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



Storie di *Fede e Medicina*: la controversa vita di *Agostino Gemelli*

Ci sono storie di vita che insegnano come sia possibile conciliare ricerca della verità scientifica e fede. Agostino Gemelli, al secolo Edoardo Gemelli (Milano, 18 gennaio 1878-15 luglio 1959) è un ottimo esempio di come la Fede possa arricchire la vita ed essere contagiosa, accompagnare anche in un percorso di ricerca scientifica ma soprattutto di come l'essere umano possa vivere esperien-

ze e compiere azioni totalmente agli antipodi, quando la Storia è in movimento. Nasce in una famiglia agiata milanese, secondo alcune fonti legata alla Massoneria, si forma negli ambienti positivisti e socialisti, studia Medicina a Pavia laureandosi con un Relatore d'eccellenza (Camillo Golgi, primo premio Nobel italiano) e poi svolge il servizio militare nell'ospedale di Sant'Ambrogio, a contatto col compagno di

studi Ludovico Necchi e con Padre Arcangelo Mazzotti. A quei tempi la borghesia milanese era anticlericale, il cambiamento sociale dovuto alle prime elezioni del 1861 aveva creato una spaccatura: il Regno d'Italia non esisteva più, la Capitale d'Italia era Firenze, lo Stato Pontificio si trovava in una posizione anomala nella nascente Italia e senza l'apporto di Vittorio Emanuele II, esiliato e con truppe rimaneggiate. Nel 1868 il "non expedit" da parte di Pio IX nel quale si invitano i cattolici a non partecipare alla politica nazionale, non candidarsi e non votare. Nel 1870 la breccia di Porta Pia: l'esercito reale conquista Roma e la quasi totalità di quello che fino ad allora si chiamava Stato Pontificio. Dopo

nel 1937 Presidente della Pontificia Accademia delle Scienze, carica che ricoprirà fino alla morte. Inizia gli studi di psicologia, che estenderà al campo del lavoro e della criminologia con importantissime pubblicazioni. Molto importanti anche i saggi sulla condizione dei detenuti, la devianza giovanile e la psicopatologia. C'è incongruenza tra fonti che da un lato dicono che Agostino Gemelli avrebbe contribuito al "Manifesto della Razza" ed all'accettazione nella Chiesa delle idee naziste secondo la dottrina dell'antiebraismo spiritualista e dall'altro è anche noto il suo ruolo chiave nella protezione e riabilitazione di alcuni scienziati ebrei, protetti durante il Nazismo e riabilitati dopo la seconda



la resa dell'esercito pontificio non fu possibile un accordo col neonato Parlamento italiano fino al 1929 (Patti Lateranensi).

Edoardo Gemelli ed il suo amico di una vita Ludovico Necchi crescono come detto in una Borghesia milanese che è cattolica ma sostiene l'Italia di Cavour e Garibaldi, una borghesia colta e disillusa che con gli eventi dell'Indipendenza italiana è costretta a schierarsi. Edoardo Gemelli entra in Seminario dopo l'esperienza con Padre Arcangelo Mazzotti e viene ordinato sacerdote con il nome di Agostino il 14 marzo 1908. Parallelamente continua il lavoro sperimentale iniziato col Professor Golgi, tra il 1909 ed il 1912 è tra i pochi medici che crede nell'inspiegabilità scientifica delle guarigioni di Lourdes, scrivendo uno dei suoi primi libri. Nel frattempo fonda alcuni importantissimi Organi come l'Ordine dei Missionari della Regalità di Cristo, il Collegium Augustinianum e, nel 1919, l'Università Cattolica di Milano. Viene nominato

Guerra Mondiale: per intercessione di Agostino Gemelli sarebbero state pubblicate opere ed elargite somme per le famiglie di questi scienziati derubate ed esiliate dai nazisti. Altra controversia riguarda Padre Pio: nel 1920 dopo un incontro tra i due, Gemelli definì Padre Pio un uomo di vita encomiabile ma di sicuro non un mistico e suggerì la formazione di un'equipe di scienziati per verificare in modo scrupoloso i fatti legati al frate di Pietralcina, altri racconti invece parlano di un Gemelli che riteneva Padre Pio un ciarlatano. Nel Dopoguerra Agostino Gemelli si dedicherà al suo "sogno dell'anima", la facoltà di Medicina a Roma, che verrà inaugurata tre anni dopo la sua morte nel 1961. Oltre a questa importante eredità, ci rimane la sua storia forse controversa ma sempre impegnata che rispecchia la storia di un intero Popolo, all'epoca capace di eccellere fino all'inferno della Guerra Mondiale ed il Purgatorio della Ricostruzione. ■

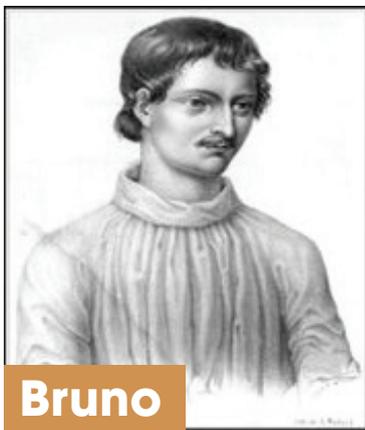
Antonio Celiberti

Le due gambe della scienza

L'astronomia è una delle scienze più antiche dell'umanità. Nell'esaminare qui alcuni tra i risultati degli ultimi secoli desidero sottolineare che il progresso scientifico, ossia il passo avanti della scienza, è risultato possibile solo quando si sono usate entrambe „le gambe“ della scienza: da un lato, l'elaborazione di teorie, e dall'altro, la loro verifica attraverso esperimenti o osservazioni.



Keplero



Bruno



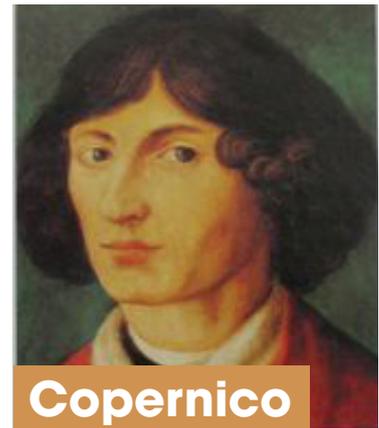
Newton

Partiamo quindi dal tumultuoso e affascinante mondo del XVII secolo, dove si assiste all'epico duello tra il modello tolemaico e quello copernicano. Secondo il modello tolemaico la Terra si trova al centro dell'universo, con il Sole, la Luna ed i pianeti che ruotano attorno ad essa. Questo sistema geocentrico, attribuito all'astronomo greco-egiziano Tolomeo, è considerato la norma indiscussa. Dall'altro lato, emerge il modello copernicano, proposto dall'audace e innovativo scienziato polacco Nicolaus Copernicus. Secondo la sua teoria rivoluzionaria non è la Terra al centro ma il Sole: il sistema eliocentrico. Il confronto tra tolemaici e copernicani si svolge su molteplici fronti, con discussioni infuocate nei salotti degli intellettuali, nelle aule universitarie e nelle corti reali. Va tuttavia notato che le osservazioni astronomiche disponibili a quel tempo erano basate su strumenti rudimentali e metodi approssimativi e di fatto le misure potevano accordarsi addirittura con entrambi i modelli. Solo osservazioni più precise avrebbero permesso di discriminare tra le due teorie e indicare quella giusta. Con nuovi, avanzati strumenti il danese Tycho Brahe ottiene osservazioni dieci volte più accurate delle precedenti. Giovanni Keplero utilizzando le osservazioni di Brahe scopre finalmente discrepanze

nei movimenti dei pianeti rispetto alle previsioni del modello geocentrico. Non solo il modello eliocentrico è quello giusto ma la precisione delle misure è tale che Keplero arriverà a concludere che le orbite intorno al Sole non sono circolari ma ellittiche. Keplero formula la legge sulle orbite ellittiche nel 1609. Solo un anno dopo Galileo Galilei pubblica i risultati delle sue osservazioni col telescopio. Infatti, va notato che le osservazioni di Tycho Brahe erano ancora senza telescopio ma effettuate con strumenti come il quadrante. Grazie al telescopio Galileo scopre che Venere ha fasi simili alla nostra Luna in contraddizione con le predizioni del sistema tolemaico. Inoltre Galileo vede come Giove abbia delle lune, ossia satelliti naturali che gli orbitano attorno. Mentre per il sistema tolemaico tutto dovrebbe ruotare intorno alla Terra, Galileo prova che ci sono 4 oggetti che non girano intorno a noi ma a Giove. Le osservazioni di grande precisione di Tycho Brahe, usate da Giovanni Keplero e le osservazioni al telescopio di Galileo Galilei mineranno definitivamente la credibilità del modello geocentrico ed affermeranno il sistema eliocentrico. Fatto il passo avanti, sorge la domanda del perché, ossia perché "vince" il Sole, perché tutto gira intorno a lui? L'importanza della massa, ossia che il motivo è che il Sole ha una massa grandemente maggiore di tutti i pianeti, verrà scoperta grazie a Isaac Newton. Newton riesce a collegare fenomeni diversi: la mela che cade sulla terra, la luna che orbita intorno alla terra, la terra che gira intorno al sole, con una legge. La legge della gravitazione universale di Newton unifica fenomeni

terrestri e celesti con una precisa formulazione matematica. Ma, e qui vediamo la seconda "gamba", Newton basa i principi matematici della dinamica proprio sui famosi esperimenti di Galileo Galilei sul movimento e caduta dei corpi riportati nel suo trattato del 1638, sulla meccanica ed i moti, che elegge appunto Galileo a padre della scienza moderna. La questione si definisce più correttamente con Albert Einstein che dice: non è una forza a distanza ma è la geometria dello spazio-tempo che viene curvata dalla massa del Sole. La massa dei corpi curva, deforma lo spazio condizionando la traiettoria degli oggetti che viaggiano attraverso di esso, persino della luce. Una teoria sorprendente ma quando arriva la seconda "gamba" tutti ci crederanno. La seconda gamba è l'osservazione di Eddington del 1919. Durante un'eclissi solare le stelle vicine al Sole sono diventate visibili e sono state fotografate. Eddington ha confrontato le posizioni delle stelle durante l'eclissi solare con le loro posizioni misurate invece di notte. La luce delle stelle osservate durante l'eclissi, passando accanto al disco solare, era stata deviata dalla curvatura dello spazio creata dalla massa del Sole, proprio come previsto dalla teoria della relatività generale di Einstein. L'osservazione aveva quindi confermato la teoria permettendo alla scienza di fare un passo avanti. Ma arriva presto una teoria "bomba", un'altra vera e propria rivoluzione della nostra idea di Universo. A partire dal 1927 Georges Lemaître basandosi sulle equazioni della relatività di Einstein trova che l'universo si espande ed ha avuto un inizio da un atomo primigenio, ipotesi oggi nota come Big Bang, secondo cui l'Universo ha avuto origine da un'immensa esplosione. Difficile credergli, anzi impossibile.

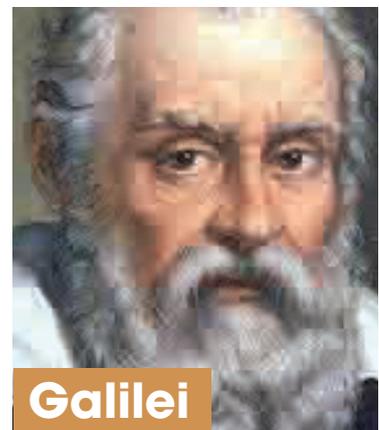
La conoscenza a quei tempi del mondo lo ritiene statico. Ma ecco che nel 1929 Edwin Hubble prova che l'universo è in espansione. L'idea è stata originariamente proposta sulla base delle osservazioni delle galassie che sembrano allontanarsi l'una dall'altra. Non è che le galassie si stiano muovendo l'una lontano dall'altra nello spazio, ma piuttosto che lo spazio stesso si sta espandendo, portando di conseguenza a un aumento delle distanze tra le galassie nel corso del tempo. Una conseguenza logica dell'espansione dell'Universo è che, se si proietta questa espansione all'indietro nel tempo, si arriva a un punto iniziale in cui tutto sembrerebbe essere iniziato, ovvero il Big Bang. Si capisce quindi come dopo la scoperta di Hubble le teorie che postulavano la nascita dell'universo dal Big Bang ricevettero sempre più consensi. Molti si convincono, ma altri non sono per niente d'accordo. Nasce un acceso dibattito principalmente tra gli anni '40 e '60 tra sostenitori dell'Universo Stazionario e quelli del modello del Big Bang. Di nuovo due teorie in competizione su una concezione completamente diversa dell'Universo. E' mai possibile che l'Universo abbia avuto un'origine? La scoperta della radiazione cosmica di fondo nel 1964 da parte di Arno Penzias e Robert Wilson è stata un momento cruciale nella storia della cosmologia e ha fornito una prova chiave a favore del modello del Big Bang. Infatti il modello del Big Bang prevedeva una radiazione che riempisse tutto lo spazio, come residuo dell'esplosione iniziale, proprio come viene misurato da Penzias e Wilson che vinceranno per questa scoperta il premio Nobel. Ancora una volta nuove osservazioni hanno spazzato via dal campo teorie alternative. Così come secoli prima le osservazioni hanno provato che la terra



Copernico



Brahe



Galilei

gira intorno al sole, in tempi moderni le osservazioni hanno mostrato che l'Universo ha avuto un'origine. Nel cuore di questo viaggio epico c'è un messaggio chiaro: nuove, sorprendenti teorie irrompono a gamba tesa in nuovi orizzonti, ma è solo quando osservazioni e verifiche sperimentali le provano che la scienza compie un passo in avanti.

■ Maria Massi

Impariamo a chiedere aiuto nella difficoltà

Dialogare in modo autentico con sé stessi non è una capacità che abbiamo allenato da sempre e spesso ci si trova in situazioni personali o interpersonali complesse da cui non si è capaci di uscire.

Già nel 2016 Papa Francesco suggerì di parlare in modo schietto e sincero con Gesù. Bergoglio ci ha detto che è naturale avere delle resistenze ed è naturale avere delle difficoltà nel mettere in pratica il Vangelo. Parallelamente è sempre necessario avere padronanza delle proprie emozioni e malesseri, soprattutto quando non si riesce ad essere felici nella propria famiglia e a livello individuale. Ammettere di aver bisogno di aiuto è un primo passo che ci apre già una possibilità di uscire fuori dal problema.

Quali sono i freni che utilizziamo come difesa prima di sentirci liberi di chiedere aiuto?

Spesso si tratta di meccanismi di difesa che abbiamo sviluppato da sempre e che utilizziamo per sopravvivere in contatto con gli altri e allo stesso tempo potrebbero essere i responsabili del nostro malessere psicologico. Per poter mettere in pratica il Vangelo è anche necessario doversi prendere cura di sé stessi perché se rischiamo di sacrificare completamente la nostra salute mentale per dedicarci solo agli altri, rischiamo soprattutto di perdere noi stessi e il contatto con quel dialogo interiore in cui dovremmo percepire anche Gesù che ci accompagna. Chiedere aiuto oggi significa essere pronti ad aiutare domani e quindi essere più forti per future esperienze dove la vita ci metterà alla prova a livello lavorativo, familiare, di salute etc. Nonostante ci sia un numero sempre più elevato di persone che cerca nella figura dello psicologo e Psicoterapeuta un supporto ed un aiuto che non è possibile riscontrare altrove, lo stigma della salute mentale è ancora ben ancorato nella testa di molte persone.

Andare in psicoterapia individuale, familiare, di coppia o di gruppo aiuta a stare meglio, a comprendersi, e a riscoprire la bellezza di stare bene, da soli e con gli altri.

A questo proposito la Missione Cattolica di Colonia ha pensato di offrire ogni terza domenica del mese alle ore 16.00 presso la sede di Le-



verkusen (sala parrocchiale St. Elisabeth, Kölner Str. 139) un gruppo aperto di aiuto psicoterapeutico. Ogni appuntamento affronterà tematiche attuali e quotidiane che rappresentano motivo di malessere tra gli adulti.

Il gruppo è rivolto a tutte le persone dai 18 anni ed è possibile prenotarsi telefonicamente o per E-Mail presso la Missione Cattolica di Colonia. Il gruppo sarà condotto da una Psicoterapeuta e da una Counsellor.

Per partecipare è necessario confermare la propria adesione, telefonando o scrivendo in missione.

Primi appuntamenti

Domenica 19 Novembre

Domenica 17 Dicembre

Sabrina Gabriele, Psicologa Psicoterapeuta



Gruppo di sostegno psicologico

Stai passando un momento difficile ed hai bisogno di aiuto? Vieni al gruppo di sostegno psicologico per un aiuto a risolvere le difficoltà emotive e un incoraggiamento al tuo sviluppo personale.

Dove: sala parrocchiale,
St. Elisabeth, Kölner Str. 139,
51379 Leverkusen

quando: ogni 3. domenica
1° incontro 19.11.2023 ore 16.00

durata: 75 minuti

prenotazioni: 0221-9318160
mcicolonia@gmail.com

EXPERTS24



Vito Ragusa

Perito tecnico

KFZ-Sachverständiger

24/7
NRW-weit
für Sie da



☎ 0157 51 70 50 48

✉ ragusa@experts24.de

🌐 www.experts24.de



"Ama te stesso, e amerai gli altri. E quanto più ampio e profondo sarà l'amore che porterai alla tua persona, tanto più esteso e perspicace sarà quello che proverai per il tuo prossimo."

(Leo Buscaglia)

INTERFOTO
FOTOGRAFIA

Interfoto Foto La Cognata
Servizi fotografici e film di
ogni genere
Rochusstr. 47, 50827 Köln
0221/5305870 & 0172 2064367



Anna Bomboniere

Creazioni per ogni occasione

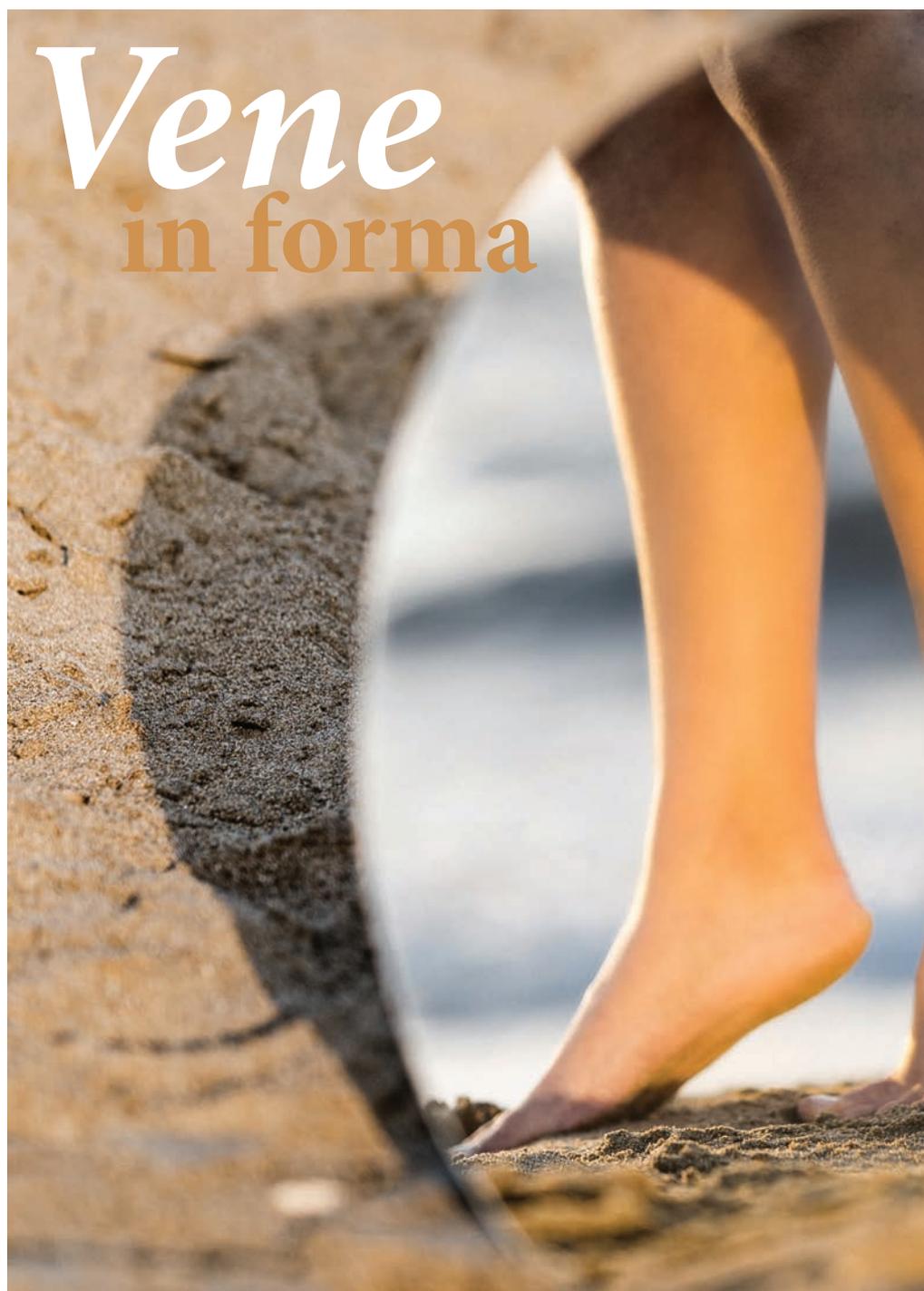
Kalker Hauptstr. 191 - 51103 - Köln-Kalk
Tel.: 0221-874037 - Mobil: 01577 - 2660883

Solo con appuntamento.



Per stimolare la circolazione periferica, allenare la muscolatura delle gambe, ma soprattutto per rinforzare vene e capillari, puoi fare molto. E la ginnastica è uno dei più validi alleati nella prevenzione dell'insufficienza venosa. Scopri come mettere in movimento nel modo corretto le gambe e la circolazione!

Gambe gonfie e pesanti, ritenzione idrica e cellulite ti mettono a disagio? Ci sono molti accorgimenti che puoi adottare per dare una svolta alla qualità della tua vita e all'immagine di te che vedi riflessa allo specchio. Fare attività fisica è uno di questi. Non si tratta di cominciare ad allenarti per partecipare a una maratona, ma di muoverti di più e con più regolarità, e soprattutto fare gli esercizi giusti nel modo giusto, senza forzare troppo. Lo scopo di questa guida è indicarti gli esercizi specifici per stimolare la circolazione periferica e allenare la muscolatura delle gambe rinforzando le vene. Gambe gonfie e intorpidite, capillari fragili e vene che si dilatano con conseguenti ristagni di sangue, pelle a chiazze e piedi che a fine giornata sembrano scoppiare nelle scarpe sono sintomi di insufficienza venosa: è probabile che le tue vene siano un po' deboli. Se, invece, il tuo problema è una cellulite che affligge cosce e gambe senza risparmiare ginocchia e caviglie, allora il tuo problema si chiama ritenzione idrica, un disturbo legato in parte ad una circolazione linfatica che non riesce a drenare bene i fluidi del corpo. Purtroppo all'origine di molti disturbi vascolari e circolatori ci sono fattori ineliminabili e non prevenibili, come la



Vene in forma

familiarità, la morfologia del corpo (più a mela o più a pera), la distribuzione del grasso corporeo e le fluttuazioni ormonali. E poi ci sono altri fattori sui quali sì, per fortuna, puoi avere voce in capitolo. Sullo stile di vita, ad esempio: se è sedentario, devi necessariamente darti una mossa! Hai 5 ottimi motivi per iniziare fin da subito a mettere in

movimento le tue estremità inferiori:

- Per smuovere il sangue in circolazione e impedire che si accumuli nelle vene di piedi, caviglie e polpacci.
- Per migliorare la capacità del corpo di pompare il sangue dalle gambe verso il cuore.
- Per mantenere il peso stabile e non ingrassare. Il sovrappeso è infatti uno dei fattori di



rischio per la salute vascolare.

- Per alleviare i sintomi dolorosi, il senso di pesantezza e ridurre edemi e cellulite.
- Per prevenire le complicanze dell'insufficienza venosa come la comparsa delle varici e la rottura dei piccoli capillari

Gli sport che danno tono alle gambe

Il tipo di allenamento per la

salute vascolare delle gambe che ti abbiamo suggerito deve essere eseguito ogni giorno, non comporta affaticamento e non presenta difficoltà. Per tale ragione può essere associato ad un tipo di attività sportiva più impegnativa, soprattutto se hai del peso superfluo da smaltire. Gli sport consigliati, però, sono sempre quelli che non vanno ad esercitare eccessiva pres-

sione sui vasi inferiori del corpo ma che puntano ad allenare e tonificare tutta la muscolatura migliorando in tal modo la circolazione sia periferica che generale.

- **Camminate a passo veloce e nordic walking**

Niente di più facile, niente di più salutare. Possibilmente lungo terreni soffici come sentieri erbosi o in spiaggia. Sentirai la muscolatura che si "scalda", e quel calore così benefico che si spande per tutta la gamba. Cammina per almeno mezz'ora ogni giorno, o per lo meno 5 volte a settimana.

- **Bicicletta**

Pedalare fa bene alle gambe a patto di farlo senza affaticarsi troppo e non in salita. Evita pertanto i sentieri di montagna e i percorsi troppo difficili e accidentati. Il "ciclismo light" stimola la circolazione periferica e agevola il percorso di ritorno del sangue verso il cuore.

- **Step e tapis roulant**

Anche qui senza forzare troppo e con minima pendenza.

- **Sport acquatici**

Tutti gli sport in acqua sono consigliati per chi ha problemi di circolazione e di ritenzione idrica, così come di cellulite. L'acqua esercita un benefico massaggio sugli arti inferiori e la piacevole pressione sull'apparato venoso migliora la risalita del sangue anche in virtù del minore effetto della forza di gravità. Preferisci il nuoto in stile libero, l'aquagym e la ginnastica dolce in piscina, le camminate al mare con l'acqua che arriva appena sopra il ginocchio. ■ R



L'Immacolata a Fatima

Pellegrinaggio di 4 giorni

in aereo: 08. - 11.12.2023

**Quota di partecipazione:
569,- € a persona**

Ultimi posti!

Viaggio in aereo e transfer in bus.

Soggiorno in albergo a 4 stelle. Pensione completa.

Assistenza spirituale di un sacerdote

Alla scoperta del quarto segreto...

PROGRAMMA

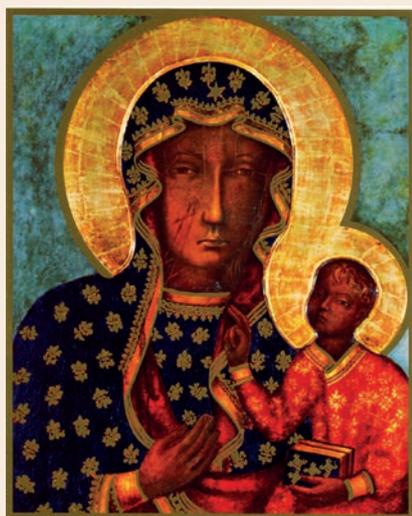
- 1° Giorno: **Ve 08.12.:** Partenza per Fatima - Seguiamo il programma del Santuario proposto per l'immacolata
- 2° Giorno: **Sa 09.12.:** Lisbona - Cattedrale, Chiesa e casa di S. Antonio, Monastero dos Jeronimos, Torre di Belem, Monumento alle scoperte.
- 3° Giorno: **Do 10.12.:** Fatima - Messa Basilica nuova di Fatima, Via Crucis, Aljustrel, visita alla casa museo di Lucia.
- 4° Giorno: **Lu 11.12.:** Ultimo saluto alla Madonna. Ritorno a Colonia



Cracovia - Czestochowa - Auschwitz - Wadowice

Pellegrinaggio di 4 giorni **in aereo:** 22. - 25.04.2024*

Quota di partecipazione: 586,- € a persona



La quota comprende:

Viaggio **in aereo** e transfer aeroporti. Soggiorno in **albergo a 3 stelle. Pensione completa.** Assistenza spirituale di un sacerdote.

Ingressi a tutti i monumenti visitati.

PROGRAMMA

- 1° Giorno: Volo per Cracovia - Castello Wawel, Piazza Rynek
- 2° Giorno: Wadowice, Auschwitz
- 3° Giorno: Czestochowa - Santuario della Madonna Nera, Cracovia, Santuario della Divina Misericordia
- 4° Giorno: Santuario nuovo di san Giovanni Paolo II. Ritorno a Colonia

* **Date e programma soggetti a cambiamenti dovuti a variazione dei voli.**

Lourdes

Pellegrinaggio di 4 giorni

in aereo: 05. - 08.06.2024

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.

PROGRAMMA

1° Giorno: Partenza per Lourdes. Processione eucaristica con gli ammalati. Santa Messa. Prima visita alla Grotta della Madonna di Lourdes a Massabielle.

2° Giorno: Messa nella Grotta della Madonna. Visita a Lourdes. Coroncina, Via Crucis, processione eucaristica con gli ammalati, fiaccolata.

3° Giorno: Messa nella Grotta della Madonna, Angelus, Coroncina, visita della Casa Natale di santa Bernadette.

4° Giorno: Ultimo saluto alla Madonna, Ritorno a Colonia.

**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)

ER Z B I S T U M K O E L N M C I - K O E L N

IBAN

DE 33 3 7 0 6 0 1 9 3 0 0 3 5 0 7 2 0 1 2

BIC des Kreditinstituts

G E N O D E D 1 P A X

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Überweisenden - (nur für Begünstigten)

I N S I E M E - G E M E I N S A M

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

S E P A - Ü b e r w e i s u n g

Datum

Unterschrift

in programma



Sulle orme di S. Paolo in Turchia di 8 giorni: autunno 2024

**Data da stabilire.
Tenersi informati!**

Viaggio in aereo e poi in pullman. Soggiorno in alberghi a 4 e a 5 stelle.
Mezza pensione. L'assistenza spirituale di un sacerdote.

PROGRAMMA

- 1° Giorno: **Antalya** - Volo diretto per Antalya. Visita della città situata sulla costa turche meridionale. S. Messa di inizio del pellegrinaggio.
- 2° Giorno: **Myra, Fethiye, S. Nicola** - Myra la città di San Nicola con la necropoli e le sue grotte rocciose. Giro in battello alla volta della città sommersa a Kekova.
- 3° Giorno: **Dalyan** - Patria delle rare tartarughe marine "Caretta Caretta". Giro in battello attraverso il canale naturale di Daylan, ammiriamo un fantastico panorama sulle grotte rocciose. Gli scavi a Kaunos. Si prosegue attraverso un labirinto di canneti verso una spiaggia meravigliosa sul Mediterraneo.
- 4° Giorno: **Efeso, Casa di Maria e di S. Giovanni** - Efeso con l'Odeon, il tempio di Artemide, il tempio di Adriano, le terme di Scolastica, la Biblioteca Celsius ed il grande Teatro. Visita al luogo della morte della Madonna sulla montagna dell'usignolo. S. Messa in basilica di S. Giovanni Apostolo.
- 5° Giorno: **Laodicea e terme di Pamukkale** - Visita della Basilica a Filadelfia, Alasehir e la chiesa di S. Giovanni, Laodicea con il Teatro, lo Stadio ed il Ninfeo. Pamukkale con le sue famose terrazze calcaree, Hierapolis, il Teatro e la tomba dell'apostolo e martire Filippo. Pernottamento in un hotel termale.
- 6° Giorno: **Pamukkale, Taurus** - Ammiriamo lo splendido paesaggio dei laghi e delle montagne del Taurus, incontriamo nomadi nelle loro tende ed abbiamo l'opportunità di visitare una fabbrica manifattiera tipica di tappeti.
- 7° Giorno: **Antalya** - La giornata dedicata completamente alla visita culturale della città di Antalya. Abbiamo l'opportunità di visitare fabbriche di pelli e gioielli, tra le più grandi della Turchia. S. Messa di conclusione.
- 8° Giorno: **Ritorno a Colonia** - Volo diretto per Colonia.

INSiEME
gemeinsam **I** 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.

L'Avvento, l'attesa e il compimento

L'origine del tempo di Avvento viene individuata tra il IV e il VI secolo d.C. La prima celebrazione del Natale a Roma è del 336, ed è proprio verso la fine del IV secolo che si riscontra in Gallia e in Spagna un periodo di preparazione alla festa del Natale. Per quanto la prima festa di Natale sia stata celebrata a Roma, qui si verifica un tempo di preparazione solo a partire dal VI secolo. Senz'altro non desta meraviglia il fatto che l'Avvento nasca con una configurazione simile alla quaresima, infatti la celebrazione del Natale fin dalle origini venne concepita come la celebrazione della risurrezione di Cristo nel giorno in cui si fa memoria della sua nascita. Così si decise di dedicare sei settimane di preparazione alle celebra-

zioni natalizie. La teologia dell'Avvento ruota attorno a due prospettive principali. Da una parte con il termine "adventus" (= venuta, arrivo) si è inteso indicare l'anniversario della prima venuta del Signore; d'altra parte designa la seconda venuta alla fine dei tempi. Il Tempo di Avvento ha quindi una doppia caratteristica: è tempo di preparazione alla solennità del Natale, in cui si ricorda la prima venuta del Figlio di Dio fra gli uomini, e contemporaneamente è il tempo in cui, attraverso tale ricordo, lo spirito viene guidato all'attesa della seconda venuta del Cristo alla fine dei tempi. ■ R



Kevelear, why not?

Eravamo un bel gruppetto a Kevelaer il 6 maggio di quest'anno. Noi catechiste e i nostri bambini del catechismo abbiamo visitato il santuario mariano più importante della Germania dopo quello di Altötting in Baviera. Il pellegrinaggio si è strutturato in modo semplice con una visita alla cappella della Madonna e una preghiera. Poi la visita guidata alla "Hostienbäckerei", un laboratorio di produzione delle ostie per la santa messa, in cui i bambini hanno potuto seguire tutti i passaggi della produzione e assistere ad una catechesi sulla storia che ha portato alla produzione dell'ostia nella liturgia. Pranzo al sacco e poi una celebrazione religiosa in cui P. Janusz ha spiegato l'Eucaristia e pregato insieme ai bambini. All'urlo di "viva Gesù!" abbiamo lasciato la Kerzenkapelle di Kevelaer. Il commento della sacrestana alla nostra celebrazione in chiesa: "siete bellissimi, evviva Gesù!".



STUDYSQUAD
lernen leicht gemacht

IHRE NACHHILFE FÜR ZUHAUSE

Wir bieten Ihnen eine individuelle Förderung für ihr Kind. Der Unterricht wird auf die Bedürfnisse des Schülers abgestimmt, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Der Unterricht kann ganz flexibel zuhause stattfinden oder auch online.

UNSER ANGEBOT

- Qualifizierte Nachhilfelehrer*innen mit langjähriger Erfahrung
- 1 zu 1 Unterricht, pro Schüler ein Lehrer
- Wir informieren Sie regelmäßig über die Fortschritte Ihres Kindes

WIR SIND TELEFONISCH ERREICHBAR
UNTER:

0152 12428066

VON KLASSE 1-13

Ob Grundschule oder weiterführende Schule wir fördern ihr Kind in jeder Klasse und Schulform.

FÄCHER

Wir bieten Nachhilfe in verschiedenen Schulfächern, ganz einfach und flexibel auf die Bedürfnisse Ihres Kindes angepasst.

KONTAKT UND FRAGEN

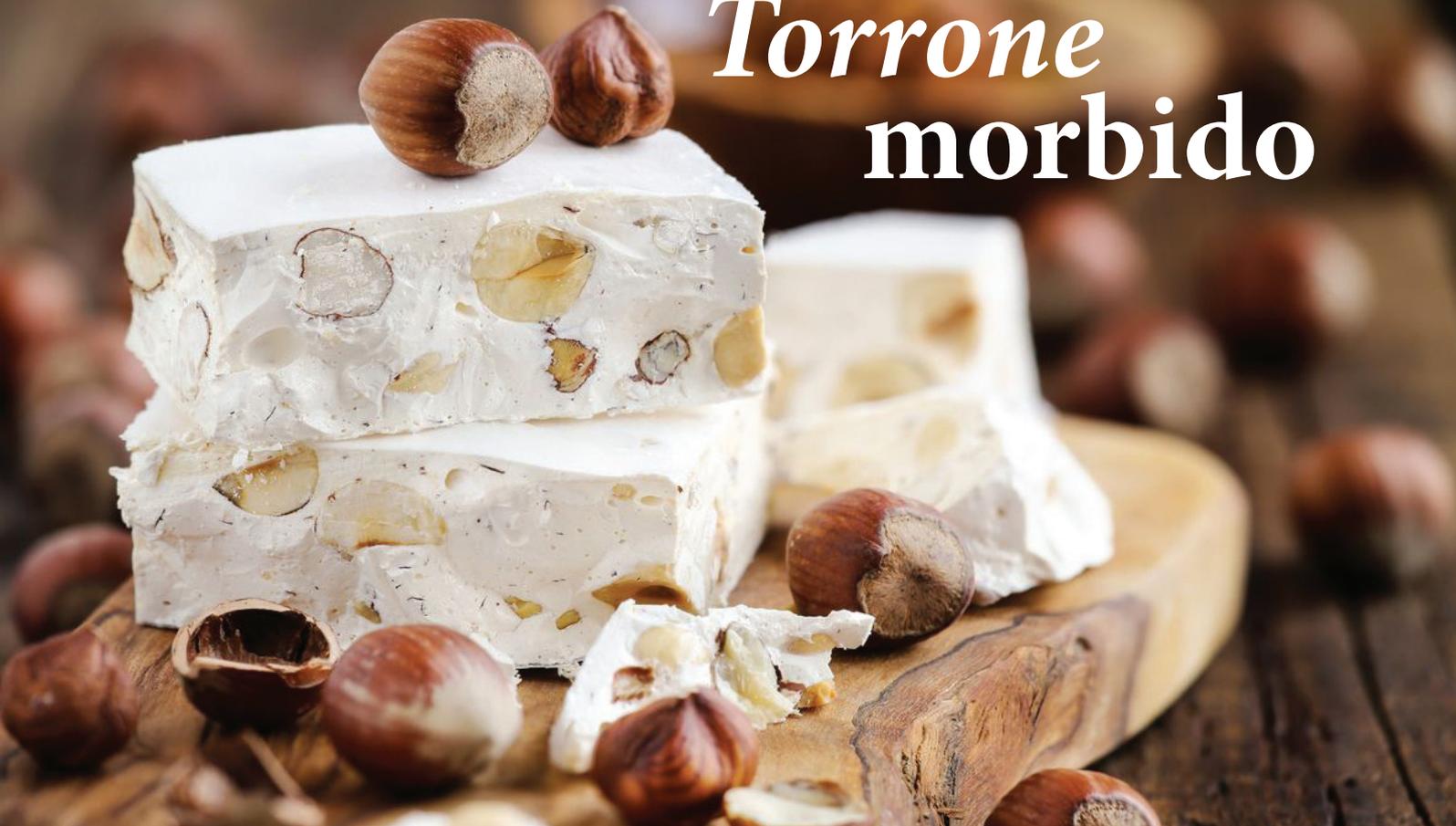
Sie haben Fragen oder wollen einen Termin vereinbaren? Rufen Sie uns einfach an oder schicken Sie uns eine E-Mail. Wir sind jederzeit für Sie erreichbar.

studysquad@outlook.de



Il torrone è un dolce antico e molto popolare anche in Francia e in Spagna. È famoso il torrone sardo, quello siciliano e quello di Cremona. Per ottenere un torrone morbido è necessario utilizzare il glucosio liquido o lo sciroppo di mais, reperibile nei negozi biologici o in quelli specializzati di pasticceria ed è indispensabile munirsi di un termometro da cucina, che vi tornerà comunque utile in tante altre occasioni.

Torrone morbido



Tempo Preparazione: 20 minuti, **tempo cottura:** 10 minuti, **tempo riposo:** min. 5 ore
Ingredienti per 8: • 420 gr di zucchero • 100 gr di glucosio liquido o sciroppo di mais • 125 gr di miele • 2 albumi • scorza grattugiata di 1 limone • 1 baccello di vaniglia (i semini neri) • 150 gr di mandorle con la pelle • 125 gr di nocciole • 40 gr di pistacchi
Preparazione: Preriscaldate il forno a 150°. Versate le mandorle, le nocciole e i pistacchi in una teglia da forno e tostateli per una decina di minuti. Manteneteli al caldo. Montate gli albumi a neve ben ferma aggiungendo 20 grammi di zucchero, la scorza del limone grattugiata e i semi di una bacca di vaniglia. I restanti 400 grammi di zucchero versateli in un pentolino assieme al glucosio liquido e a 50 ml d'acqua. Portate il tutto a una temperatura di 145°. Utilizzare allo scopo un termometro da cucina. Una volta raggiunta la temperatura di 145° togliete il padellino dal fuoco. Aggiungete il miele e rimettete il tutto sul fuoco e riportate di nuovo questo composto a una temperatura di 145°. Continuando a montare gli albumi, versatevi a filo il composto liquido bollente, fino ad ottenere una massa sempre più solida. Quando il composto diventerà difficile da lavorare con le fruste, mescolate il tutto con un mestolo di legno. Aggiungete la frutta secca tostata appena tolta dal forno e rimestate bene il tutto. Rivestite una teglia con dei fogli d'ostia. Versateci sopra il composto e livellatelo alto almeno 2 - 3 cm con una spatola bagnata d'acqua freddissima. Coprite il tutto con un altro foglio d'ostia e lasciate riposare il torrone per almeno 5 ore prima di servirlo. L'ostia, la potete trovare nei supermercati, ma anche su Amazon.

I segnaposti della festa

Rieccoci con il segnaposto della tavola natalizia. Un angioletto illuminato di buon auspicio che invita alla ricca e goduriosa cena di Natale. Un segnaposto che crea atmosfera di festa. Illumina la tavola e i cuori. Rende allegri e gioiosi. Pochi accorgimenti e la tavola si trasforma in un coro di angeli che augura a tutti i commensali un felicissimo Natale.



- Occorrente:
- 1 foglio di pergamena o altra carta trasparente
 - forbici
 - colla
 - due perline di legno Ø 0,5 cm
 - 1 lumino elettrico



Copiamo sulla pergamena il modellino qui sulla pagina accanto e ritagliamo come da istruzione.



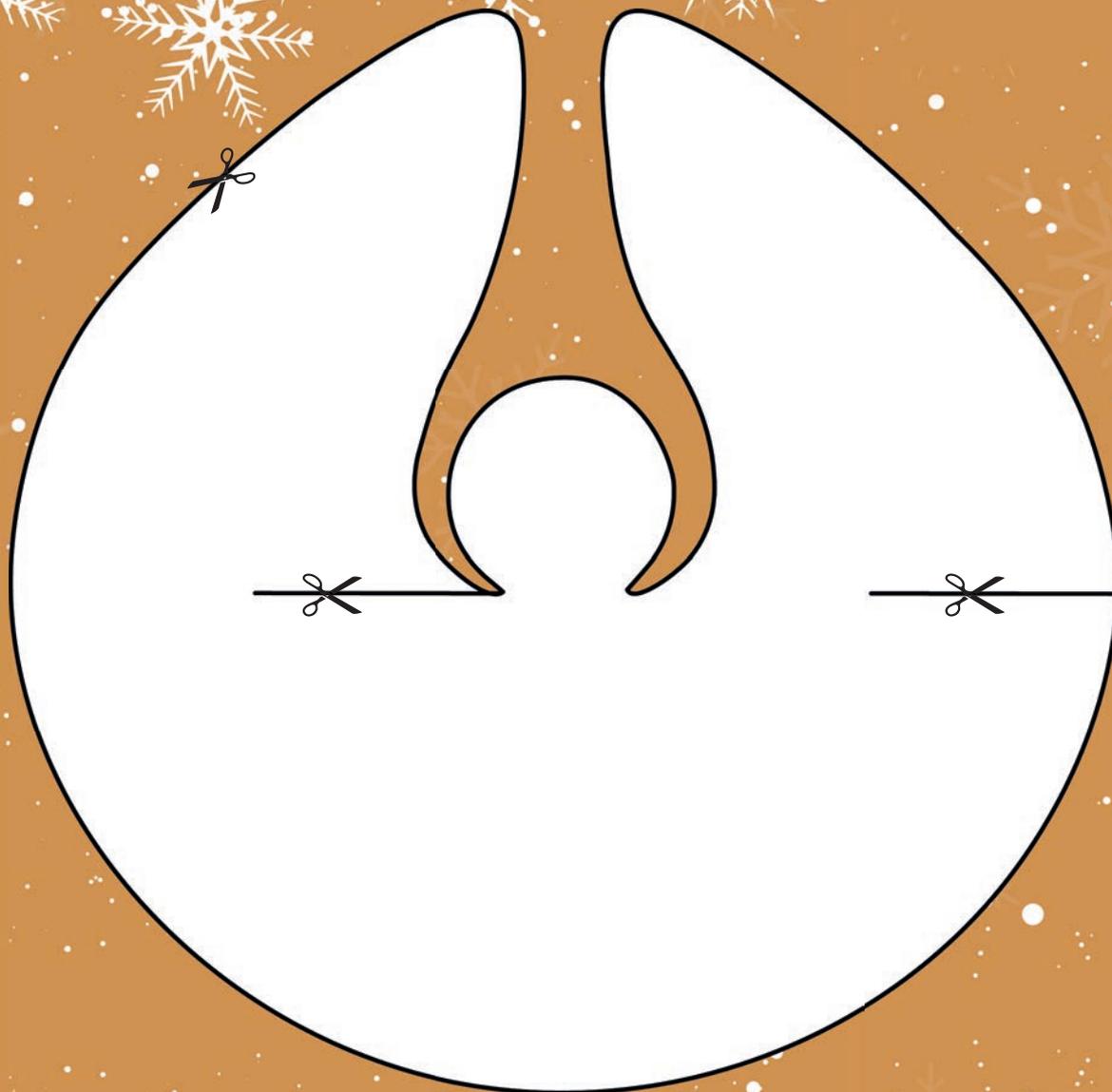
Unire il modellino in modo che i tagli per le ali vengano incastrati fra di loro aprendosi a farfalla.



Una volta incastrate le ali, l'angelo è pronto per essere rifinito. Per reggere il bigliettino segnaposto incollare le due perline di legno.



Una volta finito, posizionare il lumino elettrico sotto l'angelo e apporvi il foglietto segnaposto con il nome dell'ospite. Non dimenticate di accendere il lumino prima di andare a tavola.

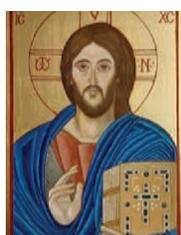


Ci presentiamo



Artisti di Dio

è un nuovo gruppo che si incontra ogni **mercoledì** dalle **17.00 alle 19.00** nella Missione per approfondire esperienze pratiche della ceramica, mosaico, pitture con contenuti cattolici. Sono invitati tutti! Non è necessaria alcuna esperienza.



Cresimandi si nasce...



I teologi hanno chiamato lo Spirito Santo "la fantasia di Dio". Lo Spirito Santo è creatività e novità, è amore e vita, è sempre all'opera e non sta mai fermo. È fermento della Chiesa, rende santi gli uomini perché li trasforma nel profondo. È il dono più importante di Gesù ai suoi discepoli. È il paràclito, cioè il consolatore, come lo chiama Gesù, perché prenderà il suo posto una volta che lui, dopo la risurrezione, sarà tornato alla casa del Padre, così non ci sentiremo soli. Dio l'ha donato alla Chiesa il giorno di Pentecoste, ma continua a donarlo ogni giorno a chiunque lo desidera. Se lo si invoca, lo Spirito viene e non ci abbandona, ci darà il coraggio di affrontare qualsiasi prova. Se lo si invita nel segreto del proprio cuore, ci aiuterà a compiere il bene.

Attraverso il sacramento della Cresima celebrata il 28 maggio di quest'anno 41 ragazzi e 26 adulti hanno avuto modo di fare l'esperienza dello Spirito Santo, che li ha colmati di sé. Ora sono equipaggiati dei suoi doni (sapienza, intelletto, consiglio, forza, scienza, pietà e timor di Dio). Ora sono pronti per portare quei frutti, che lo Spirito Santo suscita in chi si fa guidare e assistere da Lui, nella loro vita quotidiana, in famiglia, a scuola o sul lavoro, fra la gente che frequentano. Essi sono il seme di Dio, pronti ed equipaggiati per crescere e portare frutti. A tutti il nostro augurio. A quelli che hanno ricevuto la S. Cresima a maggio si avvicineranno coloro che aspirano ad essa. Sono 65 gli adolescenti che quest'anno hanno accettato l'invito a prepararsi a ricevere la Cresima. Essi non sono più bambini, di cui i genitori sono responsabili, ma grandi abbastanza per assumersi la piena responsabilità delle proprie scelte, grandi abbastanza da saper distinguere il bene dal male, senza delegare a nessuno. Ai nuovi iscritti il nostro augurio di un buon cammino di fede insieme ai loro catechisti.



...Cresimati si diventa!

Obrigado... Lisboa!



Per la seconda volta abbiamo partecipato come Missione con i nostri giovani alla Giornata Mondiale della Gioventù. La prima volta eravamo in Polonia, quest'anno siamo stati in Portogallo e precisamente a Lisbona. Siamo partiti in 7 e ci siamo accodati a tutti i ragazzi della diocesi di Colonia. Una carovana di gioia. Il Papa ha chiamato a raccolta e i giovani di tutto il mondo hanno risposto incontrandosi tutti a Lisbona. Il nostro viaggio ha avuto alcune tappe significative come Lourdes e Fatima all'andata e Taizé al ritorno. Un viaggio faticoso e stressante, ripagato dalla consapevolezza di non essere soli e di fare un'esperienza unica e indimenticabile. Un tripudio di manifestazioni e proposte, momenti forti e significativi per la crescita spirituale di ognuno di noi.





Catechismo *addio?*

Per niente. Si cambia, si trasforma, si pratica...

Una discussione quasi ricorrente all'interno del team pastorale della Missione di Colonia è stata la durata del corso di preparazione alla prima Comunione per i bambini. Per la voce del popolo due anni sono troppi. Bisogna ridurre a un anno. Ma di quale Popolo parliamo? Quello di Dio? Se parliamo di iniziazione cristiana, possiamo certo dire che la voce che viene dal popolo è improntata sulla praticità. Per molti portare i bambini al catechismo, e, quel che più conta alla S. Messa, è un sacrificio. Veniamo incontro a questa criticità riducendo la durata del catechismo. Dal 2024 in poi prepareremo i nostri bambini in un anno solamente. Ci adeguiamo così alle altre parrocchie e vediamo l'effetto che fa...

La nostra catechesi deve restare lo strumento base con cui si attua l'evangelizzazione. Gesù ha detto: „Andate in tutto il mondo e predicate il Vangelo“. Non si può evangelizzare senza catechesi. Certo il catechismo perfetto non esiste, il vero catechismo, alla fine, si svolge in primo luogo in famiglia e in secondo luogo al corso di catechismo. La catechesi, si è compreso, non è una delle tante attività della vita della Chiesa, ma è lo strumento della trasmissione della fede. È un'educazione alla fede dei fanciulli, dei giovani e

degli adulti, la quale comprende in special modo un insegnamento della dottrina cristiana, generalmente dato in modo organico e sistematico, al fine di iniziarli alla pienezza della vita cristiana. Essa è intimamente legata a tutta la vita della Chiesa, soprattutto alla crescita interiore della Chiesa, la sua corrispondenza al disegno divino e dipende essenzialmente da essa.

Lo scopo definitivo della catechesi è di mettere qualcuno non solo in contatto, ma in comunione, in intimità con Gesù Cristo. Tutta l'azione evangelizzatrice è intesa a favorire la comunione con Gesù Cristo. Dovremmo potenziare le nostre forze collaborando e incoraggiandoci a vicenda. Per questo la collaborazione con le famiglie diventa imperativa ed essenziale.

In Missione sono aperte le iscrizioni in lingua italiana per l'anno catechistico 2024/2025. Il catechismo si svolgerà da settembre a maggio/giugno. I bambini che possono essere iscritti devono compiere gli otto anni di età nel 2024 o frequentare la terza classe elementare. Chi ha un'età maggiore di otto anni è ben accetto. Vi terremo aggiornati sugli sviluppi della programmazione sul nostro sito internet e su Facebook. ■ R



Foto: La Cognata

ST MECHTERN, EHRENFELD

14 maggio: erano in tre, gli splendidi bambini che si sono presentati a Ehrenfeld alla fine del loro percorso catechistico per ricevere la Comunione. Il loro primo incontro personale con Gesù è stato celebrato con una messa molto partecipata.

Grazie all'impegno di tutti anche in pochi si ottiene un bel risultato.

MARIÄ HIMMELFAHRT

Come sempre le Prime Comunioni dei bambini sono un evento per ogni parrocchia, così come a St. Mariä Himmelfahrt il **21 maggio**. Splendida di per sé, la chiesa si è vestita di festa in quest'occasione. La partecipazione è stata grande e la gioia traspariva dai volti degli otto bambini che sono stati preparati al loro primo incontro con Gesù.



Foto: La Cognata



Foto: La Cognata

ST MARIEN, KALK

Anche quest'anno le Prime Comunioni a Kalk sono state un momento vissuto con grande trasporto da parte di tutta la comunità parrocchiale. Il **4 giugno** 12 bambini hanno ricevuto la loro Prima Comunione. Incontrare Gesù per la prima volta è sempre un momento che non si dimenticherà mai.

Gruppo "Mamme Insieme"

Il Stai per diventare mamma o hai un bimbo da 0 a 3 anni? Ti aspettiamo per stare un po' "in famiglia" tra canzoni e attività per i piccini.

Sarebbe bello poter chiacchierare un po' ... e perché no, gustarci un bel caffè tra amiche con "gli stessi problemi"!

Un momento informale di condivisione e confronto. Appuntamento il **primo** e il **terzo mercoledì del mese**, alle **ore 10** in missione. Per informazioni e iscrizioni puoi rivolgerti in Missione.



Coro dei giovanissimi

per tutti i bambini dai 6 ai 12 anni.

I prossimi incontri alle ore 16.00:

4 novembre

18 novembre

2 dicembre

in Missione Ursulagartenstr. 18, 50668 Köln

GRUPPO DIALOGARE

Gli incontri si svolgono ogni **2. e 4. venerdì** del mese, alle ore **19.00** in Missione.

GRUPPO GIOVANI IN CAMMINO

Gli incontri si svolgono ogni **1. e 3. Domenica** del mese, alle ore **13.00** in Missione.

CATECHISMO PRIMA COMUNIONE

Sono aperte le iscrizioni alla Prima Comunione per il nuovo anno catechistico 2024/2025. Queste possono essere fatte online direttamente sul nostro sito www.mccolonia.de o telefonando allo 0221-9138160 o venendo in Missione negli orari di ufficio.

Il gruppo oratorio dei pre adolescenti, partito a marzo continua ad incontrarsi per passare il tempo libero. È nato per l'esigenza di rivedersi dopo la prima Comunione e di fare insieme attività ludiche e, perché no, anche di formazione. Siamo all'inizio, ma la cosa promette bene. Gli incontri vanno dalle ore 11.00 alle ore 14.00, pranzo compreso. Riprendiamo ad incontrarci il **28 ottobre**, il **18 novembre** e il **16 dicembre**.

Sono invitati ragazzi dagli 11 ai 15 anni.

MISSIONE CATTOLICA
ITALIANA KÖLN

TOCCA A TE!!
DU BIST DRAN!!

Oratorio dai 9 ai 15 anni
dalle ore 11.00 alle 14.30
sabato 9 Settembre/28 Ottobre/
18 Novembre e 16 Dicembre

Vi aspettiamo!!!



FORMAZIONE CRISTIANA 2023/2024 *„Amare il prossimo...“*

2° incontro 25 novembre 2023

„Amare il prossimo per essere felice“

Relatore Don Alessandro Saputo

3° incontro 13 gennaio 2024

„Amare il prossimo in famiglia“

Relatore Don Marek Chmielewski

4° incontro 20 aprile 2024

„Amare il prossimo amando se stessi“

Relatore Don Youssef Marwan

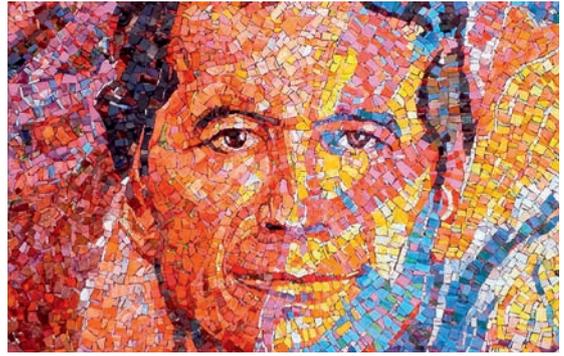
in Missione, Ursulagartenstraße 18, 50668 Köln



FESTE DI NATALE DEI BAMBINI DEL CATECHISMO

Spettacolo natalizio Colonia - centro
sala grande **Missione Cattolica Italiana**
Sabato, 9 dicembre, ore 16.00

Colonia - Kalk - sala grande Kapellenstr 5
data e orario da destinare



DON BOSCO DAY

Sabato, 3 febbraio,

ore 15.00. Sono invitati tutti gli adolescenti del catechismo, così come tutti gli altri ragazzi che vogliono partecipare.



UN NUOVO PRESEPE A ST. MARIÄ HIMMELFAHRT

Come ogni anno esponiamo il presepe nella nostra Chiesa. La novità di quest'anno sta nell'aver "mandato in pensione" il vecchio presepe ormai mal ridotto e troppo ingombrante nonché pesante e optato per una versione "tascabile". Il nuovo presepe sarà esposto a partire dalla prima domenica di Avvento, il 3 dicembre, e resterà in chiesa fino alla candelora, venerdì 2 febbraio. Per quest'anno sono in programma solo due scene. Lasciamoci sorprendere e andiamo a vedere.

Natale, esperienza dell'Incarnazione

Ognuno ha un'esperienza personale del Natale, che si tratti di un ateo o di un non cristiano. Ognuno si è trovato a fare esperienza di questa atmosfera un po' magica che avvolge il Natale, pur senza comprendere interiormente il vero senso di questa festa: e questo non vale solo per chi non crede. Tutti amano le manifestazioni legate al Natale, tutti amano decorare casa, tutti amano scambiarsi dei doni, tutti amano passare le feste insieme e sentirsi uniti.

"Ma per il cristiano, e specialmente per il cristiano cattolico, si tratta anche di ben altro", scrive Edith Stein e indica con chiarezza in cosa consista questo "ben altro": Gesù, Dio fatto carne. Con questo addita gli strumenti per prepararsi a vivere il vero Natale; uno di questi è la preghiera, personale e soprattutto liturgica.



Alla mezzanotte del 24 dicembre l'attesa si compie, "Il Verbo si fa carne". Assistiamo al "segreto del Figlio di Dio fatto uomo". Se l'atmosfera natalizia, proprio in quanto tale, mette istintiva gioia, la concretezza dimostra che "il cielo e la terra non sono ancora divenuti una cosa sola". La liturgia ne è così consapevole che, dopo il Natale, celebra subito lo spargimento di sangue: di Stefano prima, dei bambini innocenti poi. Gli angeli avevano annunciato la pace sulla terra la notte santa, ma per gli uomini di buona volontà. Il fatto è che non tutti lo sono. Ecco il perché dell'incarnazione: Gesù scende sulla terra come luce per squarciare le tenebre che la avvolgono. Questo permette a chi comprende, di diventare figli della luce, figli del Padre, sperimentando un'autentica pace del cuore, che però non mette al riparo dallo scontro con chi sceglie di restare nella tenebra. Il Bambino Gesù da subito chiede una scelta: o con Lui o contro di Lui, o la luce o le tenebre. Sappiamo bene che il Natale viene definito dalla liturgia "meraviglioso scambio": il Creatore si fa uomo e dona all'uomo la Sua divinità. Ma perché esso si compia è necessario che il ricevente sia disposto ad accogliere. Dio ci offre il supremo dei doni, ma ci lascia liberi. Accogliere la luce ci fa figli di Dio, il Regno di Dio è caratterizza-

to dalla fraternità: si è infatti famiglia di Dio e come scrive Edith: "Figlio di Dio significa mettersi nelle mani di Dio, fare la volontà di Dio e non la propria, deporre nella mano di Dio tutte le preoccupazioni e le speranze, non stare più in pena per il proprio avvenire. Qui è il fondamento della libertà e della gioia dei figli di Dio". La conseguenza

è meravigliosa: come scrive Edith, si tratta di "vivere del presente, senza il peso dell'avvenire". Il che non significa mancare di previdenza, o essere superficiali, ma piuttosto essere fiduciosi che, fatta ragionevolmente la parte umana che spetta a noi, ci si abbandona fiduciosi nelle mani di Dio, certi che Egli permetterà solo ciò che è di maggior bene per noi. La Parola di Dio, la preghiera, il dono dello Spirito Santo, la Chiesa, sono i mezzi che abbiamo a nostra disposizione per restare nella volontà di Dio, anche quando attraversiamo la notte dell'anima. Vi è poi un dono tutto speciale: l'Eucaristia. Scrive ancora Edith Stein: "E in chi la fa diventare suo pane quotidiano, ogni giorno si compie il mistero del Natale, l'incarnazione del Verbo". Ecco cos'è il Natale e quando è Natale! Ogni giorno, nell'Eucaristia celebrata e ricevuta! Il che comporta orientare la propria esistenza non più verso l'esteriorità ma bensì verso l'interiorità, levare del tempo alle cose banali o inutili per dedicarsi all'incontro e al dialogo quotidiano con il Salvatore.

Natale dunque è ben più di un fascino infantile e di generici buoni sentimenti: è esperienza quotidiana dell'Incarnazione del Figlio di Dio che si fa uomo, in tutto e per tutto, per donare a noi la Sua vita divina, che è per noi vita risorta. ■ R

Natale del Signore 2023

N.B. il 24 dicembre cade di domenica, per cui ci saranno dappertutto anche le Messe domenicali all'orario consueto, tranne a Bonn.

Köln Centro - St. M. Himmelfahrt

- domenica, 24.12., Vigilia
ore 22.00 S. Messa della Notte
- lunedì, 25.12., Natale
ore 11.00 S. Messa
- martedì, 26.12., S. Stefano,
ore 11.00 S. Messa
- domenica, 31.12., Sacra Famiglia
ore 11.00 S. Messa
- lunedì, 01.01.
ore 11.30 S. Messa
- sabato, 06.01., Epifania
ore 18.30 S. Messa

Köln Kalk - St. Marien

- domenica, 24.12., Vigilia
ore 19.00 S. Messa della Notte
- lunedì, 25.12., Natale
ore 11.30 S. Messa
- domenica, 31.12., Sacra Famiglia
ore 11.30 S. Messa

Köln Ehrenfeld - St. Mechtern

- lunedì, 25.12., Natale
ore 09.30 S. Messa
- domenica, 31.12., Sacra Famiglia
ore 11.30 S. Messa

Bonn S. Quirinus, Quirinusplatz

- domenica, 24.12., Vigilia
ore 20.30 S. Messa della Notte
- domenica, 31.12., Sacra Famiglia
ore 9.30 S. Messa

Leverkusen St. Elisabeth

- domenica, 24.12., Vigilia
ore 17.30 S. Messa
- domenica, 31.12., Sacra Famiglia
ore 17.30 S. Messa

Elsdorf, Hubertusstraße 100

- sabato, 23.12.,
ore 16.00 S. Messa
- sabato, 06.01., Epifania
ore 16.00 S. Messa

Frechen

- sabato, 23.12.,
ore 17.00 S. Messa

Berg.-Gladbach St. Laurentius

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

Gummersbach Herz Jesu

- martedì, 26.12., S. Stefano
ore 16.00 S. Messa



Radevormwald, St. Marien

- lunedì, 25.12., Natale
ore 16.00 S. Messa

Engelskirchen, St. Peter und Paulus, Burger Weg 2

- domenica, 31.12., Sacra Famiglia
ore 16.00 S. Messa

Wipperfürth, St. Nikolaus

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

Confessioni

Kalk - St. Marien:

giovedì, 21.12. ore 18.00

Köln - St. Mariä Himmelfahrt:

sabato, 16.12. ore 18.00

sabato, 23.12. ore 18.00

Ehrenfeld - St. Mechtern:

domenica, 17.12. ore 9.00

Bonn - St. Quirinus:

prima delle Messe

Leverkusen - St. Elisabeth:

domenica, 17.12. 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