

INSIEME

gemeinsam **I** *con Don Bosco*

Periodico della Missione Cattolica Italiana di Colonia - Anno XXXIV - 1/2024





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 Jacek Jan Styrzula, Don Janusz Kasza, Don Piotr Szelag

Uffici parrocchiali

Köln Centro - Ursulagartenstraße 18 - Antonella Simone Turco

- lunedì, mercoledì, giovedì, e venerdì ore 9.00 - 12.00 e 14.00 - 17.00 - **chiuso il martedì**

Leverkusen - Kölner Str. 139 - Stefano Saieva - Tel. 0178 93 53 008

- lunedì ore 9.00 - 12.00 / 16.00 - 18.00

Bergisch-Gladbach - Stefano Saieva - Tel. 0178 93 53 008

- **raggiungibile solo telefonicamente**

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 St. Mariä Geburt - Liebfrauenstraße 3

Domenica:

KÖLN

ore 09.30: St. Mechtern - Mechternstr. 5 - 50823 Köln

ore 11.00: St. Mariä Himmelfahrt - 50668 Köln

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

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

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

2a domenica del mese ore 16.00

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

BERGISCH-GLADBACH: ore 9.30: 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 Kalk-Kapelle, Kalk

Confessioni:

- prima delle SS. Messe / 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 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: Jacek Jan Styrzula

Amministrazione - Verwaltung: Jacek Jan Styrzula, 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.



Carissimi, il tempo passa per tutti e siamo già arrivati alla Pasqua del 2024. Ricordate quando nove anni fa i padri Scalabriniani hanno lasciato la Missione nelle nostre mani? Quante cose sono cambiate da allora! Abbiamo attraversato insieme gli anni difficili della pandemia da cui siamo usciti rafforzati e più uniti. Abbiamo costruito il nuovo edificio della Missione il quale è diventato la casa „per“ e „di“ tutti. Abbiamo fatto nascere molti gruppi di cammini di fede, di preghiera e di diverse attività pastorali. Abbiamo dato vita ad una catena di solidarietà molto attiva. Abbiamo incrementato la nostra pastorale giovanile come ai tempi gloriosi di una volta. Siamo anche cresciuti numericamente da 52 600 a 54 260 parrocchiani che si incontrano nelle nostre 12 chiese: Centro, Kalk, Ehrenfeld, Bonn, Leverkusen, Bergisch Gl., Wipperfurth, Radevormwald, Gummersbach, Engelskirchen, Elsdorf e Frechen. Possiamo quindi considerarci di essere

una Missione a dodici stelle!

Carissimi, mi preme ringraziarvi di cuore per questo stupendo cammino fatto insieme, lungo il quale abbiamo costruito questa pluriforme costellazione pastorale gremita delle molteplici attività.

Grazie ai numerosi collaboratori la nostra Missione è organizzata e strutturata in multiformi percorsi e attività. Apprezzo non solo il vostro entusiasmo e la dedizione, ma anche la competenza e capacità con cui state svolgendo i diversi servizi nella nostra variopinta Missione. Un ringraziamento speciale va ai sacerdoti, alla equipe pastorale, al consiglio pastorale e ai vari animatori locali grazie a cui le nostre comunità sono sempre vive e vivaci, piene di iniziative e di attività. Grazie a Dio abbiamo fatto insieme delle cose veramente grandi!

Però, come sappiamo, l'uomo passa ma l'opera rimane. Quanto ciò è vero in questo momento per la nostra comunità cattolica di Colonia! Dopo nove anni è arrivato il momento di passare il timone della Missione al parroco nuovo p. Jacek Styrzula, salesiano polacco, originario della provincia dei Salesiani di Cracovia. Noi due ci siamo conosciuti nel 1989 quando eravamo ancora chierici. P. Jacek è un uomo di fede e di spirito, possiede molte capacità gestionali ed esperienze pastorali. Sono convinto che sia la persona giusta per questo ruolo, per questa Missione, per questi tempi.

Vi chiedo di accogliere p. Jacek non solo con la vostra simpatia ma anche con le vostre preghiere. Ringraziandovi per questi anni splendidi passati insieme auguro a tutti che, sotto la guida del nuovo parroco, si rafforzi ancora di più la vostra fede, aumenti la vostra carità e si incrementi la vostra speranza.

Infine, chiedo preghiere per me per tutte le nuove sfide che Dio nella Chiesa e nella Congregazione Salesiana vorrà affidarmi.

Che il Risorto vi benedica. Tutti!

P. Adam Nyk



In copertina:

Particolare del Portale della Cattedrale nuova del Santuario della Madonna di Guadalupe a Città del Messico. Il Santuario è al primo posto per il numero di pellegrini. La Cattedrale

nuova è stata costruita a pianta semicircolare da Pedro Ramirez Vázquez nel 1976 dopo che la vecchia cattedrale stava sprofondando a causa del peso.

Partenze...



Imparare a dire addio è fondamentale nella vita: che sia per nostra decisione, per decisione di altri o chissà quali altre questioni, continuamente ci capita e ci capiterà di lasciare andare qualcuno o qualcosa. È il caso del nostro Parroco, Don Adam Nyk. Ci lascia, come lo hanno fatto altri in passato e per quanto alcuni possano restarne sgomenti, così è la vita. Prima o poi andiamo tutti.

Ma in una comunità c'è anche chi resta a garantire la continuità, a fare da tramite, a portare avanti progetti e idee. Un addio implica una separazione, entra in gioco la paura dell'ignoto. Sappiamo che basta cambiare leggermente la propria prospettiva per abbracciare la separazione in modo diverso. Per molti, un triste addio può dare inizio ad una vita più consapevole, caratterizzata da nuove energie, impegno, e persino nuove opportunità. È così che chi va via vorrebbe che la comunità affrontasse il distacco. Quale sfida per tutti. Quale sfida anche per chi arriva e deve cominciare a esplorare un mondo nuovo fatto di persone, di esigenze, di aspettative, di rivendicazioni e di... novità.

Gli addii dovrebbero essere sempre indolori. In ogni caso vanno visti nel loro valore terapeutico. Sono la premessa di un nuovo inizio non a caso nella fine è insito il principio. Il proverbio lo dice: "Dove si chiude una porta può aprirsi una finestra, o addirittura, un portone". Il problema è che nonostante questa consapevolezza più o meno radicata in tutti, spesso un addio ci sbilancia. Per affrontare il distacco è necessario capire che nella vita bisogna imparare a separarci dagli oggetti e dalle persone con un obiettivo preciso: evolvere. Nulla è per sempre, vivere significa fare passi in avanti. Accettare di lasciar andare via il passato che non ci ingombra, ma che per cause di forza maggiore non c'è o non ci sarà più, è segno di crescita. Come comunità si tratta di fare un altro passo in avanti e accogliere chi arriva, sostenerlo, incoraggiarlo e dargli il benvenuto. R. ■



... e arrivi



Il nuovo Parroco, Don Jacek Styrzula si presenta a noi con una lettera aperta:

Cari italiani e amici cristiani della comunità di Colonia e dintorni. Finora i contatti tra noi sono stati più che scarsi; ho incontrato solo alcune persone della vostra comunità. Da questo marzo, però, ci vedremo più spesso e condivideremo insieme la vita e la fede. Non vedo l'ora di affrontare questo compito, anche se per me rappresenta una sfida.

Mi chiamo Jacek Styrzula, sono un salesiano di Don Bosco e vengo dalla parte meridionale della Polonia. Sono nato sui Monti Tatra, a Zakopane, e lì ho trascorso la mia infanzia. A quindici anni ho frequentato la scuola professionale salesiana di Oswiecim, dove ho imparato il mestiere di fabbro e ho conosciuto l'ordine salesiano. L'idea di Don Bosco e lo spirito dell'ordine mi piacquero così tanto che entrai nell'ordine subito dopo il mio apprendistato. Poiché il fondatore del nostro ordine (Don Bosco) proveniva dall'Italia, la cultura, la lingua e la spiritualità italiana erano un argomento costante delle nostre conversazioni, riflessioni e ritiri.

Anche diversi viaggi nella patria di Don Bosco o a Roma mi hanno segnato. Mi interessano anche la storia e l'arte. In Italia c'è una tale ricchezza e abbondanza di entrambe le cose che bisogna andare a scoprirle e goderne di persona. A me piace sempre farlo. Il mio ultimo viaggio in Sicilia lo ha confermato ancora una volta. Se a questo aggiungiamo la cucina italiana (in tutta la sua varietà), non può che svilupparsi una grande affinità per questo Paese e per questa gente. Almeno così è stato per me. Non posso immaginare di non aver conosciuto città come Roma, Venezia, Assisi, Messina, Palermo, Catania e molte altre. Sarei stato molto più povero come persona, come salesiano, come sacerdote. Dopo aver studiato filosofia, teologia e storia dell'arte a Cracovia, ho trascorso la maggior parte della mia vita salesiana e sacerdotale in Germania. Ho sempre lavorato in due Länder: la Baviera e il Nordreno Vestfalia. Ho trascorso sedici anni a Bonn come cappellano ospedaliero e poi come parroco e gli altri undici anni ad Augsburg, Ilmmünster e Waldkraiburg (arcidiocesi di Monaco-Freising). Recentemente ho avuto una sorpresa perché il provinciale mi ha suggerito di andare alla Missione Cattolica Italiana di Colonia. So che le mie conoscenze linguistiche non sono molto buone e mi preoccupavo di fare questo lavoro.

Alcuni mesi a Messina mi hanno aiutato un po' in questo senso, ma devo ancora imparare la lingua. Sarò sicuramente felice di farlo.

Mi sono spesso reso conto che gli italiani non parlano solo con la lingua, ma anche con le mani. Sono sicuro che saremo in grado di comunicare con le mani e con i piedi. L'importante per me è la disponibilità a parlare e a dialogare e una certa apertura ai temi e ai problemi degli altri. Se Dio viene prima di tutto per tutti noi, allora ci capiremo anche tra di noi. Non vedo l'ora di conoscere nuove persone, nuove esperienze, nuove mentalità e sfide.

Padre Jacek

La festa del *passaggio*



Il 25 febbraio in una chiesa festante e gremita di fedeli abbiamo salutato il nostro Parroco uscente Don Adam Nyk e dato il benvenuto al nostro nuovo Parroco Don Jacek Jan Styrzula. Il passaggio del testimone è avvenuto in un'atmosfera di festa e di gratitudine per i 9 anni trascorsi a Colonia da Don Adam e per il suo lavoro svolto con grande dedizione e oculatezza. Don Jacek eredita una comunità viva e vivace e naturalmente tutto il lavoro che ciò comporta. A entrambi, i nostri auguri per una buona riuscita dei loro intenti.



STUDIO LEGALE
DIRITTO DI FAMIGLIA

ANWALTSKANZLEI
FÜR FAMILIENRECHT

AVVOCATO - MEDIATORE | RECHTSANWALT - MEDIATOR

LANDUCCI
KANZLEI FÜR FAMILIENRECHT

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

WWW.KANZLEI-LANDUCCI.DE



Rinnoviamoci!

Una discussione quasi ricorrente all'interno dell'equipe pastorale della Missione di Colonia è stata la durata del corso di preparazione alla Prima Comunione per i bambini. Due anni erano troppi. Bisognava ridurre a un anno. E così sarà. Sono aperte le iscrizioni al prossimo Corso di Prima Comunione per Bambini che abbiano compiuto gli otto anni entro il 2024 o che si trovano in terza elementare. Il Corso avrà una durata di ca. 1 anno a partire dai primi di settembre e terminerà a maggio-giugno. Certamente il corso prevede un maggiore coinvolgimento delle famiglie. I bambini dovranno conoscere già le preghiere di base e venire a messa tutte le domeniche. Infatti in un anno possiamo solo concentrarci sulla preparazione essenziale all'Eucaristia. Tempi brevi richiedono sforzi maggiori da parte di tutti e le famiglie sono chiamate a partecipare attivamente alla catechesi dei loro figli. I bambini dovranno saper fare il segno della croce. Conoscere già le preghiere e i 10 comandamenti, capire il significato del perdono e cosa comporta essere Chiesa. È questo il prezzo per un anno in meno di catechismo. Perché non dobbiamo dimenticare che la catechesi è 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.

E questo Vangelo non va predicato solo dagli "addetti ai lavori" (preti, suore e catechisti), ma da ogni cristiano.

Negli anni passati, la catechesi ha vissuto un momento di reale presa di coscienza del grande ruolo che svolgeva nella vita della comunità cristiana. Un catechismo perfetto non esiste, il vero catechismo, alla fine, è in primo luogo la famiglia e in secondo luogo il catechista che trasmette e vive di quel contenuto. La catechesi, si è compreso, non è una delle tante attività della vita della Chiesa, ma è lo strumento della trasmissione della fede. La catechesi è un'educazione della 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. Tutti, genitori, fedeli e catechisti siamo chiamati a potenziare le nostre forze collaborando e incoraggiandoci a vicenda. ■ R

Storie di *Fede e Medicina*: Joseph E. Murray

In questo articolo la vita ed il pensiero di un grande chirurgo ma anche grande uomo di Fede.

Joseph E. Murray nasce a Milford (Massachusetts) il 1° Aprile 1919, dal padre William, avvocato, e dalla madre Mary De Pasquale, insegnante. Dopo la sua prima formazione scolastica prende la laurea in Medicina ad

plastico con ottimi risultati nei tumori della testa e del collo. A causa di una defezione di un collega gli venne offerto di partecipare ad un programma sperimentale sul trapianto di rene, che lui volentieri accettò. Nel 1954 gli capitò qual-



Harvard per poi arruolarsi e divenire chirurgo al Valley Forge Army Hospital. In quell'incarico si occupa principalmente di ricostruzioni di chirurgia plastica per i soldati feriti. In quella clinica conosce la futura moglie Bobby che sposerà nel 1945 e con la quale avrà 6 figli. La chirurgia plastica è una delle branche più antiche della Medicina, in quell'epoca si usavano già gli autotrapianti di pelle con ottimi risultati. L'esperienza di restituire un normale aspetto ad una persona sfigurata lo ha motivato ed influenzato, così da specializzarsi nella medicina ricostruttiva e dei trapianti, un ramo che praticamente non esisteva ancora. Infatti Murray fece molti studi sui trapianti di pelle, teorizzando alcuni concetti fondamentali per il corso storico. Nei primi anni '50 fioriva la ricerca teorica e farmacologica per i trapianti, Joseph E. Murray aveva cominciato come chirurgo

cosa di decisivo per la Scienza: gli portarono in visione il caso di due gemelli omozigoti, cioè geneticamente identici, uno completamente sano, l'altro con una malformazione renale per la quale la dialisi non aiutava più. Il giorno della vigilia di Natale del 1954, al Peter Pickle Brigham Hospital, Joseph E. Murray espianò un rene sano dal gemello sano per impiantarlo nel gemello malato. L'operazione andò bene, entrambi i gemelli hanno vissuto per oltre quarant'anni, da questo caso si ingigantì l'interesse per questo nuovo settore della Medicina, la ricerca nel frattempo sviluppò ottimi farmaci antirigetto che vengono usati anche oggi. Infatti nel 1962 effettuò il primo trapianto di rene tra non consanguinei grazie al nuovo farmaco Azatioprina. Joseph E. Murray vinse nel 1990 il Premio Nobel per la Medicina per il suo ruolo pionieristico nella chirurgia dei trapianti.

Lo vinse con un collega, Edward Donnall Thomas, che sviluppò il primo trapianto di midollo osseo. Nel 2001 Joseph E. Murray pubblicò la sua Autobiografia dal titolo "Surgery of the Soul" (chirurgia dell'Anima). Scrisse questo libro dopo l'ondata di polemiche dovuta alle critiche iniziali ai chirurghi dei trapianti, che tali atti mimerebbero l'opera di Dio. C'è da dire che Joseph E. Murray era dagli anni '60 membro della Accademia Pontificia delle Scienze. In alcune interviste ha dichiarato che inizialmente non ha voluto esprimersi per evitare polemiche inutili, per questo molti anni dopo pubblicò il libro suddetto. Questo libro raccoglie un pensiero maturo e condivisibile, dell'uomo come strumento di Dio che con la Fede riesce a conciliare in sé un pensiero scientifico con la devozione. Qui di seguito alcuni brevi ma importantissimi passaggi in questo libro: "Una verità è quella rivelata, l'altra

è quella scientifica. Se si crede nella Creazione non ci può essere errore nello studiare le Scienze. Ogni nuova scoperta aggiunge gloria a Dio, io in questo non ho mai visto un conflitto. Il nostro lavoro è una preghiera, lavoriamo con gli strumenti messi a disposizione da Dio. Chi vede un conflitto tra Scienza e Fede non usa il suo intelletto con umiltà" ed ancora "La responsabilità di un medico è di trattare ogni paziente non come un insieme di sintomi, ma come qualcuno con uno spirito che può essere aiutato attraverso procedure mediche." Nel 2012, all'età di 93 anni e dopo aver festeggiato il giorno del Ringraziamento con la sua famiglia, Joseph E. Murray lascia questo mondo il 26 Novembre. Il 1° Dicembre nella chiesa di San Paolo a Wellesley/Massachusetts i funerali, una tromba suona "What a wonderful World" di Louis Armstrong. ■ Antonio Ciliberti

1924-2024

100 anni fa la scoperta di altre

Il sistema solare, costituito dal Sole ed i corpi celesti che gli ruotano intorno, si trova all'interno di una galassia chiamata Via Lattea, che è formata da centinaia di miliardi di altre stelle, gas e polveri. All'inizio del XX secolo gli scienziati credevano che l'universo consistesse solo della nostra Galassia e che alcune "nebulose", visibili anche ad occhio nudo, fossero formazioni gassose all'interno di essa. Andromeda, la nebulosa visibile nella direzione della costellazione di Andromeda, era classificata come una di queste. Solo 100 anni fa, nel 1924, Edwin Hubble scoprì che Andromeda era un'altra galassia. La galassia di Andromeda conterrebbe, secondo studi recenti, mille miliardi di stelle, un numero quindi addirittura superiore a quello della nostra Galassia.

Lo spazio intergalattico, ossia il vuoto tra galassia e galassia, può superare centinaia di volte le loro stesse dimensioni. La distanza da noi della galassia di Andromeda, misurata ad oggi, è di 2,5 milioni di anni luce. In astronomia un anno luce è equivalente alla distanza che la luce percorre in un anno e corrisponde a 9460 miliardi di chilometri. Dire una distanza di 2,5 milioni di anni luce significa che quando di notte guardiamo Andromeda, la luce che raggiunge i nostri occhi è partita 2,5 milioni di anni fa. La galassia più distante, scoperta nel 2022, è a 13,6 miliardi di anni luce. Lo scienziato Hubble, nel corso della sua vita, ha scoperto un'altra ventina di galassie. Ad oggi, si stima che nell'universo osservabile ci siano cento miliardi di galassie, ognuna con miliardi di stelle.

Hubble ha inoltre studiato la relazione tra la distanza, da noi, delle galassie trovate e la loro velocità di allontanamento. Le implicazioni delle sue scoperte sono incredibili: l'universo non solo è molto più vasto di quanto si pensasse in passato, ma è in espansione. La rivoluzionaria teoria dell'espansione dell'universo era stata avanzata da George Lemaître, ed ha costituito la base concettuale della teoria moderna del Big Bang. Lemaître, basandosi sulle equazioni della relatività di Einstein, aveva infatti trovato, per via teorica, ciò che successivamente fu

galassie

osservato da Hubble, ossia che l'universo si espande, legge oggi chiamata di Hubble-Lemaître. A cento anni di distanza, riflettiamo sull'eredità di Hubble e Lemaître in quanto furono le loro scoperte ad aprire un capitolo completamente nuovo della nostra visione del mondo. Se da una parte le nuove conoscenze della grandezza dell'Universo ed i suoi enigmi possono persino renderci sgomenti, gli insegnamenti di Lemaître restano tuttavia profondamente "ottimistici". Non tutti sono a conoscenza che lo scienziato Lemaître fosse anche un prete cattolico gesuita e che, ad oggi, è considerato uno dei maggiori interpreti moderni del rapporto tra scienza e fede. Così diceva Padre Lemaître: *"Esistono due vie per arrivare alla verità. Ho deciso di seguirle entrambe."* Ed ancora, così esprimeva il suo concetto di sano ottimismo: *"Entrambi - lo scienziato credente e il non credente - si sforzano di decifrare il palinsesto di molteplici stratificazioni della natura dove le tracce delle diverse tappe della lunga evoluzione del mondo si sono sovrapposte e confuse. Il credente ha forse il vantaggio di sapere che l'enigma ha una soluzione, che la scrittura soggiacente è, alla fine dei conti, opera di un essere intelligente, dunque che il problema posto dalla natura è stato posto per essere risolto e che la sua difficoltà è indubbiamente proporzionata alla capacità presente o futura dell'umanità. Questo forse non gli darà nuove risorse nella sua indagine, ma contribuirà a mantenerlo in un sano ottimismo senza il quale uno sforzo costante non può mantenersi a lungo."* ■ Maria Massi



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 sana conservazione del senso di **COMUNITÀ**

La Società multiculturale dei nostri tempi sente sempre di più l'emergenza di comunicare il bisogno del senso di comunità, inteso come un sentimento che i membri hanno di appartenenza. Ossia la sensazione che le persone hanno di contare l'uno per l'altro e per il gruppo, una fede condivisa dove ci si auspica che i bisogni dei membri saranno soddisfatti attraverso il loro impegno a stare insieme.

Le persone si identificano con una categoria per differenziarsi da un'altra, o per il bisogno di appartenere ed essere incluse (Brewer, 1993). Il senso di appartenenza include sia dei confini visibili geografici che dei confini mentali, volti a sostenere una sicurezza emotiva, fatta di valori, bisogni e priorità comuni. Gli appartenenti ad una comunità si identificano attraverso un sistema di simboli comuni fatti di rituali, simboli culturali e religiosi. Qui si nasconde la forza e il potere che guida da sempre le relazioni umane. Ecco perché spesso in psicologia si cerca di far comprendere che una spiritualità e continua ricerca interiore è necessaria per comprendere a fondo il senso della propria vita inteso sia a livello individuale che comunitario. Noi siamo uno strumento nelle mani di Dio e perciò dovremmo cercare di essere facilmente raggiungibili. La nostra identità si costruisce e struttura nel tempo anche a seconda delle comunità che frequentiamo, delle idee che all'interno si sviluppano e del ruolo che si assume nel gruppo. Non è raro incontrare persone disimpegnate sul lato familiare e parallelamente molto impegnate in ambienti comunitari. Alcuni disequilibri vengono più facilmente riconosciuti da un occhio esterno, l'importante è sempre ricordare il motivo indispensabile per cui si sceglie di dare priorità ad alcuni elementi piuttosto che ad altri nella propria vita. In fondo tra i bisogni da dover riconoscere ed integrare c'è anche quello indiretto di esercitare un'influenza sulla vita degli altri appartenenti alla comunità e di conseguenza anche il bisogno di realizzarsi personalmente. Per alcuni potrebbe sembrare egoistico, ma in questo concetto si nasconde il principio dell'"ama te stesso per poter amare bene e completamente l'altro". Questi ultimi due punti sono i più delicati da comprendere, soprattutto quando in ambienti comunitari si dimentica di mettere il proprio "io" da parte per riuscire a donarsi incondizionatamente. La continua ricerca di coerenza ed autocritica è un compito difficile ma necessario. Infatti imparare a non controllare con una eccessiva presenza

mentale, che fisica è utile per permettere uno sviluppo sano delle dinamiche relazionali e favorire un alto sviluppo del senso di comunità. Migliori rapporti comunitari creano un'energia fortissima, capace di influenzare in maniera positiva un elevato numero di persone e attenuare l'impatto negativo di eventi sfavorevoli. Sentirsi in connessione con gli altri di fronte alle difficoltà rende le persone capaci di affrontare i problemi e lo stress ad essi associato con conseguenze positive per la loro salute mentale. Oggi sempre di più gli psicologi cattolici cercano di trasmettere il significato profondo dell'appartenenza ad una comunità, favorendo anche incontri di aiuto. Ci si riunisce per fare corpo con il Cristo che può cambiare il mondo. Sarebbe una debolezza per la comunità quella di accontentarsi dell'amicizia, del cameratismo, dell'affetto: deve essere l'amore di Cristo a cementarci gli uni gli altri. ■ Sabrina Gabriele



Anna Bomboniere

Creazioni per ogni occasione
Vendiamo anche vestitini per Battesimo

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



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
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



"Lo spreco della vita si trova nell'amore che non si è saputo dare... nel potere che non si è saputo utilizzare, nell'egoistica prudenza che ci ha impedito di rischiare e che, evitandoci un dispiacere, ci ha fatto mancare la felicità."
(Oskar Wilde)

INTERFOTO

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

35 Years

1. Seguire una dieta mediterranea

Non si finisce mai di scoprire i vantaggi della dieta mediterranea, che recenti studi confermano come la migliore **non solo per tenere bassa la glicemia, ma anche in caso di diabete.**

La dieta mediterranea ha infatti una ripartizione di nutrienti (carboidrati, grassi e proteine) ottimale per la salute anche della persona diabetica. Viceversa, un eccesso di proteine e grassi a discapito dei carboidrati, tipico di certi regimi alimentari, può portare ad un peggioramento del profilo lipidico e, di conseguenza, del quadro patologico.



2. Aumentare il consumo di fibre

Le fibre più importanti nella dieta per il controllo della glicemia sono quelle solubili, che rallentano o diminuiscono l'assorbimento intestinale. Ciò determina soprattutto una riduzione dell'indice glicemico e della quantità totale di grassi. La fibra solubile (pectine, gomme, mucillagini) forma insieme all'acqua una massa gelatinosa fermentabile, dal forte potere saziante e capace di aumentare la viscosità delle feci nell'intestino. **La fibra solubile riduce così l'assorbimento intestinale di alcuni nutrienti** (soprattutto grassi e carboidrati) ed è in grado di **regolare la concentrazione ematica del glucosio e dell'emoglobina glicata (HbA1C).** La fibra solubile si trova soprattutto in legumi, frutta fresca come mele, pere, prugne, frutti di bosco, e verdure come broccoli, carote, cipolle.

10 consigli per tenere a bada la glicemia

La glicemia è la quantità di glucosio presente nel sangue. È bene che sia sempre al di sotto di certi valori, per scongiurare il rischio di diabete. Ma come si fa ad abbassare o mantenere bassa la glicemia? Vediamo di seguito alcuni consigli pratici.

Quali sono i valori normali di glicemia? Tra **70 e 100mg/dl**. Se dall'esame risultano **valori compresi tra 100 e 125 mg/dl** si parla di **alterata glicemia a digiuno**: un'alterazione che, pur non individuando uno stato patologico, rappresenta comunque una condizione di rischio da monitorare. Valori a digiuno superiori o uguali a 126 mg/dl, invece, riscontrati in due occasioni, individuano da subito una condizione di diabete. Altri esami che il medico può prescrivere nel caso in cui sospetti un diabete sono l'emoglobina glicata ed il test da carico orale di glucosio (Glykiertes Hämoglobin, kurz HbA1 bzw. HbA1c e Oraler Glukosetoleranztest, oGTT). Diabete a parte (che richiede una valutazione ed una presa in carico da parte di uno specialista diabetologo), quali sono gli accorgimenti per mantenere i valori della glicemia al di sotto di certi livelli? Ce ne sono 10.

3. Eliminare o ridurre gli zuccheri semplici

Eliminare le bevande zuccherate e ridurre in generale gli zuccheri semplici, cioè quelli dello zucchero raffinato ma anche di zucchero di canna o miele. Pochissimo (o niente) zucchero nel caffè, insomma, così come **i dolci andrebbero consumati solo occasionalmente.**

4. Abbinare nel pasto i vari nutrienti

Per controllare il carico glicemico del pasto, è buona regola inserire sempre, insieme ai carboidrati, anche **una quota di proteine e di grassi buoni in dose ridotta** (olio extravergine di oliva), creando un piatto unico sul modello del "piatto della salute" di Harvard.

5. Curare il sonno e ridurre le fonti di stress

Lo stress fa aumentare il cortisolo, un ormone che nel lungo periodo aumenta l'appetito e il desiderio di dolci (ormone diabetogeno). Viceversa, un **sonno di qualità** può aiutare a mantenere normalizzati i livelli di glucosio nel sangue».

6. Spuntini ok

Per gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio, abbinare la frutta fresca alla **frutta secca a guscio (pistacchi, noci, mandorle, nocciole)**, ricca di grassi buoni e proteine che abbassano il carico glicemico, e consumare la frutta più zuccherina, come i cachi, l'uva e i fichi, solo occasionalmente e in porzioni ridotte.

7. Preferire i cereali integrali

Si vuol dire che i carboidrati contengano zuccheri che fanno alzare i valori di glicemia, quindi vanno drasticamente ridotti. Dipende dalla quantità, dalla qualità e dal tipo di carboidrati però, che in un'alimentazione equilibrata **dovrebbero fornire circa il 50% delle kcal giornaliere.** Carboidrati 'amici della glicemia' sono quelli contenuti nei cereali integrali, come **pasta integrale, orzo, cous cous integrale, pane integrale**, da preferire di gran lunga alle varianti raffinate. Tra il riso, oltre al tipo integrale, è da preferire quello **basmati** che ha un Ig (*Indice glicemico, ndr*) particolarmente basso.

8. Frutta sì, succhi "no"

Preferire la frutta intera ai succhi e alle spremute, perché **più ricca di fibra** che rallenta l'effetto degli zuccheri.



9. Praticare una regolare e costante attività fisica

L'esercizio fisico ha un **effetto ipoglicemizzante** perché stimola l'ingresso di glucosio nelle cellule muscolari togliendolo dal sangue.

10. Cuocere al dente

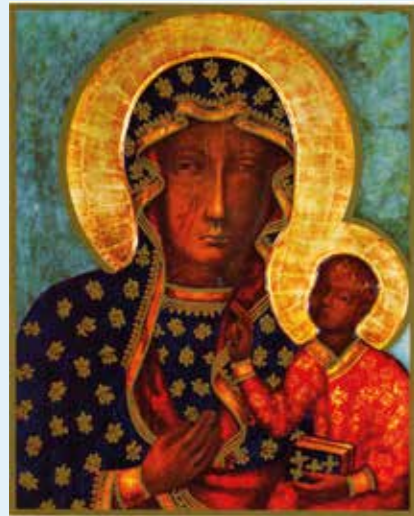
Cuocere i cereali con metodo di cottura "al dente" e **come formato di pasta preferire gli spaghetti**, che hanno meno zuccheri rispetto alla pasta corta, per via di un processo di gelatinizzazione dell'amido.



Cracovia - Czestochowa - Auschwitz - Wadowice

Pellegrinaggio di 4 giorni **in aereo**: 15. - 18.04.2024*

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.**

Ultimi posti!

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 con la Lufthansa. Prima visita alla Grotta della Madonna di Lourdes a Massabielle. Santa Messa, fiaccolata.
- 2° **Giorno**: Messa nella Grotta della Madonna. Visita alla Casa Natale di santa Bernadette. Coroncina, Via Crucis, processione eucaristica con gli ammalati.
- 3° **Giorno**: Messa nella Grotta della Madonna, visita alla Medaglia Miracolosa.
- 4° **Giorno**: Ultimo saluto alla Madonna, ritorno a Colonia.

Ultimi posti!



in programma



Sulle orme di S. Paolo in Turchia di 8 giorni

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

Data da stabilire. Tenersi informati.

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

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 DE 33 37 06 01 93 00 35 07 20 12

BIC des Kreditinstituts GENODE 33 PAX

IBAN

IBAN

16

SEPA-Überweisung

Datum Unterschrift

Il valore del dono

Donare è importante per contribuire, nel proprio piccolo, a costruire un mondo migliore in quello in cui viviamo oggi, purtroppo ancora segnato da enormi disuguaglianze e ingiustizie. Fare una donazione significa essere cittadini attivi e partecipi, fare la propria parte perché più persone possano accedere ad una vita più dignitosa. Donare è importante perché non si spengano i riflettori sulle cause per le quali lottare e perché, concretamente, ogni donazione può cambiare la vita di un'altra persona.

Quando si tratta di scegliere il destinatario delle proprie "buone azioni", la scelta è soggettiva. Non esiste una scala di valori assoluta, non esiste chi sta peggio di altri nella difficoltà. Alcune cause hanno un impatto emotivo più forte di altre per determinate persone, ed è giusto seguire il proprio istinto, dal momento che pochi hanno la possibilità di dedicare tanto tempo o tanto denaro a molte cause diverse.

Purtroppo, c'è anche chi specula sulla bontà altrui, nascondendo truffe dietro a buone cause. Per evitare di andare incontro a queste spiacevoli evenienze, che tolgono valore e risorse a chi davvero lavora per il bene della collettività, occorre prestare attenzione. Sul web, ma non solo. I truffatori si incontrano anche per strada.

Qualunque canale decidiate di utilizzare per fare beneficenza, scegliete solo realtà che conoscete personalmente o riconosciute ufficialmente.

Oltre a donare somme in denaro, appoggiando organizzazioni o contribuendo a singoli progetti, si può anche valutare di fare del volontariato. Regalando così non soldi, ma tempo e risorse personali. Anche questa è beneficenza, e per chi ha un po' di tempo da dedicare agli altri è sicuramente un'occasione di crescita, socialità e partecipazione molto importante. Si possono fare tanti tipi di volontariato. Prima di tutto nel sociale, ad esempio dando una mano presso case famiglia, centri per disabili o anziani, istituti per bambini soli, mense per i bisognosi. Talvolta servono anche competenze specifiche, come quelle di medici e avvocati per chi non può permettersi di pagare determinati servizi. Il contributo dei professionisti è importante, ma ciascuno può collaborare con le proprie competenze. Si può scegliere di fare volontariato per l'ambiente, per gli animali, per rendere più bella o più pulita la propria città.

Noi della MCI sappiamo bene cosa vuol dire fare beneficenza: pensate che questo Natale il Banco alimentare era ricchissimo, si faceva fatica a contenere tutta la merce negli scaffali....

E non avete idee di quante famiglie ne hanno beneficiato trascorrendo un Natale più sereno! GRAZIE a tutti noi, solo nell'ultimo trimestre del 2023 la macchina della solidarietà made in Italy ha movimentato un quantitativo ingente di beni e denaro arrivati non solo in Ucraina ma addirittura in Congo. E che dire dell'assistenza ai senza tetto a cui abbiamo dedicato un'intera giornata per rendere anche a loro il giorno di St Nicolaus più piacevole? E ancora: attraverso l'associazione Care4 abbiamo donato 107 porzioni di pasti pronti con tanto di dessert che sono stati distribuiti per le strade di Colonia. Insomma, non ci smentiamo mai, nel nostro cuore c'è posto per tutti!!!

L'Angolo di Colomba e i volontari dell'intera MCI ringraziano l'intera comunità.



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.



Lezioni Individuali di Pilates

Nel mio spazio esclusivo e riservato puoi allenarti in base ai TUOI specifici bisogni e obiettivi.

Alcuni dei benefici della pratica regolare del Pilates sono i seguenti:

- Risoluzione del mal di schiena e altri dolori muscolari
- Miglioramento della postura
- Rafforzamento di tutto il corpo e in particolare del torso
- Miglioramento della performance in altri sport e discipline
- Aumento della mobilità, coordinazione ed equilibrio

*Prenota qui la tua prima seduta**



*Il servizio è una Privatleistung e non può essere sovvenzionata dalla Krankenkasse

www.ora-pilatesstudio.com | info@ora-pilatesstudio.com
ORA Pilates Studio | Valeria Perrelli | Magnusstr. 18a 50672 Köln | 0152 578 812 82

Rebecca

Nella Bibbia c'è spazio anche per la cucina. Basta pensare alla minestra di lenticchie con cui Esaù rinuncia ingenuamente alla sua primogenitura. Vogliamo presentare alcune donne importanti della Bibbia attraverso delle ricette che non vengono citate nella Bibbia, ma che ci piace pensare possano essere state preparate dalle nostre „eroine“

Rebecca è la moglie di Isacco, nipote di Abramo e la madre di Giacobbe ed Esaù. Nella Bibbia si narra in maniera molto vivace il modo con cui la giovane fu scelta, da un servo di Abramo inviato di proposito dalla Palestina in Mesopotamia, e condotta al giovane Isacco perché la prendesse in moglie, evitando di sposare una cananea (Gen. 24, 1 ss.). Sorella di Labano, cugino di Abramo. „Era di bell'aspetto“, tanto che in un'occasione Isacco ebbe timore di presentarla come sua moglie, apparteneva alla stessa tribù di Abramo. Alla morte della moglie Sara, Abramo cerca una moglie per suo figlio Isacco. Manda allora un suo servo nella terra di suo nonno Nacor, „nel Paese dei due fiumi“ (Mesopotamia), nella città di Paddan-Aram. Il servo giunge presso un pozzo dove incontra una giovincella: Rebecca. Rebecca è in età da marito, ma ancora non lo ha incontrato? Ma perché lei e non un'altra? Perché Rebecca è pronta, non si fa vincere dalla paura e dalla diffidenza che poteva procurarle uno straniero anonimo. In fretta abbassa l'anfora e dona acqua, offre vita e subito si dimostra attenta anche a tutti gli animali. Rebecca corre, è entusiasta nella sua generosità e il servo – dice il testo – “la contemplava in silenzio”. Ella presenta il servo alla sua famiglia ed a suo fratello Labano. Di fronte alla richiesta del servo di Abramo, Rebecca viene posta da suo padre davanti alla decisione, e sceglie di seguire il servo e di diventare sposa del cugino Isacco. L'incontro fra l'amato e l'amata: è un simultaneo movimento degli sguardi, entrambi “alzano gli occhi”, segno di speranza nel futuro. Avviene l'incontro e quando la ragazza ha la certezza che il suo sposo è quell'uomo che le sta andando incontro, si vela il volto, quasi a preservare



fino all'ultimo la purezza di quel momento. Isacco abbandona il lutto per la madre, diventa uomo maturo, capace di prendersi cura della donna che Dio gli ha preparato fin dal principio. Rebecca non riesce ad avere figli, ma Dio risponde alla preghiera di Isacco, e Rebecca rimane incinta di due gemelli. La gravidanza è difficile perché i due figli si dibattono nel suo ventre, e la cosa viene vista come predizione del disaccordo che ci sarà tra i due figli e le due nazioni che discenderanno da loro. Nascono Esaù, il primogenito, e Giacobbe. In seguito Rebecca aiuta Giacobbe, che lei prediligeva, ad usurpare la benedizione che Isacco teneva riservata al primogenito Esaù. Per paura che Giacobbe scelga come moglie una donna hittita, lo manda presso la sua famiglia a Paddam-Aram. Alla sua morte Rebecca è sepolta a fianco del marito nella Tomba dei Patriarchi ad Ebron. Voglia di saperne di più? Trovate tutto nella Genesi a partire dal capitolo 24. ■ R

Questa Pasqua si festeggia con un dolce dal sapore biblico. Gli ingredienti possono essere trovati solo usando la Bibbia. Infatti a ogni citazione corrisponde un ingrediente. Le dosi le diamo noi, voi divertitevi a cercare gli ingredienti e a preparare questo gustosissimo dolce dal sapore genuino.



Il dolce di Rebecca

• 330 gr di burro • 6 uova
 • 400 gr. di miele • 450 gr di farina
 • 200 ml di latte • 1 pizzico di sale
 • 3 cucchiaini di cannella • 150
 gr di noci tritate • 1 bustina di
 lievito per dolci • 150 gr di man-
 dorie tritate (per decorare)

Problemi a risolvere?
 l'indovinello?

Ingredienti

- 330 gr **Deuteronomio 32,14a**
- 6 **Geremia 17,11a**
- 400 gr **Giudici 14,18a**
- 450 gr **1 Libro dei Re 5,2**
- 200 ml **1 Corinzi 3,2**
- 1 pizzico **Levitico 2,13**
- 3 cucchiaini **Geremia 6,20**
- 150 gr di noci tritate (unico frutto non citato nella bibbia)
- una bustina di lievito per dolci (Backpulver unica concessione non biblica)

per decorare prima della cottura:

- 150 gr **Numeri 17,23b**

Preparazione

Dopo aver trovato gli ingredienti sbatterli con un frullatore uno dopo l'altro in una ciotola capiente. Quando l'impasto sarà omogeneo metterlo in una teglia imburdata e infarinata o ricoperta con carta da forno. Distribuirvi sopra l'ultimo ingrediente per decorare il dolce e infornare in forno preriscaldato a 180° per ca. 40-60 minuti. Il tempo di cottura è indicativo, dipende dal forno di casa quanto tempo dovrà cuocere il dolce. Quando sarà bello dorato e abbrustolito la decorazione fate la prova stecchino. Se lo stecchino esce asciutto, il dolce è pronto.

I segnaposti della *festa*



occorrente:
gusci d'uovo, resti di
cera, stoppini (Ker-
zendochte), paglia
e dei fiori per deco-
rare e poggiauovo
o altro supporto in
cui mettere il lavoro
finito.



Sminuzzate resti di
cera da candele
consumate o
prendete la cera dei
lumini.



Mettete la cera così
recuperata a riscal-
dare in un recipiente
che poi potete
buttare a bagnoma-
ria fino a quando la
cera sarà sciolta.



Mettere lo stoppino
nel guscio d'uovo e
posizionare il guscio
in modo che non si
sposti e fermare lo
stoppino con degli
stuzzicadenti.



Trasferire la cera
sciolta nei gusci
d'uovo e lasciar
raffreddare.
Decorare a piaci-
mento la tavola.

A Pasqua la luce di Cristo risorto illumina gli uomini. Non potevamo allo scopo non pensare ad un segnaposto all'insegna della luce. Anche l'uovo è un simbolo molto forte della Pasqua. Così abbiamo voluto unire i due elementi ed ecco il risultato. Per questa composizione è bene conservare i gusci d'uovo di modo che li si possa riempire con della cera e farne un simbolo di Pasqua. Buon lavoro.



"Pasqualino, l'agnellino" ci attende come gli altri anni in Chiesa la Domenica delle Palme. Lo troverete al prezzo consueto di **3,50 Euro**. Approfittatene per fare un regalo o una piccola attenzione a qualcuno che avete a cuore, o per gustarlo in famiglia. È una bontà garantita.



PASSIONE VIVENTE A KALK

Il triduo pasquale è fra gli appuntamenti più importanti della Chiesa. A Colonia come di consueto la processione del Venerdì santo si svolge come rappresentazione sacra animata dai fedeli della nostra comunità attraverso le vie di Köln-Kalk. Inizio **venerdì 29 marzo alle ore 17.00 davanti alla chiesa di St. Josef nella Bertramstr. a Kalk**. Vi attendiamo numerosi.



PASSIONE A EHRENFELD

A Köln-Ehrenfeld il Venerdì santo si celebra con una croce fiorita in una celebrazione animata dai ragazzi del catechismo nella **chiesa di St. Mechtern nella Mechternstr. 2, vicino al Kaufland alle ore 11.00**.

• DON BOSCO DAY •

3 febbraio



Il 31 gennaio 1988 Giovanni Paolo II dichiarò San Giovanni Bosco «padre e maestro della gioventù» per la sua pedagogia, sintetizzabile nel "sistema preventivo", che si basa su tre pilastri: religione, ragione e amorevolezza. Don Bosco, uno dei santi più amati in vita, è anche oggi uno dei più invocati e popolari per le grazie che si ottengono incessantemente per sua intercessione. «Alla scuola di don Bosco, noi facciamo consistere la santità nello stare molto allegri e nell'adempimento perfetto dei nostri doveri», disse san Domenico Savio.

Ca. 70 ragazzi sono venuti col desiderio di fare festa intorno a Don Bosco. Workshops, pizza e tanta voglia di stare insieme. I temi trattati: carità, accoglienza, studio e amicizia. Questi gli ingredienti del Don Bosco Day 2024. Una giornata in cui i ragazzi hanno potuto conoscersi fra di loro e scambiare opinioni oltre a divertirsi col ballo a fine giornata. Una ricetta che funziona nella nostra missione così da farci arrivare alla 7. edizione. Il nostro grazie va naturalmente a tutti coloro che si sono prodigati con la loro preziosa collaborazione alla buona riuscita della giornata.



Pellegrini in *Messico*



Pellegrini alla volta del Messico. Un pellegrinaggio al santuario della Vergine di Guadalupe a città del Messico. Una visita ai templi precolombiani e un'immersione totale nella realtà di un paese estremamente affascinante. In 47 hanno visitato questo paese dal 17.01. al 26.01.2024.

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 ERREICBAR 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

GIOIA DI DONARE

Non si finisce mai di raggiungere l'obiettivo, c'è sempre qualcuno da aiutare. Ecco perché ci prodighiamo in tante azioni di beneficenza. Grazie ai tanti generosi.

Beneficenza comunità italiana MCI Colonia

× l'Ucraina (Biborka e Odessa)
Euro 1.780,-

inoltre un furgone pieno di aiuti umanitari e materiale per l'oratorio del valore di circa Euro 3000,-/4000,- da distribuire ai più bisognosi

× il Congo (Mbuji-Mayi)
novembre 2023 Euro 3000,-
febbraio 2024 Euro 4100,-

Altri tipi di beneficenza:
- Banco alimentare
- L'angolo di Colomba (vestiti)
- Offerte ai bisognosi

Pane e vino... corpo e sangue



Gesù ha voluto fondare il mistero più grande della nostra fede nella semplicità e nella bontà del pane così come nella corroborante e inebriante azione del vino. Entrambi elementi insostituibili per una cena fra amici. E così mentre ricorre la Pasqua ebraica, Gesù è riunito con gli Apostoli nel cenacolo a Gerusalemme per celebrare la cena rituale della Pasqua ebraica, per l'ultima volta. Gesù sa che di lì a breve sarà messo a morte e fa qualcosa di assolutamente nuovo, che dà compimento a tutte le promesse bibliche sulla Nuova Alleanza: in quella sera istituisce il Sacramento dell'Eucaristia. Il racconto dell'istituzione ci è riportato da quattro fonti diverse: nei Vangeli di Matteo, Marco e Luca e nella prima Lettera di san Paolo ai Corinzi. In tutti i casi, nell'offrire il pane, Gesù dice: «Questo è il mio corpo». Il testo circa il calice presenta alcune piccole variazioni. In due casi viene riportato: «Questo è il mio sangue, dell'alleanza» e negli altri due: «Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue». Attenzione, Gesù non ha detto: «Questo pane rappresenta il mio corpo», non ha detto: «significa» o «simboleggia». Ha detto, questo pane «è» (in originale greco l'indicativo presente della terza persona singolare: *ἐστίν*), indicando inequivocabilmente l'identità tra quel pane e il suo corpo. Da queste parole la Chiesa deriva la sua dottrina

sulla Presenza reale di Gesù nel Sacramento dell'Eucaristia. San Luca e san Paolo riportano un importante dettaglio, l'esplicita richiesta di Gesù: «Fate questo in memoria di me». Questo comando si inserisce nel contesto della cultura ebraica per la quale «fare memoria» non vuol dire semplicemente «ricordare» o «rievocare», bensì significa, a tutti gli effetti, «rendere nuovamente presente». La celebrazione eucaristica, dunque, non si limita a rievocare, come in una rappresentazione storica, un evento passato ma rende nuovamente presente il Sacrificio di Cristo sulla croce. Per questo motivo ogni celebrazione eucaristica porta in sé tutto il valore redentivo e salvifico di quell'unico Sacrificio. San Paolo aggiunge: «Ogni volta infatti che mangiate questo pane e bevete al calice, voi annunciate la morte del Signore, finché egli venga». La celebrazione eucaristica, sebbene istituita nel contesto della Pasqua ebraica, si differenzia da essa: l'uccisione dell'agnello pasquale costituiva solo un ricordo simbolico dell'uscita dall'Egitto degli Ebrei, viceversa in ogni Santa Messa, Gesù Cristo, il nuovo Agnello sacrificale senza macchia, viene continuamente immolato al Padre. Questo unico sacrificio viene reso presente nel momento della celebrazione della messa, ovvero esso viene prolungato nel tempo per sempre. Nella consacrazione Gesù è presen-

te nell'Eucaristia per transustanziazione, cioè per cambiamento dell'intera sostanza del pane e del vino nel suo corpo e nel suo sangue (transustanziazione). Il cambiamento avviene in virtù delle parole della consacrazione dette da Gesù nell'ultima cena. La parola «transustanziazione» è molto più che il difficile termine di una teoria teologica. È il più bel dogma della nostra Fede, lo stupendo prodigio che si ripete ad ogni Santa Messa sui nostri altari, il modo con cui Gesù Cristo si rende realmente e sostanzialmente presente nel pane e nel vino consacrati. Nell'Ultima Cena, inoltre, Gesù investe gli Apostoli del potere di «fare memoria» del suo sacrificio, vale a dire che assegna loro la principale tra le funzioni sacerdotali, quella di celebrare l'Eucaristia. È la «successione apostolica», ovvero la catena ininterrotta che si perpetua da Gesù Cristo fino a noi, a rendere valida la celebrazione dei sacramenti. Il Mistero eucaristico non può essere celebrato in nessuna comunità se non da un sacerdote ordinato. ■
Dr Adam Nyk



san Giuseppe

Tradizionale tavolata di S. Giuseppe

intesa come una condivisione del cibo, senza sprechi e nel rispetto dei meno fortunati. Nasce nel 700 in Sicilia per devozione a S. Giuseppe, protettore dei poveri a seguito di un lungo periodo di siccità e carestia. I signorotti imbandivano le loro tavole rendendo partecipi i poveri. Quest'anno si terrà il **16 marzo** alle ore **11.30** nei locali della Missione in Ursulagartenstr. 18. Noi in Missione vogliamo mantenere viva questa tradizione. Contribuire con **una raccolta di fondi o alimenti** in favore dei più disagiati e tenere sempre attivo il **banco alimentare** ci rende devoti di San Giuseppe che possiamo sempre invocare nel momento del bisogno.



**FORMAZIONE CRISTIANA
2023/2024**

„Amare il prossimo...“

4° incontro 20 aprile 2024

„Amare il prossimo amando se stessi“

Relatore Don Youssef Marwan

in Missione, Ursulagartenstraße 18, 50668 Köln

Don Youssef Marwan è Parroco della Missione Cattolica Italiana di Lippstadt. Di origine libanese parla diverse lingue. Biblista, ha studiato teologia e filosofia così come musicologia e poesia in libano. È stato ordinato sacerdote nel 2009.



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 lunedì del mese**, alle **ore 15** in missione.

Per informazioni e iscrizioni puoi rivolgerti in Missione.

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 **14.00** in Missione.

MISSIONE CATTOLICA
ITALIANA KÖLN

**TOCCA A TE!
DU BIST DRAN!!**

Oratorio dai 9 ai 15 anni
dalle ore 11.00 alle ore 14.30

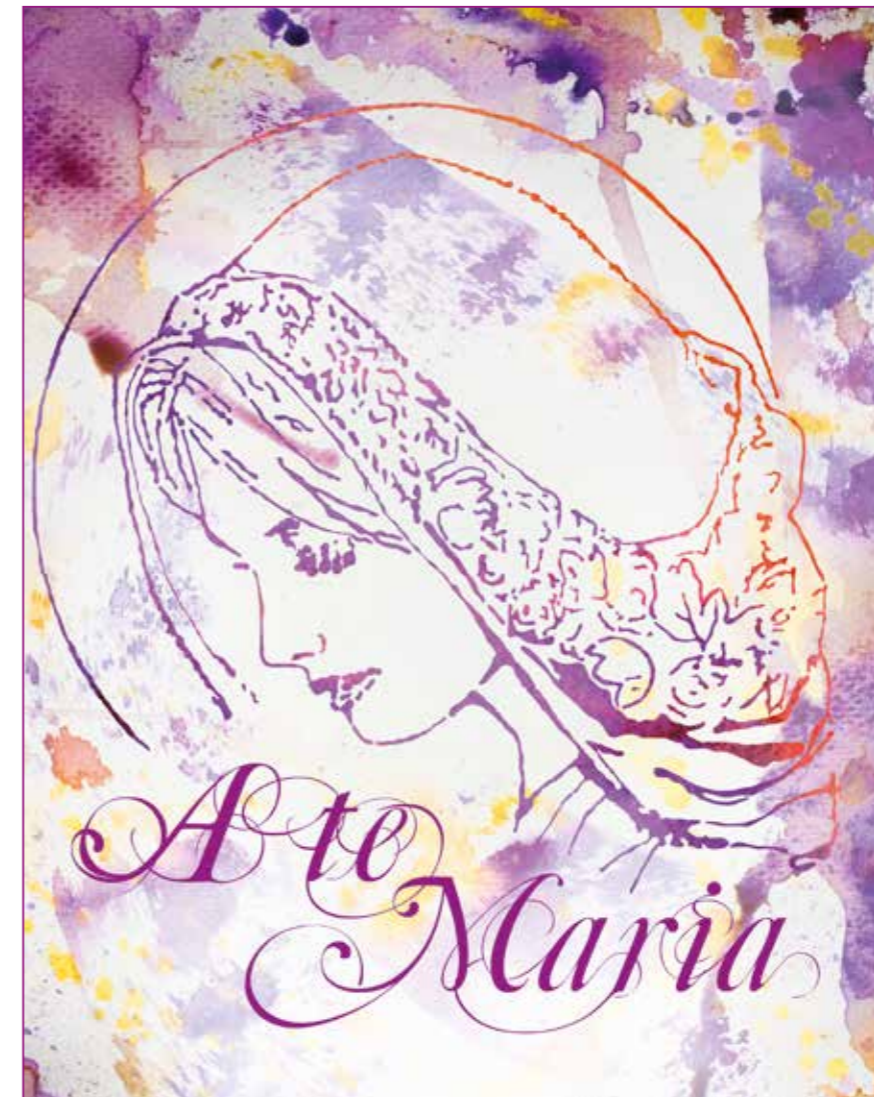
**23 MARZO 2024
4 MAGGIO 2024
8 GIUGNO 2024**



Il gruppo oratorio dei pre adolescenti, partito l'anno scorso 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. Gli incontri vanno dalle ore 11.00 alle ore 14.30, pranzo compreso. Riprendiamo ad incontrarci il **nelle date scritte sul volantino**. Vale per ragazzi dagli 9 ai 15 anni.

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.



Meditazione musicale del Santo Rosario. Inauguriamo il mese di Maria con canti e preghiere.

**1 maggio
alle ore 19.00**

nella Kalk Kapelle,
Kapellenstraße, Kalk
(fermata Kalk-Kapelle)

Il rosario meditato è ormai una tradizione radicata nella nostra comunità. Indipendentemente dalle vicissitudini che ognuno di noi vive nel quotidiano è rimasto un punto fermo della nostra devozione mariana insieme al pellegrinaggio a un santuario della Germania. Il pellegrinaggio di quest'anno si svolgerà a Kevelaer. Per informazioni e iscrizioni rivolgersi in Missione o attendere i volantini esposti in chiesa.



ALTEA LEX
STUDIO LEGALE VON DER SEIPEN

Aachener Straße 222
50931 Köln

+49 221 800 6444-50

studiolegale@vonderseipen.de

Diritto ereditario
Diritto immobiliare
Diritto societario

"Le persone più felici non sono necessariamente coloro che hanno il meglio di tutto, ma coloro che traggono il meglio da ciò che hanno."
(Khalil Gibran)



Aurora Cake Design

Pasticceria artigianale

**Torte per ogni occasione
Personalizzate
Sempre fresche**

Contattatemi per ulteriori informazioni

[aurora_cakedesign](https://www.instagram.com/aurora_cakedesign) auroracakes76@gmail.com 01577 5321554



Cieli e terra nuova

Prima della festa di Pasqua, Gesù, sapendo che era venuta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine» (Gv 13,1). Con queste parole il Vangelo di Giovanni apre il racconto della passione, compimento di una vita spesa per gli uomini nella condivisione e nell'amore, in obbedienza totale al Padre, fino al dono estremo di sé. «È compiuto!» (Gv 19,30), dirà Gesù sulla croce, a suggello di un'offerta che non conosce riserve e pentimenti. È un amore senza riserve, che non attende altra risposta se non di essere accolto. Nella Lettera a Tito Paolo precisa: «Il Figlio di Dio mi ha amato e ha consegnato se stesso per me» e non c'è amore più grande di questo, dare la vita per tutti. Si attua così la missione salvifica di Gesù verso «i suoi», ossia verso i discepoli, ma è una realtà che abbraccia l'umanità intera e dalla quale solo il nostro rifiuto può escluderci. È infatti nella natura stessa dell'amore il non essere imposto. La croce è il fondamento della nostra speranza. Paolo collega immediatamente la morte alla risurrezione del Signore. Non è un particolare irrilevante, poiché nella risurrezione si riscatta totalmente il fallimento della croce. Del resto, che cosa sarebbe per noi Gesù se i Vangeli si chiudessero con la morte e la sepoltura del Crocefisso? Sarebbe l'esempio luminoso di una solidarietà vissuta con coraggio fino alla fine e che esce tristemente perdente, come accade nelle cose di questo mondo. La sua sarebbe la vita di un profeta simile a quella dei grandi profeti di Israele, simile anche a quella dei filantropi e dei grandi uomini del nostro tempo che si sono spesi per gli altri con coraggio e con dedizione assoluta. Che cosa aggiunge allora l'annuncio della risurrezione alla figura

di Gesù, e quindi alla figura di tanti altri che, consapevolmente o no, sono vissuti come lui? Nella risurrezione di Gesù il Padre proclama che la vita di Cristo spesa nel dono totale di sé, al di là del fallimento evidente (la croce), ha in sé il segno della vittoria: la vita donata agli altri fino alla fine e la morte incontrata per vivere la solidarietà con i fratelli non sono la fine di tutto, ma il germe di una vita nuova, di una vita redenta, di cui Cristo ha portato l'annuncio profetico nella propria carne e nella propria storia. In questa luce è possibile capire le parole di Paolo: «Se Cristo non fosse risorto, la nostra fede sarebbe vana». Ognuno di noi è il destinatario dell'annuncio del Cristo risorto: che cosa può voler dire questo nella nostra vita? Non esistono formule che possano esprimere compiutamente il senso di una realtà così grande, che va invece cercata, vissuta, amata nel corso di un'esistenza intera ed è il frutto di un incontro personale con il mistero di Cristo. Ognuno di noi ha esperienze di fallimento e di morte che sono solo sue e che si percepiscono variamente in momenti diversi: sono l'insicurezza, la fragilità, la solitudine, l'incomprensione, l'insuccesso, la malattia, la paura, la miseria di ogni giorno. Ognuno di noi coglie nel profondo la sua vulnerabilità, la sua povertà, il suo inconfessabile nulla: una verità sconcertante che ci spaventa. Cristo risorto ci viene incontro in ognuna di queste situazioni: non solo - e non tanto - per annunciarci la gioia di una vita futura più piena, ma per dirci che l'assumersi con coraggio il peso che la vita ci porta, restando aperti all'amore e alla solidarietà, ha in sé già da ora il segno della vittoria. Nonostante ogni possibile fallimento, la vita che risorge in Cristo è già da ora, nel quotidiano, l'annuncio gioioso che il Padre ci ama e ci salva in Cristo. ■ R

Pasqua del Signore 2024

Sabato delle Palme, 23 marzo

Frechen - St. Sebastianus ore 17.00

Domenica delle Palme, 24 marzo

SS. Messe con benedizione degli ulivi

Köln

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

Bonn - St. Quirinus: ore 9.30, Quirinusplatz

Leverkusen - St. Elisabeth: ore 17.30

Wipperfürth - St. Nikolaus ore 18.00

Giovedì santo, 28 marzo

S. Messa in Coena Domini

Köln

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

Venerdì santo, 29 marzo

Liturgie del venerdì santo

Köln

- Ehrenfeld, St. Mechtern: ore 11.00
Passione animata dai ragazzi
- Kalk: St. Josef: ore 17.00 inizio
passione vivente

Leverkusen: St. Elisabeth: ore 12.00

Sabato santo, 30 marzo Veglia Pasquale

Köln

- Kalk, St. Marien: ore 19.00
- Centro, St. M. Himmelfahrt: ore 21.00

Elsdorf: St. Mariä Geburt: ore 16.00

Bonn - da confermare

Frechen - St. Sebastianus ore 18.00

Pasqua, 31 marzo - SS. Messe

Köln

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

Bonn - St. Quirinus: ore 9.30, Quirinusplatz

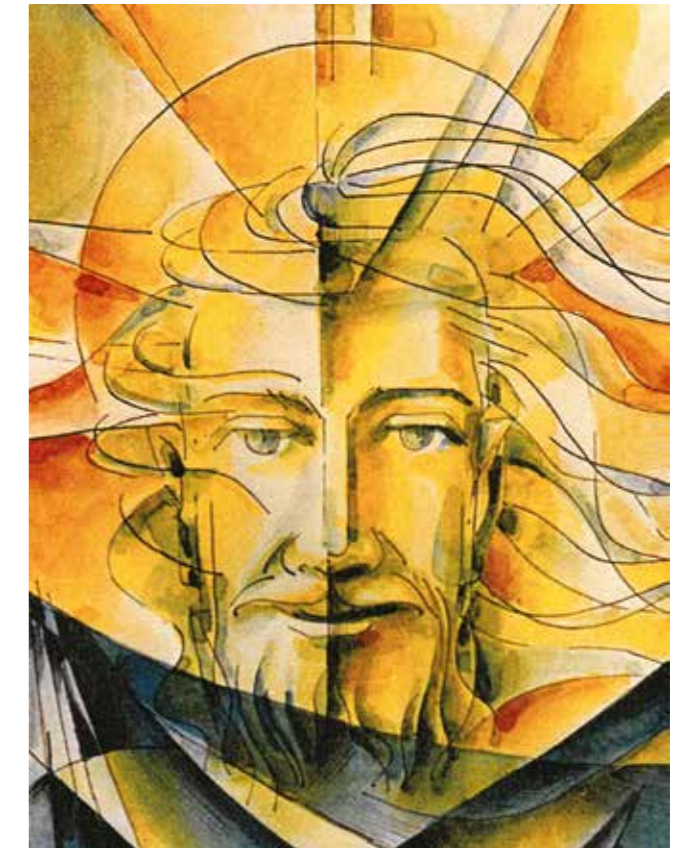
Bergisch-Gladbach - St. Laurentius: ore 9.30

Leverkusen - St. Elisabeth: ore 17.30

Lunedì di Pasqua, 1° aprile - SS. Messe

Köln

- Centro, St. M. Himmelfahrt: ore 11.00
- Gummersbach** - Hl. Herz Jesu: ore 16.00
- Engelskirchen** - **da confermare**



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

Buona e serena Pasqua a tutti!

Confessioni

Kalk - Kapelle

giovedì, 14 marzo ore 19.00

le domeniche mezz'ora prima della S. Messa

Köln - St. Mariä Himmelfahrt

sabato, 23 marzo ore 18.00

Ehrenfeld - St. Mechtern

le domeniche mezz'ora prima della S. Messa

Bonn - St. Quirinus

le domeniche mezz'ora prima della S. Messa

Leverkusen - St. Elisabeth

le domeniche mezz'ora prima della S. Messa

Castiglione

Mangiare. Bene.



Mathias-Brüggen-Str. 6 – 50827 Köln
Tel.: 0221/59998338
biagio_castiglione@gmx.de
www.castiglione-koeln.de