



ITALIENISCHE KATHOLISCHE GEMEINDE MÜNCHEN

CONTATTO

Periodico della Comunità Cattolica Italiana di Monaco di Baviera | Nr. 2 | Giugno 2026



La Porziuncola e il perdono di Assisi

A servizio del migrante
COM.IT.ES.
Storie, volti
e impegno

Pagina teologica
LE DONNE E LA BIBBIA
Rebecca la moglie
di Isacco

Salute e Benessere
LA TELEMEDICINA
Il servizio medico
si apre al mondo digitale



LA MISSIONE CATTOLICA ITALIANA *di Monaco di Baviera*

INDIRIZZO

Lindwurmstr. 143, 80337 München
U3-U6 Poccistrasse

RECAPITI

Tel. 089 2137 74200
italienische-gemeinde.muenchen@comuc.de

ORARIO SEGRETERIA

Lun-ven: 9:00 – 12:00/14:30 – 16:30

SANTE MESSE

Ogni domenica:

Ore 11:30 **St. Andreas Kirche** Zenettistr. 46,
München (U3/U6 Poccistrasse)

Ore 18:00 **Bürgersaalkirche** Neuhauser Str. 14,
München Zentrum (U4/U5 Stachus)

Ogni domenica (eccetto nei mesi estivi):

Ore 12:00 **St. Michael** Kirche Johann-Michael-
Fischer-Platz, Berg am Laim, München
(U2 Josephsburg)

Ore 17:00 il **sabato** si celebra la messa secondo il
calendario degli incontri ACR a Sant'Andreas

Messe in cappellina della Missione

Dal martedì al venerdì alle ore 18:30

REDAZIONE CONTATTO

Chefredakteur: P. Gabriele Parolin
Redaktion: Annalisa Annunziata

RIVISTA TRIMESTRALE CONTATTO

Quattro numeri all'anno
Foto Copertina: La Porziuncola

Spende — Quota annuale di sostegno 10 euro

Salvo diversa indicazione, tutte le immagini non
dichiarate sono libere da copyright.

COORDINATE BANCARIE

Erzd. KdöR München-Freising Ital. Kath. Gmd.
München

Liga Bank EG München

IBAN: DE28 7509 0300 0002 2086 01

BIC (Swiftcode): GENODEF1M05

Causale: Spende Missione Cattolica Italiana

PER RIMANERE IN CONTATTO CON NOI
ISCRIVITI ALLA NOSTRA **NEWSLETTER**



Riceverai ogni mese per e-mail
tutte le informazioni della
Missione Cattolica Italiana di
Monaco di Baviera

SACERDOTI E COLLABORATORI PASTORALI

P. Gabriele Parolin
P. Arkadiusz Czempik

Suore del Bell'Amore

Sr. Maria Foti
Sr. Giovanna Bignone

Dr. Manuel Caballero González

Informazioni utili

PATRONATO ITAL-UIL:

Alramstr. 4, 81371 München Tel. 089 74640814

CARITAS CENTRO

Arnulfstrasse 83, 80634 München
Servizio sociale: tel. 089 500355-0
Servizio psicologico: tel. 089 23114951

COMITES

Hermann-Schmid-Str. 8, 80336 München
Tel. e fax 089 721 31 90

CONSOLATO GENERALE D'ITALIA

Möhlstr. 3, 81675 München
Tel. 089 418 00 30 - Fax 089 47 79 99

PATRONATO ACLI

Pettenkofenstr. 8 / IV, 80336 München
Tel. 089 55 48 76

PATRONATO INAS/CISL

Neumarkter Str. 22, 81673 München
Tel. 089 53 23 32

PATRONATO INCA

Häberlstr. 20, 80337 München
Tel. 089 53 41 03

Giugno 2026 CONTATTO

IN QUESTO NUMERO | INHALT

04 LA PAROLA

LA MISERICORDIA E LA PREGHIERA
SECONDO SAN FRANCESCO DI ASSISI

06 LA PAGINA TEOLOGICA

REBECCA, LA MOGLIE DI ISACCO

08 A SERVIZIO DEL MIGRANTE

IL COM. IT. ES.

10 SALUTE E BENESSERE

TELEMEDICINA

12 LA RICETTA DI CONTATTO

IL PANE PER IL DIABETE

14 ARTE E CULTURA

LA PORZIUNCOLA

16 LA VOCE DEI GRUPPI

MARCIA DELLA PACE
LA PACE
LA PRIMA COMUNIONE
LA CRESIMA

26 DALLA REDAZIONE

IL CALCIO RENDE FELICI
FILM FEST MÜNCHEN

30 INFO UTILI

LA FESTA DELLA MISSIONE
CATTOLICA ITALIANA
LE MESSE ESTIVE E LA MESSA DELLE
NAZIONI

Collaborano alla rivista di Contatto:

Annalisa Annunziata, Sr. Giovanna Bignone, Dr. Manuel Caballero González, Cristiana Filtri, Sr. Maria Foti, Barbara Fradeani, Isabella Guarino, Barbara Lambiase, Paola Maran, Elisabetta Ufficio, P. Gabriele Parolin.

L'editoriale

Care lettrici, cari lettori,

è con emozione che, dopo il tempo intenso e pieno della maternità, torno a queste pagine con gratitudine e con uno sguardo un po' cambiato, più autentico e più sensibile a ciò che conta davvero. È bello ritrovarsi proprio mentre questo numero di giugno ci invita a riflettere su un tema tanto profondo quanto attuale, la pace. Non una parola astratta o lontana, ma una realtà concreta che chiama ciascuno di noi in causa, nelle relazioni e nei gesti di ogni giorno.

Come ci ricorda Papa Francesco:

«La pace del Signore segue la via della mitezza e della croce: è farsi carico degli altri. [...] La sua pace non è frutto di qualche compromesso, ma nasce dal dono di sé. [...] Sì, perché mentre il potere mondano lascia solo distruzione e morte, la sua pace edifica la storia, a partire dal cuore di ogni uomo che la accoglie.»

Una pace che può sembrare difficile, quasi lontana, eppure inizia proprio nei nostri cuori e prende forma nelle piccole cose di ogni giorno.

In un tempo segnato da tante inquietudini, questo invito diventa insieme consolazione e responsabilità condivisa: accogliere la pace del Signore per diventare, ciascuno nel proprio quotidiano, costruttori di speranza.

Annalisa Annunziata



ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING

Erzdiözese München und Freising KdöR
Vertreten durch das Erzbischöfliches Ordinariat München
Generalvikar Cristoph Klingan, Kapellent. 4 - 80333 München
Herausgegeben von Italienische Katholische Gemeinde



Misericordia e Preghiera

In nome della Pace, Papa Leone ha indetto, come abbiamo già scritto precedentemente, un anno giubilare per la ricorrenza dell'VIII centenario del transito di san Francesco. Chi visiterà Assisi fino al 10 gennaio 2027 potrà lucrare, secondo le condizioni previste dalla Chiesa, l'indulgenza plenaria. Essendo la Pace un dono e un bene da custodire, desideriamo mettere in luce alcuni elementi della spiritualità di san Francesco per intraprendere i primi passi verso una vita piena e riconciliata, affinché la Pace di Cristo diventi Signora della Storia. In questo articolo affrontiamo i primi due elementi, la Misericordia e la Preghiera, riportati per iscritto nel Rito di Apertura dell'anno giubilare del 10 gennaio 2026, guidato dalla presenza del Papa ad Assisi.

LA MISERICORDIA

Con il cuore cerco di vedere la realtà di chi mi è vicino.

Dal Testamento di san Francesco

«Il Signore dette a me, frate Francesco, di incominciare a fare penitenza così: quando ero nei peccati mi sembrava cosa troppo amara vedere i lebbrosi, e il Signore stesso mi condusse tra loro e usai con essi misericordia. E allontanandomi da loro, ciò che mi sembrava amaro mi fu cambiato in dolcezza di animo e di corpo.»

La vista dei lebbrosi era una realtà controversa e spaventosa all'epoca di san Francesco, insopportabile allo sguardo, come egli stesso scriveva più volte. Ma ecco che, per grazia e potenza dell'Altissimo, mentre era ancora un giovane mondano, incontrò un lebbroso e, dopo essersi fatto violenza, gli si avvicinò e lo baciò. Così come Gesù fu tradito con un bacio da uno dei suoi migliori amici, in modo speculare un bacio di un lebbroso risanava le ferite del cuore di un giovane di mondo, dal nome Francesco: da quel momento in poi il giovane decise di andare controcorrente, cercando l'umiltà e la povertà, finché non ottenne, per grazia, la libertà di servire Cristo nei sofferenti del corpo e dello spirito. San Francesco iniziava così a vedere le cose facendole passare attraverso il cuore – dal latino “miser”, ovvero misero, e “cordis”, il cuore – dando il cuore ai miseri, indicando un sentimento di compassione che muoveva a soccorrere, perdonare e sollevare chi soffriva. Dunque, con il cuore capace di abbracciare l'umanità sofferente, invece di ignorarla o rifiutarla, Dio lo invitava a combattere una battaglia più nobile di quella dei potenti di questo mondo.

LA PAROLA

LA PREGHIERA

Il cuore di ogni spiritualità.

Dal Testamento di san Francesco

«E il Signore mi dette tale fede nelle chiese, che io così semplicemente pregavo e dicevo: Ti adoriamo, Signore Gesù Cristo, anche in tutte le tue chiese che sono nel mondo intero e ti benediciamo, perché con la tua santa croce hai redento il mondo.»

San Francesco, già prossimo alla morte, lasciava ai suoi frati uno dei doni più importanti e capaci di cambiare l'essere umano: la preghiera. Per lui, ogni momento trascorso con Dio non era altro che la ricerca costante e appassionata di uno sguardo nuovo, rinnovato su Dio e sul prossimo. Così che, per san Francesco, Dio diventava il tutto della sua vita e l'uomo colui che aveva bisogno di essere illuminato, riempito e trasformato dalla Sua presenza. Questa era la preghiera di "un'anima assetata del suo Cristo", di un'anima che nella preghiera riconosceva Dio come Padre, la Chiesa come Madre e tutti gli altri fratelli e sorelle nel cammino verso la gloria del paradiso.

Dalla Vita di san Francesco di Tommaso da Celano

Quando [...] pregava nelle selve e in luoghi solitari, riempiva i boschi di gemiti, bagnava la terra di lacrime, si batteva con la mano il petto; e lì, quasi approfittando di un luogo più intimo e riservato, dialogava spesso ad alta voce col suo Signore: rendeva conto al Giudice, supplicava il Padre, parlava all'Amico, scherzava amabilmente con lo Sposo. E in realtà, per offrire a Dio in molteplice olocausto tutte le fibre del cuore, considerava sotto diversi aspetti Colui che è sommamente Uno. Spesso senza muovere le labbra, meditava a lungo dentro di sé e, concentrando all'interno le potenze esteriori, si alzava con lo spirito al cielo. In tale modo dirigeva tutta la mente e l'affetto a quell'unica cosa che chiedeva a Dio: non era tanto un uomo che prega, quanto piuttosto egli stesso tutto trasformato in preghiera vivente.

Fra Carlos Alberto Trovarelli, Ministro Generale dei Frati Minori Conventuali, prendendo parola nell'incontro del Rito di Apertura con il Papa ad Assisi, descriveva la preghiera di san Francesco come un amore viscerale per la Chiesa, intesa

non solo come Corpo Mistico di Cristo, Madre di tutti i credenti, ma come luogo dove ogni credente poteva fare esperienza della presenza viva di Cristo. San Francesco d'Assisi, nelle prime linee del suo Testamento, riconosceva la fede come dono gratuito di Dio e collocava il suo risveglio spirituale nelle "chiese", autentico luogo teologico della sua esperienza da credente. Celebre il racconto di quando, pregando di fronte a un crocifisso, sentì il desiderio di ricostruire una cappella, e lo fece praticamente con le sue mani ricostruendola fisicamente. Per lui, le chiese non erano semplici edifici, ma segni sacramentali: luoghi nei quali poteva pregare e adorare Cristo Crocifisso, che "con la sua santa croce aveva redento il mondo", aggiungendo "anche in tutte le tue chiese che sono nel mondo intero". In esse egli scopriva la Chiesa orante e l'azione dello Spirito Santo, la cui grazia orientava mente, cuore e anima verso l'esperienza viva della fede. In questi spazi, il suo cuore imparava a pregare; ed è proprio dalla preghiera che nasceva la sua forma di credere: *lex orandi, lex credendi* (il modo di pregare determina il modo di credere).

San Francesco estendeva la sua adorazione dal luogo concreto all'intera Chiesa diffusa nel mondo. Là dove si innalzava una chiesa o una croce, egli riconosceva un'umile Epifania, intesa come segno della presenza del Mistero e un invito all'adorazione e alla lode. Così, la preghiera "nella, con e della" Chiesa diventava per lui principio ermeneutico della fede, ovvero il criterio per la comprensione della stessa, una chiamata universale a rinnovare la vita nello Spirito.

In conclusione, nella preghiera san Francesco ci ha lasciato un grande esempio di amore per la Chiesa e per tutti i suoi membri e, con le sue stesse parole in modo corale, passando per il cuore, desideriamo invocare il dono della Pace, vista l'urgenza dei tempi moderni, pregando con le sue stesse parole:

«Ti adoriamo, Signore Gesù Cristo, e ti benediciamo, perché con la tua santa croce hai redento il mondo.»

QUATTRO DONNE DELL'ANTICO TESTAMENTO



Rebecca, la moglie di Isacco

Una donna coraggiosa, fedele al progetto di Dio, al punto di arrivare a ingannare Isacco, suo sposo, per favorire Giacobbe, il figlio prediletto, assicurandogli la benedizione paterna.

Una donna audace e ardita che affronta rischi con coraggio, senza temere comportamenti provocatori e poco rispettosi.

PAGINA TEOLOGICA

In quest'articolo parleremo della seconda tra le donne forti che la Bibbia ci presenta nelle sue bellissime pagine, vale a dire, *Rebecca*, la sposa di Isacco. Sebbene non si evinca molto dalle pagine della Sacra Scrittura, cercheremo di modellare un'immagine completa di colei che il **Talmud** considera **matrona del popolo ebraico tramite suo figlio Giacobbe**, il prediletto e il portatore della **Promessa Divina**, e anche del popolo edomita tramite suo figlio Esaù.

Il matrimonio di Rebecca e Isacco si potrebbe fare oggi ecclesiasticamente con una dispensa ben precisa: tra essi vi era un legame di parentela di terzo grado. Infatti, Rebecca era figlia di Milca e di Betuel, che a sua volta era figlio di Nacor, fratello di Abramo, vale a dire un matrimonio tra un cugino di primo grado e la figlia di un altro cugino. In quell'epoca però non esisteva una restrizione matrimoniale per consanguineità così come noi la capiamo oggi e non era infrequente che cugini si sposassero in una specie di endogamia protettrice del clan.

Abramo, ormai vecchio e vedovo, decise di cercare una moglie per suo figlio Isacco e affidò questo compito al suo servo più anziano e fedele (la tradizione lo identifica come Elièzer). Il patriarca gli fece giurare che non avrebbe però preso una moglie tra le figlie dei Cananei, in mezzo ai quali abitava, ma che sarebbe tornato alla sua terra e avrebbe trovato una donna della sua parentela. Così fece Elièzer. Ma noi ci domandiamo: perché sarebbe dovuto tornare il servo al paese che lui ha abbandonato a cercare una donna? Perché non una cananea? O perché non sarebbe potuto tornare proprio Isacco e trovare lui stesso una donna per sé?

Abramo è fedele alla promessa di Dio. Per lui e per la sua famiglia non c'è marcia indietro, non c'è un piano B, non c'è un sogno alternativo, non si guarda indietro. Questo è essenziale per ogni vincolo con Dio, e specialmente nel matrimonio: una volta che uno dice SÌ a Dio non si guarda mai quello che si ha lasciato, ma si fida completamente della parola divina. La proibizione di sposare una cananea può essere capita allegoricamente come la paura a conformarsi a questo mondo e alla sua mentalità pagana e ostile a Dio (Cf. Rm 12, 2). Soprattutto all'inizio del percorso spirituale, uno deve proteggere la promessa divina con quelli che condividono sangue e fede. Questo significa la presenza di Rebecca nella storia d'Israele. Elièzer incontra Rebecca presso un pozzo, luogo biblico per eccellenza per trovare moglie o marito. Una volta fatte le presentazioni ed esposto il motivo del viaggio, il padre di Rebecca,

Betuel, e suo fratello, Làbano, sono d'accordo con il matrimonio proposto e accettano i regali di Elièzer. Ciononostante, prima di lasciarla partire al giorno seguente con quello sconosciuto, essi domandano il parere di Rebecca: *Chiamarono dunque Rebecca e le dissero: «Vuoi partire con questo uomo?». Ella rispose: «Sì» (Gen 24, 58)*. Non si tratta solo di un atto di libertà, ma anche del coraggio di quella giovinetta: lei accetta e affronta il suo destino con determinazione e volontà. Magari noi avessimo una millesima parte del coraggio di Rebecca!

Dopo essere arrivata alla terra di Canaan, Isacco introdusse Rebecca nella tenda che era stata di sua madre Sara; si prese in moglie Rebecca e l'amò. Isacco trovò conforto dopo la morte della madre (Gen 24, 67). Alla morte succede la vita, alla tristezza, la gioia, alla solitudine, la compagnia. **Ma attenzione, non dobbiamo fare delle nostre mogli altre mamme!** La tentazione è grande, ma è assolutamente sbagliato. La mamma è morta perfino prima che entri la moglie nella sua tenda; colui che non agisce così, rovina di sicuro il suo rapporto matrimoniale e si lancia diretto verso il baratro della disperazione.

Dopo un periodo di difficoltà (Rebecca era anche sterile), Dio le concesse la grazia di rimanere incinta di due gemelli, Esaù e Giacobbe, prototipi di due grandi nazioni la cui ostilità sarà profetizzata dagli urti e dai colpi che i fratelli si procuravano a vicenda nel seno materno. Esaù era il preferito di Isacco; Giacobbe, di Rebecca. Ed era tale il suo amore che non dubitò a ingannare suo marito e privare della benedizione il suo figlio primogenito per aiutare Giacobbe, il suo prediletto. La benedizione paterna era il modo di renderlo capo del clan, signore dei fratelli e capostipite della famiglia. Rebecca e Giacobbe non ebbero compassione di un anziano indebolito e quasi cieco per carpire la benedizione che spettava a Esaù.

Rebecca è, dunque, una donna che non teme di infrangere i limiti prescritti nella legge della consuetudine per stabilire un nuovo ordine nel mondo futuro.

È una donna audace e ardita che affronta rischi con coraggio, senza temere comportamenti provocatori. A volte anche noi dobbiamo essere intrepidi e avventati nei confronti della realtà per poter portare avanti il piano di Dio.

In conclusione, Rebecca, una donna di una bellezza affascinante e di un carattere temerario, ebbe il coraggio di lasciare la sua terra e la sua parentela per costruire una famiglia secondo il sogno di Dio.

Storie, volti e impegno della rappresentanza italiana a Monaco

C'è un filo sottile che unisce gli italiani sparsi nel mondo: non è solo nostalgia, non è solo identità. È il bisogno di sentirsi parte di qualcosa, anche quando si vive lontano da casa.

A Monaco di Baviera, il filo che unisce gli italiani nel mondo prende forma concreta nel lavoro del Com.It.Es., il Comitato degli Italiani all'Estero, che da anni accompagna la nostra comunità nei suoi percorsi di integrazione, crescita e tutela.

I Com.It.Es. esistono dal 1985, ma per molti restano ancora un mondo da scoprire. Eppure, dietro quel nome un po' tecnico, c'è un'idea semplice: ascoltare gli italiani all'estero e rappresentarli, dare voce ai loro bisogni, costruire ponti con le istituzioni, creare occasioni di incontro e di memoria.

Lo Sportello del Cittadino: una porta aperta, sempre

Chi vive a Monaco lo sa: tra burocrazia, lavoro, scuola, lingua e integrazione, i primi anni possono essere un labirinto. È proprio per questo che nel 2003 nasce lo Sportello del Cittadino, un piccolo presidio di accoglienza e orientamento,

voluta dall'allora presidente Antonio Pellegrino.

Da allora, quello sportello ha visto passare generazioni di italiani: chi cercava un documento, chi un consiglio, chi semplicemente qualcuno che capisse la sua storia. Durante la pandemia, quando tutto sembrava chiudersi, il Com.It.Es. ha fatto una scelta controcorrente: tenere aperto, almeno da remoto, e rafforzare il contatto anche se a distanza.

Un gesto che ha fatto la differenza per molti.

Oggi lo Sportello, affidato alla Dott.ssa Silvia Severi, continua a essere un punto di riferimento: una finestra sulla comunità, un luogo dove nessuno deve sentirsi solo o isolato dalle istituzioni.

Il racconto di un anno: la voce della Presidente Daniela Di Benedetto

Tra memoria, diritti e responsabilità

Nel suo bilancio di fine 2025,

la Presidente del Com.It.Es. di Monaco, Daniela Di Benedetto, non elenca solo attività: racconta un percorso, fatto di incontri, di storie, di responsabilità condivisa. Ripercorre un anno intenso, segnato da collaborazioni istituzionali, progetti culturali e interventi concreti a tutela dei cittadini.

La memoria come radice

Ci sono eventi che non sono solo culturali, ma necessari. Tra le iniziative più significative, la serie di eventi dedicati al film *Bruciate Napoli*, che ha riportato alla luce il coraggio delle Quattro Giornate di Napoli, o la presentazione del libro dedicato a Francesca Morvillo, magistrata e vittima di mafia. Occasioni queste che hanno unito istituzioni italiane e tedesche, scuole, associazioni e comunità.

L'accoglienza come impegno quotidiano

La Commissione Newcomers ha continuato a costruire ponti,

soprattutto con i giovani e con chi arriva per la prima volta in città: ha infatti rafforzato il proprio impegno con un nuovo evento realizzato insieme all'Università di Monaco, confermando l'attenzione verso chi muove i primi passi in città, mettendo in luce che l'accoglienza non è un gesto, ma un percorso.

I 70 anni degli accordi Italia-Germania

Il 2025, come anno, ha portato con sé una ricorrenza importante: i settanta anni dagli accordi bilaterali per il reclutamento e l'assunzione di manodopera italiana, sottoscritti appunto il 20 dicembre del 1955. Da quella storia di valigie di cartone e speranze nasce l'Italia di oggi a Monaco.

Il Com.It.Es. ha partecipato a documentari, progetti scolastici, e a una serie di venticinque eventi con il Dipartimento di Public History della città. Tra i numerosi

progetti cui ha partecipato si ricordano:

- il documentario *Un Sogno Italiano*, destinato alla grande distribuzione

- il progetto scolastico *Verso Monaco*, realizzato dal Liceo Artistico di Verona

- una serie di venticinque eventi con il Dipartimento di Public History della Città di Monaco

Da questo percorso emerge una consapevolezza forte: gli italiani a Monaco non sono più solo migranti, ma parte integrante della storia e dell'identità della città.

La tutela dei diritti: quando serve esserci

Il racconto della Presidente si fa più personale quando parla del caso di una start-up aeronautica in cui diversi lavoratori italiani erano rimasti esclusi dalle tutele previste in caso di insolvenza. Il suo intervento presso l'Agenzia

Federale per il Lavoro ha portato a un risultato positivo, aprendo la strada a un precedente importante. C'è poi un caso più doloroso, quello di una connazionale deceduta prima di vedere riconosciuta la propria capacità legale. Un episodio che ricorda quanto la mediazione culturale e linguistica possa essere decisiva, a volte persino per la dignità di una vita. Come si evince da questo articolo, il Com.It.Es. di Monaco non è solo un organo istituzionale: è un luogo di memoria, di diritti, di accoglienza.

È un pezzo di casa per chi vive lontano da casa. E il lavoro svolto fino ad ora mostra una direzione chiara: costruire una comunità più forte, più consapevole, più unita, ma anche memoria, diritti, accoglienza, partecipazione.

Un impegno che continua, giorno dopo giorno, a servizio del migrante, a servizio di tutti noi.

A servizio dei Migranti

Com. It. Es.
Comitato degli italiani all'Estero

CONTATTI UTILI

www.comites-monaco.de

info@comites-monaco.de

Presidente: Dr. Daniela di Benedetto



Telemedicina

Negli ultimi anni la digitalizzazione sanitaria è stata spinta da leggi come la Digitale-Versorgungs-Gesetz e iniziative nazionali coordinate dalla gematik

La telemedicina (in tedesco: Telemedizin) è uno dei cambiamenti più importanti della sanità negli ultimi anni, favorita dall'entrata in vigore della nuova legislazione.

L'obiettivo è integrare meglio strumenti digitali (app, telemonitoraggio, cartella elettronica) nel sistema sanitario pubblico.

Con **telemedicina** si intende la possibilità di ricevere servizi sanitari a distanza, grazie a tecnologie digitali come videochiamate, app e dispositivi medici connessi. La visita medica tramite video, è uno degli esempi di prestazione di telemedicina, che viene regolarmente remunerata dal 2017. Ha acquisito un'importanza significativa soprattutto durante la pandemia del coronavirus e negli ultimi anni le possibilità di utilizzo delle video-visite sono state notevolmente ampliate.

La telemedicina può rivelarsi uno strumento importante per persone che abitano in luoghi isolati, che hanno problemi di trasporto o di deambulazione. In particolare nelle aree rurali la telemedicina è oggi una componente importante dell'assistenza sanitaria.

Telemonitoraggio e malattie croniche

L'applicazione probabilmente più interessante

dal punto di vista clinico-assistenziale e più promettente per il futuro è rappresentata dal Telemonitoraggio, un ambito in forte sviluppo in Germania, ma con caratteristiche abbastanza specifiche rispetto ad altri paesi. I pazienti con diabete, ipertensione o asma beneficiano di controlli regolari che possono essere effettuati comodamente da casa, inclusa la trasmissione dei dati dei valori misurati al proprio centro specialistico. In questo caso, i valori vitali e i parametri di un paziente vengono controllati e valutati regolarmente a distanza, permettendo agli specialisti di intervenire più rapidamente in caso di peggioramento e di avviare le terapie necessarie.

Per il telemonitoraggio i pazienti ricevono dispositivi di misurazione portatili o app – per misurare per esempio pressione arteriosa, polso, livello di zucchero nel sangue, temperatura corporea e peso, oppure anche l'attività cerebrale e cardiaca. Soprattutto nei controlli periodici, i pazienti non devono più recarsi in ospedale o in ambulatorio per effettuare le misurazioni, ma possono farle nel proprio ambiente domestico risparmiando così molto tempo di viaggio.

Salute e Benessere

Ricetta elettronica (eRezept)

La ricetta elettronica sostituisce la classica ricetta cartacea rosa e mira a rendere la fornitura di farmaci più sicura, efficiente e facile da utilizzare. Anche questa misura si inserisce nella strategia nazionale di digitalizzazione del settore sanitario. È stata introdotta gradualmente nel 2022, ed è diventata obbligatoria per gli studi medici dal 2024. Gli assicurati possono utilizzare la propria ricetta tramite l'app ufficiale eRezept, mediante una stampa con codice QR oppure presentando la tessera sanitaria elettronica (Gesundheitskarte) in farmacia.

L'eRezept semplifica di molto i processi nel sistema sanitario, perché aumenta la sicurezza dei dati grazie alla trasmissione criptata, riducendo così al minimo gli errori medici di trascrizione, uno sgravio notevole per gli ambulatori che via via negli anni sono sempre più in sovraccarico. Non da ultimo è una misura 'green' che riduce notevolmente il consumo di carta.

Le piattaforme di telemedicina più utilizzate in Germania

TeleClinic: consente il servizio delle video-visite mediche (soprattutto per consulti rapidi), le chat con i medici, le prenotazioni di ricette elettroniche e il rilascio digitale dei certificati di malattia online direttamente tramite smartphone (eAU=**e**lektronische **A**rbeitsunfähigkeit**s**bescheinigung).

Doctolib: ben integrata con gli studi medici sul territorio, permette di prenotare visite specialistiche, effettuare video-consulti e gestire gli appuntamenti online.

arzt-direkt: ideale per video-visite con il proprio medico di fiducia, follow-up terapeutici e gestione dei documenti sanitari.

Esempio di innovazione: la telemedicina in aereo

Che il telemonitoraggio e la telediagnostica possano integrarsi in modo efficace e persino salvare vite umane è dimostrato dall'esempio di Lufthansa. Per garantire una migliore assistenza ai passeggeri in caso di emergenza medica, la compagnia aerea ha equipaggiato i suoi aerei a lungo raggio con un sistema mobile di elettrocardiogramma (ECG). I dati del passeggero malato vengono trasmessi automaticamente a una speciale stazione di terra. Qui specialisti cardiologi analizzano i dati ECG e informano l'equipaggio di bordo su come assistere il passeggero.

Il contatto personale resta importante

Gli sgravi di cui beneficiano le strutture assistenziali e l'efficienza e la velocità di passaggio di informazioni non ci devono tuttavia far dimenticare che la telemedicina non deve sostituire il contatto personale con un medico.

Di tanto in tanto, i pazienti devono recarsi nello studio medico di riferimento o richiedere una visita a domicilio.

Per supportare tale linea di comportamento, infatti, i medici possono prescrivere telematicamente ricette solo nel caso di ricette ripetute. La prima prescrizione viene rilasciata esclusivamente nello studio medico, e a condizione che l'ultima visita non risalga a più di due trimestri prima. Lo stesso vale per esami e trattamenti approfonditi e completi, da effettuarsi secondo le regole classiche della pratica medica.

LA RICETTA DI CONTATTO

IL PANE PER I DIABETICI

Ingredienti per una forma da Plum-cake ca. cm 30 x 11 x 7

500 g di farina di ceci

600 ml di acqua tiepida

16 gr di sale

7 gr di lievito di birra disidratato

(per una lievitazione di circa 1 ora e 1/2 - 2 ore)

10 gocce di succo spremuto fresco

*Facoltativo è la **cuticola di psillio**, circa 1,5% fino max 3% della farina, che a contatto con l'acqua si gonfia e crea una sostanza gelatinosa che va a sostituire il glutine dando elasticità all'impasto.*

Per insaporire: erbe aromatiche da inserire nell'impasto, semi da mettere sopra prima di infornare o inserire addirittura nell'impasto.



Procedimento

Impastare tutti gli ingredienti in una ciotola, aggiungendo anche il lievito sciolto in poca acqua tiepida e le gocce di limone. Unire l'acqua poco alla volta, mescolando con cura per evitare la formazione di grumi, e aggiungere il sale solo alla fine.

L'impasto risulterà piuttosto fluido e denso: versarlo quindi nello stampo già oliato, coprirlo con un telo e lasciarlo lievitare in un luogo caldo e riparato per circa 90 minuti. Quando sarà cresciuto fino a raggiungere il bordo dello stampo, sarà pronto per la cottura.

Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 30–40 minuti. Verificare la cottura con uno stecchino. Negli ultimi 10 minuti si consiglia di sformare il pane, appoggiarlo su una teglia o su una grata e completare la cottura.

Lasciare raffreddare prima di tagliare a fette.

*Le Ricette di san Francesco per i **diabetici***

La cucina di san Francesco è una cucina povera molto adatta per diabetici, in quanto ispirata a regole di sobrietà e basata su ingredienti naturali semplici quali i legumi, le verdure di stagione dell'orto e cereali integrali. È quindi ideale per il regime alimentare dei diabetici in quanto a basso contenuto glicemico. Ispira ai dolci per diabetici.

Pane con la farina di ceci

Ottimo per la colazione, ma anche per tutti i giorni, a basso indice glicemico, proteico e senza glutine. Ha un sapore forte e nocciolato, e si abbina bene sia al dolce che al salato. La farina di ceci è ricca di fibre e minerali – quali ferro, potassio e magnesio, necessari per il buon funzionamento dell'organismo– e proteine vegetali. Indicato non solo per diabetici, celiaci o intolleranti al glutine, ma anche per chi fa sport o desidera seguire una dieta bilanciata.

Informazioni utili sui ceci

Prodotti dal *Cicer arietinum*, una pianta erbacea annuale della sottofamiglia Faboidae, alta non più di mezzo metro e verosimilmente originaria della Turchia, i ceci rientrano nell'alimentazione di molte popolazioni fin dai tempi più antichi; i reperti indicano la sua presenza in Medio-Oriente già 7500 anni fa.

I ceci sono un alimento ricco di sostanze nutrienti e soli 100 g di semi secchi forniscono un contenuto di quasi il 20% del fabbisogno giornaliero minimo di proteine per un adulto.

I ceci sono ricchi di fibre alimentari, buona parte delle quali di tipo solubile. Sono assenti glutine, lattosio e istamina. Fra le proprietà vitaminiche e minerali spicca il contenuto di acido folico; i livelli di tiamina (vit B1), piridossina (vit B6), magnesio e zinco si possono definire moderati ma rilevanti.

Curiosità: Durante la Prima Guerra Mondiale, i ceci furono coltivati in alcune zone d'Europa, soprattutto in Germania, come sostituto del caffè – previa tostatura e macinatura.

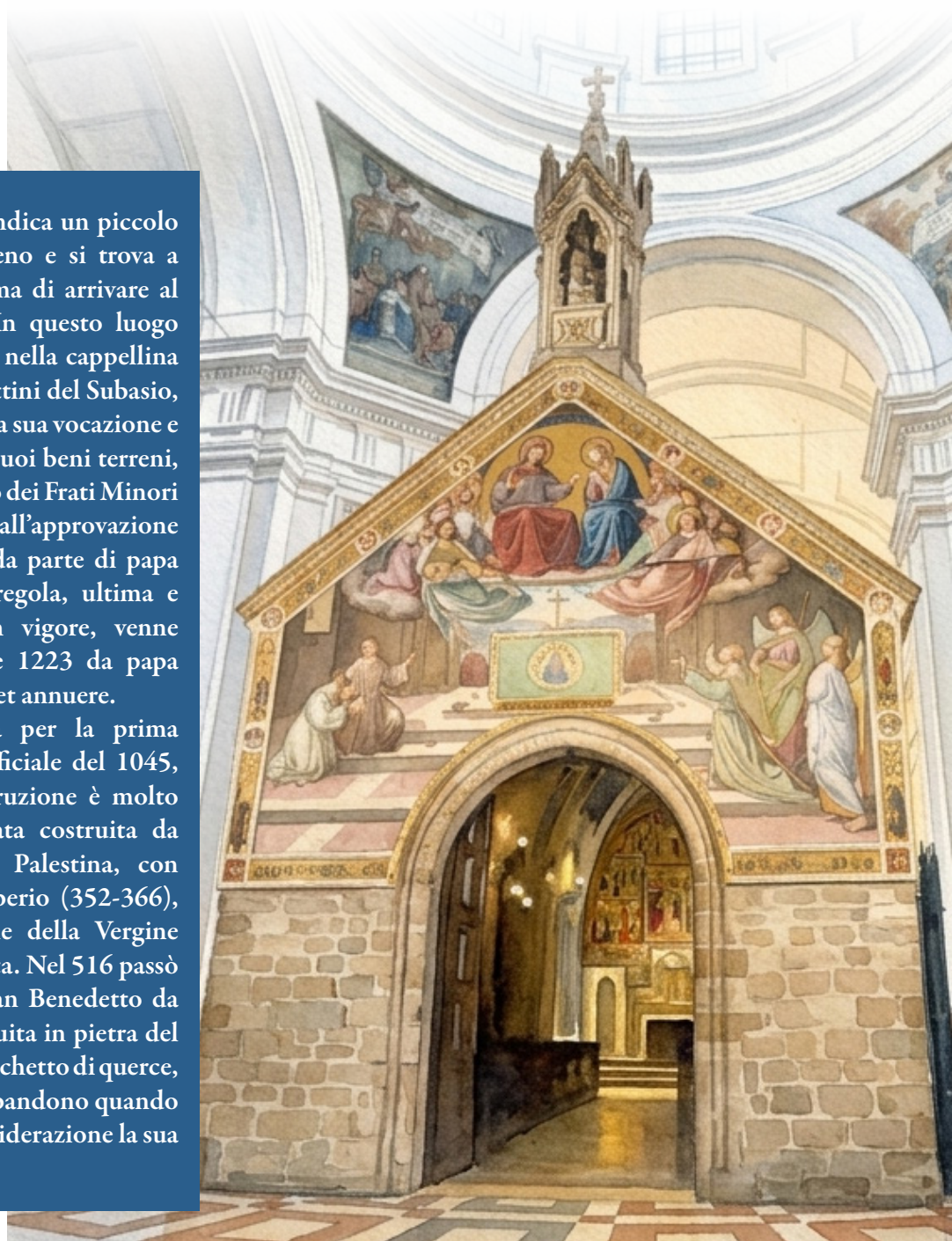


ARTE E CULTURA

La Porziuncola Inizio di una nuova *Chiesa*

La parola Porziuncola indica un piccolo appezzamento di terreno e si trova a un paio di chilometri prima di arrivare al centro storico di Assisi. In questo luogo molto mistico e spirituale, nella cappellina che apparteneva ai Benedettini del Subasio, san Francesco, guidato dalla sua vocazione e dopo essersi spogliato dei suoi beni terreni, fondò l'Ordine francescano dei Frati Minori nell'anno 1209, in seguito all'approvazione orale della prima Regola da parte di papa Innocenzo III. La terza regola, ultima e definitiva ancora oggi in vigore, venne approvata il 29 novembre 1223 da papa Onorio III con la bolla *Solet annuere*.

La chiesetta viene citata per la prima volta in un documento ufficiale del 1045, ma la data della sua costruzione è molto più antica. Pare fosse stata costruita da eremiti provenienti dalla Palestina, con l'approvazione di papa Liberio (352-366), per conservarvi le reliquie della Vergine Maria, alla quale fu dedicata. Nel 516 passò sotto la giurisdizione di san Benedetto da Norcia. La chiesetta, costruita in pietra del Subasio e immersa in un boschetto di querce, versava in grave stato di abbandono quando san Francesco prese in considerazione la sua ricostruzione.



Un giorno, durante una preghiera di fronte al Crocifisso di San Damiano, san Francesco sentì una voce che gli diceva: «Va' e ripara la mia chiesa». Egli la restaurò con le proprie mani, prelevando personalmente le pietre necessarie dal monte Subasio, come aveva già fatto in precedenza con altre due cappelline.

Nel 1208 l'abate del Monte Subasio, il monte sovrastante Assisi, decise di donare la chiesetta a san Francesco, a condizione che ne facesse il centro della sua comunità. Tuttavia, ciò sarebbe andato contro i principi francescani, che non consentivano il possesso di beni materiali. Si concordò quindi che san Francesco avrebbe “solo” preso in affitto la chiesetta, al costo annuo di una cesta di pesci, che egli portava puntualmente — e persino in anticipo — all'abate. Qui san Francesco sostava a lungo in preghiera e vi stabilì la sua dimora fino alla sua morte, avvenuta il 3 ottobre 1226.

Nel 1216 san Francesco ricevette qui l'indulgenza della Porziuncola:

«Le fonti narrano che una notte dell'anno 1216 san Francesco fosse immerso nella preghiera presso la Porziuncola quando, improvvisamente, una vivissima luce invase la chiesina ed egli vide sopra l'altare Cristo e la sua Madre santissima, circondati da una moltitudine di angeli. Essi gli chiesero allora che cosa desiderasse per la salvezza delle anime. La risposta di Francesco fu immediata: “Ti prego che tutti coloro che, pentiti e confessati, verranno a visitare questa chiesa ottengano ampio e generoso perdono, con la completa remissione di tutte le colpe”.

“Quello che tu chiedi, o frate Francesco, è grande — gli disse il Signore —, ma di maggiori cose sei degno e di maggiori ne avrai. Accolgo quindi la tua preghiera, ma a patto che tu chieda al mio vicario in

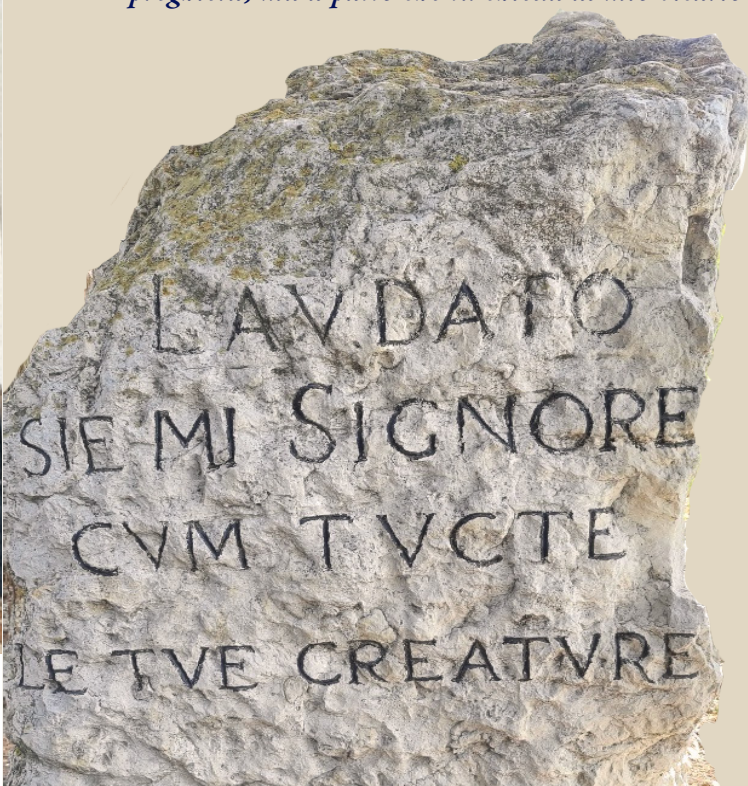
Foto da Wikimedia Commons - Assisi



terra, da parte mia, questa indulgenza”. Francesco si presentò subito al pontefice Onorio III, che lo ascoltò con attenzione e diede la sua approvazione. Alla domanda: “Francesco, per quanti anni vuoi questa indulgenza?”, il santo rispose: “Padre santo, non domando anni, ma anime”. E, felice, il 2 agosto 1216, insieme ai vescovi dell'Umbria, annunciò al popolo convenuto alla Porziuncola: “Fratelli miei, voglio mandarvi tutti in Paradiso!”».

Visto che la comunità francescana cresceva rapidamente, con il passare del tempo furono costruiti attorno alla chiesetta diversi edifici, che vennero poi abbattuti tra il 1566 e il 1572 su ordine di papa Pio V. Successivamente fu edificata sopra e intorno alla chiesetta la Basilica di Santa Maria degli Angeli (1569-1578). La chiesetta si trova al centro, sotto la cupola della basilica.

Nel corso dei secoli la chiesetta è stata arricchita con affreschi e decorazioni: sopra l'abside si può ammirare un affresco del Perugino; sulla facciata si trova invece l'affresco di Friedrich Overbeck, realizzato tra il 1829 e il 1830, che rappresenta “San Francesco implora da Gesù e Maria la concessione dell'Indulgenza del Perdono”. Quest'opera del maestro nazareno raffigura il celebre episodio del 1216 ed è un importante punto di devozione nel complesso francescano.



LA VOCE DEI GRUPPI

La cultura dell'incontro nasce dal *cuore* di Dio

Anche questo anno la Missione Cattolica ha accolto e preparato attraverso i sacramenti della Prima Comunione e Cresima giovani e adulti in cammino

C'è spazio per te:

un cammino condiviso verso la Prima Comunione

Quest'anno abbiamo avuto la gioia di accompagnare diciotto bambini nel loro percorso verso la *Prima Comunione*. Di questi, dodici hanno ricevuto il sacramento qui a Monaco di Baviera, mentre gli altri lo celebreranno in Italia. Una particolarità che ha reso questo cammino ancora più bello: abbiamo condiviso insieme un'unica esperienza di crescita, creando un ponte tra comunità e Paesi.

Il percorso è iniziato ad Ottobre all'interno dell'ACR, sotto il tema annuale: "*C'è spazio per te*". Un messaggio semplice ma profondissimo, che abbiamo cercato non solo di raccontare, ma soprattutto di vivere concretamente in ogni incontro.

Tra i momenti più significativi, ricordiamo con gioia la *Festa del Ciao*, occasione in cui ogni bambino ha potuto invitare due amici. È stato il primo passo per conoscersi, creare legami e sentirsi accolti, tra giochi di squadra e tanta allegria.

Molto apprezzati sono stati anche gli incontri con un astronomo che, attraverso slide coinvolgenti e simpatiche, ha aiutato i bambini a guardare il mondo "da lassù", stimolando in loro riflessioni sulla cura del creato. I bambini hanno partecipato con entusiasmo, facendo domande semplici, a volte ingenuie ma profonde, ridendo e apprendendo insieme.

Un momento particolarmente intenso è stato rappresentato dai ritiri penitenziali, uno a dicembre e uno a marzo. Due giornate vissute insieme, fondamentali per prepararsi al sacramento della Prima Confessione. In queste occasioni è stata preziosa la collaborazione di alcuni genitori, che si sono messi a disposizione preparando il pranzo e aiutandoci con grande generosità: un segno concreto di Comunità che si prende cura.

Il percorso è stato arricchito anche da incontri più strutturati di preparazione al sacramento della Prima Comunione, condivisi con i genitori, durante i quali padre Epheng ha aiutato a comprendere più a fondo il significato della Santa Messa e dell'Eucaristia.

Non sono mancati momenti di condivisione e testimonianza, come la *Festa della Pace*, con uno spettacolo in cui i bambini hanno messo in gioco i propri talenti a scopo benefico, e la Marcia per la Pace, durante la quale abbiamo camminato per la città esprimendo il nostro desiderio di un mondo più giusto e fraterno.

Un gesto molto significativo è stata anche la preparazione delle candele personalizzate, accompagnata dalla spiegazione del loro valore simbolico: una luce che rappresenta la presenza di Gesù nella vita di ciascuno.

Accanto a questi momenti speciali, ci sono stati tanti pomeriggi semplici ma preziosi, fatti di giochi, racconti del Vangelo e piccoli teatrini improvvisati dai bambini stessi. Attraverso queste attività, episodi della vita di Gesù sono diventati vivi, comprensibili,

CONTINUA A PAGINA 18



Campo ACR

Capo scuola ACR al Naturschutz- Jugendzentrum Wartweil

L'appuntamento annuale con il campo scuola dell'Azione Cattolica Ragazzi si è svolto quest'anno dal 24 al 26 aprile presso il Naturschutz-Jugendzentrum a Wartaweil, sul lago di Ammersee. Hanno partecipato ventisei ragazzi e ragazze dai 9 ai 14 anni, accompagnati da quattro educatori e quattro genitori, che si sono occupati volontariamente della cucina.

Il tema di quest'anno era la storia di Mosè. Attraverso letture e rappresentazioni, abbiamo ripercorso la vita di questo profeta, dalla sua nascita fino al ricevimento delle tavole della Legge, sottolineando il suo coraggio nell'affrontare le prove più difficili e la sua profonda fede in Dio.

Le giornate erano scandite da momenti di preghiera e riflessione, alternati a giochi educativi sul tema del coraggio.

Il sabato mattina una guida del parco ha accompagnato i ragazzi in una camminata nel bosco con l'aiuto della bussola. Non sono mancati momenti di gioco libero, durante i quali i ragazzi hanno potuto sfruttare l'area verde intorno alla struttura e godersi una passeggiata lungo il lago. Fondamentale è stata la presenza di Padre Epheng, che ci ha accompagnato durante i tre giorni, guidando i momenti di preghiera, la liturgia penitenziale e la Messa della domenica, ma soprattutto dedicando molto tempo ai ragazzi. Il campo scuola fa parte del cammino formativo offerto dall'Azione Cattolica Italiana ed è, soprattutto, un'esperienza importante di vita comunitaria. I ragazzi sono tornati stanchi ma felici e rafforzati nella fede. **Grazie a tutti coloro che hanno contribuito alla buona riuscita del campo.**

Elena Venturelli – Educatrice ACR4

C'è Spazio per Te *La prima Comunione*



COPYRIGHT BURAK BALKAN

e soprattutto vicini alla loro esperienza di bambini. È stato un modo coinvolgente e creativo per imparare divertendosi.

Ciò che ha reso questo percorso davvero unico è stata la partecipazione attiva di tutti: bambini, genitori ed educatori. Il messaggio “C’è spazio per te” non è rimasto solo uno slogan, ma è diventato uno stile. Ognuno ha offerto il proprio tempo, le proprie energie e i propri talenti, contribuendo a costruire qualcosa di bello e autentico.

Questo cammino ha trovato il suo culmine il 10 maggio, qui a Monaco, quando i bambini hanno ricevuto per la prima volta Gesù nel loro cuore. Un momento di grande emozione, che rappresenta non un punto di arrivo, bensì l’inizio di un’amicizia che siamo chiamati a custodire e far crescere.

A livello personale, posso dire che è stata un’esperienza intensa e meravigliosa, mai scontata e noiosa. Non ho mai avuto la sensazione di “sprecare tempo”, né ho esitato a esserci. Ogni incontro, ogni sorriso, ogni momento condiviso con questi bambini è stato un dono. Certo, non sono mancati momenti di fatica — soprattutto nel tenere il passo con la loro vivacità! — ma è proprio questo che li rende autentici, veri, pieni di vita.

Sono rimasta profondamente colpita anche dalla presenza e disponibilità dei genitori: attenti, collaborativi, generosi. Famiglie che, con il loro esempio, trasmettono ai figli valori importanti. Il mio desiderio è che questo entusiasmo non si spenga,



ma che continui a vivere nelle famiglie, insieme a noi educatori, grazie all’impegno di ciascuno nel coltivare la fede e trasmetterla con amore alle nuove generazioni.

Perché davvero, nella nostra comunità — e nella Chiesa — c’è spazio per tutti.

Michaela Sacchitelli



Rinati nello Spirito

La Cresima dei giovani

ACR4

Ormai faccio parte dell'ACR 4 da due anni e nel secondo anno si fa la preparazione per il terzo sacramento: la Cresima. Due volte all'anno i cresimandi fanno degli incontri di preparazione con gli educatori dove si confessano e quattro volte l'anno si fanno gli incontri con il sacerdote, dove si approfondiscono i temi sulla Cresima come per esempio i simboli, i 7 doni dello Spirito Santo, cosa succede durante la liturgia ed altre conoscenze di base.

Tutto quello che facciamo durante l'incontro con i ragazzi "del primo anno" ha a che fare con la Cresima, perché la preparazione parte già da lì. Mi ricordo una volta quando senza farlo apposta all'incontro solito sono venuti solo i cresimandi e abbiamo fatto un'attività davvero interessante: l'educatore ci aveva fatto scrivere su delle bandiere di colore arancione, giallo, verde e rosa neon le nostre paure, anche le più banali come "ho paura del buio". Poi senza leggerle le aveva posate su un tavolo vicino alla sacra Bibbia aperta, una candela e il crocifisso di san Damiano. Poi un'altra educatrice aveva spento la luce e aveva acceso una luce UV che faceva risaltare i colori delle bandiere dicendo: **"Gesù non nasconde le vostre paure, ma le evidenzia, con Gesù vicino le potete superare"**.

Marina Damiani

il gruppo ACR 4

GRUPPO ACR 4 - GRUPPO GIOVANI IN FORMAZIONE PER LA CRESIMA



Rinati nello Spirito

Il percorso di formazione della Cresima per adulti



Il gruppo Cresima Adulti

Rinati nello Spirito: il cammino dei cresimandi adulti

Si è recentemente concluso, presso la Missione Cattolica Italiana di Monaco di Baviera, il corso di preparazione alla Cresima per adulti: un percorso intenso e significativo che ha coinvolto uomini e donne di età e storie diverse, uniti dal desiderio di riscoprire e approfondire la propria fede.

Non si è trattato semplicemente di un cammino formativo, ma di un'esperienza vissuta nel profondo, capace di toccare la vita concreta di ciascun partecipante. Ogni incontro è stato un passo, a volte silenzioso e interiore, altre volte ricco di dialogo e condivisione, verso una rinnovata consapevolezza della presenza di Dio.

I cresimandi hanno portato con sé domande, attese, fragilità e speranze. In questo intreccio di vissuti personali, si è creato uno spazio autentico di ascolto e accoglienza, dove ciascuno ha potuto sentirsi parte di un cammino comune. Il confronto sincero e rispettoso ha favorito la nascita di relazioni vere e di un forte senso di comunità.

La Parola di Dio ha accompagnato questo percorso come una guida viva e attuale. Attraverso momenti di riflessione e meditazione, i partecipanti hanno potuto riscoprire i fondamenti della vita cristiana e interrogarsi sul significato del sacramento della Confermazione nella vita adulta. Lo Spirito Santo ha operato con discrezione, ma con forza, seminando luce nei cuori e aprendo nuovi orizzonti di fede.

Ricevere la Cresima da adulti significa pronunciare un "sì" libero e consapevole: un sì che nasce da un cammino personale, spesso segnato da ricerca, dubbi e desiderio di senso. È una scelta che non si esaurisce in un momento, ma che invita a vivere la fede in modo più maturo, rendendola presenza concreta nella vita quotidiana.

Dal punto di vista teologico, la Cresima si colloca nell'unità dei sacramenti dell'iniziazione cristiana come compimento e perfezionamento della grazia battesimale. Essa introduce il credente a una più piena partecipazione al mistero pasquale di Cristo e a una più profonda integrazione nella comunione ecclesiale, rendendolo capace di vivere in modo maturo la propria fede.

Come insegna il Catechismo della Chiesa Cattolica, la Confermazione "conferisce una speciale effusione dello Spirito Santo, come già agli Apostoli nel giorno di Pentecoste", richiamando così il legame diretto tra il dono ricevuto e l'esperienza originaria della Chiesa nascente. In questo senso, il sacramento manifesta chiaramente la sua dimensione pneumatologica e missionaria: lo Spirito Santo non solo viene donato, ma rende il credente partecipe della missione stessa di Cristo e della Chiesa.

Attraverso la Confermazione, il cristiano viene configurato più pienamente a Cristo e reso partecipe del suo ufficio profetico, sacerdotale e regale, ricevendo la grazia e la responsabilità di testimoniare il Vangelo nella vita quotidiana. Il carattere



sacramentale, che imprime un segno spirituale indelebile, fonda teologicamente questa missione e fa della Cresima non un semplice rito di passaggio, ma una realtà permanente che accompagna tutta la vita del credente.

Anche i segni liturgici esprimono in modo concreto questa realtà invisibile. L'imposizione delle mani, gesto di origine apostolica attestato già negli Atti degli Apostoli (cfr. At 8,14-17), invoca la discesa dello Spirito Santo. L'unzione con il sacro crisma richiama la consacrazione e la missione del battezzato. Le parole del ministro, "Ricevi il sigillo dello Spirito Santo che ti è dato in dono", manifestano la definitività e la profondità del dono ricevuto. In questi segni semplici ma densi di significato si rende visibile l'azione di Dio, che accompagna, trasforma e rafforza il cammino del credente.

Dal punto di vista pastorale, tutto questo non resta teoria, ma si traduce in una crescita concreta nella fede: la Cresima non è solo un momento significativo, ma una grazia che continua ad agire nel tempo, sostenendo il cristiano nel diventare testimone nel proprio ambiente di vita. È un invito permanente a rendere la fede più consapevole, più matura e più incarnata nelle scelte quotidiane. Particolarmente significativa sarà la celebrazione del sacramento, culmine di questo percorso, che si terrà il 17 maggio. Sarà un momento atteso con gioia ed emozione, vissuto insieme alla comunità,

che si stringerà attorno ai cresimandi con affetto e partecipazione. In quel gesto semplice e profondo si renderà visibile il dono dello Spirito Santo, che rinnova e sostiene il cammino di ogni credente.

Questo percorso testimonia come, anche in età adulta, sia possibile riscoprire la bellezza dei sacramenti e lasciarsi trasformare dalla grazia. La fede, infatti, non è mai qualcosa di acquisito una volta per tutte, ma un cammino che si rinnova continuamente, giorno dopo giorno.

Un sentito ringraziamento va in particolare a chi ha accompagnato i partecipanti in questo cammino: il catechista Manuel Caballero González, che con dedizione, competenza e sensibilità ha guidato gli incontri formativi. Il suo servizio è stato segno concreto di una Chiesa viva, capace di accogliere, ascoltare e camminare insieme, sostenendo con discrezione e continuità il percorso dei cresimandi.

In un tempo in cui spesso si è alla ricerca di punti di riferimento, questo cammino di Cresima per adulti rappresenta un segno di speranza: la testimonianza che Dio continua a chiamare ogni persona, in ogni stagione della vita, offrendo sempre nuove possibilità di incontro e di rinnovamento.

Cristina Scafidi



La marcia della Pace

NO ALLA GUERRA!

“Pace!” è stato l’ultimo grido che ci ha lasciato, morendo, Papa Francesco; “Pace!” è stata anche la prima richiesta ed augurio del nuovo Papa Leone appena eletto.

Anche quest’anno la nostra Missione Cattolica Italiana ha organizzato una “Marcia per la Pace”, prendendo spunto dal Messaggio di Pace che il Santo Padre ha emesso a Capodanno.

Il mondo sembra essere impazzito: le guerre, anziché cessare ed estinguersi, crescono settimanalmente in numero ed intensità e l’Europa ha deciso di aumentare drasticamente le spese militari. Per questo, Papa Leone ci ricorda quest’anno che il messaggio evangelico ci invita, in realtà, a cercare ben altro, cioè “una Pace disarmata e disarmante”, che sdogana definitivamente la Chiesa dal concetto agostiniano di “Guerra giusta”.

In perfetta controtendenza, quindi, con l’attuale sfrenata corsa al riarmo, un centinaio tra bambini, ragazzi, giovanissimi, giovani e adulti della nostra Missione si sono riversati sabato 7 marzo scorso

per le vie della nostra città, con tanto di striscioni, cartelli, chitarre e microfoni, dimostrando contro tutte le guerre.

Abbiamo intonato canti di pace in italiano, destando la discreta curiosità dei passanti. In ciascuna delle tre tappe abbiamo pregato, cantato e letto a turno brani della Bibbia, nonché fatto bellissime riflessioni sull’importanza e sul senso della Pace.

Quest’anno i ragazzi dell’ACR ed i loro genitori hanno animato la prima tappa, durante la quale ciascuno ha ricevuto un sasso, una potenziale arma, e lo ha poi lasciato cadere a terra, imparando così il disarmo.

Nel momento di preghiera della seconda tappa, una coppia del Gruppo Sposi ha acceso una candela come segno di luce e di calore che provengono dall’Amore e dalla misericordia. La terza tappa è stata invece guidata dai giovani e dai giovanissimi. Alcuni di loro hanno voluto scrivere su una bandiera bianca parole che rappresentano un loro impegno personale (e.g. ascolto, giustizia, perdono, fraternità, preghiera,



etc.). Questo gesto ha conquistato la sensibilità dei bambini più piccoli, che hanno teneramente chiesto ed ottenuto di poter fare altrettanto.

La forte intensità spirituale si è sentita particolarmente nelle preghiere spontanee che sono emerse dall'assemblea riunita in cerchio di fronte alla facciata della chiesa di S. Andreas, in particolare da parte della graditissima delegazione dei focolarini da Unterhaching e dai rappresentanti dell'associazione Uganda-Nordendorf. Entrambi hanno arricchito la

riflessione ed hanno contribuito a dimostrare che la Pace interessa davvero a tutti e non solo ai diversi gruppi della nostra Missione.

Speriamo, l'anno prossimo, di coinvolgere ancora più gruppi e più parrocchiani, perché abbiamo davvero bisogno di più unità e più forza nella preghiera.

Siamo consapevoli che noi uomini ci abbiamo provato tante volte, ma non siamo stati capaci di sconfiggere l'odio, le divisioni, la violenza e la guerra.

Alberto Damiani



PACE TRA I POPOLI



PEACE



Shalom

Salaam

Pax

平和

FRIEDE

Nel mondo di oggi si moltiplicano conflitti e guerre, sia internazionali sia civili; eppure molti ignorano la crudeltà, il dolore e la violenza della maggior parte delle crisi in atto sul globo terrestre.

Persino gli Stati dell'Unione Europea, a lungo considerati, e per ora ancora, un faro di pace, sembrano aver dimenticato quanto accaduto meno di un secolo fa. Invece di impegnarsi nella costruzione della pace attraverso il dialogo, molti Paesi europei destinano sempre più risorse agli eserciti e agli armamenti, nella speranza illusoria, che proprio le armi possano garantire la pace. Questo errore, che è già stato fatto più volte nel passato, purtroppo rischia di ripetersi anche a causa della progressiva scomparsa della generazione che ha vissuto e combattuto la Seconda guerra mondiale e con essa l'affievolirsi della memoria di quegli eventi nella coscienza collettiva. Come osserva Papa Leone XIV, sembra così riaffiorare una sorta di "voglia di guerra", già più volte emersa nel corso della storia.

Fin dall'inizio del suo pontificato, Papa Leone ha invece rimarcato che la pace di

Amore e verità s'incontreranno, giustizia e pace si baceranno

Cristo è *"una pace disarmata e disarmante, umile e perseverante. Proviene da Dio, che ci ama tutti incondizionatamente"*. Ha inoltre dedicato il mese di marzo 2026 alla preghiera per la pace e, l'11 aprile scorso, ha promosso un rosario in Piazza San Pietro, a cui hanno partecipato fedeli da tutti i continenti, come segno concreto di unità. Frequentemente si è rivolto anche ai capi di Stato, invitandoli ad assumersi la responsabilità delle proprie decisioni e a porre fine ai conflitti.

Il contributo della Chiesa alla promozione della pace ha radici profonde. Basti pensare a san Francesco d'Assisi, che durante la quinta crociata si recò fino a Damietta, in Egitto, completamente disarmato per incontrare il sultano e aprire un dialogo, oppure a Giovanni Paolo II, che visitò numerosi paesi segnati dalla guerra, come l'ex Jugoslavia, il Libano e El Salvador.



Come ci ha detto Papa Francesco:

“Per fare la pace ci vuole coraggio, molto più che per fare la guerra. Ci vuole coraggio per dire sì all’incontro e no allo scontro; sì al dialogo e no alla violenza; sì al negoziato e no alle ostilità; sì al rispetto dei patti e no alle provocazioni; sì alla sincerità e no alla doppiezza. Per tutto questo ci vuole coraggio, una grande forza d’animo.”

(Santo Padre Francesco, Giardini Vaticani Domenica, 8 giugno 2014)

PREGHIERA DI GIULIO CICCARESE - GIOVANISSIMO DI AC

Signore, porta la tua luce dove regna l'oscurità.

Dona conforto a chi soffre
a causa della guerra e
a coloro che hanno perso
il marito, la moglie,
la madre, il padre,
il figlio, la figlia,
il fratello o la sorella.

Illumina il nostro cammino
verso la pace e
perdona quanti hanno dubitato,
e ancora dubitano,
della tua parola.

Donaci la forza
della speranza e
sostienici nelle
prove.

Concedi al mondo
intero il dono
della pace,
oggi oscurata dalla violenza
e dalla volontà di morte.

Amen.

Giocare a calcio rende felici

Ancora una volta il mondo si prepara a vivere l'emozione dei Mondiali e, come sempre in questa occasione, il calcio torna a essere molto più di uno sport. Per qualche settimana tutti sembrano parlare la stessa lingua: quella dell'attesa, delle emozioni condivise, dei sogni che si accendono attorno a un pallone. Proprio per questo, in un tempo in cui il calcio riesce ancora a unire persone e popoli diversi, le parole di Papa Francesco acquistano un significato particolare.

Nel brano tratto dalla sua autobiografia *Spera*, il Papa ricorda con semplicità i pomeriggi trascorsi da bambino a giocare nelle strade di Buenos Aires, raccontando come il calcio non sia stato per lui soltanto un passatempo, bensì una vera e propria scuola di vita: giocare significa imparare a stare con gli altri, aiutarsi, rialzarsi dopo un errore, non sentirsi soli. In un momento in cui tanti rapporti rischiano di diventare virtuali e superficiali, questo sport conserva ancora una forza concreta: ci unisce, ci insegna a collaborare e a fidarci gli uni degli altri. Nessuno gioca da solo: c'è sempre bisogno di qualcuno che passi la palla, che sostenga la squadra, che incoraggi nei momenti difficili. Per questo il calcio diventa un'immagine semplice ma vera del modo in cui si vive la fede: non da soli, ma insieme agli altri, condividendo gioie, fatiche e speranze, imparando che ognuno è importante, nelle sconfitte come nei momenti di gioia.

Le parole del Papa, in questo tempo di Mondiali, invitano dunque a una riflessione più profonda: la felicità non nasce dai grandi risultati o dai successi eccezionali, ma dalla semplicità delle cose che sanno creare incontro, unione e comunità. E forse è proprio per questo che il calcio continua ad appassionare milioni di persone in ogni parte del mondo.

Annalisa Annunziata

Da "*Spera*" di Papa Francesco

Giocare a calcio mi è sempre piaciuto, e cosa importa se non ero un granché. A Buenos Aires quelli come me li chiamavano "pata dura", che vuol dire avere due gambe sinistre. Però giocavo. Tante volte facevo il portiere; anche quello è un bel ruolo: allena a guardare in faccia la realtà, ad affrontare i problemi; magari non sai bene da dove quel pallone sia partito, ma devi provare ad afferrarlo comunque. Come accade nella vita. Giocare è un diritto, e c'è il sacrosanto diritto di non essere campioni. Dietro a ogni palla che rotola c'è sempre un ragazzo con i suoi sogni e le sue aspirazioni, il suo corpo e il suo spirito. Tutto è coinvolto, non solo i muscoli, l'intera personalità in tutte le dimensioni, anche quelle più profonde. Infatti, di qualcuno che si sta impegnando molto si dice: «sta dando l'anima». Il gioco e lo sport sono una grande occasione per imparare a dare il meglio di sé, con sacrificio anche e, soprattutto, non da soli. Viviamo oggi in un tempo in cui è facile isolarsi, creare legami che sono virtuali, a distanza. Teoricamente in contatto, ma praticamente soli. Il bello di giocare con un pallone, invece, è che dobbiamo farlo insieme ad altri, passarci la palla, imparare a costruire azioni, crescere come singoli e affiatarsi come squadra... allora il pallone diventa non solo un attrezzo, ma uno strumento per invitare persone reali a condividere amicizia vera, a ritrovarsi in uno spazio concreto, a guardarsi in faccia, a confrontarsi per mettere alla prova le proprie abilità. Tanti definiscono il calcio «il gioco più bello del mondo», e per me lo è stato. Se vissuto in questo modo, come gioco che deve allenare soprattutto la socialità e la gratuità, può davvero far bene a tutto il corpo, non solo alle gambe ma alla testa e al cuore. I ragazzi e le ragazze lo fanno bene, lo avvertono senza bisogno che qualcuno glielo spieghi. Per questo san Giovanni Bosco amava dire



Pexels.com - Kampus Production 8813501

ai suoi educatori: «Volete i ragazzi? Buttate in aria un pallone e prima che tocchi terra vedrete quanti si saranno avvicinati!». Era vero nel 1841, quando il suo primo oratorio nacque, e in modo diverso è vero ancora oggi, in una società che spesso esaspera il soggettivismo, cioè la centralità del proprio io, quasi come principio assoluto. «Giocavo sul globo terrestre» dice la Sapienza nel Libro dei Proverbi (Pro 8,31), prima di tutto, prima che ogni altra cosa fosse stata creata. Milioni di bambini e bambine di tutto il mondo immaginano che giocasse a palla. Un grande scrittore latino-americano, Eduardo

Galeano, racconta che un giorno un giornalista chiese alla teologa protestante Dorothee Sölle: «Come spiegherebbe a un bambino che cosa è la felicità?». «Non glielo spiegherei», rispose quella teologa. «Gli darei un pallone per farlo giocare». Non c'è miglior modo di spiegare la felicità che rendere felici. E giocare rende felici, perché si può esprimere la propria libertà, gareggiare in modo divertente, vivere il tempo dell'amatorialità, semplicemente... perché si può rincorrere un sogno senza dover diventare campioni per forza. Rende felici anche se sei un pata dura.

Consiglio alla lettura



SPERA è la prima autobiografia mai pubblicata da un papa nella storia. Un'autobiografia completa, la cui stesura ha impegnato gli ultimi sei anni, che procede dai primi del Novecento, con le radici italiane e l'avventurosa emigrazione in America Latina degli avi, per svilupparsi attraverso l'infanzia, gli entusiasmi e i turbamenti della giovinezza, la scelta vocazionale, la maturità, fino a coprire l'intero pontificato e il tempo presente.

Il volume è arricchito da alcune straordinarie fotografie, anche private e inedite, provenienti dalla disponibilità personale di papa Francesco.

Casa Editrice Mondatori

Foto da Wikimedia Commons - Papa Francesco negli Stati Uniti

Filmfest München e cinema italiano

Quando il grande schermo fa comunità

Anche quest'anno Monaco di Baviera si prepara a vivere settimane molto intense dal punto di vista cinematografico.

Dal 26 giugno al 7 luglio torna infatti il Filmfest München, uno dei festival del cinema più importanti della Germania, capace ogni anno di attirare migliaia di spettatori, ospiti internazionali e appassionati da tutta Europa. Tra gli ospiti già annunciati per l'edizione 2026 ci sarà Toni Servillo, che riceverà il CineMerit Award, uno dei riconoscimenti più importanti assegnati dal festival. Servillo è ormai uno dei volti simbolo del cinema italiano contemporaneo

grazie a film come *La grande bellezza*, *Il divo* e *Le conseguenze dell'amore*.

Accanto al Filmfest ci sarà poi il DOK.fest München, dedicato al cinema documentario. Anche qui non mancheranno produzioni italiane e appuntamenti legati ai grandi nomi del nostro cinema. Tra gli eventi più attesi c'è quello dedicato a Roberto Rossellini, figura centrale del neorealismo italiano, quel movimento nato nel dopoguerra che ha cambiato il modo di fare cinema in Italia: storie girate spesso in luoghi reali, attori non professionisti e uno sguardo diretto sulla vita quotidiana, fatta di

© JOEL HEYD / FILMFEST MÜNCHEN



difficoltà ma anche di dignità e speranza. Il cinema italiano a Monaco, però, non vive soltanto nei grandi festival internazionali. Continuano infatti le iniziative organizzate dall'Istituto Italiano di Cultura di Monaco di Baviera e le rassegne come "Cinema! Italia!", che portano in Germania film italiani recenti in lingua originale. Un ruolo importante continua ad averlo anche il Circolo Cento Fiori, storica associazione culturale italiana molto attiva in città. Da anni il Circolo organizza rassegne cinematografiche, incontri e dibattiti che richiamano italiani di diverse generazioni. Particolarmente interessante è la nuova rassegna "Mediterraneo: un mare di storie", proiettata

al Theatiner Filmtheater. In programma ci sono opere italiane che raccontano storie di migrazione, identità, incontro tra culture e vita quotidiana sulle sponde del mare che unisce Europa, Nord Africa e Medio Oriente.

Questi eventi, dunque, sono diventati per gli italiani a Monaco un vero e proprio punto di riferimento culturale, un'occasione concreta per incontrarsi, parlare la propria lingua e condividere una passione comune. Ed è forse proprio questo uno degli aspetti più belli del cinema italiano all'estero: trasformare una proiezione in un'occasione per stare insieme. Non solo cultura, quindi, ma anche un momento di incontro e di comunità.

Maggiori informazioni su www.filmfest-muenchen.de

Heart of Gold live *12 Luglio 2026*

Fede, amicizia e musica alla ricerca del sublime

you
KULTUR
ZENTRUM

PEOPLE

Open Air

Summer Concert

in the English Garden

Heart of Gold
- LIVE-MUSIC -
An Italian band with an international and diverse musical repertoire.

FREE ENTRY

www.heartofgold.it

**SUNDAY,
JULY 12, 2026
6:00 PM**

**Hirschau (Englischer Garten)
Gyßlingstrasse 15
80805 München**

CONTACT:
contacts@youkulturzentrum.de

Donations to support our work are warmly welcome:
You e.V. • VR Bank München Land eG
IBAN: DE31 7016 6486 0000 2845 99

In visita per un tuor, il gruppo italiano Heart of Gold vi porterà con la loro musica in un viaggio fatto di incontri e volti sinceri: uomini e donne grati alla vita, accesi da grandi desideri, sempre in cerca di una Bellezza che cambia lo sguardo sulle cose. Un'avventura di tradizioni, melodie, ritmi, canti e ballate popolari da tutto il mondo. Da ascoltare, lasciarsi coinvolgere e cantare insieme. Vi aspettiamo numerosi!

Dove: Biergarten Hirschau,
Englischen Garten,

Gyßlingstrasse 15

80805 München

Quando: 12 Luglio 2026
dalle ore 18:00 in poi

28.06.2026

Con gioia vi invitiamo a partecipare alla
festa annuale della **Missione Cattolica
Italiana** nei locali della
chiesa di **St. Anton**.

Un incontro aperto a tutti per ringraziare
Dio di questo anno pastorale vissuto
insieme a tanti volti che caratterizzano la
vita della Missione Cattolica Italiana.

Dopo la celebrazione eucaristica vivremo
insieme momenti di festa. Canti e
animazione per tutti!

Vieni e Vedi...



**Festa della
Comunità Italiana**

con il Pfarrverband di St. Andreas e di St. Anton

Domenica, 28 giugno a St. Anton

Kapuzinerstraße 36, 80469 München

PROGRAMMA DELLA FESTA

10:00 S. MESSA A ST. ANTON Con la partecipazione delle comunità di St. Andreas, St. Anton, comunità italiana, comunità cinese, comunità srilankese.

11:30 PRANZO COMUNITARIO Pranzo nel tendone e nelle sale di St. Anton. Ogni comunità prepara le sue specialità. Gli italiani offrono le lasagne.

13:00 - 17:00 ESIBIZIONI VARIE I vari gruppi si esibiranno all'aperto o sotto il tendone con canti, giochi e danze. Saranno a disposizione caffè, dolci e torte.

Vi aspettiamo numerosi!!

Italienische Katholische Gemeinde München

SANTA MESSA DURANTE IL PERIODO ESTIVO

- **St. Andreas** (Zenettistr. 44):

ogni domenica e nella solennità di S. Maria Assunta in cielo alle ore 11.30

- **Bürgersaalkirche** (Neuhauserstr. 14):

ogni domenica e nella solennità dell'Assunta alle ore 18.00

(Non c'è la Messa domenica 27 settembre)

- **Berg am Laim** (Johann-Michael-Fischer-Platz 1):

S. Messa fino al 19 luglio. Si riprende poi domenica 4 ottobre.

Domenica 27 settembre 2026

Gottesdienst der Nationen con il Cardinale, nel Duomo **Zu Unserer Lieben Frau** alle ore 18.00.
Tutte le comunità di altra madrelingua sono cordialmente invitate.

GRUPPI PER BAMBINI E GIOVANI

FANCIULLI | 3 - 7 ANNI

Si incontra un sabato al mese dalle ore 10:30 alle 12:30 nei locali della Missione.

Contatto: Sr. Giovanna Bignone

Tel. 089 2137 74211

Email: gbignone@eomuc.de

ACRagazzi | 7 - 14 ANNI

Suddiviso in 4 gruppi, si incontrano sabato pomeriggio dalle ore 14:30 alle 17:00.

Contatto: Barbara Fradeani e Domenico Vasile

Email: monacoacr@gmail.com

ACGiovannissimi | 15 - 18 ANNI

Si riunisce il sabato alle ore 14:30.

Contatto: Barbara Fradeani

Email: azionecattolicamonaco@gmail.com

GIOVANI | 18 - 35 ANNI

Si incontra ogni giovedì alle 19:00.

Contatto: Leonardo Bersigotti

Tel. 0039 328227424

CORO | DAI 18 ANNI

Si incontra il giovedì sera dalle ore 19:15 in poi.

Contatto: Andrea Orta

Tel. 015175043208

GRUPPI PER ADULTI

ACAdulti | ADULTI

Si riunisce un sabato al mese alle ore 18:30.

Al termine dell'incontro, cena conviviale.

Contatto: Paolo Brusegan

Email: azionecattolicaadulti.monaco@gmail.com

GRUPPO | SPOSI

Si incontra una domenica al mese. Dopo la S. Messa pranzo, riflessione comunitaria e preghiera.

Contatto: Michele Orlando

Email: mik.orlando@gmail.com

Tel. 0170 7049614

Contatto: Davide Canavesi

Tel. 01525 9860207

GRUPPO | GIOVANI COPPIE

Si incontra un venerdì al mese dalle ore 18:30.

Contatto: Sr. Giovanna Bignone

Tel. 089 2137 74211

Email: gbignone@eomuc.de

GRUPPO | RINNOVAMENTO NELLO SPIRITO SANTO (RnS)

Si incontra ogni martedì alle ore 19:00.

Contatto: Daniele Marconi

Email: rnsmonaco@gmail.com

GRUPPO | SAN PADRE PIO

Si incontra il primo e il terzo mercoledì del mese alle ore 17:00, termina con la S. Messa alle 18:30.

Contatto: Walter Graziano Fasson

Tel. 089 3108584

GRUPPO | TERZA ETÀ

Si incontra il secondo e il quarto mercoledì del mese dalle ore 14:30 alle ore 17:00.

Contatto: Sr. Maria Foti

Tel. 089 2137 74207

Email: mfoti@eomuc.de

FORMAZIONE E PREPARAZIONE

SACRAMENTO | BATTESIMO

Contatto: P. Gabriele Parolin

Tel. 089 2137 74200

SACRAMENTO | EUCARESTIA

Il gruppo ACRagazzi si occupa della preparazione della Prima Comunione.

SACRAMENTO | CRESIMA

Corso di preparazione alla Cresima.

Contatto: Dr. Manuel Caballero González

Tel. 089 2137 74208

Email: mcaballerogonzalez@eomuc.de

SACRAMENTO | MATRIMONIO

Corso per fidanzati in preparazione al matrimonio.

Contatto: P. Gabriele Parolin

Tel. 089 2137 74200

ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER



Riceverai ogni mese per e-mail tutte le informazioni della Missione Cattolica Italiana di Monaco di Baviera

ESTATE

SOSTIENI CONTATTO

Se vuoi ricevere la rivista **CONTATTO** a casa sostienici con un'offerta e non dimenticarti di inviarci l'indirizzo di spedizione per Email: italienische-gemeinde.muenchen@eomuc.de

Coordinate bancarie - Bankverbindung

Erzd.-München-Freising (EMF)

Ital. Kath. Gem. München (IKM Lindwurmstraße 143, München)

Liga Bank EG München

IBAN: DE28 7509 0300 0002 208601

(Konto-Nr.: 2208601 BLZ: 75090300)

BIC (Swiftcode): GENODEF1M05

Verwendungszweck: SPENDE MISSIONE CATTOLICA ITALIANA

ATTENZIONE

Se siete abbonati e avete cambiato indirizzo, vi preghiamo di farci avere per Email o telefonicamente il vostro indirizzo corretto.

CONTATTO
Rivista trimestrale della
Missione Cattolica Italiana
di Monaco di Baviera

