



TOGETHER

#dowhatUcan

Girasoli

Edizione n. 11: Estate 2026 - italiano

Il cambiamento è nell'aria!

Nella Regione Europea siamo stati benedetti da molte leader dotate e capaci, che hanno apportato un grande valore alla crescita della Commissione delle Donne Europea. Questo è stato il caso della sorella Harmony Pace, che si è recentemente dimessa dopo aver servito per diversi anni come Direttrice della Commissione delle Donne e in altri ruoli. La sua passione e la sua dedizione hanno lasciato un impatto duraturo sui ministeri delle donne in Europa, e siamo grati e riconoscenti per tutto ciò che ha aggiunto all'opera del Regno della Commissione delle Donne. La sorella Kay Burgess, dalla Spagna, prenderà il suo posto come Direttrice. Lei e suo marito sono missionari di lungo corso, che hanno servito fedelmente in Argentina, El Salvador e ora in Spagna, dove servono da 11 anni. Nel corso degli anni lei è stata coinvolta in tutti i livelli dei ministeri delle donne ed è entusiasta del futuro dei ministeri delle donne in Europa.

Inoltre, la sorella Crystal Wallace, la nostra rappresentante per l'Europa occidentale, ha scelto di dimettersi in questo momento e sarà sostituita dalla sorella Carla Calhoun, moglie del missionario nei Paesi Bassi. Siamo sinceramente grati alla sorella Crystal per i suoi anni di servizio dedicato e le auguriamo il meglio. Entra a far parte della squadra, per l'area del Mediterraneo, anche la sorella Christene Moreno, moglie del missionario in Grecia. Un caloroso benvenuto a entrambe! Siamo davvero felici di avervi al nostro fianco nella Commissione delle Donne e guardiamo con fiducia a un grande futuro nei Ministeri delle Donne Europei!

Studiare *insieme*

Rispa: seguire Dio nelle avversità

La luce del sole è estremamente importante per l'umanità. Non solo ne apprezziamo la bellezza, il calore e l'effetto vitale sulle nostre piante e sul cibo, ma la luce solare è fondamentale per la nostra salute generale. Nella Bibbia ci sono oltre 180 riferimenti diretti al sole, insieme a molti altri sinonimi e termini indiretti. Dalla sua creazione il quarto giorno, fino al suo sorgere e tramontare ogni giorno da allora, la luce del sole donata da Dio fa parte dell'esperienza umana fin dal principio. Le nostre vite sono organizzate attorno alla sua presenza; la nostra stessa esistenza dipende da questo. Pensare che un giorno il sole potrebbe non sorgere affatto su di noi significherebbe la fine del mondo così come lo conosciamo.

È altrettanto vero che il troppo stropia, come accade nel caso di un'esposizione eccessiva al sole sulla pelle umana o su qualsiasi forma di vita vegetale. Anche il robusto girasole può essere danneggiato da troppo sole! Le donne sagge cercano di coprire la pelle esposta per evitare scottature, e molte piante devono essere poste all'ombra per evitare la sovraesposizione e le

bruciature. Nella Bibbia troviamo una donna di questo tipo che combatté una battaglia contro i danni del sole nella storia di Rispa, in 2 Samuele 21. Rispa fu una delle mogli di Saul che soffrì ingiustamente per i peccati del marito e della sua nazione. Dopo che Saul fu ucciso e Davide divenne re, Rispa si allontanò silenziosamente con i suoi due figli e andò avanti con la sua vita, finché l'orologio di Dio non la travolse in un incubo di eventi inimmaginabili. Una carestia mortale colpì Israele, e Dio fece sapere a Davide che i peccati di Saul nei confronti dei Gabaoniti erano la radice del problema, e che giustizia doveva essere fatta prima che la carestia venisse revocata. Solo il sangue dei discendenti di Saul sarebbe stato sufficiente, il che significava che bambini innocenti dovevano sopportare una pesante punizione per i peccati del padre. E improvvisamente i due figli di Rispa, insieme ad altri 5 cresciuti da Merab, le furono strappati dalle mani, impiccati ad un albero crudele e massacrati. La carestia cessò e la vita tornò alla normalità - tranne per una Rispa dal cuore spezzato, che faticava giorno e notte lottando per proteggere i corpi in decomposizione dei suoi figli dalla distruzione degli elementi (la luce del sole!) e dei predatori. Sapeva nel profondo del cuore che, nonostante le azioni del padre, quei giovani erano figli del re e meritavano una degna sepoltura. Sapeva anche che lasciare i loro corpi appesi senza sepoltura testimoniava la vendetta dell'uomo e non di Dio, poiché la legge imponeva che chiunque fosse impiccato a un albero dovesse essere sepolto prima del tramonto dello stesso giorno.

Come il robusto girasole che può crescere in quasi tutte le condizioni, Rispa rimase al suo posto e non si arrese. Durante tutta la lunga estate e la stagione del raccolto, scacciò con il suo cilicio i predatori e resistette alle devastazioni del sole fino all'arrivo della pioggia – il segno che Dio aveva revocato il Suo giudizio. Fu allora che Davide venne finalmente a conoscenza delle sue azioni e, mosso a compassione dal suo sacrificio, fece la cosa giusta e si assicurò che tutti i discendenti di Saul ricevessero una degna sepoltura nella tomba di famiglia.

Sapevi che i girasoli non sono nemmeno menzionati nella Bibbia? Non sono originari del Medio Oriente e quindi non esistevano al tempo della Bibbia. Furono scoperti nelle Americhe molti anni dopo. Eppure, sebbene non compaiano nelle Scritture, possiamo trarre alcuni parallelismi tra questo fiore bellissimo, allegro e robusto e la storia di Rispa:

1. Sono noti per l'*eliotropismo*; i boccioli giovani seguono il movimento del sole, mentre i fiori maturi sono permanentemente rivolti verso est. Rispa sapeva dove guardare per trovare la sua risposta! Fedele, costante, stanca e scottata dal sole - sapeva comunque che Dio l'avrebbe ascoltata e le avrebbe risposto. Alzò la testa e seguì i movimenti di Dio - anche se difficili da vedere per un certo periodo - finché Lui non rispose. Luca 21:28 ci dice di *guardare in alto* quando intorno a noi accadono cose terribili. *“Ma quando queste cose (terribili) cominceranno ad avvenire, rialzatevi, levate il capo, perché la vostra liberazione si avvicina”*. Guarda in alto verso Gesù, sorella mia!
2. I girasoli hanno una radice a fittone profonda e un esteso sistema radicale laterale, il che li rende piuttosto resistenti alla siccità. Rispa era radicata e fondata nella verità, cosa che la rese capace di affrontare circostanze terribili senza appassire.
3. I girasoli sono ricchi di nutrienti e vitamine e vengono coltivati ampiamente per i loro semi. La storia di Rispa rappresenta un ricco “nutrimento” per le nostre vite - possiamo imparare dal suo esempio!
4. I girasoli possono purificare il mondo! I girasoli hanno una straordinaria capacità di assorbire tossine, metalli tossici e radiazioni. In seguito a disastri nucleari, gli scienziati hanno piantato milioni di girasoli per aiutare la terra a riprendersi. Come Rispa, dobbiamo fiorire dove siamo piantati! Possiamo cambiare l'atmosfera stessa che ci circonda filtrando le tossine del mondo che ostacolano l'avanzamento del regno di Dio.

Il nome Rispa significa “carbone ardente”, o “pietra da forno”. Che fosse consumata da una passione ardente per la protezione dei suoi figli, o che si sentisse ingiustamente catapultata in circostanze fuori dal suo controllo, Rispa non vacillò mai. Rimase salda, profondamente radicata nella sua fede in Dio, resistette alle circostanze più inimmaginabili e, alla fine, vide la sua fedeltà ricompensata e la sua supplica esaudita da Colui che poteva cambiare le sue sorti. Faremmo bene a seguire il suo esempio.

Kay Burgess

Parlare *insieme*: Sherri Hemus

The Apostolic Church of Liverpool, England (ACOL)

Ciao. Mi chiamo Sherri Hemus e io e mio marito John siamo missionari nel Regno Unito, nello specifico in Inghilterra. Ci siamo trasferiti a Liverpool insieme ai nostri tre figli quasi 25 anni fa, per pasturare otto donne in un vecchio edificio ecclesiastico. Dio è stato molto fedele con noi, e siamo stati in grado di costruire un nuovo edificio per la chiesa e di essere di aiuto nel portare molti a Gesù Cristo. I nostri due figli hanno fatto dell’Inghilterra la loro casa e, insieme alle loro mogli e ai loro figli, aiutano a guidare l’ACOL. Nostra figlia ha sposato un uomo della California e lì sono assistenti pastori.

Da quanto tempo dirige i ministeri femminili? Ho iniziato a guidare le sorelle quasi da subito con due incontri di preghiera notturna all’anno. Sono state di supporto e quasi tutte sono state coinvolte. Penso che fossero semplicemente così grate di avere un pastore e sua moglie, dopo oltre tre anni passati da sole, che avrebbero **fatto** qualsiasi cosa avessimo chiesto loro. Sono state così gentili con me!

Quale scrittura descriverebbe meglio il vostro ministero delle signore? Ci sono due passaggi scritturali che potrebbero descrivere le sorelle della ACOL. Il primo è Giovanni 4:39 - *“Molti Samaritani di quella città credettero in lui a motivo della testimonianza resa da quella donna: «Egli mi ha detto tutto quello che ho fatto»”*. Uso questa Scrittura perché alle sorelle viene insegnato che tutte hanno una testimonianza e che questo è ciò che devono condividere con gli altri... quanto Dio sia stato buono con loro.

La seconda Scrittura è Tito 2:3-4 - *“Anche le donne anziane abbiano un comportamento conforme a santità, non siano maldicenti né dedite a molto vino, siano maestre del bene, per incoraggiare le giovani ad amare i mariti, ad amare i figli”*.

Le donne più anziane ed esperte hanno così tanto da offrire alle donne più giovani, per insegnare e mostrare loro come essere donne di Dio: costruire e mantenere una relazione con Gesù; essere mogli devote ai propri mariti; fare da madri e insegnare ai propri figli ciò che Dio desidera da loro; e se single, crescere in Dio come donne single.

Qual è stata la sua sfida più grande nei ministeri femminili? Ho scoperto che la sfida più grande nel nostro Ministero delle Sorelle è stata coinvolgere le sorelle. Alcune non partecipano alle riunioni, qualunque cosa tu dica o faccia, mentre altre sono davvero fedeli. Ci sono così tante donne ferrite e spezzate, e tu desideri disperatamente che sappiano che c’è un posto sicuro dove condividere il proprio cuore e i propri pesi.

Qual è stata la sua più grande vittoria nei ministeri femminili? Credo che la più grande vittoria nel nostro Ministero delle Sorelle sia stata spingere così tante donne partecipanti ai nostri incontri a

insegnare ad altre donne. Siamo riusciti a far alzare e insegnare sorelle che non avevano mai parlato davanti a un gruppo. Incoraggiarle a insegnare agli altri e vederle fare questo è stata una delle nostre più grandi vittorie. Donne che dicevano che non avrebbero mai potuto insegnare agli altri a conoscere Gesù si sono alzate, hanno insegnato e hanno persino creato delle presentazioni in PowerPoint a supporto del loro insegnamento. Hanno capito che Dio era con loro e in loro e che, se si affidavano a Lui, avrebbero potuto fare tutto ciò che Lui desiderava. In seguito, molte di loro hanno tenuto il loro primo studio biblico con un'amica o a un familiare. Che traguardo straordinario!

Quale suggerimento avrebbe per motivare le signore a far parte dei ministeri femminili? Per motivare le donne a far parte del nostro Ministero delle Sorelle, ho sempre detto loro che si tratta di uno spazio sicuro di sole donne, in cui poter discutere argomenti unici per il mondo femminile e dove poter ricevere amore, preghiera e sostegno da altre donne. Non è un club di pettegolezzi né un luogo in cui sfogarsi sui propri mariti, ma è un posto in cui possiamo condividere le nostre esperienze e ricevere consigli divini per aiutarci a vicenda.

Cosa avete provato che funziona meglio? Non credo davvero che ci sia una sola cosa tra quelle provate che abbia funzionato meglio di altre per coinvolgere le donne nel nostro Ministero. Mi piace cambiare i membri del nostro team del Ministero delle Sorelle almeno ogni 24 mesi, perché vogliamo nuove idee e nuovi input da parte del gruppo. Ovviamente, ci sono sorelle fedeli che faranno sempre parte del nostro Ministero, e di questo siamo grate, ma cerchiamo sempre di raggiungere coloro che hanno partecipato raramente o che non sono mai venute.

Cosa avete provato che non ha funzionato? L'unica cosa che non ha funzionato per convincere le donne a partecipare al nostro Ministero delle Sorelle è stata l'estrazione di premi o di regali. Avrei voluto che funzionasse ma, al giorno d'oggi, bisogna offrire qualcosa di molto costoso perché funzioni.

Avete una risorsa specifica che vorreste condividere? Siamo sempre alla ricerca di risorse da utilizzare nel nostro Ministero delle Sorelle; ogni anno preghiamo a questo riguardo e chiediamo a Dio di guidarci verso le aree della vita che desidera che condividiamo con le donne. Quest'anno ci stiamo concentrando sulle prove della vita, e abbiamo trovato un ottimo libro di Joy Haney proprio su questo tema. Lo usiamo come guida, aggiungendo ed eliminando contenuti dove Dio ci conduce. Finora è stato un argomento meraviglioso in cui tutte le sorelle si sono davvero rispecchiate e, naturalmente, poichè ognuna di noi affronta delle prove, è qualcosa di cui le sorelle hanno bisogno e desiderano parlare.

I vostri Ministeri Femminili hanno svolto attività di sensibilizzazione nella comunità? Ce ne parli. Il nostro Ministero delle Sorelle non è stato molto coinvolto in attività di sensibilizzazione comunitaria in modo autonomo. La nostra chiesa è molto attiva nella comunità attraverso iniziative come il nostro banco alimentare settimanale, la raccolta dei rifiuti nella zona circostante la chiesa, la distribuzione di alimenti e il sostegno ai senzatetto; inoltre, ogni anno prepariamo e doniamo più di 75 cesti natalizi a famiglie bisognose.

Quale consiglio o incoraggiamento darebbe a chi ha appena iniziato? Non sono certo un'esperta di Ministero delle Sorelle, ma il consiglio che darei a chi ha appena iniziato è di creare una squadra di donne, anche se all'inizio si è solo in due. Non si può fare tutto da sole e si ha bisogno di qualcun altro che aiuti in preghiera e con cui ci si possa confrontare. C'è sicuramente del vero in "un gran numero di consiglieri", perché ogni donna porta fardelli e doni diversi da parte di Dio e abbiamo bisogno di questo mentre cerchiamo di raggiungere, insegnare e amare altre donne. Man mano che crescete un po', aggiungete una terza sorella alla squadra. Siete tutte donne diverse, con idee,

background e talenti differenti, e questo arricchisce il vostro Ministero delle Sorelle.

Debra Summers

Guidare *insieme*: il girasole resiliente

Nel 1889, Vincent van Gogh dipinse una splendida natura morta raffigurante un vaso di girasoli. Questo dipinto, *I Girasoli*, ancora oggi affascina gli osservatori con i suoi colori vivaci e la sua travolgente bellezza. In effetti, i girasoli sono fiori straordinari che possono crescere fino a 3,6 metri di Altezza. Possiedono inoltre caratteristiche che offrono preziose lezioni di leadership.

I girasoli spesso simboleggiano resilienza e adattabilità. I loro steli crescono robusti e le radici scendono in profondità. A causa delle loro dimensioni, i fusti dei girasoli sono strutturati per piegarsi al vento piuttosto che opporre una rigida resistenza e finire per spezzarsi. Questa flessibilità è resa possibile dalle loro radici, che possono crescere fino a 1-2 metri di profondità e dispiegarsi a raggiera in cerca di acqua. Il girasole si erge non perché la vita sia facile, ma perché le sue radici vanno in profondità. I girasoli tollerano il calore e possono prosperare in condizioni difficili. Queste caratteristiche riflettono anche il leader fedele e resiliente.

Geremia 17:7-8 ci dice: “Benedetto l'uomo che confida nel SIGNORE e la cui fiducia è il SIGNORE! Egli è come un albero piantato vicino all'acqua, che distende le sue radici lungo il fiume: non si accorge quando viene la calura e il suo fogliame rimane verde; nell'anno della siccità non è in affanno e non cessa di portare frutto”. Il fatto che le nostre fondamenta siano profondamente radicate nel Signore è ciò che ci tiene in piedi quando arrivano i momenti difficili. Il leader si erge non perché la vita sia facile, ma perché le sue radici vanno in profondità. Quando soffiano i venti della vita, invece di spezzarsi, il leader resiliente si piega con il vento, adattandosi alla situazione e trovando soluzioni e modi appropriati per continuare a crescere nonostante le sfide e le difficoltà.

Nelle giuste condizioni, i girasoli possono attraversare periodi di rapido sviluppo durante i quali possono aumentare di diversi centimetri in un solo giorno. Le stagioni di crescita e sviluppo ci sono fin troppo familiari. Come ci ricorda il Predicatore in Ecclesiaste 3:1, “Per tutto c'è il suo tempo, c'è il suo momento per ogni cosa sotto il Cielo”. Alcune stagioni sembrano procedere a passo di lumaca, con pochi progressi, mentre altre sono piene di energia e di grande slancio in avanti.

Se ci troviamo in un periodo di sviluppo lento, può essere difficile rimanere costanti e fidarsi del tempismo perfetto di Dio. Tuttavia, possiamo guardare ancora una volta al girasole per trovare ispirazione. Il tempismo perfetto di Dio si accompagna alle condizioni perfette di Dio. Dio sa esattamente quando le condizioni sono giuste per una crescita rapida e significativa. Durante i periodi più lenti, il girasole raccoglie acqua e sostanze nutritive, espandendo l'apparato radicale in preparazione alla crescita futura. Nei nostri periodi di calma come leader, Dio rende più profonde le nostre fondamenta, ci insegna ad ascoltare la Sua voce, rafforza la nostra fiducia e ci prepara per la futura espansione. Galati 6:9 ci dice: “Non ci scoraggiamo di fare il bene; perché, se non ci stanchiamo, mieteremo a suo tempo”. Il leader resiliente continua ad andare avanti, sapendo che, nei tempi perfetti di Dio e secondo le Sue condizioni, la crescita e l'espansione arriveranno.

I girasoli possiedono anche qualità rigenerative. Spesso vengono piantati per aiutare a ripristinare il terreno danneggiato perché possono assorbire alcune tossine e migliorare le condizioni ambientali nel corso del tempo. Come mani e piedi di Gesù, siamo piantati in luoghi pieni di persone ferite e spezzate. Matteo 5:9 dice: “Beati quelli che si adoperano per la pace, perché saranno chiamati figli di

Dio". Come operatori di pace, dovremmo lasciare le situazioni in condizioni migliori rispetto a come le abbiamo trovate. Le nostre parole possono trasmettere speranza e guarigione; le nostre azioni possono creare ambienti di supporto in cui può avvenire una crescita sana. Le nostre preghiere possono aiutare a guarire cuori, menti e spiriti spezzati. Romani 14:19 ci dice: "Cerchiamo dunque di conseguire le cose che contribuiscono alla pace e alla reciproca edificazione". Proprio come i girasoli aiutano a ripristinare il terreno danneggiato, noi siamo chiamati a coltivare la guarigione, il rinnovamento e la speranza ovunque vi sia sofferenza.

I girasoli sono resilienti per natura: si piegano sotto i forti venti, prosperano nel caldo torrido, rigenerano il terreno danneggiato e crescono rapidamente nella stagione giusta. In molti modi, riflettono il tipo di leadership che la Scrittura ci chiama a incarnare. Come leader, possiamo imparare dal girasole: a radicarci profondamente in Dio, a rimanere resilienti nelle avversità, a confidare nel Suo tempismo nelle stagioni di crescita e a portare guarigione e rinascita ovunque siamo piantati. Quando la nostra vita resta rivolta verso la luce di Cristo, diventiamo fonti di speranza, forza e incoraggiamento per chi ci sta intorno.

Candace Lindholm

Incontrarsi *insieme*

Fiorire come i girasoli – Volgersi verso il Figlio!

Il girasole è il mio fiore preferito. Quando sono di stagione, ho sempre dei girasoli freschi in casa. Quando li guardo, mi fanno sorridere.

Potrete non pensare subito a un girasole quando organizzate un evento o uno studio biblico per sorelle. Tuttavia, c'è molto da imparare da questo splendido fiore.

Proprio come i girasoli si girano naturalmente verso il sole, le donne di fede sono chiamate a volgersi verso Gesù in ogni stagione della vita. Ecco alcune riflessioni che possono essere utilizzate in uno studio per incoraggiare la crescita, la gioia, la fermezza e la fioritura spirituale.

"E noi tutti... siamo trasformati nella sua stessa immagine, di gloria in gloria" (2 Corinzi 3:18).

Panoramica dello studio

Materiale occorrente

- Piccoli girasoli o immagini di girasoli
- Penne ed evidenziatori
- Diari o quaderni
- Cartoncini o foglietti adesivi gialli
- Semi di girasole come piccoli omaggi

Attività rompighiaccio

1. Presentazioni "Raggio di Sole"

Fai il giro della stanza e chiedi:

- Qual è la cosa che porta il sole nella vostra vita?
- Quale stagione descrive meglio la vostra vita in questo momento: semina, coltivazione, fioritura o attesa?

2. “Fiorire o appassire?”

Leggete ad alta voce diversi scenari e chiedete alle sorelle di rispondere:

- “Fiorire” = essere in un momento di crescita e benessere spirituale
- “Appassire” = essere in un momento di fatica o difficoltà spirituale

Esempi:

- Trascorrere ogni giorno del tempo con Dio
- Paragonarsi agli altri
- Incoraggiare un'altra sorella
- Portare l'ansia da sola
- Fidarsi di Dio nei momenti di incertezza

Successivamente, discutete su:

- Cosa ci aiuta a fiorire spiritualmente?
 - Cosa ci fa appassire?
-

Sessione di Studio Biblico

I girasoli seguono il sole

Giovanni 8:12 - “Io sono la luce del mondo; chi mi segue non camminerà nelle tenebre...”

Punto d'insegnamento

I girasoli seguono il sole durante tutto il giorno. Dal punto di vista spirituale, noi prosperiamo quando ci rivolgiamo continuamente verso Gesù.

Domande per la discussione

- Cosa ti distrae dal concentrarti su Cristo?
 - In che modo possiamo rivolgerci a Gesù intenzionalmente ogni giorno?
 - Quali abitudini ti aiutano a rimanere spiritualmente sana?
-

Le radici profonde producono fioriture forti

Geremia 17:7-8 - “Benedetto l'uomo che confida nel Signore...”

I girasoli hanno bisogno di radici forti per stare in piedi. Le donne di fede hanno bisogno di profonde radici spirituali per resistere alle tempeste.

Lezione Oggettiva

Mostra un girasole e discutete questi punti:

- Il fiore visibile è sostenuto da radici invisibili.
- La maturità spirituale si costruisce in privato prima di mostrarsi pubblicamente.

Domande per la discussione

- Cosa approfondisce le tue radici spirituali?
 - Quali tempeste hanno rafforzato la tua fede?
 - Come possiamo sostenerci spiritualmente a vicenda?
-

Fiorisci dove Dio ti ha piantato

Galati 6:9 - "Non ci scoraggiamo di fare il bene..."

Punto d'insegnamento

I girasoli fioriscono proprio dove vengono piantati. Dio può usarsi di noi nelle nostre case, nei nostri luoghi di lavoro, nelle chiese e nelle comunità. Mostra alcune immagini di diversi luoghi in cui sono cresciuti i girasoli.

Domande per la discussione

- Dove ti ha piantato Dio in questo momento?
 - È difficile fiorire nella tua stagione attuale?
 - Quali doni ti ha dato Dio per benedire gli altri?
-

"Semi d'incoraggiamento"

Dai ad ogni sorella diversi cartoncini gialli.

Chiedi loro di scrivere:

- Parole di incoraggiamento
- Passi biblici
- Preghiere
- Affermazioni

Successivamente, metti i cartoncini in un cesto e lascia che ogni sorella ne peschi una da portare a casa.

"Volgersi verso il Figlio"

Chiedi a tutti di riflettere in silenzio e di scrivere sul proprio diario:

- Quale area della mia vita ha bisogno di ricevere più luce da Gesù?
- Cosa sta impedendo la mia crescita?

- Quali semi spirituali desidero che Dio faccia crescere in me?
-

Prega per:

- Crescita
- Guarigione
- Fedeltà
- Comunità
- Fioritura spirituale

Incoraggia le sorelle a continuare a rivolgersi a Gesù ogni giorno.

Idee per spuntini

- Mix di frutta secca con semi di girasole
 - Cupcake al limone
 - Vassoio di frutta gialla (ananas, banane, mango)
 - Biscotti a forma di girasole
-

Incoraggiamento da portare a casa

Allega questo messaggio a un piccolo pacchetto di semi di girasole:

“Tieni il viso rivolto verso il Figlio, e fiorirai in ogni stagione”.

Prego affinché, mentre insegni alle tue sorelle, loro siano incoraggiate a camminare più vicine al Signore.

In Scozia, non abbiamo sempre molto sole. Perciò alle nostre sorelle qui dico sempre: “Se non c’è sole, sii tu il sole nella vita di qualcuno oggi”.

Lascia che Gesù risplenda attraverso di te, ovunque tu vada e con chiunque tu interagisca.

Mary Catherine Beek

Insegnare *insieme*: risorse

L'estate è arrivata! La nostra famiglia di solito viaggia una volta al mese nel Nord-Ovest della Romania per visitare le chiese e i punti di predicazione nella zona. Questi viaggi spesso ci portano per molte ore attraverso villaggi tranquilli, oltre i Carpazi e costeggiando molti campi. Un segno dell'estate sono le vaste distese di campi di girasoli. In tutta Europa, sono molto comuni: dalle regioni meridionali e centrali della Francia fino alle zone della Toscana e dell'Umbria in Italia.

Curiosità: la Romania è il maggior produttore di girasoli nell'Unione Europea, insieme ai nostri paesi vicini, Bulgaria e Ungheria!

I girasoli sono unici nel loro modo di crescere. Sono eliotropici, il che significa che seguono il movimento del sole da est a ovest. Insieme, si girano come un'unica entità - come un grande coro - uniti nello scopo, muovendosi in armonia.

È così importante per noi, come donne apostoliche, sostenerci a vicenda. In un mondo che spesso si muove troppo velocemente e può lasciarci stanche, è fondamentale che ci sosteniamo l'un l'altra. Intrecciamo i nostri rami: restiamo salde, radicate nella fede e sostenendoci a vicenda mentre teniamo lo sguardo fisso su Cristo. Insieme, possiamo risplendere come esempi nelle nostre famiglie, nelle nostre chiese e nelle nostre nazioni.

Un modo per restare incoraggiate e connesse è attraverso le testimonianze e le voci di altre donne apostoliche. Le loro storie ci ricordano che Dio è sempre all'opera, in ogni luogo e in ogni stagione.

Ecco alcune risorse che mi hanno incoraggiata: (inglese)

- Reflections (UPCI Ladies Ministries) - Podcast
- For the perfecting – Sor. Rachel French - Podcast
- Added Blessings – Sor. Tanya Harrod - Libro
- Suddenly – Sor. Cylinda M. Nickel - Libro

**I podcast sono disponibili su Spotify, Apple Podcasts e YouTube. Questi libri si possono acquistare sul sito locale di Amazon.*

Ora, ci piacerebbe molto ricevere il tuo contributo! Quali libri, podcast o altre risorse nella tua lingua madre ti hanno incoraggiata e rafforzata? Il nostro desiderio è condividere quante più risorse edificanti possibili con le donne di tutta Europa, così da poter crescere *INSIEME* più forti nella fede.

Mandaci un messaggio sui nostri canali social: **Instagram: @euroladiesupci Facebook: @EUROLadiesUPCI Email: hello@euroladies.org**

Christine Patterson