

žarek dobrote

8/XXII
avgust
2024

glasilo slovenske karitas



Karitas



vsebina & napovednik

TEMA MESECA

3 ••• Seminar Karitas 2024

KARITAS 30+

4 ••• Povezanost je zdravilna

TO MORAMO VEDETI

4 ••• Uporaba konoplje v medicinske namene

5 ••• Empatija

KARITAS MLADIH

6 ••• Odlična priložnost za projekte z mladimi

NA OBISKU

7 ••• Služenje bi moralo biti v vsakem nenehno navzoče

8 ••• Smeh je pol zdravja

9 ••• »Služimo bližnjemu in hvalimo Boga kakor Marija Vnebovzeta«

10 ••• Spet doma

KOPER

11 ••• Romanje na Brezje

LJUBLJANA

12 ••• Solidarnost

13 ••• Izobraževanja

MARIBOR

13 ••• Nagrada Občine Prevalje

LETOVANJA

14 ••• Koper: Kar delate, ni malenkost

15 ••• Koper: Preživeli lep teden

15 ••• Koper: Bedanca učili o higieni in škodljivosti alkohola

16 ••• Koper: Sodelavci Karitas na počitnicah v Soči

17 ••• Slovenska karitas: Kljub jezikovnim oviram veliko smeha


17 ••• Slovenska karitas: Od setve do kruha

18 ••• Hvala za vašo srčno pomoč Afriki

21 ••• Obisk najrevnejšega Južnega Sudana

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN arhiv Počitnice Biserov •

IZDAJA:  **Karitas** Kristanova 1 • SI-1000 Ljubljana
• info@karitas.si • www.karitas.si • TELEFON: 00386 1 300 59 60 •
ODGOVARJA: Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas •
UREDNIŠKI ODBOR: Darko Bračun, Polona Miklič, Marjana Plesničar Jezeršek, Marjan Dvornik, Barbara Godler, Peter Perše, Karlo Smodiš, Helena Zevnik Rozman • UREDNICA: Helena Zevnik Rozman •
LEKTORIRANJE: Majda Strašek Januš • OBLIKOVANJE & GRAFIČNA PRIPRAVA: Andrej Šauperl • ZALOŽILO: Ognjišče, d.o.o. • TISK: Grafično podjetje SCHWARZ d.o.o., Ljubljana • Poština plačana pri pošti • ISSN 1581-5528 • Vsebine v prispevkih izražajo mnenja avtorjev in ne predstavljajo uradnega stališča Slovenske karitas. •

Izdajanje informativnega glasila Žarek dobrote omogoča FIHO - Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij, sofinancer programov Karitas



Karitas ✝

Teden Karitas

25. 11. 2024 – 1. 12. 2024

geslo: **POTI DO SRCA**

27. 11. **Romanje na Ponikvo**

27. 11. **Klic dobrote**

1. 12. **Nedelja Karitas**

SEMINARJI KARITAS 2024

Tema: **Psihosocialno svetovanje kot podpora materialni in drugi pomoči ljudem v stiski**

Termin	Lokacija
4. in 5. 10. 2024	Dom sv. Jožef, Celje
11. in 12. 10. 2024	Zavod Marianum, Veržej
18. in 19. 10. 2024	Stella Maris, Strunjan
18. in 19. 10. 2024	Samostan Stična

»Lažje se je smejati skupaj kot sami: veselje odpira za podelitev in je najboljši protistrup za egoizem, za individualizem. Smeh prav tako pomaga premagati družbene ovire in ustvarjati povezave med ljudmi. Omogoča nam izražanje čustev in misli, prispeva h gradnji skupne kulture in ustvarjanju prostorov svobode.«

papež Frančišek, v nagovoru komikom



Foto: arhiv Počitnice Biserov

<https://www.vaticannews.va/si/papez/news/2024-06/papez-komikom-veselje-je-najboljsi-protistrup-za-egoizem-in-indi.html>
vir: Vatican News

Seminar karitas 2024

3

Helena Zevnik Rozman

Psihosocialno svetovanje kot podpora materialni in drugi pomoči ljudem v stiski

Foto: Zdenka Sfiligoj

Pri razdeljevanju materialne pomoči vse bolj opazujemo, da ljudje v stiski potrebujejo tudi psihosocialno pomoč, in ne zgolj paketov s hrano, finančnih sredstev ali drugih oblik materialne pomoči. V lanskem letu se je ob hudih poplavah še bolj pokazalo, kako pomembna je psihološka pomoč in osebno spremljanje. Strahovi ostajajo in se ob vsakem dežju spet okrepijo, terapevti pa so v svojih poročilih izpostavljali, da so se ob tej hudi naravni nesreči pokazale tudi druge stiske, predvsem na področju donosov, zasvojenosti in druge nepredelane stiske iz preteklosti.

Letošnja tema seminarjev Karitas je tako namenjena prepoznavanju potreb po čim bolj celostni obravnavo ter pravilnega odgovora z različnimi oblikami psihosocialnega svetovanja kot podpore materialni in drugim oblikam pomoči. Veliko aktivnosti v obliki spremljevalnih ukrepov v mreži Karitas že izvajamo, na seminarjih pa želimo udeležencem predati dodatna strokovna znanja.

Seminarji so dvodnevni, začenjajo se ob petkih s sveto mašo, večerjo in uvodnim predavanjem z naslovom »Človek, njegove potrebe in stiske«. Strokovnjaki s področja psihologije in psihoterapije nam bodo predstavili potrebe, ki jih ima vsak človek, prelomna življenjska obdobja in stresne situacije, v katerih se lahko posameznik znajde, predvsem pa, kako se lahko nanje odzove. Predstavili nam bodo temelje, ki so pomembni za stabilnost v življenju, in kaj nam lahko pomaga pri premagovanju stresa.

Sobotni del seminarjev je namenjen spoznavanju različnih oblik psihosocialnega svetovanja in spremljanja, na kaj vse moramo biti pozorni in kako se

pripraviti na svetovanje. Del vsebin bo predstavljenih v obliki predavanj, del pa na strokovno vodenih delavnicah, kjer bo možnost tudi za vajo. Ob zaključku seminarja se boste lahko seznanili z nekaterimi programi, ki že potekajo za pomoč ljudem v duševni stiski.

Seminar je za vse sodelavce Karitas brezplačen. Povabite pa lahko še druge, ki jih tematika zanima, zlasti tiste, ki jih želite vključiti v delo Karitas. Zaradi lažje organizacije je OBVEZNA PREDHODNA PRIJAVA najkasneje teden dni pred posameznim seminarjem. Veseli smo hitrih prijav, saj nam omogočajo pravočasno pripravo.

Prijave bomo začeli zbirati s prvim septembrom. Za lokacijo Strunjan, za katero je bilo v lanskem letu veliko zanimanja, bo del kapacitet rezerviranih za udeležence s področja ŠK Koper. Kljub temu pa ste povabljeni, da s prijavo ne čakate do zadnjih dni.

Prijavite se na Slovenski karitas:

- po telefonu: 01 300 59 60 ali
- preko elektronske pošte: info@karitas.si ali
- po pošti: Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana.

Podatki za prijavo: ime in priimek, naslov in kontakt, ustanova Karitas, iz katere prihajate, ter podatki o tem, ali boste prespali in katere obroke želite (večerja, zajtrk, kosilo).



karitas 30+

POVEZANOST JE ZDRAVILNA

Lidija Kociper

Kaj vam pomeni duhovno delo usmiljenja: ŽALOSTNE TOLAŽITI in kako ga preko svojega dela živite?

4

Prva moja reakcija na to vprašanje je bila, saj se vendar ne grem nekega dela usmiljenja. Delam to, kar mi je postavljeno na pot, kar moram storiti.

Pri svojem delu sem se srečevala s številnimi stiskami ljudi. Zadnji teden moje službe je umrl oče, ki je zapustil štiri otroke, najstarejši je imel osem let. Žena se je v svoji bolečini zatekla k meni in od blizu sem lahko videla, kaj povzroči takšna katastrofa v življenju človeka. Spoznala sem tudi svojo nemoč pomagati. Bila sem enostavno z njo. Čez kakšno leto me je gospa Marjana prosila, če bi ji pomagala voditi skupino za žalujoče. Sama se je namreč po moževi smrti udeležila trimesečnega programa za žalujoče v Ignacijevem domu duhovnosti v Ljubljani in ji je pomagal. Želela je to prenesti v naše okolje. »Če te kdo prosi, mu daj!« in sem se odzvala.

V Radencih je doslej ta trimesečni program preizkusilo nekaj skupin žalujočih. Sama lahko ponudim le prostor, varno okolje, kjer lahko izrazijo, kaj doživljajo med sebi enakimi. So slišani, razumljeni, sprejeti. Vsak sicer ostane s svojo bolečino, a jo sedaj laže nosi. Včasih se skupina dobiva še naprej, saj si zaupajo. Povezanost je zdravilna. Prepričana sem, da je najslabše, kar lahko ljudje naredimo sami sebi, ko smo v stiski, da se zapremo, osamimo. Zato si že sedaj pravim, da ko bom sama v tako hudi stiski izgube, se bom zatekla k ljudem, ki sedaj delijo z menoj svojo bolečino.

Mislím, da se s podobnimi izzivi sooča vsak izmed nas. Slej ko prej se v našem okolju pojavijo ljudje, ki so nekoga izgubili. Večkrat smo v stiski, kako pristopiti k njim, kaj jim reči, posebno ko mine nekaj časa po pogrebu. Pomembno je, da jim damo na različne načine vedeti, da nam je mar zanje, in jih samo sočutno poslušamo. Opazila sem, da se tega programa udeležijo v glavnem žalujoči, ki jih osebno nagovorimo. Tudi to je delo usmiljenja. Če imamo sami izkušnjo izgube, vemo, kako zaželena je podpora. Ta program je povzet po knjigi *Pot žalovanja*. Obsega šest srečanj po dve uri, na štirinajst dni. Več o njem je na www.zalovanje.si.



Uporaba konoplje v medicinske namene je v Sloveniji dovoljena že vrsto let. Začelo se je leta 2014 z dovoljenjem za uporabo kanabinoidov v medicinske namene (spojine, ki jih najdemo v konoplji), od leta 2017 je omogočena tudi uporaba medicinske konoplje. Bolnikom so na zdravniški recept na voljo tudi druga magistralna zdravila iz kanabinoidov, katerih stroške krije Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Zdravljenje s kanabinoidi predpiše zdravnik, na podlagi medicinskih dognanj se uporablja na treh področjih:

- V **onkologiji** za dopolnilno simptomatsko zdravljenje slabosti, bruhanja in bolečine pri bolnikih v paliativni oskrbi.
- V **nevrologiji** za dopolnilno simptomatsko zdravljenje spastičnosti in nevropatske bolečine pri multipli sklerozi.
- V **pediatriji** za dopolnilno simptomatsko zdravljenje bolnikov z redkimi, hudimi oblikami epilepsije.

Ob tem je treba opozoriti, da je zdravljenje s kanabinoidi dopolnilno in simptomatsko, to pa pomeni, da ne more spremeniti poteka bolezni ali bolezni pozdraviti, kot si pogosto zmotno predstavljajo bolniki ali njihovi svojci.

Uporaba konopljinih pripravkov v smislu zdravljenja raka ni dokazana in se zato ne izvaja nikjer po svetu.

Vseeno pa bolniki z rakom pogosto posegajo po preparatih iz konoplje, le manjši del bolnikov se pred tem posvetuje z zdravnikom. To je lahko škodljivo in nevarno. Zato je izredno pomembno redno spremljanje bolnikov, ki začnejo z uporabo preparatov konoplje, njihova ustrezna titracija in upoštevanje največjih

Uporaba konoplje v medicinske namene

Helena Zevnik Rozman

dnevni odmerkov. **Bolnikom z rakom, ki prejemajo nekatere izmed onkoloških zdravljenj, kot je imunoterapija, se uporaba preparatov konoplje lahko celo odsvetuje, saj so že objavljene raziskave, ki govorijo o možni manjši učinkovitosti zdravljenja raka.**

Na podlagi dosedanjih izkušenj se zdravniki za zdravljenje s konopljo redko odločijo, saj so za večino bolezni na voljo učinkovitejša in varnejša zdravila, katerih razvoj je v stalnem porastu.

Za zdravljenje drugih stanj – na primer kronične vnetne črevesne bolezni, atopijskega dermatitisa, aknavosti, luskavice, kožnega raka, pa anksioznosti, izgorelosti, nespečnosti ter različnih avtoimunskih in revmatičnih bolezni – ni nikakršne strokovno utemeljene podlage, zato takšno uporabo kanabinoidov in konoplje zdravniki odsvetujejo.

Uporaba preparatov iz konoplje lahko ima torej pozitivne učinke, lahko pa tudi življenjsko ogrožajoče neželene učinke, kot na primer miokardni infarkt, zato je pomembno, da zdravljenje in kakršnokoli uporabo spremlja zdravnik.

Strokovnjaki z Onkološkega inštituta podpirajo nadaljnje raziskave na področju preparatov konoplje in dodatno izobraževanje tako zdravstvenih delavcev kot splošne populacije o dobrih in potencialno škodljivih učinkih preparatov konoplje s posebno skrbjo za dobrobit bolnikov.

Vir:

NIJZ: Zdravstveni strokovnjaki proti legalizaciji in deregulaciji konoplje za osebno rabo;

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/konoplja/zdravstveni-strokovnjaki-proti-legalizaciji-in-deregulaciji-konoplje-za-osebno-rabo/>

Stališče Onkološkega inštituta Ljubljana glede uporabe preparatov konoplje v onkologiji;

<https://www.onko-i.si/onkoloski-institut/medijsko-sredisce/novice/novica/stalisce-onkoloskega-institutu-ljubljana-glede-uporabe-preparatov-konoplje-v-onkologiji>

EMPATIJA

Alenka Petek

V vseh poklicih, kjer je osnovna narava dela usmerjena predvsem v delo z ljudmi, so poleg znanja in izrazite motivacije potrebne še določene osebnostne lastnosti, brez katerih pri takšnem delu ne moremo biti uspešni. Ena izmed teh lastnosti je empatija. Empatija pomeni vživljanje, projiciranje sebe v določen položaj, identificiranje z nekom. To je intelektualno emocionalna sposobnost vživljanja, projiciranja sebe v določen položaj.

Empatijo poznajo tudi živali, še posebej velike opice. Šimpanzi pomagajo manj spretnim pri plezanju čez visok zid, kadar pa močnejši šimpanzi napadejo šibkejšega, tolažijo napadenega pogosteje kakor občudujejo zmagovalca. V prejšnjem stoletju so izvedli eksperiment, v katerem so opice makaki naučili, da so s potegom vrvi prišle do hrane. Ko so ugotovile, da s tem, ko potegnejo za vrv, druga opica prejme elektrošok, se kljub slastni hrani niso več dotaknile vrvi.

Običajno so nam bližji tisti ljudje, ki nas vidijo take, kot se vidimo sami. Takrat se dobro počutimo in se ne čutimo ogrožene. To vpliva na naše vedenje in na odnose v celoti. Občutek, da razumemo drugega in da drugi razume nas, nas navdaja z zadovoljstvom. V medsebojnih odnosih z drugimi bi se morali naučiti prepoznavati lastne emocije ter specifične načine izkrivljanja emocij drugih. Občutljiva oseba je tista, ki točno zaznava afektivna stanja drugih in jih interpretira brez popačenj oziroma izkrivljanj. Zmožna je povezati verbalne, neverbalne in druge znake z določenimi emocionalnimi stanji ter jih točno opisati. Če med dvema prevladuje medsebojno nezaupanje, pa ta občutek lahko povzroči tudi strah.

Empatija ni prirojena lastnost, ampak se mora pri otroku šele razviti. Način, kako bo otrok funkcioniral kot osebnost v družbi, ni neposredno odvisen od prirojenih lastnosti. Na to vpliva tudi več različnih dejavnikov, med katerimi so odločilne družinske spodbude. Prve izkušnje s sočutjem otrok doživi, ko je v stiski. Morda ga je strah, je osamljen, ima bolečine, se je poškodoval ... Če starši sprejmejo njegova čustva in mu dovolijo, da jih izrazi, ga tako postopoma pomirijo. Na ta način bo dobil pozitivno izkušnjo vživljanja v drugega.

Eden najpomembnejših dejavnikov za oblikovanje sočutja je okolica. Zanemarjanje in zloraba otrok močno vplivata na ta razvoj. Nekateri starši verjamejo, da imajo otroci trdo kožo in da veliko prenesejo ter se hitro prilagodijo. Pa to ne drži vedno. Otroci, ki niso imeli možnosti, da bi se v najzgodnejših letih navezali na svoje starše, so kasneje bolj nagnjeni k pomanjkanju empatije in narcisizmu.



Neobčutljiv človek je tisti, ki ne zaznava točno emocionalnih stanj drugih ali pa jih v procesu interpretacije popači. V dobrih medosebnih odnosih je zato pomembno, da pokažemo empatijo.

Nasprotje empatični, sočutni osebi so narcisoidne osebnosti, ki ne zmorejo razviti globokega sprejemanja drugega. Tudi narcisoidne osebnosti se razvijejo v družinskem okolju. Oboževani otroci dobivajo nenehne pohvale in nagrade, ki pa niso realne. To vodi v razvoj nerealne pozitivne samopodobe. Prepričani so, da so večvredni in izjemni. Takšne osebnosti nimajo razvitega sočutja in niso zmožne globoke in pristne povezanosti z drugimi. Predvsem zadnjih nekaj let je takšen tip osebnosti v



Foto: Lara Zalokar

porastu. Sedanji čas nam nudi veliko priložnosti, da pokažemo empatijo, da opazimo in začutimo druge, da jim damo občutek, da niso sami. Bodisi v družini ali v okolici. Situacije v družbi, naravne nesreče, vojne, vse to nas ne sme pustiti malodušne. Bolj kot kadarkoli lahko sedaj tudi otrokom doma, z lastnim zgledom, pokažemo, kako

empatija zblizuje. To bo najboljši način za razvoj bodočih čutečih odraslih.

Empatičen človek zna razumeti in se vživeti v občutke, misli in potrebe drugih ljudi. Tak človek se zaveda in spoštuje čustva drugih ter se trudi ponuditi podporo in razumevanje v težkih situacijah, brez da bi pričakoval kaj v zameno.

karitas mladih

ODLIČNA PRILOŽNOST ZA PROJEKTE Z MLADIMI!

Luka Oven

Prijava na razpis Evropske solidarnostne enote

Približuje se 1. oktober 2024 in s tem rok za prijavo solidarnostnih projektov. To so projekti, ki jih lahko prijavimo na Zavod MOVIT. Projekti lahko trajajo od 2 do 12 mesecev in so lahko zelo preprosti. Pomembno je samo, da imajo vpliv na lokalno skupnost in da jih izvede skupina vsaj 5 mladih.

Prijava

Solidarnostni projekt je sklop aktivnosti, ki jih **zasnuejo, razvijejo in uresničijo mladi sami**. Prvi korak je prijava projekta. Najlažje je, da projekt **v imenu skupine mladih** prijavite kot **župnijska Karitas**, vendar je vaša vloga le administrativna oz. ste lahko v pomoč mladim pri izvedbi. Mladi samostojno odločajo o upravljanju projekta, koordinaciji in izvajanju aktivnosti. Za prijavo projekta se obrnite na nacionalno pisarno Mlade Karitas, kjer vam bomo pomagali izpolniti potrebne obrazce in zagotovili vse informacije, ki jih potrebujete za začetek.

Izvedba

Ko je projekt odobren, se lahko začne izvajanje aktivnosti. Trajanje projekta je lahko od **2 do 12 mesecev**, odvisno od potreb in načrtovanih ciljev. Mladi so odgovorni za vse vidike projekta, vključno z načrtovanjem in izvedbo aktivnosti. Projekt mora vključevati

MLADI se predstavijo

Sem Taja Sašič in prihajam iz Postojne. Kot prostovoljka sodelujem v Mladi Karitas Koper in se udeležujem programa Popoldan na Cesti – učna pomoč za otroke, poleti pa sodelujem na letovanju v Soči. Sodelovala sem tudi pri Hofer akciji.

Prostovoljstvo: Klic dobrote.

Hobiji: Petje, košarka, klavir.

Najljubša hrana: Pašta s tuno in kečapom ☺

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Nekje na obali ali Trenta.

Najljubša pesem: Jih je preveč ☺

Najljubši kotichek, kjer se sprostiš: Plaža.

Najljubša slovenska beseda: Spanec.



vati aktivno udeleževanje **celotne skupine mladih** in naslavljanje jasno določeno tematiko, ki se odraža v konkretnih aktivnostih. Primer je recimo projekt **Kuhajmo skupaj**, ki ga je pred leti izvedla skupina petih deklet, vključenih v Mlado Karitas. V sklopu projekta so izvedle kuharski tabor za otroke in pripravile knjižico receptov.

Poročanje

Po zaključku projekta je potrebno poročanje o doseženih ciljih in uporabi sredstev, ki pa je zelo poenostavljeno. **Glavni vidik je vsebinski**, kjer mladi opišejo, katere aktivnosti so izvedli in kaj so se pri tem naučili. Za finančni vidik ni treba prilagati dokazil oz.



računov. Finančna podpora, ki jo projekt prejme, je ocenjena v pavšalnem znesku **500 EUR na mesec** in se lahko porabi za katerokoli aktivnost, povezano s projektom.

Če bi vas zanimalo več o projektih ali bi kakšen projekt prijavi tudi pri vas, **se lahko za več informacij obrnete na luka.oven@karitas.si ali na www.movit.si – spletna stran, s katere smo tudi pridobili informacije v članku.**

DOGAJA se

Od 5. do 6. oktobra bo v Adergasu na Gorenjskem potekalo drugo *Nacionalno srečanje prostovoljcev Mlade Karitas*. Vabljeni k prijavi skupin mladih. Več informacij in prijave na www.youngCaritas.si.

na obisku

SLUŽENJE BI MORALO BITI V VSAKEM NENEHNO NAVZOČE

Barbara Godler

V rubriki Na obisku predstavljamo **g. Ivana Šumljaka**, ki je od avgusta 2022 župnik v župniji Brežice. Poleg župnije Brežice upravlja še župnije Artiče, Sromlje in Pišece. Z lokalno Župnijsko karitas Brežice izredno lepo sodelujejo in se spodbujajo za delo in pomoč ljudem v stiski. Pomagati ljudem je naše poslanstvo in to poslanstvo je treba vedno znova krepiti in ga ponášati v svet.

Kako ste povezani s Karitas v domačem okolju? Kaj vam Karitas pomeni?

Vedno znova se v življenju soočamo z ubogimi, jih imamo med seboj, da jim pomagamo pri njihovem življenju, pri reševanju iz njihovih trenutnih ali dolgotrajnih stiskah. Karitas je praktično vseživljenjsko poslanstvo. Poslanstvo, ki ni omejeno na minute, ure ali dneve. Moje delovanje za Karitas je že od mojih bogoslovskih let lepo povezano z menoj – hodi ob meni kot spremljevalec, ki me opominja, da človek potrebuje sočloveka. V času študijskih let, v bogoslovju, sem bil tudi na praksi na Nadškofijski karitas Maribor in sem rade volje sodeloval pri programu letovanja za socialno ogrožene družine v Portorožu. Zelo lepe spomine imam zlasti na druženje z murskosoboško škofijo, kjer sva takrat sodelovala z g. Jožetom Kociprom in tako polepšala dneve vsem sodelujočim na letovanju. Ravno ta teden, ko sem na dopustu v Strunjanu, sem obiskal svojega sobrata Metličarja, ki je duhovni vodja letovanja socialno ogroženih družin Škofijske karitas Celje v Sončni hiši. Prijetno sem obujal spomine na takratno letovanje, ko sem bil še bogoslovec.

Kako vidite vzgojo za ljubezen, dobroto, solidarnost? Kakšen je vaš pogled na Karitas?

Ravno danes sem imel primer, ko sem na dopustu pri mizi sedel z gospo, ki me je spraševala v zvezi s svojo mamo in njeno vključenostjo v župnijo – kako lahko vključi svojo mamo, da bi gospa kaj dobrega naredila za župnijo, še zlasti v našem Slomškovem domu v Brežicah. Takoj sem pomislil, da bi bilo dobro, da se vključi v delovanje naše ŽK, ki deluje pod vodstvom ge. Zinke, s katero izjemno lepo sodelujemo in sem za to neizmerno hvaležen, saj so potrebe res velike. Ta gospa je primer nenehne vzgoje, od rane mladosti pa tja do zrele starosti. Da imamo čut za bližnjega, se mu znamo in želimo približati ter da se čutimo koristne ne glede na svoja leta. Čut tudi do tistih, ki želijo pomagati. Tukaj gresta z roko v roki solidarnost in dobrota do tistih, ki potrebujejo pomoč, ter tistih, ki jo želijo izkazati. Treba je znati pogledati na otroke, družine in starejše, ki si ne morejo privoščiti osnovnih stvari in živijo v pomanjkanju. Tudi sam sem živel v takšnem pomanjkanju in imam zaradi tega še bolj izostren čut.

Kaj vam pomeni beseda služenje?

Zagovarjam trditev, da bi služenje moralo biti v vsakem kristjanu in župljanu nenehno navzoče. Torej, da jaz najdem primer, kje bi lahko pomagal in bil del skupnosti, kje bi lahko komu bil v pomoč, kje bi lahko komu polepšal dan. Vsak izmed nas bi moral ta vidik močno izostriti oz. videti in biti pozoren na to. Nenazadnje je tudi zadnja formacija vsega našega delovanja in našega življenja služenje skupnosti. Pa ne zato, da bi v zameno dobili denar, ampak pride v poštev ena in bistvena stvar, ki se ji reče, da nekaj na-

redim za svoje življenje. Da sam služim skupnosti. Ne čakam, kaj bo Cerkev naredila zame, ali Slovenija, Evropa ali duhovnik, ampak kaj bom jaz naredil za kraj, Slovenijo,





Evropo. Da ne iščem odgovornosti pri drugih, ampak začnem pri sebi.

Vaš najljubši spomin ali dogodek, ki vas veže na Karitas?

Najlepše mi odzvanjajo trenutki, ko se lahko srečam s sošolkama Mirko in Barbi, da se poveselimo in spominjamo trenutkov, ki smo jih doživeli v času študijskih dni na Teološki fakulteti v Mariboru.

Čas za sprostitev: Najrajši obiščem ljudi, s katerimi se dobro razumem, da se lahko pogovorimo, si podelimo kakšne lepe stvari, se poveselimo.

Najljubša pesem: Moja najljubša pesem je Jezus se ob morju ustavi.

Najljubši kraj v Sloveniji: Najljubši kraj so seveda Brežice, Artiče, Sromlje in Pišce.

Najljubša slovenska beseda: Beseda HVALA.



SMEH JE POL ZDRAVJA

Peter Tomažič

V poletnih mesecih si lahko privoščimo tudi bolj sproščeno temo, saj smo vsi z eno nogo na dopustu in tudi hitenje se vsaj malo ustavi. Včasih pa nas ustavi kar narava, še posebej, kadar nam vročina ne pusti, da bi naporno delali. Počitnice vsi radi izkoristimo tudi za druženje. In kjer je poletno druženje ali pa praznovanje v vseh časih, je tudi smeh. Kjer je smeh, pa je že polovica zdravja. Tako pravi geslo, ki ga imam v glavi od ne vem kje. Pravijo tudi, da kdor se veliko smeje, na obrazu razvije lepe sončne črtice. Kdor je vedno jezen ali v skrbeh, pa si namere namrščenost. Bog ne daj, da ne postane celo grd, tako da se ga še otroci bojijo.

Smeh je najprej igra in izhaja prav iz tiste otroške in nedolžne igre. Spomnimo se, kako smo se smejali kot otroci in tudi kot mladostniki. Svet se ustavi, ko si nadenemo smešno vlogo in prepričljivo – ne samo z besedo, ampak tudi z gestami – ustvarimo nov svet, lahko je popolnoma neresničen ali pa nosi odtenke resničnosti na poseben način. Svet se ustavi tudi za kompanjone, poslušalce in gledalce. Še lepše pa je, kadar se igra odvija v dialogu ali celo med več osebami. Misli in podobe se kar iskrijo in sejejo smeh.

Smeh je nalezljiv. Vemo, kako hitro se širi in kako težko ga je ustaviti, še posebej takrat, ko naj bi bili resni in tiho. Ko se razpoločimo in vstopimo v ples besed, različnih vlog in smešnih asociacij, te sile ne more nihče ustaviti. Spomnim se, ko smo kot majhni ministranti sedeli v prvi klopci za otroke tik pred oltarjem. Samo beseda ali zvok nas je sprožila, da smo prasnili v smeh in ga komaj zadrževali. Kadar je bilo preveč, pa smo jih po maši v zakristiji slišali.

Smeh premaga nelagodnost ob srečanju z neznanecem. Velikokrat se znajdemo z nekom, ki ga vidimo prvič, ga ne poznamo in ne vemo, kdo je, kaj misli in od kod prihaja. To se vedno znova zgodi tudi na Kari-

tas. Če človeka sprejmemo sproščeno in se znamo tudi kaj pošaliti, smo naredili že pol poti do človeka.

Smeh povezuje ljudi z različnimi pogledi. Papež Frančišek pove, da »*smeh pomaga premagati družbene ovire in ustvarjati povezave med ljudmi*«. Če smo levi ali desni, napredni ali pa zadaj, ta spodnji ali ta zgornji, beli ali barvasti, smeh nas vedno poveže in nam pove, da smo vsi Božji otroci v Božjem vrtcu.

V smeju je vedno vsaj delček resnice. Ko ustvarjamo humorne okoliščine, vedno razkrijemo tudi del sebe, včasih pa nakažemo tudi na okoliščine ali osebe okrog sebe. Na humoren način, ob predpostavki, da ostaja v mejah spoštljivosti, je resnico veliko lažje prenesti in ni tako groba in zajedljiva, kot če bi jo izustili resno kot puščico, ki naredi rano. Smeh je žogica, sporočilo, ki pa ne rani, lahko pa zadene resnico in povzroči pozitivne spremembe.

Kot je povedal papež Frančišek ob srečanju s komiki, »*je veselje najboljši protistrup za egoizem in individualizem. Prispeva h gradnji skupne kulture in ustvarjanju prostorov svobode*«. Še tako napihnjenega oblastnika ali tudi naporneža manjšega kalibra humor vedno razoroži in razkrinka. Pomaga pa tudi nam, da slučajno ne zapademo v samopovečevanje ali precenjevanje svojih moči in pomembnosti. Kot otroci smo vsi sedeli na kahlici brez hlač in prav lahko si zamislimo to sliko za vsakogar, da ni preveč strašljiv ali resen v naših očeh.

Za konec pa še dobra šala, ki sem jo slišal ali prebral pred kratkim: Vprašanje: »Kdaj se Bog najbolj nasmeje?« Odgovor: »Ko posluša naše načrte.« Naj bo ta šala spodbuda za vse nas, da sebe in sveta ne jemljemo preravno.



»SLUŽIMO BLIŽNJEMU IN HVALIMO BOGA KAKOR MARIJA VNEBOVZETA«

papež Frančišek

vir: Vatican News, prevod: Andreja Črvek

»Tiste dni je Marija vstala in se v naglici odpravila v gričevje, v mesto na Judovem.« (Lk 1,39)

V avgustu, mesecu, ko praznujemo Marijino vnebovzetje, razmišljajmo o služenju bližnjemu in hvaljenju Boga, pri čemer nam je zgled Devica Marija.

Evangelij jo prikazuje, kako se vzpenja v gričevje, da bi pomagala sorodnici Elizabeti, in tam izreče veselo pesem Magnificat. Marija se vzpenja in Božja beseda nam razkriva, kaj je zanjo značilno, ko se vzpenja vedno višje: služenje bližnjemu in hvaljenje Boga. Dve stvari: Marija je žena služenja bližnjemu in Marija je žena, ki hvali Boga. Evangelist Luka pripoveduje o Kristusovem življenju kot o vzponu navzgor, proti Jeruzalemu, kraju, kjer je na križu daroval samega sebe, in podobno opisuje tudi Marijino pot. Skratka, Jezus in Marija hodita po isti poti: dvoje življenj, ki se vzpenjata navzgor, slavita Boga in služita bratom in sestram. Jezus kot Odrašenik, človek, ki da življenje za nas, za naše opravičenje; Marija kot služabnica, ki služi. Dvoje življenj, ki premagata smrt in ponovno vstaneta; dvoje življenj, katerih skrivnost sta **služenje** in **hvaljenje**. Ustavimo se pri teh dveh vidikih.

Služenje. Ko se sklonimo, da bi služili svojim bratom in sestram, hodimo navzgor: ljubezen je tista, ki dviga življenje. Toda služenje ni lahko: Devica Marija, ki je ravnokar spočela, prepotuje skoraj 150 kilometrov, da bi iz Nazareta prišla do Elizabetine hiše. Pomoč stane! To vedno doživljamo v utrujenosti, potrpežljivosti in skrbeh, ki jih prinaša skrb za druge. Pomislimo na primer na kilometre, ki jih mnogi ljudje vsak dan prepotujejo, da gredo v službo in iz nje ter opravijo številna opravila v korist bližnjega; pomislimo na žrtvovanje časa in spanja za nego dojenčka ali starejše osebe; in na prizadevanje pri služenju tistim, ki nimajo ničesar, da bi vrnili, tako v Cerkvi kot pri prostovoljnem delu. To je naporno, vendar pomeni vzpenjati se navzgor in zaslužiti si nebesa! To je resnično služenje.

Toda služenje brez hvaljenja Boga je lahko nerodovito. Ko Marija vstopi v hišo svoje sorodnice, hvali Gospoda. Ne govori o svoji utrujenosti od poti, ampak iz njenega srca zadoni pesem veselja. Kdor namreč ljubi Boga, pozna hvalnico. In današnji evangelij nam pokaže »slap hvaljenja«: otrok je od veselja poskočil v telesu Elizabete (prim. Lk 1,44), ki izreče besede blagoslova in »prvega med blagri«: »Blagor ji, ki je verovala« (Lk 1,45); vse skupaj pa doseže vrhunec v Mariji, ki izreče Magnificat (prim. Lk 1,46-55). Hvalnica povečuje vese-

lje. Hvalnica je kot lestev: dviguje srca. Hvalnica dvigne duha in premaga skušnjavo, da bi omagali.

Kako dobro je vsak dan hvaliti Boga in tudi druge! Kako dobro je živeti v hvaležnosti in blagoslovu namesto v obžalovanju in pritoževanju, pogled usmeriti navzgor namesto kuhati mulo! Pritoževanje: nekateri ljudje se pritožujejo vsak dan. Toda glej, Bog ti je blizu, ustvaril te je, poglej, kaj vse ti je dal. Hvali, hvali! In to je duhovno zdravje. Služenje in hvalnica.

Vprašajmo se:

- Ali živim svoje delo in vsakodnevna opravila v duhu služenja ali z egoizmom?
- Ali se komu posvečam zastonj, ne da bi iskal takojšnjo korist?
- Ali je služenje »odskočna deska« mojega življenja?
- In če pomislimo na hvalnico:
- Ali sem sposoben/na hvaljenja?
- Ali se tako kot Marija veselim Boga?
- Ali molim in blagoslavljam Gospoda?
- In ali po tem, ko sem ga hvalil/a, širim njegovo veselje med ljudi, ki jih srečujem?

Skupaj zmolimo Marijino hvalnico:

»Moja duša povečuje Gospoda
in moj duh se raduje v Bogu, mojem Odrašeniku,
kajti ozrl se je na nizkost svoje služabnice.
Glej, odslej me bodo blagovali vsi rodovi,
kajti velike reči mi je storil Mogočni
in njegovo ime je sveto.
Njegovo usmiljenje je iz roda v rod
nad njimi, ki se ga bojijo.
Moč je pokazal s svojo roko,
razkropil je tiste, ki so ošabni v mislih svojega srca.
Mogočne je vrgel s prestolov
in povišal je nizke.
Lačne je napolnil z dobrotami
in bogate je odpustil prazne.
Zavzel se je za svojega služabnika Izraela
in se spomnil usmiljenja,
kakor je govoril našim očetom:
Abrahamu in njegovemu potomstvu na veke.«
(Lk 1,46-55)

Naj nam naša Mati, v nebo vzeta, pomaga, da se bomo s služenjem in hvaljenjem vsak dan dvigali vedno višje.

Duhovnost za srečanje sodelavcev župnijske Karitas:

Preberite papežev nagovor in vsak zase razmislite o odgovoru na vprašanja, ki nam jih zastavlja, in o tem, ali svoje delo opravljamo v duhu služenja, se veselimo Gospoda in mu izrekamo hvalnico kakor Marija.

Podelite svoje razmišljanje in izkušnje o služenju, pohvalah in zahvaljevanju.



SPET DOMA

Tara Raišič, 9. razred, OŠ Šmarje Sap

mentorica: Barbara Struna Garvey

Prvonagrajeni literarni prispevek v natečaju »Vir veselja in povezanosti« v letošnji postni akciji 40 dni brez alkohola. Objavljamo nadaljevanje iz prejšnje številke.

Kaj drugega pa naj bi naredila? Ju pustila? Pustila, da umazana oblačila celo leto obležijo v košu za perilo? Pustila, da nič ne jesta? Saj res, za jutri moram narediti kosilo. Kaj, za vruga, naj naredim? V trgovino moram. Učiti se moram, ker imam jutri test. Nazadnje sem se stuširala pred ... enim tednom? Las si nisem umila že dva ... Eno za drugim, počasi in umirjeno.

Proti večeru pride domov mama.

»Kosilo imaš v hladilniku.«

»Nisem lačna.« Po hodniku do svoje sobe se spotika in se drži stene, da ne bi padla. Seveda. Kaj pa drugega. To se ponavlja več mesecev. Noče jesti in se skozi vhodna vrata odpravlja zvesto le v svojo sobo. Začenja me skrbeti. Potrkam, a ne slišim odgovora. Najbrž že spi. Vstopim in se razgledam po njeni sobi. Razmetana, umazana, po tleh smeti. Pospraviti jo moram in ji oprati oblačila. Moje oči se ustavijo na njej – leži na postelji. Umazana oblačila, razmršeni lasje, podočnjaki. Zraven postelje ji položim koš za smeti in jo poležem na stran z glavo, obrnjeno navzdol. Njena koža je drugačne barve kot navadno. Rumena. In tudi shujšala je. Po obrazu se poti in ima vročino. Jutri bom ostala z njo doma, da se pogovorim. Zanima me, kaj se dogaja. Še ona zboleva? Isto je bilo pri očetu, ko smo izvedeli, da ima epilepsijo. Štiri leta kasneje je umrl zaradi epileptičnega napada v spanju, ko je bil na službenem potovanju.

Ne morem spati, saj razmišljam, kaj je narobe z njo. Jo peljem k zdravniku? Toliko razmišljam, da tudi zaspati ne morem in nato celo noč samo pospravljam, se učim in si privoščim pošteno zasluženo kopel. Budilka mi zazvoni, preden bi lahko zaspala. Naredim zajtrk in ga tudi mami odnesem v sobo. Preoblekla se je, ampak večerje, ki sem ji jo včeraj prinesla, se skoraj ni dotaknila. Samo popila je kozarec vode, ki sem ji ga ponovno natočila ponoči, ko sem opazila, da je prazen. Oba obroka ji vseeno pustim v sobi in začnem pripravljati Ano, mojo mlajšo sestrico, za šolo. Na srečo jo v šolo odpelje Andrej, moj brat. Vsaj o tem mi ni treba skrbeti. Pustim, da se mama naspi, zato je ne budim. Pošteno se načakam, preden pride iz sobe.

»Zakaj nisi v šoli?« je njeno prvo vprašanje, ko pride iz sobe proti stranišču vsa slabotna.

»Ne počutim se dobro. Zakaj si prišla tako pozno domov?« Brez odgovora zaloputne vrata. Odgovora najbrž ne bom dobila. V njeno sobo grem po umazane stvari in pogledat, če je kaj pojedla. Hrana je nedotaknjena in na istem mestu, kot sem jo pustila,

samo vodo je popila. Najbrž samo zaradi alkohola. V sobi zelo smrdi, zato odnesem ven smeti, v katere je bruhala. Zraven bruhanja zagledam tudi kri. Ko sem poberem njena oblačila, potrkam na vrata kopalnice. Odpre jih, zagledam njene oči. Njene beločnice so rumene, njena koža pa še bolj zlata kot včeraj.

»Kaj?« me zagrenjeno vpraša.

»Čisto rumene oči in kožo imaš.« Zaskrbljeno se pogleda v ogledalo in s pretresenim izrazom na obrazu potrdi moje skrbi. »Kdaj si nazadnje jedla?«

»Ne vem ...« samo zamrmra.

»V bolnico greva.«

»Zakaj bi šla v bolnico?« se brez smisla upira.

»Bolna si!«

»Nisem. Se lahko prosim nehaš dreti? Glava me boli.«

»V bolnico greva!«

»Ne, nikamor ne grem.«

»Vseeno mi je, kaj praviš. Bolna si. Shujšala si, vročino imaš, rumena si, ne ješ in ne vem, ali bruhaš kri zaradi mačka ali je kaj huje narobe. Prosim.« Končno se vda in mi pusti, da jo peljem. Ko sedeva v avto, začne kašljati in podam ji robček.

»Anja ...« me zaskrbljeno pogleda.

»Kaj?«

»Prav imaš.«

Obrnem se proti njej, robček in njena usta so krvava. Pritisnem na gas in hitim čez vse rdeče luči, brez slabe vesti. Ko prideva, jo primem pod desno roko, mama zakriči.

»Kaj je?«

»Boli ...« zajoka s solzami v očeh. Odhitim po vozček.

Takoj ko prideva do ambulanc na urgenci, jo sprejmejo in tam jim razložim, kaj se dogaja. Medicinska sestra jo zaskrbljeno gleda in takoj pelje do zdravnika. V ordinacijo mora sama in jaz jo v skrbeh čakam zunaj. Andreju napišem, da sva z mamo pri zdravniku in naj, ko konča s šolo, pelje Ano domov. Odzove se neverjetno hitro s klicem, kar je zelo nenavadno zanj.

»Kaj se je zgodilo? Je mami v redu?«

»Zjutraj se je slabo počutila.« Samo to mu povem, da ne bi še dodatno skrbel. »Trenutno govori z zdravnikom, ko izvem več, ti sporočim.«

»Hvala.«

»Prosim, pojejta nekaj toplega.«

»Bom poskrbel, brez skrbi.« Nekaj trenutkov med nama odmeva tišina. Solza mi spolzi po licu. »Vse bo dobro, Anja. Ne skrbi. Bodo že poskrbeli zanjo.« Čudno se mi zdi, da me tolaži mlajši brat. Običajno mu je čisto vseeno zame.

Čas gre tako počasi. Vsaka minuta se vleče in nič ne morem narediti, da bi trpinčenje hitreje minilo. Zdravnik končno pride ven in me povabi na stran.

Se nadaljuje.



koper

ROMANJE NA BREZJE

Marija Puc

Že vsa leta se iz ŠK Koper udeležujemo romanja bolnikov, invalidov in starejših k Mariji Pomagaj na Brezje. Sodelavci ŽK skupaj z duhovniki po župnijah povabimo k udeležbi. Letos smo v organizaciji ŠK Koper romali iz vseh območij ŠK, s kar 17 avtobusi. Načrtovanje romanja, organizacija, zbiranje prijav zahteva trud, da bi vse lepo potekalo in bilo dobro izpeljano. Veseli smo, da z nami romajo tudi duhovniki, ki nas z molitvijo spodbujajo k pripravi na zakramente – sveto spoved in bolniško maziljenje.



»Bog mi daj moči, da bom lahko kljub bolezni *poromala na Brezje*,« izrazi ena od udeleženk, druga pove, da gre na romanje, da prejme milosti, se zahvali, prosi za svoje zdravje, za sprejemanje svojih težav... Spet tretjo gospo romanje spominja, kako je vsako leto romala s svojimi pokojnimi starši in ji veliko pomeni, da more prejeti zakramente, besede tolažbe in spodbude.

Vsak prihaja k Mariji Pomagaj, da k njej ponese svoje želje, molitve, prošnje in zahvale zase, za svojo družino, za bolnike in preizkušane v župniji, za naše duhovnike. Marija Pomagaj vsakemu prisluhne in razume naše stiske. Skupno romanje nas poveže v medsebojni pomoči, prijateljstvu, obhajanju zakramentov in svete maše. Dragoceni so skupni pogovori, ko odkrivamo, da je vsak enkrat, kljub svojim omejitvam vreden človekovega dostojanstva.

Ob prihodu na Brezje nas prijazno sprejmejo prostovoljci, tudi Mlada Karitas, ki vsakemu romarju ponudijo

pomoč v spremljanju, prevozu, delitvi pijače, za kar smo jim vsi hvaležni.

V molitvi rožnega venca se vsa množica poveže v eno občestvo, vsak se želi na poseben način pripraviti na prejem zakramenta sprave ter zbrano in pobožno doživeti sveto mašo in sveto bolniško maziljenje.

Gospod nadškof Zore nam je v letošnjem nagovoru želel še posebej sporočiti, da je vsak človek vreden in dragocen v Gospodovih očeh. Potrebujemo drug drugega, da se med seboj podpiramo, tako zdravi kot preizkušani v bolezni ali invalidnosti. Vsak od nas je poklican skrbeti za svoje in življenje drugega od rojstva do smrti. »Nihče izmed nas nikoli ni odveč in nikoli nihče ni strošek. Vsak hrepeni po nežnem in ljubečem dotiku, *po drobci človekove topline*,« nam je položil na srce.

Hvala Bogu za vse milosti, s katerimi smo bili obdarovani na letošnjem 56. romanju. Na svoje domove in župnije smo vsem ponesli Marijine pozdrave.



30. MEDNARODNA LIKOVNA KOLONIJA



Sinji Vrh, 19.–23. avgust 2024

Udeleženci kolonije so:

DARKO SLAVEC, IHOR NESMIANOV, JANA HUMAR, JOŽE KOTAR, KLAVDIJ TUTTA, LAURA KUMPREJ, LOJZE ČEMAŽAR, MARTA JAKOPIČ KUNAVER, MILJENKA ŠEPIČ, MIRJANA MATIČ in VELJKO TOMAN

Ljubitelji lepega in dobrega vabljeni:

**V TOREK, 20. 8., OB 17. URI NA OTLICO K ZAHVALNI SVETI MAŠI.
V ČETRTEK, 22. 8., NA »SREČANJE Z LIKOVNO KOLONIJO«,**
ki je namenjeno vsem prijateljem umetnosti in dobrotelosti.

Sklep tega dne bo ob 17. uri s kulturnim programom: **zapela nam bo Vokalna skupina Divox, s kratkim skečem se bodo predstavili mladi z Gore pod vodstvom Ivica Vidmar; avtorje in njihova dela bo predstavila Anamarija Stibilj Šajn.**

Darovi za likovna dela bodo namenjeni pomoči ostarelim in bolnim na območju koprške škofije.

Geslo kolonije in prodajnih razstav 2024/2025:
»MOSTOVI UPANJA«

30. kolonija je posvečena nedavno preminuli ge. Jožici Ličen.



Ijubiljana

SOLIDARNOST

Rozalija Jeglič

Sodelovanje Župnijske karitas Vodice z Osnovno šolo Vodice

Na igrišču Osnovne šole Vodice je v četrtek, 20. 6. 2024, v dopoldanskem času potekal zaključek projekta **Tek podnebne solidarnosti**. Tudi letos smo se ga udeležile prostovoljke Župnijske karitas Vodice. Vsako leto ga pripravijo učenci in učiteljice prve triade Osnovne šole Vodice in Podružnične šole Utik. Učenci skupaj z učiteljicami predstavijo aktivnosti projekta preteklega šolskega leta in sporočijo število pretečenih kilometrov. S številom kilometrov želijo skupaj z ostalimi slovenskimi šolami obeležiti krog okoli sveta. Učence med letom ozaveščajo o pomenu gibanja in podnebnih spremembah, ki nekatere ljudi po svetu zelo prizadenejo. Obravnavajo teme, povezane s solidarnostjo in prostovoljstvom. Učenci so predstavili svoje izdelke, povezane z zgoraj omenjenimi tematikami. Sledi krajši kulturni program. Učenke tretjega razreda so predstavile pesem »Solidarnost«.

Sodelavke ŽK Vodice učencem predstavimo naše delo, ki temelji na prostovoljstvu in pomoči najranljivejšim skupinam v našem okolju. Poudarimo, da največ pozornosti namenjamo starejšim. Medgeneracij-

Solidarnost

Solidarnost je lepa,
je ljubezenska kepa,
pomoč dajemo mi, za ljudi,
ki ne morejo dobiti zvezkov in stvari.

Pretekli pot bi okrog sveta,
da zemlja bila bi srečna vsa.
Prinesli bi dobroto tja,
kjer sta revščina in lakota doma.

Zato nekaj storimo, pa tudi za planet,
na katerem živimo.
Mora nam uspeti,
za prihodnost je treba poskrbeti.

tretješolke Julija, Loti in Viktoria



sko sodelovanje je izjemnega pomena za naše lokalno okolje. V okviru projekta učenci skupaj s starši zbirajo hrano z daljšim rokom uporabe in šolske potrebščine. Tudi letos so zbrali lepo količino hrane in šolskih potrebščin. S podarjeno hrano bodo naši prehranski paketi lahko dodatno obogatili. Šolske potrebščine bomo razdelili med otroke, ki jim tudi sicer pomagamo ob začetku šolskega leta. V znak hvaležnosti sodelavke Karitas pripravimo pogostitev s pecivom, sadjem in sokom. Hvala vsem in vsakemu posebej za pozornost in dobra dela. Učencem smo zaželele lepe počitnice.





IZOBRAŽEVANJA

Alenka Petek

Škofijska karitas Ljubljana je 27.6.2024, za sodelavce ŽK pripravila izobraževanje o izvajanju razdeljevanja pomoči v hrani in spremljevalnih ukrepov v letih 2024-2026 v okviru Programa Evropskega socialnega sklada plus (ESS+) za odpravljanje materialne prikrajšanosti v Sloveniji v obdobju 2021-2027. Predstavniki ŽK so se izobraževanja udeležili v velikem številu. Seznanili smo jih z novostmi razpisa. Večji poudarek smo namenili vodenju evidenc za spremljevalne ukrepe. Razdelili smo jim tudi nove logotipe in obrazce.

Čeprav je stopnja nezaposlenosti v Sloveniji nizka, to ne pomeni, da med nami ne živijo ljudje, ki so v materialni stiski. ŠKL je imela lansko leto 22.000 prejemnikov evropske hrane. Po pomoč prihajajo prosilci z minimalnimi plačami, prejemniki denarne socialne pomoči, samohranilci, bolni, invalidi, begunci, tujci. Tovrstna pomoč je dobrodošla, saj ljudem zagotovi osnovne življenjske artikle.



maribor

NAGRADA OBČINE PREVALJE

Terezija Vivod

Za požrtvovalno in nesebično delo v Župnijski karitas Prevalje, kjer na humanitarnem področju pušča neizbrisno sled in je nepogrešljiv člen pri izvedbi človekoljubnih in dobrodelnih akcij

V obrazložitvi nagrade Občine Prevalje 2024 so v Prevaljskih novicah zapisali:

Terezija Vivod s svojim delovanjem in ravnanjem v humanitarni organizaciji Karitas in izven nje izkazuje izjemno predanost in srčnost v solidarnosti. Že vrsto let s svojim nesebičnim prispevkom v prevaljski skupnosti poskuša izboljševati kakovost življenja socialno ogroženih družin in posameznikov, invalidov in brezposelnih oseb, ne glede na spol, starost, raso ali veroizpoved. Je ključna oseba v organizaciji ter s svojo toplino, občutkom za sočloveka in predanostjo humanitarnemu delu pomembno vpliva na življenje mnogih ljudi na Prevaljah. Poleg opravljanja administrativnih nalog voditeljice ŽK, ki so ključnega pomena za nemoteno delovanje humanitarne organizacije prevaljskega župnišča, se Terezija Vivod aktivno vključuje tudi v terensko delo. Skupaj s prostovoljci ugotavlja potrebe ter zagotavlja pomoč in podporo tistim, ki jo najbolj potrebujejo. Iskanje donatorjev, nabava in razdeljevanje hrane, oblačil in obutve, pridobivanje in delitev bonov za nakupe osnovnih življenjskih dobrin in drugih nujnih potrebščin v lokalnih trgovinah, pravočasno plačilo stroškov elektrike, komunalnih storitev in drugih dajatev ljudem, ki so se iz različnih vzrokov znašli pod pragom revščine in preprosto nimajo, je le nekaj izmed najpogostejših opravil, ki jih opravlja samoumevno vestno in odgovorno – vsak dan.

Terezija Vivod je v preteklosti že večkrat dokazala svojo neomajno pripadnost humanitarnosti. Lanske avgustovske poplave pa so bile zanj prava preizkušnja, ko je z vsemi močmi, požrtvovalnostjo in orga-





nizacijskimi sposobnostmi uspešno koordinirala humanitarno pomoč na Prevaljah. Naravna katastrofa, prežeta z izpovedmi osebnih tragedij, ko so prizadeti občani nemo in s praznimi pogledi zrl skozi njo, je na njej pustila neizbrisen pečat. Neprespane noči so se pogosto podaljševale v dneve, ti v tedne in mesece. Še vedno, ko zapre oči, se pred njo slikajo podobe nemočnih in obupanih sokrajanov, hvaležnih za ves trud, ki jim ga je namenila skupaj s prostovoljci. Hvala je dovolj, rada ponovi. Občutek hvaležnosti je vse, kar potrebujem, četudi se ne izreče, se pa začuti, pravi. Rezka, kakor številni prijatelji kličejo Terezijo Vivod, se zaveda, da je pomoči potrebnih ljudi v naši občini več, kot bi si želeli priznati, a je občutek sramote, ki ga ti največkrat doživljajo, pogosto previsoka prepreka, da



bi jo znali ali bili sposobni preseči, zato se mnogi ne izpostavijo, ne želijo opozoriti nase. Tega se zaveda, zato danes bolj kot kdaj koli prej aktivno išče načine, kako take občane poiskati ter jim čim manj opazno (po)nuditi materialno in drugo pomoč. Živimo čas zatiskanja oči v smislu: Če ne veš, skrbi in problemov ni. Ampak so! Vsak dan pred in za vrati Karitas. Dobro se z dobrim vrne, v to Terezija Vivod verjame in za to živi. Sami ji skozi vsa ta leta nikoli ne bi uspelo, priznava. Delo je naporno, a vredno vsega vloženega truda, lastnega odrekanja. Nje in vseh prostovoljcev, ki brezkompromisno žrtvujejo svoj prosti čas in energijo za sočloveka, ki zares nima, ki zares ne zmore. Vzrok ni pomemben. Terezija Vivod je prava humanitarka. Upokojenka, prostovoljka, vzor dobroteljskega, predvsem pa človeka z veliko začetnico. Skromna in prijazna, sočutna, direktna, a hkrati topla oseba, ki s svojim pristopom in empatijo do sočloveka preprosto navdihuje. Pušča sledi solidarnosti in upa, da ji bomo na tej poti nekoč sledili tudi mi. Brezkompromisno in samoiniciativno. Njena predanost in delo v humanitarni organizaciji Karitas župnije Prevalje sta zgled skupne družbene odgovornosti.



KOPER KAR DELATE, NI MALENKOST

Tatjana Rupnik

Letovanje ukrajinskih družin v Strunjanu

Namen 29. likovne kolonije Umetniki za Karitas je bil pomagati zaradi vojne razseljenim otrokom, ki trenutno bivajo na območju kopske škofije.

Zato smo od 27. junija do 1. julija 15 ukrajinskim družinam omogočili letovanje v Pastoralnem domu Stella Maris v Strunjanu. Prvi dan je bil namenjen spoznavanju in druženju, zato nas je zvečer obiskal ravnatelj Škofijske karitas Koper Tihomir Busija, ki se je udeležencem zahvalil, da so se odločili sprejeti povabilo, in jim zaželel, da bi teh nekaj dni pozabili na vse grozote, ki so se dogajale. Družine so se predstavile, povedale, od kod prihajajo, kje so trenutno nastanjene in ali jim je v Sloveniji lepo. Vse, ki smo se družili z družinami, je presenetilo, da so skoraj vsi že lepo znali slovensko in da si želijo življenje nadaljevati v naši lepi državi. Seveda nikoli ne bodo pozabili na rodno Ukrajino, a upanje o življenju v njihovi domovini je vedno manjše.

Družine so v dopoldneve in popoldneve preživljale na plaži, kjer so se otroci zabavali, se družili in se imeli lepo. Po kosilu smo za otroke pripravili različne ustvarjalne in pogovorne delavnice ter družabne igre. Predvsem je bilo pomembno, da smo otrokom prisluhnili, jih začutili in tudi pustili, da so govorili o svojih lepih spominih na rodno Ukrajino. Večeri so bili namenjeni druženju družin ob različnih družabnih igrah, sprehodih in pogovorih. V petek smo se nekateri pridružili sveti maši, ki jo imel župnik Bojan v cerkvi Marijinega prikazanja, v neposredni bližini pastoralnega doma.

Otrokom sta bili v veliko pomoč prostovoljki Mlade karitas Koper, Tea in Elen, ki sta z otroki razvili prav poseben odnos in prijateljstvo. Zahvalila bi se tudi prevajalki Viktoriji, ki nam je priskočila na pomoč s prevajanjem, ko je bilo potrebno.





Za zaključek lahko rečem, da je bilo to letovanje res nekaj posebnega. Zaznati je bilo veliko hvaležnosti, da smo jim omogočili brezskrbne počitnice na morju. Ena izmed družin morja še nikoli ni videla, kaj šele, da bi v njem zaplaval. Zahvale in hvaležnost so pokazali tudi pri vsakem obroku in vsaki aktivnosti, ki smo jih pripravili zanje. S sodelavko ne bova pozabili, kako nama je ena od mam rekla HVALA po čisto vsakem obroku. V odgovor sem ji rekla, da je to malenkost – pa me pogleda v oči in reče: »Ne, gospa, to, kar delate, ni malenkost.«

Na Škofijski karitas Koper upamo, da smo družinam podarili brezskrbne počitnice, ki si jih po tem, kar so prestale, res zaslužijo. Verjamemo, da se bomo še kdaj srečali. Želimo jim veliko miru in osebne sreče.

PREŽIVELI LEP TEDEN

Petra Žejn

V tednu od 7. do 13. 7. 2024 smo animatorji Mlade karitas Koper skupaj z otroki iz programa Posvojitvev na razdaljo in Istrske območne karitas preživeli v Domu karitas v Soči. Skozi teden se je veliko dogajalo, predvsem pa smo odkrivali naravno in kulturno dediščino Posočja. Odpravili smo se na pohod v Šunikov vodni gaj; na izletu smo obiskali rojstno hišo Simona Gregorčiča ter Kobariški muzej, kjer smo se



poučili o dogodkih 1. svetovne vojne, pa tudi Ribiško hišo, kjer smo spoznavali vrste rib in ribolov na Soči. Obiskala nas je zeliščarka Ivica Nemec in nas popeljala na sprehod, kjer smo spoznavali zdravilna zelišča, iz katerih smo potem zmešali čaj, ter gorska reševalka Ana s psičko Sočo, ki nas je navdušila s predstavitvijo svojega dela. Pod vodstvom naše kuharice Zorke smo spekli vsak svoj kruh. Zabavali smo se v lepem vremenu, ki

nam je omogočilo veliko športnih aktivnosti, sprehodov, delavnic in zunaj preživetega prostega časa. Ko je bilo sonce prevroče, so nas ohladili gasilci, ki so nas osvežili z mrzlo vodo, ali pa smo skočili v reko Sočo oz. vanjo vsaj pomočili noge. Medtem ko smo bili zaposleni z vsemi aktivnostmi, smo se med seboj



spoznavali in povezovali. Z letovanja smo odšli veseli, s polnimi srci novih prijateljstev in prigod. Lepo je videti, da smo otrokom polepšali počitnice in jim omogočili bogat teden, ki si ga bodo zapomnili ter se ga v prihodnjih letih mogoče spet udeležili.

Iz srca hvala Luki, Petri, Neži, Mancu in Suzani, da so kot animatorji poskrbeli, da smo se skupaj imeli res lepo, in ne nazadnje hvala kuharicama Zorki in Metki, da smo cel teden odlično jedli.

15

BEDANCA UČILI O HIGIENI IN ŠKODLJIVOSTI ALKOHOLA

Petra Žejn

Letovanje otrok iz programa Popoldan na Cesti

V mesecu juliju smo animatorji Mlade karitas Koper skupaj z otroki programa *Popoldan na Cesti* in drugimi udeleženci izvedli letovanja v vasi Soča pri Bovcu.

Glavni liki tega letovanja so bili Kekec in njegovi prijatelji. Učili so nas o prijateljstvu, medsebojni pomoči in spoštovanju. Animatorji smo otroke preko dramske igre seznanili o škodljivi rabi alkohola in osebni higieni. Bedanca smo namreč skušali poučiti o skrbi za osebno higieno in škodljivosti alkohola.

Dva tedna nam je krasilo lepo sončno vreme in osvežujoča reka Soča. Veliko smo izvedeli o zeliščih, izdelovali mazilo proti srbečici, imeli kviz, teden pa zaključili z družabnim večerom, ki smo ga poimenovali *Soča ima talent* in med katerim so otroci pokazali svoje talente. V okviru projekta *Migaj, zdravo uživaj* smo izdelovali domač sirup, pekli domač kruh in veliko časa preživeli na svežem zraku – izvajali smo različne športne aktivnosti (igre brez meja, pohod, športno tekmovanje ...). Obiskalo nas je kar nekaj zanimivih gostov:





zeliščarka Ivica Nemeč, Miha Deželak, gasilci PDG Bovec, Boštjan Gorenc-Pižama in z njim skrivni gost Sašo Stare, ki sta nas zelo zabavala.

En dan v tednu smo se odpravili na prav poseben izlet po dolini Soče. Pot nas je najprej vodila na Vrstno, kjer smo si ogledali rojstno hišo pesnika Simona Gregorčiča, v Kobaridu smo se poučili o prvi svetovni vojni in se okrepčali z okusnim sladoledom. Izlet smo zaključili v Ribiški hiši in tam spoznavali različne vrste rib v reki Soči ter načine ribarjenja. Dnevi, preživeti na letovanju, so nam prinesli obilo novega znanja, dogodivščin in spominov ter veliko novih prijateljev. Tako nam kot otrokom bo to letovanje ostalo v spominu in z veseljem se bomo naslednje leto vrnili.

16



SODELAVCI KARITAS NA POČITNICAH V SOČI

Marija Mlinar

V objemu gora v vasi Soča v dolini Trente smo sodelavci Karitas iz koprške škofije nabirali nove telesne in duhovne moči. Skupaj s sorodniki in prijatelji smo oblikovali lepo skupnost mladih in malo manj mladih veselih ljudi, ki je v prijetnem Domu karitas bivala šest dni. Nobenih velikih podvigov ali programov nismo izvajali, le pogled v nebo nam je sproti ponujal majhne in prijetne dogodke. V nedeljo smo skupaj z vaščani obiskali sv. mašo, v ponedeljek zvečer pa pripravili kulturni program pred dnevom državnosti in seveda ni manjkala himna na začetku ter kres za zaključek.

Sprehodili smo se do Jelinčičeve kmetije s sirarno, si istočasno ogledali znamenita korita in se po Soški poti vrnili v začasen dom. Na levem bregu Soče v Lepeni smo si ogledali zanimivo domovanje pokojnega duhovnika in glasbenika g. Avgusta Ipavca s številnimi skulpturami in muzejskimi predmeti v okolici hiše ter vedno odprto kapelico pod teraso.

V sredo smo obiskali slap Mlinarice, ki pa ga nismo videli, saj je bilo vode malo in je pritekla na dan šele v spodnjem, manjšem slapu. Nič za to, nam bo uspelo pa drugo leto!



V četrtek smo imeli na obisku gostjo go. Metko Pavšič iz Idrije, ki jo je Bog obdaril s številnimi darovi, obenem pa jo preizkuša z boleznijo. Ga. Metka se je rodila z zelo malo vida, bolezen je napredovala tako, da je že v 2. razredu OŠ odšla v zavod za slabovidne. Opisala nam je težko pot človeka, ki ne vidi, toda njena vztrajnost in zagnanost sta ji pomagali naprej. Končala je študij na visoki šoli za socialno delo, nato pa še akademijo za dramsko umetnost.

V dopoldanskem delu nam je poleg opisa svoje življenjske poti in številnih izzivov, ki spremljajo človeka, ki ima težave s telesnimi okvarami, podala veliko koristnih nasvetov, kako naj se zdravi obnašamo do njih in kako jim lahko pomagamo, da kljub njihovi prizadetosti in pomanjkljivostim ohranimo njihovo dostojanstvo.

Popoldne smo uživali ob njeni dramski uprizoritvi »Fehtarice«, ki jo je zaigrala že več kot 200-krat na raznih prireditvah in drugih priložnostih. Poleg tega smo prisluhnili njenemu močnemu, krepkemu petju ob spremljavi kitare in skupaj z njo zapeli nekaj lepih narodnih in drugih veselih pesmi. S svojo neomajno voljo in veseljem do življenja nam je utrdila spoznanje, da je treba tudi v težavah in preizkušnjah uporabiti darove, ki nam jih je dal Bog.

Veseli in hvaležni smo za možnost počitnic, ki se jih lahko udeležimo, posebno lepo pa je v dolini Trente, kjer nas zjutraj poleg sosedovega petelina zbudi, zvečer pa zaziba v sladke, miren spanec »bistra hči planin«.





SLOVENSKA KARITAS KLJUB JEZIKOVNIM OVIRAM VELIKO SMEHA

Daša Štalc

Od 15. do 26. junija je v župnišču Portorož v sodelovanju s Caritas SPES že tretje leto potekalo letovanje ukrajinskih otrok. 40 otrok je skupaj s štirimi spremljevalci pripotovalo dolgo dvodnevno pot iz Ukrajine, iz regije Polonne. Otroci so prihajali iz vojaških družin, družin z veliko otroki ter socialno ogroženih družin.



Skupaj z našo ekipo so preživeli 10 brezskrbnih dni na slovenski obali. Otroci so večino dneva preživljali na plaži, hkrati pa so imeli dovolj časa, da so obiskali tudi ostala primorska mesta. Odpravili so se na enodnevni izlet v Piran, se z ladjico odpeljali v Izolo in si ogledali staro mestno jedro Kopra.

Za obroke je poskrbela naša tehnična ekipa štirih prostovoljcev youngCaritas, ki so poleg tega reševali še vse tehnične težave. Čeprav nismo govorili skupnega jezika, smo se večkrat skupaj smejali.

Tekom letovanja smo skupaj praznovali tri rojstne dneve otrok, imeli tematski dan o Venezueli in pojedli veliko sladoleda. Otroci in spremljevalci so za naše prostovoljce na dan državnosti v zahvalo pripravili tudi njihove tradicionalne cmoke, znane pod imenom varenike. Veseli smo, da je bil tabor uspešen in bo otrokom zagotovo ostal v lepem spominu.



OD SETVE DO KRUHA

Bernarda Grašič

17

Tudi letos smo za otroke in mlade pripravili nepozaben poletni tabor z naslovom »Kuhajmo skupaj na Rakitni«. Dogodek organiziramo v sklopu projekta »Migaj, zdravo uživaj!«, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje.

Dva tabora sta potekala med 8. in 12. julijem ter med 15. in 19. julijem 2024.

Letos smo ju popestrili z geslom »Od setve do kruha«, saj so otroci skozi zabavne in poučne aktivnosti spoznavali proces pridelave žita. Naučili so se o različnih vrstah žit in psevdožit, spoznali zgodovino setve in žetve ter se preizkusili v pripravi in peki kruha.

Poleg kulinarčnih podvigov, kot so priprava zdravih bonbonov, namazov in granola ploščic, smo raziskovali čudovito okolico zdravilišča in Rakitne, se kopali v jezeru, igrali različne igre in se zabavali. Vsak dan smo poskrbeli za red in čistočo naših prostorov in nekajkrat večere popestrili s pripravo in kurjavo ognja.

Otroci so skozi igro in učenje pridobili dragocene izkušnje in ustvarili nepozabne spomine ter lepa prijateljstva, medtem ko so se učili o zdravem načinu življenja in povezovanju z naravo.





HVALA ZA VAŠO SRČNO POMOČ AFRIKI

Jana Lampe

Poletni meseci so na Slovenski karitas namenjeni predvsem pomoči najrevnejšim prebivalcem podsaharske Afrike. V tej številki se oziramo najprej v preteklo leto, kaj vse je bilo narejeno s pomočjo akcije »Za srce Afrike 2023« za pomoč najrevnejšim v več afriških državah v sodelovanju z našimi misijonariji, sestrami, duhovniki in sodelavci lokalnih Karitas. Hvaležni smo, da ste kljub avgustovskim poplavam v Sloveniji, ki so povzročile mnoge domače stiske prizadetih in tudi spodbudile k rekordni solidarnosti Slovencev za pomoč doma, še vedno številni dobrotniki odprli svoja srca za dobroto in pomoč najrevnejšim v Afriki, saj se je zbralo kar 195.998 EUR, ki so bili še kako dobrodošli v misijonskih deželah.

Stiske revnih se namreč v Afriki v zadnjem času povečujejo, še posebej minuli dve leti zaradi vojne v Ukrajini in z njo povezane svetovne gospodarske krize. Posledično so narasle cene vseh dobrin, še zlasti cene hrane (le-te so dvakrat višje), in tako se število lačnih in podhranjenih povečuje. Zelo težko je vsaki materi, ki nima česa dati v usta svojim otrokom, prav tako je tudi sama lačna in obupana. Na sploh pa v državah Afrike, še posebej na podeželju, zaradi revščine primanjkuje tudi drugih dobrin in storitev, na primer možnosti oskrbe s pitno vodo, šolanja in zdravljenja, v mestih pa je revnim še huje, saj nimajo niti koščka zemlje, kakšne banane ali sladkega krompirja, najemnina pa je draga. Poleg tega revne prebivalce Afrike vse pogosteje pestijo posledice katastrofalnih suš ali poplav, ki jim uničijo ves pridelek za preživetje in pogosto tudi dom. Da o posledicah lokalnih konfliktov ne izgubljam besed – vojna v Sudanu, Somaliji, nemiri v Kongu in z njimi povezani številni notranje razseljeni in begunci v sosednjih državah, ki živijo v kampih pogosto v veliki bedi, brez vsega, tudi brez dostojanstva. Vsa ta revščina zelo boli.

Slovenska pomoč preko Karitas v akciji Za srce Afrike in kombinaciji z akcijo Z delom do dostojnega življenja in Kupim kozo ter sofinanciranjem posameznih projektov s strani Ministrstva za zunanje in evropske zadeve RS, denimo razvojnega projekta v Ruandi in humanitarnih projektov v Južnem Sudanu in Malaviju, prinaša nekaj upanja in boljše osnovne pogoje za življenje najrevnejšim v državah osrčja Afrike, na Madagaskarju ... Vedno nam je v veselje videti, da naša pomoč prinaša preživetje in tudi trajne učinke za najrevnejše v Afriki. Hvaležnost ljudi, ki so deležni te slovenske pomoči, s tem da so sami pogosto del te rešitve, saj sodelujejo pri gradnjah in drugem delu v projektih, je neizmerna. Včasih samo njihov pogled in nasmech povesta več kot tisoč besed, kaj jim to po-

meni. Z veliko, srčno hvaležnostjo vam želim v nadaljevanju predstaviti, kaj vse smo lahko s pomočjo vaših darov, zbranih v lanski akciji Za srce Afrike, naredili za revne ljudi v Afriki.

V Safi v Centralnoafriški republiki smo v sodelovanju s sestrami usmiljenkami v centru za podhranjenost ponovno pomagali pri nakupu fižola, moke, mleka, suhih ribic, arašidov, riža in olja ter lani pomagali **97 hudo podhranjenim otrokom in doječim materam**.

17 kritično podhranjenih je bilo dlje časa hospitaliziranih, ostali pa so dvakrat tedensko prihajali v center po pomoč skupaj s svojimi materami. Tri podhranjene otroke so starši žal prepozno pripeljali v center po pomoč in so izgubili življenje. »Med kritično podhranjenimi otroki je bila tudi dveletna deklica Chistiana, ki pa si je s pomočjo sester in pomoči iz Slovenije opomogla in preživela. Njena mama Lamai, ki je bila v svoji matični družini deležna nasilja, sedaj pa jo je mož zapustil, ima poleg Chistiane še dva otroke. Živijo v skrajni revščini. Ta mama zelo težko preživi in nahrani svoje otroke,« je povedala sestra Hiwet, ki na misijonu usmiljenk v zdravstvenem centru skrbi za podhranjene otroke. To je le ena izmed zelo težkih zgodb družin v Centralnoafriški republiki, kjer je mnogo revščine in podhranjenosti tudi zato, ker dekleta nimajo možnosti hoditi v šolo, se morajo zgodaj poročiti in tako pogosto nimajo nobenega dohodka, niti znanja, kako skrbeti za otroke, poleg vseh drugih težav, ki jih ima prebivalstvo te države.



Pomoč podhranjenim otrokom – Safa, Centralnoafriška republika.

V Kiguhu v Burundiju smo podprli **dokončanje gradnje in opremljanja nove porodnišnice**, kjer se mesečno rodi že okoli 35 otrok. Sčasoma jih bo še več, ker zdravstveni kader tudi ozavešča o pomenu rojevanja v porodnišnici. V porodnišnici potekajo tudi pred- in poporodna posvetovanja, cepljenja in spremljanje razvoja otrok do 5 let starosti. »Mamice in zdravstveni kader so zelo zadovoljni s pogoji za porod in delo,« je povedala hvaležna misijonarka s. Vesna Hiti, ki je spremljala vsa gradbena dela.



Novorojenčki v novozgrajeni porodnišnici v Kiguhu v Burundiju.

V sklopu zdravstvenega centra v Kiguhu sestre usmiljenke skrbijo tudi za okoli **250 podhranjenih otrok. Lani smo podprli nakup hrane za pomoč tem otrokom.** »Burundi je na prvem mestu revščine v svetu. Brez dvoma je s tem povezana tudi kronična podhranjenost, ki se v tem težkem obdobju naše zgodovine le še stopnjuje. To se močno občuti na podeželju in tudi v mestu. Seveda so velike razlike med peščico bogatih in številnimi revnimi, ki komaj zaslužijo za preživetje. Letos je letina zelo slaba: najprej zaradi dolgega deževja in nato zaradi skrajne suše. Politična in ekonomska situacija pa to stanje le povečuje. Že več mesecev nimamo goriva. Zaradi tega s podeželja le s težavo pripeljejo hrano do mesta in tukaj je zelo draga. Sprašujem se, kako družine sploh lahko preživijo, če kilogram fižola, ki je osnovna hrana, stane 1 evro, kar je za burundijske družine ogromno. Zdaj so se začele počitnice; iskreno se bojim, kako bodo naši otroci s posebnimi potrebami, ki jih šolamo v Centru Akamuri, preživeli. O, kako jim bo manjkal Center Akamuri! Zapajmo v Božjo Previdnost! K sreči je kar nekaj družin med najbolj ubogimi v projektu Z delom do dostojnega življenja in bomo tako poskrbele zanje. Ravno danes sem začasno dala delo eni mami in enemu očetu, ki imata invalidne otroke. Tako se ljubezen širi in razdaja. Boglonaj za vse! Bog naj bo vsem dobrotnikom bogat plačnik!« je v teh dneh še zapisala s. Vesna Hiti.

V Gitegi v Burundiju smo omogočili gradnjo 12 vodnjakov v vaseh in dostop do čiste vode 907 revnim družinam ter obnovili dve hiši za revne skupaj s s. Bogdano Kavčič, ki je ob tem zapisala: »Pred nekaj tedni sem se vrnila iz Slovenije, kjer sem srečala veliko dobrih ljudi, ki nam prihajajo na pomoč v naših



Novozgrajeni vodnjak v Gitegi Burundi.

potrebah ubogim in potrebnim. Prišla sem domov, kjer sestre že dva tedna nimajo vode, ki prihaja iz mesta enkrat na teden in polni veliko cisterno za naše potrebe. Ni samoumevno, da ko prideš domov, odpreš pipo in si umiješ roke in jo uporabljaš za vse drugo. To sem sedaj zopet občutila. V preteklem letu smo z vašo pomočjo zajele 12 studecev, kar je za ljudi in za nas zelo dragoceno. Če moraš piti, moraš iti k studencu, ki je za nas in vse vir življenja. Tokrat smo to izkusile na svoji koži in sedaj je suha doba, kjer si vsak dan poln prahu, če delaš zunaj. Kako naj se zahvalim v svojem imenu in v imenu vseh ljudi iz vasi ter otrok, ki hodijo zajemat čisto vodo k tem studencem? Neizmerna hvala za ta dar čiste in žive vode, ki nam blaži žejo v vsem bogatem pomenu besede in nas na nek način povezuje v solidarnosti src preko hribov in dolin in oceanov.«

V Mukungu v Ruandi smo za potrebe srednje šole podprli začetek gradnje internata za 200 revnih deklet iz oddaljenih krajev. Gradnja vključuje spalnice, kopalnice in stranišča. V dela so vključeni domačini.



Gradnja internata za dekleta iz oddaljenih krajev v Mukungu v Ruandi.

Internat, ki je del Srednje šole sv. Vincencija Pavelskega v Mukungu, gradimo v sodelovanju z župnijo Mukungu in sestrami usmiljenkami. Sestra Anka Burger, misijonarka v teh krajih, je dejala: »Ta internat bo izjemnega pomena za revna dekleta, saj mnoge prihajajo peš iz zelo oddaljenih vasi in pridejo domov, ko je že tema, saj se pouk konča ob štirih popoldan. S tem, ko bodo v internatu, se bo izboljšal njihov učni uspeh, saj bodo imele več časa za učenje, boljša bo higiena, disciplina in celostni razvoj. Zmanjšala se bo tudi možnost, da bi bile žrtve spolnega nasilja po poti domov, kar se sedaj včasih zgodi. Za fantovski internat pa je sredstva prispevala škofija Nyundo. Hvala vsem v Sloveniji, ki mislite na prihodnost naših mladih.«

V Karongiju v Ruandi smo v oktobru 2023 s skupaj s Karitas Ruanda zaključili triletni projekt za dostop do pitne vode in trajnostno preživetje za 1.450 ranljivih družin ob sofinanciranju Ministrstva za zunanje in evropske zadeve RS in Za srce Afrike. V zadnjem letu so potekala usposabljanja za boljše kmetijske prakse, izdelavo mila in mikrofinanciranje ter nagradni natečaj skupin za varčevanje ter aktivnosti ozaveščanja o dobrih higienskih in sanitarnih praksah. Na tem območju



smo v oktobru kot nadaljevanje projekta iz akcije Za srce Afrike in Kupim kozo podprli **projekt za pomoč 148 vdovam z otroki**, ki so med najbolj ranljivimi in je njihovo preživetje zelo težko. Deležne so bile usposabljanj glede varčevanja, posojil in zagona obrti. Mnoge med njimi so začele z lastno poslovno dejavnostjo, ko so si iz svoje skupine za varčevanje izposodile nekaj 10 evrov. Naučile so se tudi izdelave tekočega mila in ga prejele za domov. Milo je v teh krajih zelo dragoceeno, ker revni pogosto nimajo denarja, da bi ga kupili. Sodelavci Karitas so jih poučili še o različnih tehnikah kmetovanja, s pomočjo katerih lahko na majhnem koščku zemlje več pridelajo, prejele pa so tudi koze za gnojenje. Ena izmed revnih vdov v projektu je bila Rosalie, ki je ostala sama s šestimi otroki. Ima tudi manjšo invalidnost. Dejala je: »Hvala Caritas Kibuye in Slovenski karitas za vso pomoč. Prejela sem kozo in različna usposabljanja, kar mi bo pomagalo, da bom več pridelala na polju, prodala kozje mladičke in naše življenje se bo obrnilo na bolje. Prosim vas, da še naprej mislite na nas in naše številne potrebe.« Na tem območju Ruande smo lani pomagali tudi s humanitarno pomočjo, ko so jih v maju prizadele hude poplave.



Pomoč revnim vdovam v Ruandi.

V Lusaki v Zambiji smo skupaj z misijonarjem Janezom Mujdrico **omogočili gradnjo in opremljanje 6 učilnic višje gimnazije za 300 revnih mladih**, ki sicer ne bi imeli možnosti nadaljnjega izobraževanja. Misijonar Janez je ob tem dejal: »S tistim denarjem, ki sem ga nabral ob lanskem obisku v Sloveniji, smo zgradili lepo dvorano in šest velikih razredov za šolo v Lusaki,



Šest novozgrajenih in opremljenih učilnic gimnazije v Lusaki v Zambiji.

tudi s pomočjo Slovenske karitas. Zdaj bo tam šola od prvega do dvanajstega razreda – osnovna šola in gimnazija. Plave sestre, ki vodijo šolo, so zelo ponosne na nove zgradbe, kakor tudi vsi učitelji in učenci. Najlepše se vam zahvaljujejo za vašo denarno pomoč!«

V Lowarju v Keniji smo v sodelovanju z duhovnikom Imom Bassolsom Donaldom v sklopu župnije Sv. Mihael Napetet za **potrebe vrtca in osnovne šole z 231 učenci za celo leto podprli plačilo dela 7 učiteljev in 4 pomočnikov in nakup sončnih celic**, ki prispevajo tudi k delovanju zdravstvenega centra. Preko akcije Karitas za pomoč ob lakoti v Afriki pa smo šolarjem zagotovili dnevno šolsko malico.



Podpora plačilu dela učiteljev za osnovno šolo v Keniji.

Duhovnik Imo se je ob letošnjem obisku v Sloveniji zahvalil z besedami: »Otroci in njihovi starši so sedaj zelo zadovoljni, ker imajo primerne prostore in prejemajo zelo dobro izobrazbo, kar je dobro za njihovo prihodnost in prihodnost ljudstva v Turkani. Hvaležni smo tudi za vse, kar smo dobili v preteklosti, za porodnišnico, za vrtino za vodo, koze, hrano za revne. Zelo smo hvaležni za vse darove. Hvala za veliko ljubezen in podporo Slovenski karitas in vsem darovalcem. Bog naj vas vedno blagoslavlja.«

V Ampitafi na Madagaskarju smo podprli nakup **8 ton riža za dnevni obrok 384 šolarjev ter zgradili dve učilnici nižje gimnazije**, kjer se bo učilo preko 80 mladih. Ta pomoč poteka v sodelovanju z misijonarjem Janezom Krmeljem, ki je ob tem dejal: »Spoštovani darovalci, 'Za srce Afrike'. Z vašo pomočjo smo v preteklem letu uspešno premostili obdobje lakote na našem podeželju. Reševali smo samohranilke z več otroki in zanje ustvarjali delo, da so se preživljali s pomočjo dela v akciji Z delom do dostojnega življenja. V šoli je tekom šolskega leta dobivalo opoldanski obrok 348 otrok. Naša šola ima od vrtca do mature okrog 900 učencev. Njihovo število vsako leto narašča. Morali smo dograditi tudi dva razreda, da smo odpravili prostorsko stisko. Naj vam bo dobri Bog obilen plačnik za vse dobro, ki ga storite na drugem koncu sveta.«



Novozgrajeni učilnici nižje gimnazije v Ampitafo na Madagaskarju.

Vso to pomoč smo zmogli le s pomočjo srčne dobrote Slovencev. Samo beseda HVALA težko zajame vse tisto, kar čutimo skupaj z misijonarji ob tej vaši dobroti. Težko je z besedami opisati, kaj vsa ta slovenska pomoč resnično pomeni revnim in pogosto pozabljenim ljudem na drugem koncu sveta, ki se vas hvaležno spominjajo v svojih molitvah. Naj bo vaša dobrot obilno poplačana v vašem življenju.

OBISK NAJREVNEJŠEGA JUŽNEGA SUDANA

Jana Lampe

Na Slovenski karitas v letih 2023–2025 izvajamo humanitarni projekt »Krepitev odpornosti na krize in opolnomočenje žensk v Južnem Sudanu«, ki ga sofinancira **Ministrstvo za zunanje in evropske zadeve RS**. Slovenski partnerji pri projektu so tudi **Zavod sv. Stanislava**, ki je z mladimi in zaposlenimi zbral sredstva za izgradnjo vodnjaka, **Radio Ognjišče**, ki bo poročal o situaciji s terena, ter **podjetje GeoCodis**, ki bo prispevalo s prenosom znanja opazovanja poplav, suš, gozdov preko satelitov. Projekt je namenjen krepitvi odpornosti ranljivih prebivalcev Južnega Sudana, v zveznih državah Severni Bahr El Ghazal, Zahodni Bahr El Ghazal, Warrap in Vzhodni Ekvatoriji, s poudarkom na ženskah in otrocih, ki jih je prizadel dlje trajajoči konflikt, podnebna kriza in svetovna gospodarska kriza, kar je povzročilo lakoto med 7,8 milijona prebivalcev. V projektu za najranjivejše, zagotavljamo večjo varnost preskrbe s hrano in pitno vodo, krepimo odpornost za nadaljnje krize z boljšimi kmetijskimi praksami, skupinami za varčevanje in načrtom za prilagajanje na podnebne šoke ter z aktivnosti preprečevanja in pomoči ženskam žrtvam nasilja, ki jih je v Južnem Sudanu več kot 2,6 milijona. Projekt na terenu izvaja Caritas Južni Sudan v sodelovanju s škofijskima Caritas Torit in Wau. In prav njih sem v letošnjem juniju tudi obiskala na terenu, pa tudi nekaj tistih, ki jim je projekt namenjen.

Ko sem prispela v najmlajšo državo na svetu (samostojna od leta 2011) v velikosti za 32 Slovenij sem



Begunski kamp v Jubi zgrajen na pokopališču, kjer biva več kot 1200 družin

že z letala videla, za kako revno državo gre, saj imajo v dvomilijonskem glavnem mestu Juba le eno asfaltirano cesto, ki je in tudi edina v celi državi, vse ostale so blatne. Južni Sudan (večinsko krščanski) je trpel zaradi 50-letne državljanske vojne s Sudanom (muslimanskim), zato je zelo opustošen. Od leta 2013 do 2018 je bil v Južnem Sudanu še notranji medplemenski konflikt, zato je mnogo notranje razseljenih, begunci pa zdaj prihajajo tudi iz sosednjega Sudana, kjer je od aprila 2023 vojna. Povsod vidiš vozila Združenih narodov, Svetovnega programa za hrano, točke za varnost in kontrolo ... Obiskala sem begunski kamp za notranje razseljene v Jubi, kamor so ljudje pribežali s podeželja v letih 2013 in 2016, ko so bili največji spopadi. Ker jih niso mogli namestiti nikamor drugam, je kamp zrastel kar na pokopališču med grobovi, zato ne smejo zgraditi niti stranišč. Ljudje hodijo k reki Nil, kjer zajemajo tudi vodo za pitje ... Res težke razmere, tako s higienskega vidika kot tudi sicer. Nekateri dobijo majhen zaslužek s priložnostnimi deli na tržnici, kar še daleč ni dovolj za dnevni obrok družine, kaj šele za vse ostalo.

Kot posledica te kompleksne krize je v Južnem Sudanu največji problem lakota, saj več kot 65 % prebivalstva živi v velikem pomanjkanju hrane. Samo stopila sem na ulico, pa sem takoj srečala podhranjenega otroka, kar prepoznaš po barvi las. Joseph, sodelavec Caritas Južni Sudan, mi je povedal, da občutijo hude posledice vojne v Ukrajini, saj ni več uvoza žita in gnojil iz te države in so cene hrane zelo narasle. Večina ljudi je brezposelnih, edina industrija, ki jo imajo, je s



Osnovna šola v Toritu, kjer so dekleta iz projekta prejele vložke in je v vsakem razredu preko 100 mladih



Sodelavci Karitas in domačini ob novi vrtini za vodo v vasi

pitno vodo. Sicer pa imajo na ulicah ob blatnih cestah v večjih krajih male trgovinice ter frizerstva in šiviljstva. Ljudje se trudijo, da bi nekaj zaslužili. Električna je zelo draga in je večkrat zmanjka. Velik problem je tudi šolstvo, saj šola obiskuje le 30 % vseh otrok; družine so številčne in težko je vsem plačati šolnino, tudi mnoge šolske zgradbe so bile uničene. Videla sem šolo kar pod drevesom, s tablo na deblu ... Na podeželju sem spraševala otroke, če hodijo v šolo, pa je bil njihov odgovor večinoma ne, saj je niti nimajo v vasi. Da ne govorimo o zdravstvu: ženske in novorojenčki še vedno umirajo pri porodu, ker nimajo možnosti poroda v bolnišnici, malarija pa je ubijalec številka ena, še posebej pri otrocih.

Južni Sudan je ena od držav s pozabljeno humanitarno krizo. Slovenska pomoč pa prinaša med te revne vsaj nekaj upanja. »Z novo vrtino in vodnjakom imam pitno vodo čisto blizu doma. Prej sem hodila ponjo 1,5 ure hoda daleč. Zelo sem hvaležna,« mi je dejala mati 9 otrok iz vasice Habirongi, kjer smo zgradili vrtino s pomočjo projekta slovenskega zunanjega ministrstva. Do tega kraja smo se vozili štiri ure po zluknjani cesti iz kraja Wau. Doživeli smo tudi dež in poplave med hišami, na poljih, na poti nazaj, ki so tu pogoste, ker je zemlja glinena, kar ljudem močno uničuje domove in pridelek.

S sodelavci in prostovoljci nacionalne in Škofijske karitas Wau, v kraju Abashaka, smo 95 revnim družinam razdelili orodje za obdelavo polj in semena zelenjave. Prisluhnila sem zgodbam ljudi. Nekdo med njimi ima celo 21 otrok, v povprečju pa okoli sedem. Življenje je zelo težko. Primanjkuje jim hrane, zato so bili zelo hvaležni za to, kar so prejeli. Povedali so tudi, da v vasi nimajo šole, niti vrtine za vodo in da si želijo začeti z majhno obrtjo, da bi lažje preživel. Prav slednje jim bo v nadaljevanju naš projekt tudi omogočil.

Srečala sem se tudi s socialnimi delavci, ki so bili usposobljeni za prepoznavanje in pomoč žrtvam nasilja na podlagi spola in spolnega nasilja, kar je v državi res velik problem. Obiskala sem tudi kraj Torit na vzhodu države, kjer z lokalno škofijsko Karitas tudi izvajamo aktivnosti projekta. Adolfo, humanitarni koordinator, je dejal: »Sedaj je deževna doba, pa imamo že nekaj časa sušo, tako ljudje ne morejo pridelati hrane. Mnogi so

zelo obupani. Hvaležni smo za vsa pomoč, ki jo dobivamo iz Slovenije. Hrano smo zdaj razdelili 320 najranljivejšim družinam v petih vaseh, predvsem družinam, kjer so vdove, starejši in invalidne osebe. Prosimo vas za še več pomoči. Ne pozabite Južnega Sudana, ki si želi tudi trajnega miru.«

V kraju Torit sem obiskala tudi osnovno šolo z več kot 100 učenci na razred, ki je ena izmed šol, kjer se je v sklopu slovenskega projekta dekletom razdelilo pralne ženske vložke, hkrati z ozaveščanjem o higieni ob menstruaciji in preventivi glede nasilja. Dekleta so bila vložkov zelo vesela. Ravnatelj je dodal, da imajo velik problem s stranišči v šoli, saj jih je premalo, kot tudi sicer v Južnem Sudanu, kjer ima le 10 % ljudi dostop do stranišč. Tudi na tem območju smo v zelo oddaljeni vasi, ki je bila brez pitne vode, za okoli 250 družin zgradili vrtino s črpalko, za katero so prispevali v Zavodu sv. Stanislava.

Veliko zahval Sloveniji sem slišala v času obiska. Hvaležna sem tudi sama, da sem lahko bila vsaj nekaj časa blizu tem ljudem. Obisk me je zares pretresel, revščina in razmere, ki te bolijo v dno duše ...

Tem ubogim v Južnem Sudanu, kjer je nekoč deloval tudi slovenski misijonar in raziskovalec Ignacij Knoblar (med letoma 1848 in 1857), lahko pomagate z darom na:

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana,
TRR: SI56 0214 0001 5556 761,
sklic: SI00 845,
namen: za Južni Sudan.
Iz srca HVALA!



SLOVENIA
AID & PARTNERSHIPS

Mnenja v članku ne izražajo stališč Vlade Republike Slovenije in Ministrstva za zunanje in evropske zadeve.



NAGRADNA KRIŽANKA avgust

Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17. 8. 2024 na naslov: Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana ali ga sporočite po e- pošti: info@karitas.si S sodelovanjem v žrebanju soglašate z objavo imena, priimka in kraja bivanja v glasilu Žarek dobrote. Slovenska karitas varuje osebne podatke v skladu s predpisi o varstvu osebnih podatkov.

23

			LJUBLJANSKI POTNIŠKI PROMET	ČAROVNIJA	LEPO, ODLIČNO					
	DVOJICA, DUO	SVETNICA KI GODUJE 16.OKT.	NAPRAVA ZA OSVETLITEV				SEBASTJAN ČAKŠ	UČITELJ ZA ŠPORT		
PRIME MINISTER			FRANCOŠKI NOVELIST VALENTIN (1871-1922)						JUNAK ZGODB MARKA TWINA	ALEŠ MAKOVEC
ANONIMNI ALKOHOLIKI			TIPOGRAFSKI ZNAK ZA PODČRTAVANJE BESED							
ROBERT REDFORD			ERIKA SMEJ	KNOCK OUT REKA V LONDONU			EFEKTIVNA OBRETNJA MERA OLIMPIJEC LEON			
	REAKTIVEC SVETNIK PAVELSKI (GOD 27.9)				VISOKA ŠOLA NOVO MESTO VEDRO, POSODA					EVROP. MREŽA VISOKOŠOL. UČITELJEV EKO. KMETIJSTVA
GESLO										TONE KERIN
IZTOK TEKAVEC			OPRAVIL MATURO DETECTIVE COMICS							
NADTON								KITAJSKA PONEV MESTO V SARDINIJI		
KAKAV, COCO							IRSKA PEVKA ALEŠ ŠKULJ			
ERIK LAVRIČ			TEK (ANG.)	NASELJE NA J FRANCIJE (IZ ČRK LRAETU) TILEN ARTAČ						
DEL NOGE					GOSPOD V ISTRSKEM OKOLJU					
KANADSKA RADIJSKA MREŽA (IZ ČRK KAUC)										
ELEK. NABITI DELEC										
JURE KOŠIR										

Geslo julijske nagradne križanke: DELATI SKUPAJ

Nagrajenci: 1. nagrada: Janez Jerič, Novo mesto

2. nagrada: Bogdana Kos, Ročinj

3. nagrada: Peter Krč, Šentjur

Nagrade: 1. nagrada: brisača

2. nagrada: majica Karitas

3. nagrada: nogavice youngCaritas



Dve skupini otrok sta na Rakitni 'kuhali skupaj' in spoznavali zdravo prehrano in žita.



Pripravljene na skok v morje... Biseri 2024 so se začeli in z njimi veliko veselja ob morskih dogodivščinah in spoznavanju Slovenije.



Junija je v Portorožu potekalo letovanje otrok iz Ukrajine in preživelo deset brezskrbnih dni brez groženj vojne.



Priprava humanitarne pošiljke za Libanon. Na sliki na sliki je gospod Marjan Žnidar iz Župnijske karitas Mengeš, ki je za pripravo pošiljke posodil svoje skladišče.

Veja Slovensky kartan:
Karitas 
- ljubeča skrb Cerkve za ljudi v stiski.
Glas revnih v družbi.
V službi človekovega dostojanstva.

ISSN 1581-5528

9 771581 552004

QR koda za dostop do
Žarka dobrote na internetni
strani preko sodobnih
spletnih bralnikov.

