

žarek dobrote

12/XXII
december
2024

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 ••• Povabilo k namenitvi 1 % dohodnine za Karitas
KARITAS 30+

4 ••• Za žive in mrtve Boga prositi

TO MORAMO VEDETI

4 ••• Kam po pomoč, ko se znajdemo v duševni stiski
STISKE SODOBNE DRUŽBE

7 ••• »Slovenijo sem izbral za svoj dom,
za svojo prihodnost in prihodnost svojih otrok«

KARITAS MLADIH

8 ••• Enota za hiter odziv: pomoč, ki šteje – tudi za vas!

9 ••• Misijonska delavnica

9 ••• Mladi v Bovcu smo bili aktivni

10 ••• Mlada Karitas Koper prisluhne
tudi ekološkimi problemom

10 ••• Počitniško varstvo

NA OBISKU

11 ••• »Spoznal sem ljudi, ki v sebi nosijo
mnogo veselja in zaupanja v življenje«

13 ••• Sočutje

14 ••• Srce naše vere je »Ljubi Gospoda, svojega Boga« in
»Ljubi svojega bližnjega«

14 ••• Klic dobrote 2024 za ljudi v stiski

KOPER

17 ••• Marsikaj mi bo koristilo pri delu z mojo mamo

18 ••• Srečanje starejših, bolnih in invalidov
v župnijah Trnje in Zagorje pri Pivki

18 ••• Slavnostna akademija

19 ••• Mir tej hiši v Anini galeriji v Rogaški Slatini

19 ••• Odtisi mojih stopinj

LJUBLJANA

20 ••• Sveta maša za pokojne sodelavce
in dobrotnike Karitas

21 ••• Obisk študentov socialnega dela iz Brede

MARIBOR

21 ••• Zahvalna nedelja v našem domu


22 ••• Duhovna obnova Karitas na Prihovi

NOVO MESTO

22 ••• Na Velikem Trnu

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Kristjan Bišof •

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: Alenka Mirkac • 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

*»Sanjam o komunikaciji, ki bo znala
pripovedovati in dati vrednost zgodbam in
pričevanjem, ki se dogajajo na vseh koncih
sveta, jih dajati v obtok in ponujati vsem.
Sanjam o komunikaciji, ki poteka od srca do
srca, ko se nas dotakne to, kar je človeško, ko
se nas dotaknejo drame, ki jih živijo številni
naši bratje in sestre ...*

*Sanjam o komunikaciji, ki bo znala preseči
slogane in v središču pozornosti ohraniti
revne, zadnje, migrante, žrtve vojn.
Komunikacija, ki spodbuja vključevanje,
dialog in iskanje miru. Kako nujno je dati
prostor delavcem za mir! Ne naveličajte se
pripovedovati njihovih pričevanj na vseh
koncih sveta. Sanjam o komunikaciji, ki
ljudi vzgaja, da se odpovedo delčku sebe in
naredijo prostor za drugega; o komunikaciji,
ki je strastna, radovedna in kompetentna, ki
se zna potopiti v resničnost, da bi jo lahko
pripovedovala.«*

Povabilo k namenitvi 1% dohodnine za Župnijsko karitas

Mojca Kepic

Foto: Tatjana Splichal

Slovenska karitas je ljudem v stiski blizu že skoraj 35 let in igra pomembno vlogo pri pomoči najšibkejšim v družbi – otrokom, družinam, starejšim, bolnim in posameznikom. Z materialno pomočjo v hrani, higienskih pripomočkih, plačilu položnic in svetovanjem, pogovorom je blizu več kot 20.000 družinam v stiski. Karitas v svoje programe poleg družin vključuje tudi 39.337 starejših in 29.253 otrok. Največji del pomoči izvede več kot 450 Župnijskih karitas. Med njimi je tudi vaša. Za vso pomoč so potrebna tudi sredstva, ki se zbirajo v dobrodelnih akcijah in preko razpisov.

Ena izmed možnosti, ki Karitas omogoča, da prinaša upanje med ljudi v stiski, je namenitev dela dohodnine, ki ga lahko predvsem vsak zaposleni nameni Karitas. Preko Slovenske karitas ga lahko določi tudi za župnijsko Karitas.

Če želite, da župljani podprejo vašo Župnijsko karitas, lahko na spletni strani www.karitas.si/namenitev natisnete poljubno število obrazcev in na vsak list dopišete vašo Župnijsko karitas.

Namenitev je za posameznika popolnoma brezplačna in ne vpliva na njegove odhodke. Je pa za vsakega pomembno, da odloči, kam bo šel del njegove dohodnine, ali bo ostal državi ali pa bo namenjen organizaciji, ki ji zaupa.

Kdor je že v preteklosti namenil svojo dohodnino za Karitas in želi tudi v prihodnje podpirati delo Karitas, mu ni treba vsako leto spreminjati ali ponovno oddajati obrazca. Namenitev 1 % dohodnine velja za nedoločen čas, dokler zavezanec svoje odločitve ne spremeni.

Namenitev dela dohodnine za vas ne predstavlja nikakršne finančne obremenitve ali stroška!



Info: tel.: 01/300 59 60

www.karitas.si/namenitev-dohodnine

OBRAZEC

Zahteva za namenitev 1% dohodnine Slovenski karitas, DŠ: 20210795

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

ime in priimek davčnega zavezanca

podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka

poštna številka, ime pošte

Davčna št. _____

pristojni davčni urad

Spodaj podpisani dovoljujem Slovenski karitas posredovanje obrazca na davčni urad.

v/na _____, dne _____

podpis zavezanca/ke





Postopek je zelo enostaven. Treba je izpolniti obrazec, obvezen podatek je davčna številka. Podpisan obrazec je treba posredovati Slovenski karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana, najkasneje 26. 12. 2024, da ga lahko pravočasno pošljemo na pristojno davčno upravo, saj davčni organ upošteva veljavne zahteve, s katerimi razpolaga na dan 31. decembra leta, za katero se dohodnina odmerja. Drugače pa bo namenitev veljala za prihodnje leto.

Na Slovenski karitas vsako leto po oddanih obrazcih zberemo podatke, koliko nameniteljev je namenilo dohodnino posamezni Župnijski karitas. Število nameniteljev pomnožimo s povprečnim zneskom, ki se giblje med 10 in 12 EUR. O tem vas tudi obvestimo. Sredstva posredujemo Škofijskim karitas, ki vam jih prenakažejo ali kako drugače v materialni obliki zagotovijo pomoč za ljudi v stiski preko vaše Karitas.

karitas 30+

ZA ŽIVE IN MRTVE BOGA PROSITI

Alojzij Štefan

Boga z molitvijo častimo, ga slavimo, o njem premišljujemo in ga (najpogosteje) prosimo. To preprosto pomeni, da se z njim resnično pogovarjamo. V tem pogovoru smo lahko zelo poduhovljeni, ampak pred Bogom, ki je naš stvarnik, naš Odrešenik in vir življenja, moramo biti predvsem resnični, kajti on nas pozna do obisti in dlje, saj nas je »stkal v telesu matere«. Ker pozna vsakega človeka, tudi ve, kakšna je njegova življenjska situacija. Ko torej začutimo potrebo, da za nekoga prosimo in pred Boga prinesemo človekovo stisko, potrebo, željo, hrepenenje ali načrte, pravzaprav kličemo nanj blagoslov. S tem Gospoda počastimo in prosimo za Njegovo varstvo. Seveda pri molitvi stopamo predenj celostni: ne le moledujemo in rotimo, ampak se mu tudi zahvaljujemo in sprejemamo njegovo sveto voljo, ki je skrivnostna pot vsakega človeka. Ko za žive in mrtve Boga prosimo jih prinašamo predenj, se z njimi povezujemo v bratstvu in božjem otroštvu. S tem, ko Gospoda prosimo, ga priznavamo za našega stvarnika in Očeta, ki mu je mar za vsako bitje, ki ga je ustvaril. Ne delamo »usluge« bližnjemu, za katerega prosimo, da bi mu Bog naklonil to in to, ampak predvsem Boga prav častimo.

Kot karitativni sodelavci naj ne bi imeli v svojem odgovoru le nabora dejanj, s katerimi bi pomagali v stiski in potrebi, ampak tudi molitev, s katero odpiramo vrata za Božjo pomoč in varstvo. Blagoslov bližnjega je najboljša prva pomoč pri potrebah in stiskah. In potem

KAM

po pomoč,

ko se znajdemo

odgovor dobrote, ki jo v molitvi prav tako izročamo Njemu, ki je Ljubezen in usmiljenje, da jo pomnoži, da bo obrodila prave sadove. Rajnim, katerih življenje je Stvarnik sklenil in so prešli mejo zemeljskega bivanja ter se preselili v večnostno razsežnost, pa z našo molitvijo pomagamo na poti k večni sreči. Prosimo najprej za Božje usmiljenje in se kot Pavel veselimo v trpljenju in na svojem telesu dopolnjujmo, »kar nedostaja Kristusovim bridkostim, za njegovo telo, ki je Cerkev« (prim. Kol 1,24) ter sprejemamo delež pri njegovem trpljenju (prim. Flp 3,10). Vse to namenjamo predvsem za očiščenje duš v vicah. Naši molitvi radi pridružimo tudi dobra dela in druga dela usmiljenja, potrpežljivo prenašanje težav in trpljenja, post, miloščino in odpovedi ter premagovanja. Izjemno pomembno je, da za rajne darujemo svete maše, kajti ni je mogočnejše molitve in daru, ki bolje Boga časti in Kristusa učinkoviteje prosi za usmiljenje do človeka, ki je odšel v nepopolnosti in v veri hrepeni po popolni Božji bližini. S tem prinašamo Gospodu tudi sebe in postajamo boljši ljudje. Tako kot smo bili z rajnimi povezani v skupnosti zemljanov, tako smo z njimi v skupnosti nebeščanov oz. vernih duš v vicah. S tem, ko prosimo za žive in mrtve, živimo našo Karitas v polnosti in izpovedujemo živo vero v občestvo svetih. Bogu izročamo tudi našo nemoč in izpričujemo trdno zaupanje v njegovo vsemogočno, pravično in usmiljeno ljubezen. Bog pa ve, kako nas bo uslišal.



to moramo vedeti



v duševni stiski

Marjeta Ferlan Istinič

Oddelek za upravljanje Programa Mira, nacionalnega programa duševnega zdravja, na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje

Biti duševno zdrav ne pomeni zgolj ne imeti duševne motnje ali bolezni, ampak se naše duševno zdravje odraža v čustvenem, psihološkem in socialnem blagostanju, v našem odnosu do samega sebe, do drugih ljudi in sveta okoli nas. V vseh obdobjih našega življenja vpliva na to, kako razmišljamo, čutimo, doživljamo in delujemo.

V življenju se soočamo z različnimi preizkušnjami, kot so izguba službe ali prekomerne obremenitve pri delu, razveza od partnerja, smrt bližnjega ..., ob katerih lahko doživimo nihanja v razpoloženju, potrnost, žalost in druga neprijetna čustva, negativne misli in spremembe v vedenju. Vse to je sestavni del življenja. Dobro duševno zdravje pa nam pomaga, da se z obremenjujočimi dogodki lažje soočimo, jih hitreje razrešimo ali se jim ustrezno prilagodimo. Nihče med nami ni povsem odporen na težave v duševnem zdravju in pri vsakem se lahko v določenem obdobju v življenju pojavijo težave na enem ali več področjih duševnega zdravja.

Ko se znajdemo v duševni stiski, se nam pojavijo številna vprašanja. Pogosto tudi, kje in kako lahko najdemo pomoč ter katera je za nas najustreznejša. Na spletni strani **Programa Mira, nacionalnega progra-**

Program Mira v službi za duševno zdravje ljudi

ma duševnega zdravja, www.zadusevnozdravje.si, so zbrani izvajalci uradno registriranih zdravstvenih in socialnih storitev s področja pomoči v duševnih stiskah in krepitve duševnega zdravja, ki so v slovenskem prostoru posameznikom na voljo brezplačno. V seznamu lahko med **več kot 900 različnimi izvajalci širom Slovenije** raziščete, katere oblike pomoči v duševni stiski so na voljo in kako lahko do njih dostopate, kar lahko pomaga na poti iz stiske k boljšemu duševnemu počutju. Do pomoči v duševni stiski je mogoče priti z napotnico ali brez nje, odvisno od tega, katero obliko pomoči potrebujemo. Če nismo prepričani, kam po pomoč, pa so na voljo tudi različni napotki in strokovnjaki, ki nam lahko pri tem pomagajo.

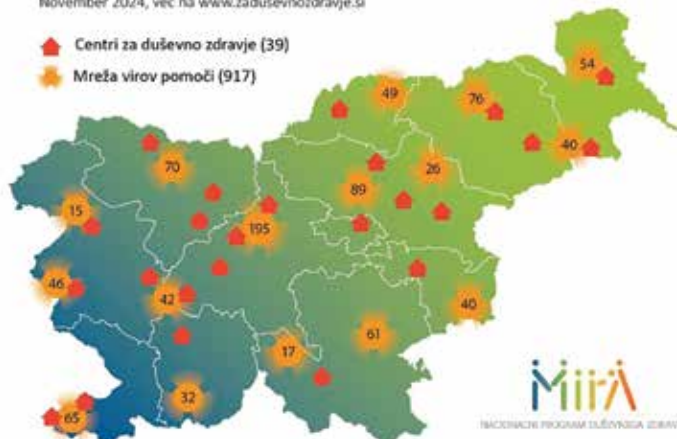
Strokovno pomoč poiščimo, kadar opazimo (sami ali naši bližnji), da je naše vsakodnevno življenje oziroma delovanje močno spremenjeno, bodisi že dlje časa ovirano ali nenadoma popolnoma drugačno, najsi bo to doma, v šoli, na fakulteti ali v službi, pri prostočasnih dejavnostih ali v stikih z drugimi. Strokovno pomoč je mogoče najti v Centrih za duševno zdravje, ki so bili vzpostavljeni v okviru Programa Mira, nacionalnega programa duševnega zdravja, in imajo ključno vlogo pri zagotavljanju pomoči in podpore ljudem v stiski čim bližje njihovem domačemu okolju. V Zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji je trenutno delujočih **19 Centrov za duševno zdravje odraslih** (Celje, Domžale, Kočevje, Koper, Logatec, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Novo mesto, Ormož, Posavje, Ptuj, Ravne na Koroškem, Slovenske Konjice, Šentjur, Škofja Loka, Tolmin, Trbovlje, Velenje) in **22 Centrov za duševno zdravje otrok** (Brezovica, Celje, Domžale, Idrija, Jesenice, Kranj, Ljubljana – enoti Center in Vič-Rudnik, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Piran, Posavje, Postojna, Ptuj, Ravne na Koroškem, Škofja Loka, Trbovlje, Velenje), ki imajo ključno vlogo pri zagotavljanju pomoči in podpore ljudem v duševnih stiskah v njihovem domačem okolju.

Centri za duševno zdravje v mreži virov pomoči

November 2024, več na www.zadusevnozdravje.si

Centri za duševno zdravje (39)

Mreža virov pomoči (917)





6

Pogosto se duševna stiska razvije iz drugih perečih življenjskih stisk; ta-krat je lahko sodelovanje različnih služb in strokovnjakov izrednega pomena pri hitri in učinkoviti razrešitvi ali vsaj blažitvi stiske. Zato je v okviru Programa Mira na področju skrbi za duševno zdravje **vzpostavljeno medsektorsko sodelovanje** z Ministrstvom za zdravje, Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Ministrstvom za vzgojo in izobraževanje, Ministrstvom za pravosodje, Ministrstvom za solidarno prihodnost, Ministrstvom za kulturo in Ministrstvom za visoko šolstvo, znanost in inovacije. Skrb za duševno zdravje namreč zadeva vse resorje in skupno delovanje različnih sektorjev je ključno za doseganje trajnih izboljšav na vseh področjih skrbi za duševno zdravje. Pod okriljem Programa Mira smo spodbudili nadgradnje in širitve številnih dobrih praks na področju skrbi za duševno zdravje, kot so programi To sem jaz, Neverjetna leta, Cool Kids, OMRA in svetovalnice Posvet – Tu smo zate.

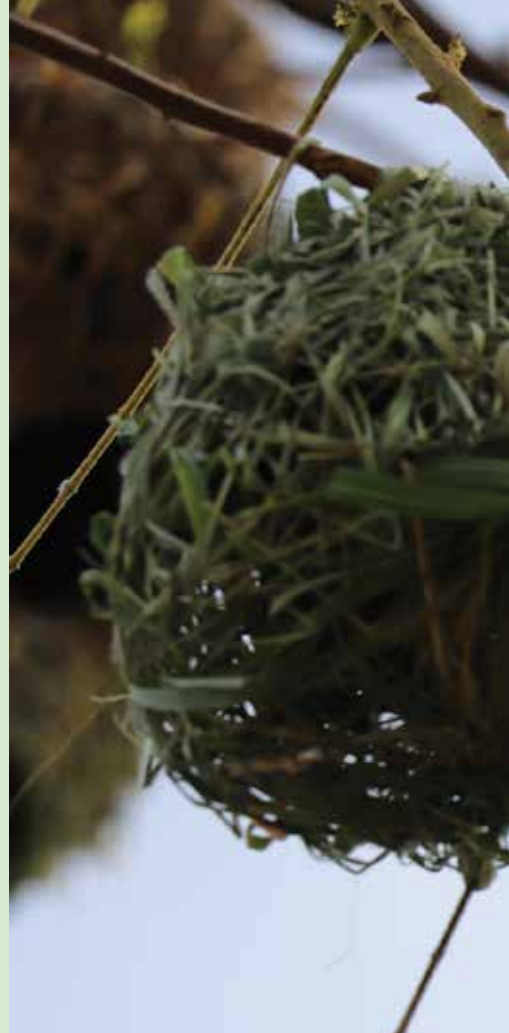
V posameznih slovenskih regijah poleg drugih strokovnjakov delujejo tudi **koordinatorji Programa Mira**, nacionalnega programa duševnega zdravja. Le-ti delujejo v 9 območnih enotah po vsej Sloveniji. Njihove ključne naloge so usmerjene v aktivnosti, ki krepijo in izboljšujejo duševno zdravje v njihovih regijah tako, da povezujejo različne deležnike v lokalnih okoljih pri razreševanju akutnih in aktualnih problemov v skupnosti.

V okviru spremljanja problematike duševnih težav se je v zadnjem obdobju pokazalo, da so v porastu težave s področja nekemičnih zasvojenosti, še posebej problematična je raba digitalnih naprav med mladimi. Če vi ali vaši bližnji doživljate stisko v zvezi s katero od naštetih problematik, vam nasvet ali pomoč lahko ponudijo za otroke in mladostnike v okviru Mladinskega klimatskega zdravilišča Rakitna (program Digitalni detox), za odrasle pa v okviru Psihiatrične bolnišnice Idrija. Mreža virov pomoči na področju nekemičnih zasvojenosti je na voljo tudi na spletni strani Programa MIRA.

Vsaka težava v duševnem zdravju oziroma duševna stiska še ne predstavlja duševne motnje. Vsaka žalost še ni depresija in vsak strah ni anksiozna motnja. Ljudje namreč občutimo široko paleto čustev in tudi žalost, strah, jeza, sram in negotovost so naše vsakodnevne sopotnice, ravno tako kot so to veselje, radost in zadovoljstvo. Vsekakor pa je nujna skrb za duševno zdravje, saj je slednje bistveno in neločljivo povezano s telesnim zdravjem oziroma z našim celovitim zdravjem. Sodelavke in sodelavci si v okviru **Programa Mira, ki ga upravlja Nacionalni inštitut za javno zdravje**, prizadevamo za ozaveščanje ljudi, da skrbijo za svoje duševno zdravje, hkrati pa za sooblikovanje okolja, v katerem se duševno zdravje namensko in sistemsko varuje in spodbuja, v katerem ima vsak posameznik enake možnosti za duševno zdravje in lahko dostopa do kakovostnih storitev na področju duševnega zdravja, ko jih potrebuje.

Duševno ravnovesje nam namreč omogoča splošno dobro počutje, da lahko svoje življenje doživljamo kot smiselno, zadovoljujoče in izpolnjujoče. Da smo ustvarjalni, aktivni, produktivni in udeleženi v svoji življenjski zgodbi. Da sprejemamo sebe in druge, se zavedamo lastne vrednosti in imamo pozitivno samopodobo. Da zaupamo vase in v svoje zmožnosti. Da se zmoremo spoprijemati z vsakdanjimi življenjskimi obremenitvami in znamo uravnati lastna čustva in razpoloženje. Da imamo kakovostne in bližnje odnose z drugimi ljudmi. Da čutimo pripadnost skupnosti in okolju, v katerem živimo, in zato tudi več in bolje prispevamo k njenemu razvoju in napredku.

Ker je to ravno decembrska številka vašega glasila, naj vam zaželimo v prihodnjem letu vse najboljše, predvsem pa veliko zdravja, dobrega počutja in duševnega ravnovesja.



Burundi je mala država v vzhodni Afriki. Nahaja se na območju Velikih jezer med Ruando, Tanzanijo in Demokratično republiko Kongo. Je ena najrevnejših držav na svetu, saj skoraj devet od desetih ljudi živi pod pragom revščine. Več kot 40 odstotkov njenega prebivalstva je mlajših od 15 let in je ena najgosteje poseljenih držav v Afriki. Šteje 12 milijonov prebivalcev. Moja sogovornika, Alain in Nganji, sta pred malo več kot dvema letoma kot begunca prišla iz Burundija v Slovenijo.

Nganji, zakaj ste zapustili Burundi in kako ste odločili za Slovenijo?

Burundi sem zapustil, ker je bilo moje življenje ogroženo, hkrati pa so tam tudi zelo težki pogoji za življenje. Ko sem zapustil domovino, nisem razmišljal o tem, kje se bom ustavil. Šel sem po balkanski poti, čez Srbijo, Bosno in Hercegovino ter Hrvaško. Pot ni bila lahka. Bilo je naporno. O tem ne želim govoriti. Slovenijo sem začutil kot

"Slovenijo sem izbral za svoj dom, za svojo prihodnost in prihodnost svojih otrok"

pogovarjala se je: Alenka Petek

državo, kjer bi lahko ostal, čeprav so mi ostali prigovarjali, naj grem naprej. Slovenija med begunci ni veljala za državo, kjer naj bi ostali. Ampak meni je bila všeč, pa sem se odločil, da ostanem. Ostala skupina, s katero sem potoval, je odšla naprej. Danes mi zavidajo, ker imam že urejene dokumente in lahko delam, saj oni tega še nimajo, čeprav živijo v Nemčiji, Belgiji.

Alain, kako ste doživeli Slovenijo?

Na začetku nisem razmišljal o tem. Bil sem preveč utrujen od potovanja. Slovenija mi je bila na pogled všeč. Na začetku so me namestili v azilni dom. Začeli so mi urejati dokumente. Doma je ostala žena z otroki. Ni mi bilo lahko toliko časa živeti ločen od njih. Da bi ohranili stike in bili povezani, smo se veliko pogovarjali po Viberju. Opisoval sem jim Slovenijo, pokrajino, ljudi. Slovenci so me lepo sprejeli, ljudje so se pogovarjali z mano, me spraševali, od kod sem, kako mi je tu všeč, če bom ostal tu.

Njanji, kako ste se vključili v življenje v Sloveniji?

Nisem imel prevelikih težav pri vključitvi. Razen jezika. Je izredno težak. Prej ga nisem poznal. Na začetku nisem nič razumel. Počasi se učim. Hodim na tečaj. Sem optimističen in vem, da se ga bom naučil. Govorim tudi angleško in francosko, tako se mi v Sloveniji ni bilo težko pogovarjati. Tudi vi govorite tuje jezike, zato se brez težav sporazumevamo. Vaša hrana mi je všeč. Uporabljate koruzo, čaj, kavo, fižol, sladkor, kruh, tako kot mi. Čeprav jo pripravljate na drugačen način kot mi.

Pri vas pijete veliko kave. Pri nas pa jo gojimo. Imamo nekaj skupnega.

Alain, kaj vam je v Sloveniji všeč?

Slovenija je varna, mirna dežela. To mi je všeč. Pri nas ni bilo tako. Moje življenje je bilo v nevarnosti, zato sem odšel. Otroci so obiskovali šolo. Imate tudi lepo naravo. Skrbite, da je okolica čista, urejena. Vse je tako blizu in lepo. Bil sem že tudi na morju. Bilo je lepo, toplo.

Nanji, kaj je pa vam všeč v Sloveniji?

Šolski sistem bomo spoznali zdaj, ko so se mi pridružili otroci in žena. Obiskovali bodo slovensko šolo, brez predznanja slovenskega jezika. Zavedam se, da jim bom moral veliko pomagati. Moja žena je bila v Burundiju učiteljica. Upam, da ne bo imela preveč težav z učenjem jezika. Družina je tukaj komaj 14 dni. Zanje je vse še novo. V Sloveniji mi ni všeč mraz. O, zelo je mrzlo za naše razmere. Ko sem prišel v Slovenijo, sem prvo zimo težko preživel. Tako je bilo mrzlo, da me je vse bolelo in stiskalo v prsih. Zdaj ko sem se navadil, je drugače. Nič več nimam težav z mrazom. Moja družina je tudi prišla v mraz. To jim ni všeč. Pa se bodo že navadili. Prvo leto se bodo malo bolj toplo oblačili, da se bodo navadili na mraz. Kakšen pulover več kot vi. Kape, šali in rokavice so super oblačila, da ni tako mrzlo.

Sta oba že zaposlena? Alain, kako vam je všeč delo?

Kmalu potem, ko sem dobil dokumente za bivanje v Sloveniji, sem začel delati. Delo sem dobil preko agencije, ne preko podjetja, kjer delam. Sem zadovo-



ljen. Delam na tri izmene. Moral sem privarčevati nekaj denarja, da sem lahko pripeljal družino. Moji otroci bodo obiskovali šolo v Sloveniji. Najstarejša hčerka pa se bo letos učila slovenski jezik, da se bo drugo leto lahko vpisala v srednjo šolo, saj je osnovno že končala. Kaj bo vpisala, še ne ve. Vse bo odvisno od tega, kako se bo naučila jezika. Najlažje bo najmlajšemu, saj bo začel s prvim razredom. Za otroke me ne skrbi. Vem, da so delavni, motivirani za učenje tako jezika kot drugih predmetov.

8

Nganji, ste tudi vi zaposleni?

Tudi jaz delam že eno leto. Računal sem, da bom že avgusta pripeljal družino v Slovenijo, pa se je malo zavleklo. Takrat sem tudi poiskal večje stanovanje. Težko sem ga našel. Najemnina je zelo visoka. Delam samo dve izmeni, ker se vozim izven Ljubljane, pa avtobus ne vozi tako zgodaj, da bi lahko prišel na prvo izmeno. Avta nimam. Imam tudi težave z vračanjem domov po večerni izmeni. Če zamudim zadnji avtobus, moram s taksijem ali pa poklicati znance na pomoč. Delo mi je všeč, plača tudi. Delodajalec je zadovoljen z mano. Plača mi je omogočila, da sem pripeljal družino v Slovenijo. Nekaj pomoči dobim tudi iz CSD-ja, ampak večino zaslužim s svojim delom.

Plačujem stanarino in ostale stroške. Skrbi me, kako bom zmožel, a se ne obremenjujem preveč. Bomo videli, kaj bo prinesel čas. Strah me je zime in visokih dodatnih položnic za ogrevanje. Vseeno razmišljam pozitivno in optimistično. Če zmorejo drugi, bom tudi jaz. V Burundiju sem bil šofer. Čim prej bi rad zamenjal vozniško dovoljenje za slovensko. Mogoče bom potem tudi pri vas dobil delo šoferja. Vem, da pri vas šoferjev primanjkuje, da jih iščejo. Želim si, da bi mi uspelo, saj druge možnosti tudi nimam. Slovenijo sem izbral za svoj dom, za svojo prihodnost in prihodnost svojih otrok.

Nganji, kaj pa mislite o našem načinu življenja?

Mi smo bolj veseli, sproščeni in optimistični. Ne obremenjujemo se tako kot vi. Tudi hitimo ne tako zelo kot vi. Ampak tega sem se že malo navadil, saj moram zvečer teči na avtobusno postajo, da ujamem avtobus. Slovenci ste bolj tihi in mirni. Bolj upoštevate uro in ste bolj točni.

Alain, kaj vam je bilo najtežje, ko ste prišli v Slovenijo?

Bil sem utrujen in hkrati zmeden, ali naj ostanem tu ali grem naprej. Nikoli nisem obžaloval, da sem ostal. Zdaj ko imam pri sebi družino, je pa sploh v redu.

V Sloveniji živi okrog sto Burundijcev. Nisem osamljen, čeprav sem se ob prihodu tako počutil. Vedel sem, da moram poskrbeti za svoj obstoj, za obstoj družine, zato sem se hitro zaposlil. Z delom sem zapolnil tudi praznino, domotožje.

Nganji in Alain ob koncu povesta, da poslušata tudi slovensko glasbo. Všeč jima je. Poslušata pa tudi svojo in s tem ohranjata kulturo, povezanost s svojo domovino. Zdaj ko imata pri sebi otroke in ženo, pa bodo tudi več kuhali in pripravljali domačo hrano ter praznovali praznike na svoj način.

karitas mladih

ENOTA ZA HITER ODZIV: POMOČ, KI ŠTEJE - TUDI ZA VAS!

Zala Rus

Vsi smo bili lani priča, kako so poplave prizadele številna naselja v Sloveniji. Mnogi so izgubili domove, imetje, spomine in vsakdanji mir. A za takšne trenutke obstaja nekaj, kar daje upanje: **Enota za hiter odziv**. Ta ekipa prostovoljcev je vedno pripravljena, da priskoči na pomoč, ko narava postavi pred nas velike preizkušnje.

Trenutno se enota ne ukvarja le s pripravami na morebitne prihodnje nesreče, ampak aktivno pomaga pri obnovi notranjih prostorov hiš in odpravljanju posledic lanskih poplav. Pomagajo pri čiščenju, pleskanju, kitanju, obnovi poškodovanih objektov in vsem, kar je potrebno, da ljudi spravijo nazaj v svoje domove. To je pravi način, kako se pripraviti na prihodnje izzive in omogočiti, da se naši kraji hitreje vrnejo v normalo.

Vendar pa ni vse le delo in napor. Za tem projektom stoji ekipa, ki se druži, deli smeh, izkušnje in pozitivno energijo. Vzdušje je vedno sproščeno, zabavno in motivirajoče, saj se vsi zavedamo, da smo skupaj močnejši. Človek se v takšni ekipi počuti povezano, hkrati pa razvija pomembne veščine, kot so sodelovanje, reševanje težav, in občutek za skupno dobro.





Zdaj pa k vam, mladim! **Enota za hiter odziv nenehno išče nove prostovoljce**, ki bi želeli biti del te izjemne zgodbe. Pomoč ni vedno le fizična, vsakdo lahko prispeva nekaj svojega – bodisi s prostovoljnim delom bodisi s preprostimi dejanji, ki pomagajo pri organizaciji, usklajevanju in pripravi na pomoč. S sodelovanjem lahko pomagate ne le ob naravnih nesrečah, temveč tudi pri vsakodnevnih izzivih, ki jih imajo prizadeti.



V okviru te akcije ponujamo tudi izobraževanja in teambuildinge, kjer boste imeli priložnost razvijati svoje veščine, se učiti novih stvari ter krepiti ekipo. To je odlična priložnost, da se povežete z drugimi prostovoljci in postanete del dinamične in povezane skupnosti. Enota ni samo za starejše, izkušene ljudi – mladi smo tisti, ki lahko naredimo največjo spremembo!

Če te zanima več, piši na matija.gusel@karitas.si. Pridruži se nam, spoznaj nove ljudi, pridobi dragocene izkušnje in predvsem – bodi del rešitve! Pomagaj nam, da skupaj ustvarimo še boljšo, bolj povezano skupnost. In ob vsem tem – zabavali se bomo in našli pravo veselje v tem, kar delamo.

Skupaj bomo premagali vse, kar nam pride na pot. Pridruži se še danes!

MISIJONSKA DELAVNICA

Petra Žejn

V mesecu oktobru smo pri Mladi karitas Koper organizirali misijonsko delavnico, kjer smo skupaj z otroki pekli piškote za podporo misijonarjem.

Skupaj smo v župnišču v Vrhpolju oblikovali piškote in jih pekli. Po peki smo piškote razporedili v majhne paketke in jih naslednji dan pri sveti maši tudi ponudili v zameno za prostovoljni prispevek. Zbrani denar smo podarili misijonarju Danilu Lisjaku, ki nas je obiskal na počitniškem varstvu. Hvala vsem, ki ste darovali.

Delavnica je bila dokaz, kako lahko pripomoremo k boljšemu s preprostimi dejanji, kot je peka piškotov. Med peko smo skupaj sodelovali, pokramljali, se zabavali in se seveda tudi malo posladkali.



MLADI V BOVCU SMO BILI AKTIVNI

Vid in Nadja iz Mlade karitas Bovec

Kot vsako leto pred praznikom vseh svetih je Karitas Bovec s svojim podmladkom organizirala dobrodelno akcijo **Kamenček več, sveča manj za naše drage**. Na delavnici smo se potrudili in izdelali tudi lesene eko sveče. V zameno za pobarvane kamenčke in sveče smo na stojnici 25. in 26. oktobra zbirali darove naših sokrajanov. Sveče in kamenčke so sodelavke nesle tudi na Spenico, Log pod Mangartom in Čezsočo. Nabrala se je čedna vsota, ki jo bomo namenili za žrtve poplav v Jablanici. Na stojnici nas je obiskalo veliko prijaznih ljudi odprtih src, tako da nam ni bilo dolgčas.

Veseli smo, da smo lahko kot kristjani naredili nekaj za sočloveka in po svojih močeh udeležili telesna dela usmiljenja.

Istočasno smo v teh dneh izvedli tudi akcijo »Vidni in varni v prometu«, znotraj katere smo predstavili po-



10



delkom, svečko na kamenčku, pokazali pravi pomen tega praznika, ki ni v tonah odvrženih sveč, ampak v spominu, da bi v te plamene, ki bodo goreli še dolgo časa, vpletli tudi naše molitve za rajne. Preden smo začeli z delom, smo se skupaj z mladimi pogovorili o vlogi mladih v verigi solidarnosti, ki jo moramo plesti vsak dan. Ponudili smo jim možnost za sodelovanje – tj. postati prostovoljci v (Mladi) Karitas na svojem lokalnem področju. Zatem smo pričeli z delavnico. Z posebnimi barvami ali flomastri smo na kamenčke risali svečke ali druge motive. Naslednji dan smo te izdelke ponudili po župnijah za prostovoljne prispevke, ki smo jih namenili za delovanje Mlade karitas Koper, da bi lahko dosegli čim več župnij in krajev po koprski škofiji ter tako bogatili mrežo mladih prostovoljcev. Na koncu smo se kot skupina še pogovorili o delavnici in izmenjali vtise – vsem je bilo zelo lepo in na licu mesta smo že načrtovali naše sodelovanje v prihodnje.



Iskrena hvala birmancem, mladim prostovoljcem, ki ste se udeležili delavnice, sodelavcem Karitas in Župniji Ilirska Bistrica z njenim župnikom za podporo. Hvala tudi vsem darovalcem.



membnost vidljivosti udeleženca v prometu. Starejši sokrajani so nam z zanimanjem prisluhnili. Razdelili smo jim vse odsevne trakove za večjo varnost na cestišču. Naše babice in dedki bodo tako na sprehodih in opravkih varni tudi ob kratkih zimskih dneh, ko je vidljivost slabša.

MLADA KARITAS KOPER PRISLUHNE TUDI EKOLOŠKIM PROBLEMOM

Luka Štrukelj

Mlada karitas Koper je pred prvim novembrom, praznikom vseh svetih oz. dnevom spomina na mrtve, izvedla posebno delavnico. Odpravili smo se v Ilirsko Bistrico, kjer so nas zelo lepo sprejeli v tamkajšnjem župnišču. Po pozdravu župnika in sodelavcev Karitas v Ilirski Bistrici ter prigrizku ob jutranji kavi smo se lotili dela. Tam nas je že čakala prijetna in zagreta skupina mladih – vsi z enim namenom, da bi s preprostim iz-

POČITNIŠKO VARSTVO

Petra Žejn

Med jesenskimi počitnicami smo za otroke pripravili počitniško varstvo, kjer smo se zabavali, igrali in spoznavali nove prijatelje. Vsak dan je bil poln iger in dejavnosti na svežem zraku, kjer ni manjkalo smeha in dobre volje. Sodelovali smo tudi v športnem poligonu in se preizkusili v spretnostih ter uživali v športnih igrah.

Obiskal nas je misijonar Danilo Lisjak, ki je otrokom pripovedoval zgodbe iz svojih misijonov. Z zanimanjem smo poslušali o njegovih izkušnjah ter o življenju ljudi v oddaljenih krajih, ki jih pogosto obiskuje.



Poleg tega smo imeli ustvarjalno delavnico z Urško iz Vilalavande, kjer smo izdelovali dišeča masažna olja z različnimi aromami. Urška nam je predstavila, kako dišave vplivajo na naše počutje, nato pa smo si ustvarili svoje stekleničke dišečih olj, ki smo jih ponosno odnesli domov.

Počitniško varstvo je bilo polno iger, ustvarjanja in prijetnega druženja. Obisk misijonarja, izdelovanje di-



šečih olj in čas na svežem zraku so otrokom omogočili, da so se zabavali, se učili novih veščin in spoznali pomembnost pomoči drugim.



MLADI se predstavijo

Hej, sem Filip, prihajam iz Šentilja v Slovenskih goricah ter sem trenutno v zadnjem letniku Prve gimnazije v Mariboru. Kot prostovoljec YC Maribor sem vključen v dve večji dejavnosti, ki potekata v Mariboru. Prva je donirana hrana, to dejavnost opravljamo skoraj vsak večer. Druga pa je letovanje družin v Portorožu, na katerem sem kot animator sodeloval že tretjič. Poleg teh sodelujem tudi v različnih delovnih akcijah, povabila nanje vedno rad sprejemem. Sem prostovoljec **enote za izredne dogodke**, v okviru katere pomagam obnavljati domove prizadetim v poplavah. Kot prostovoljec pa se udeležujemo še različnih prireditev

Karitas, npr. plenuma v Mariboru, kjer pomagamo pri pogostitvi itd.

Hobiji: Rad se ukvarjam s športom, posebej odbojka in nogomet me veselita. Rad pojem ter se sprehajam po naravi.

Najljubša hrana: Dunajski zrezek s pomfrijem ter zeleno solato.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Težko se odločim, ampak verjetno bi rekel Rogla na Pohorju.

Najljubša pesem: Lynyrd Skynyrd: Free bird.

Najljubši kotichek: Majhen grič blizu domačega kraja.

Najljubša slovenska beseda: Fjord, beseda ni v ravno slovenski obliki, kar se mi zdi posebno. Poleg tega so fjordi veličasten pojav.

na obisku

»SPOZNAL SEM LJUDI, KI V SEBI NOSIJO MNOGO VESELJA IN ZAUPANJA V ŽIVLJENJE.«

pogovarjala se je: Alenka Petek

Jože Kern je diplomirani teolog. Pred prihodom na Karitas je bil zaposlen v gospodarstvu. V Karitas je prišel leta 2004 kot predsednik Sveta ŠKL. Na Škofijski karitas Ljubljana se je zaposlil leta 2006. Štiri mandate je bil generalni tajnik, dokler se ni v začetku julija 2024 upokojil. Še vedno je prostovoljec in nam priskoči na pomoč s prevozi, pri urejanju informacijskega sistema ter projektu materinski dom.

Kako vidite vlogo Karitas v družbi?

Če pogledam z vidika širše družbe, Karitas predstavlja usmiljeni obraz Cerkev, ki pričuje o navzočnosti dobrega Boga med ljudmi.

Karitas vidim kot obsežno, potrpežljivo in vztrajno delo v dobro ubogih med nami. To delo je velikokrat skrito. Dobrodelnost, ki je vidna, pa se ne napaja v samovšečnosti njenih akterjev, ampak je njen vir v dobroti mnogih človeških src.

Kako in kje vidite razvoj Karitas? Na katerih področjih se je najbolj razvila?

Razvoj Karitas vidim, vsaj deloma, kot odgovor na zgoraj povedano. V druženju, pogovorih, svetovanju ..., pa vse tja do terapevtske pomoči ljudem





v najrazličnejših odnosnih in osebnih stiskah. V tem pogledu sem izidil, da se Karitas v naši nadškofiji lepo razvija. Po drugi strani pa sem prepričan, da so tudi materialne pomoči in njihov razvoj zelo pomembne. Duševne težave, napačni življenjski vzorci, zasvojenosti in razdrti odnosi posledično vodijo tudi v revščino in obubožanje. Seveda je treba priskočiti na pomoč in tudi materialno pomagati ljudem v stiski. V tem smislu vidim velik pomen programov materialne pomoči naše Škofijske karitas Ljubljana in župnijskih Karitas, ki družine spremljajo skozi celo leto.

Materialna pomoč bo verjetno tudi v prihodnje ostala najpogostejša vstopna točka za svetovanje in druge nematerialne pomoči.

Karitas mora imeti tudi določena finančna sredstva, ki ji omogočajo razvijanje in reševanje večjih stanovanjskih stisk družin in posameznikov pa tudi nastanitvenih socialnih programov: odvisnikov, mater z otroki, žensk – žrtev nasilja.

Kakšen je vaš pogled na prihodnost Karitas? Imata Karitas in dobrodelnost prihodnost?

Brez dvoma, saj sodobna družba prav z napredkom prispeva k temu, da določene ljudi zaradi zmanjšanih sposobnosti izloči in pahne na obrobje. Vse več je ljudi, ki težko sledijo zahtevnosti in zapletenosti življenja nasploh. Po drugi strani pa v družbi naraščajo osamljenost, nepovezanost, tesnoba in duševne težave.

Zanesljiva je Jezusova napoved: »Uboge boste imeli vedno med seboj.«

Kaj je po vašem mnenju poslanstvo Karitas? Kaj nas dela drugačne, po čem smo prepoznavni?

Najprej po zavedanju, ki izvira iz središča naše vere, da smo vsi ljudje Božji otroci, hčere in sinovi istega Očeta, ki je v nebesih. Zato noben človek ne sme biti izključen iz naše skrbi in biti nepomemben in nevreden. Kako bi mi lahko izločili ali zavrgli kogarkoli, ko pa ga je dobri Bog ustvaril in odrešil s toliko ljubeznijo?

In v zavedanju, da Bog želi obdariti ljudi z dobroto in ljubeznijo predvsem po naših rokah, po naših delih in po sočutju našega srca.

Zakaj je pomembno, da smo kot kristjani dejavni v Karitas?

Kristjani pogosto dobro in lepo govorimo o Bogu in o ljubezni do bližnjega. Nujno je, da se te besede udeležijo v čisto konkretnih delih pomoči sočloveku. Ne dopustimo, da bi v naših občestvih veljalo opozorilo evangelista Janeza: Vera brez del je mrtva.

Pomembno je, da je v Cerkvi živa tudi organizirana dobrodelnost, kot je Karitas, da se lahko v dobrodelno delo vključi čim več ljudi: kot darovalci, zagovorniki, tudi podporniki z molitvijo za blagoslov našega dela.

Kaj je vaše vodilo pri delu z ljudmi v stiski?



Smiselnega dela z ljudmi v stiski sem se predvsem učil od sodelavk v socialni službi naše Škofijske karitas Ljubljana, pa tudi na mnogih predavanjih in izobraževanjih, ki so se odvila v teh dveh desetletjih mojega dela v Karitas. Kot lahko presodim, so naše Karitas v preteklih desetletjih razvile in oblikovale zelo primerne pristope v delu z ljudmi v stiskah. To je veliko bogastvo znanja, kompetenc in načinov dela, ki ga morajo novi in mlajši sodelavci, ki vstopajo v poslanstvo Karitas, najprej osvojiti, ponotranjiti, da ga bodo lahko potem izboljševali, razvijali in predvsem prilagajali novim razmeram.

Kaj bi radi predali mlajši generaciji sodelavcev v Karitas?

Predvsem zaupanje, da Bog v vsakem času kliče na delo v svoj vinograd nove ljudi. Opremi jih s sposobnostmi in močmi za delo in jim s svojo pomočjo stoji ob strani.

S strani novih sodelavcev pa sta pomembni predvsem iskrenost in čistost namenov. Zaupanje, da zmore vsaka generacija odgovoriti na zahteve svojega časa, da ima za to dovolj spoznanj, talentov in priljubljenosti. Če le vse to hoče uporabiti in izkoristiti. Pripravljenost za resno delo se mi zdi ključna.

Mladi bodo našli svoje poti in načine, mi starejši jim največ pomagamo, če jim zaupamo, jih pri njihovem delu podpiramo in zanje molimo.

Kaj vam pomeni solidarnost, dobrota, pripravljenost pomagati?

To je eden osnovnih vzgibov naše človeške narave, ki pa lahko v človeku zamre iz različnih vzrokov. Ti so lahko sebičnost, usmerjenost vase ali preprosto nezanimanje za druge. Vzrok je lahko tudi hiter tempo življenja in naglica sedanjega časa.

Omenjene vrednote so nujni del naše človeškosti, so bogastvo in dar naše ustvarjenosti. Če jih zanemarimo in opustimo, smo se odpovedali delu nas samih, delu svojega bistva. Zato je pomembno, da te vrednote negujemo, o njih govorimo in v njih vzgajamo mlajše generacije.

**Najlepši spomini na vaše delo pri Karitas?**

Teh spominov je zelo veliko. Usedli so se mi globoko v srce. Moje delo ni vključevalo ljudi, ki so prihajali na Karitas po pomoč, ampak bolj povezovanje in koordinacijo dela zaposlenih in prostovoljcev, tako na Škofijski karitas kot v mreži župnijskih Karitas. Ta izkušnja je zelo lepa. Videl sem veliko trdega dela v skrbi za druge. Spoznal sem ljudi, ki v sebi nosijo mnogo veselja in zaupanja v življenje. Imajo globoko duhovno življenje in neomajno zaupanje v Boga in njegovo pomoč. Mnogi so mi bili in so še vedno navdih in spodbuda. Trdno sem prepričan, da so mnogi sodelavci in sodelavke Karitas v to delo in vlogo od dobrega Boga posebej poklicani. Zato čutim do njih posebno spoštovanje. Vesel sem, da vodstvo naše nadškofije tudi tako gleda na svoje karitativne sodelavce, jih velikodušno podpira in omogoča nadaljnji razvoj dobrotelnosti v škofiji.

Kako osmišljate svoje življenje?

Družina mi je vedno vir smisla in veselja, pa tudi skrbi in obveznosti. V veliko zadovoljstvo mi je in me pomirja, da sem lahko toliko let preživel na Karitas, v prijateljskih odnosih s sodelavkami in sodelavci, pa tudi v bližini ljudi, ki so prihajali na Karitas po pomoč. Sem človek, ki mu zlepa ni dolgčas. Za zdaj je tako tudi v prvih mesecih po upokojitvi. Vedno bolj pa doživljam obdobje v pokoju kot najsvobodnejši čas življenja. Vidim, kako so me v delovni dobi določale obveznosti in tempo v službi, pa tudi razgibano družinsko življenje. Zdaj je bolj ali manj na meni, kako in s čim bodo napolnjeni moji dnevi. Želim, da čim bolj smiselno. Tu mi je v spodbudo pismo papeža Frančiška, ki ga je namenil prav starim staršem. Pismo je povabilo k skrbi za bližnje, k več nežnosti in predvsem k več in boljši molitvi.

Kaj vas sprošča? Kako poskrbite zase?

Sprošča me hoja v naravi in kolesarjenje po okolici Kranja, kjer živim.

Zase najlažje poskrbim, ko sem sam. Potrebujem kar nekaj otokov miru in tišine. Največkrat je to takoj zjutraj, ko vstanem, ko se vozim, pa na sprehodih v naravi in v miru praznih cerkva in kapel.

Najljubša knjiga: De Mello: Božji dotik.

Najljubša slovenska beseda: Poštenost.

SOČUTJE

Marjan Dvornik

Papež Frančišek nas vedno znova nagovarja, kako naj razvijamo sočutje do bližnjega, in na mnoge načine odpira možnosti in področja, ki pravzaprav pomenijo usmeritev, kaj naj slovenska Cerkev spremeni v svoji pastoralni praksi. Preprosto – potrebujemo spreobrnjenje. Jezus ga je postavil na čelo svojega programa, mi pa ga v praksi največkrat zožujemo na zgolj osebno raven. Očitno pa papež gleda na občestvo, na župnijsko občestvo.

Gre za to, da je spreobrnjenje občestva možno preko spreobrnjenja posameznika. To pa je možno z uvedbo novih pastoralnih pristopov. Tudi Jezus je predlagal tako prakso, ko je svetoval, da ohranjamo dobre prakse, uvajamo pa tiste, ki so se v drugih okoliščinah izkazale kot dobre. Če papežev poziv zožim na področje dela župnijskih Karitas, vidim nekaj pomembnih izzivov. Najprej: bi bil že skrajni čas, da bi doumeli, da je karitativna dejavnost v župniji tretji steber pastorale, humanitarnost pa le metoda dela, pa ne edina. Zato nikakor ne sprejemam izgovorov župnikov, ki zavračajo oblikovanje skupine prostovoljcev, ki uresničujejo telesna in duhovna dela usmiljenja. Res je, da za prostovoljstvo samo po sebi nimamo usposobljenih vernikov, imamo pa take, ki so pripravljene darovati svoj čas in svoje sposobnosti. Naloga škofijskih Karitas in župnikov pa je, da omogočijo tako duhovno oblikovanje prostovoljcev kot usposabljanje za pridobivanje kompetenc. Na srečo pa imamo tudi v naših župnijah veliko dobrih praks, kar samo po sebi nudi rešitev – izmenjavo izkušenj. Je pa res, da bo treba premagati »obrambne mehanizme« v podzavesti, ki prostovoljce silijo k zadovoljstvu nad doseženim in zaradi katerih niti ne razmišljajo, da bi iskali tiste župnijske Karitas, ki so si upale narediti nekaj več. Ko smo se vključili v program evropske pomoči ogroženim, to je tistim, ki živijo na in pod robom revščine, sem se pogovarjal s predstavnikom Slovenske karitas, Lojzetom, da bo treba pomoč v hrani nadgraditi predvsem z razvijanjem prostovoljstva v župnijah kot modela uresničevanja evangeljske prakse vernikov in ga razširiti na vsa dela usmiljenja. Jezus je zgled. Najprej izstopa njegovo sočutje do ljudi v potrebah. Res je, nahranil jih je. Pogovarjal se je z njimi. Molil je nad njimi, da so ozdraveli. Osvobajal jih je vplivov hudobnih duhov. Vse to pa je naložil tudi apostolom in vsem, ki so in bodo sprejemali vero v njegovo odrešenjsko poslanstvo v vseh časih. Izpolnil je tudi obljubo, da bo poslal Božjega Duha, ki bo vernike vseh generacij opremil s svojimi darovi. Pavel je to izrecno potrdil, ko je rekel, da so darovi Svetega Duha namenjeni v prvi vrsti občestvu, Cerkvi. Preljubi, kaj ni že skrajni čas, da sprejememo ponujeno roko Svetega Duha?

Ta sprememba in dopolnjevanje pastoralne prakse z razvijanjem prostovoljstva znotraj župnijskega občestva pomeni izvajati vsaj tri pozive zadnjih treh papežev: župnija naj postane misijon z misijonarskim pristopom do župljanov, svoj način dela naj vsebinsko preobrazi v »novo evangelizacijo« in končno naj zaživi tudi sinodalnost, ki je zdaj šele v povojih.

Srčno upam, da bodo papeževi kriki naleteli na odprta ušesa tako škofov in župnikov kot tudi vernikov.



SRCE NAŠE VERE JE »LJUBI GOSPODA, SVOJEGA BOGA« IN »LJUBI SVOJEGA BLIŽNJEGA«

papež Frančišek
vir: Vatican News

14

Razmišljanje ob odlomku iz evangelija (Mr 12,28-34), ki nam spregovori o eni izmed številnih razprav, ki jih je imel Jezus v jeruzalemskem templju.

Neki pismouk se mu je približal in ga je vprašal: »Katera zapoved je prva med vsemi?« (v. 28). Jezus mu je odgovoril tako, da je dal skupaj dve temeljni besedi Mojzesove postave: »Ljubi Gospoda, svojega Boga« in »Ljubi svojega bližnjega« (vv. 30-31). S svojim vprašanjem pismouk išče »prvo« zapoved, to je počelo, ki je v osnovi vseh zapovedi. Judje so imeli številne predpise in so iskali osnovo vseh, tisto, ki naj bi bila temeljna, da bi se zedinili glede temeljne. Zato so bile med njimi razprave, dobre razprave, saj so iskali resnico. To vprašanje je bistveno tudi za nas, za naše življenje in za našo pot vere. Tudi mi se dejansko včasih čutimo izgubljene med mnogimi stvarmi in se sprašujemo: konec koncev, katera stvar pa je najpomembnejša med vsemi? Kje lahko najdem središče svojega življenja, svoje vere? Jezus nam daje odgovor s tem, da združi ti dve zapovedi, ki sta bistveni: »Ljubi Gospoda, svojega Boga« in »Ljubi svojega bližnjega«. To je srce naše vere! Vsi vemo, da se je treba vrniti k srcu življenja in vere, kajti srce je »vir in korenina vseh drugih moči, prepričanj« (Okrožnica Dilexit nos, 9). Jezus nam torej pravi, da je ljubezen vir vsega in da nikoli ne smemo ločiti Boga od človeka. Učencu katerega koli obdobja Gospod pravi: na tvoji poti to, kar šteje, niso zunanje pobožnosti, kakor daritve in žrtve (prim. v. 33), ampak pripravljenost srca, s katerim se v ljubezni odpreš Bogu in bratom.

Bratje in sestre, mi lahko počnemo številne stvari, a le zase ter brez ljubezni, vendar to ne gre, početi jih z raztresenim ali zaprtim srcem, tudi to ne gre. Mnoge stvari je treba storiti z ljubeznijo.

Gospod bo prišel in nas bo vprašal predvsem o ljubezni: »Kako si ljubil?«

Pomembno si je torej vtisniti v srce najpomembnejšo zapoved. Katera je? Ljubi Gospoda, svojega Boga, in ljubi svojega bližnjega kakor samega sebe.

Vsak dan naj bo spraševanje vesti z vprašanjem, če je ljubezen do Boga in do bližnjega v središču mojega življenja.

Ali me moja molitev Bogu spodbuja, da grem naproti bratom in jih zastonsko ljubim? V obličju drugega prepoznam Gospodovo navzočnost?

Devica Marija, ki je nosila Božjo postavo vtisnjeno v svoje brezmadežno srce, naj nam pomaga ljubiti Gospoda in brate.

Duhovnost za srečanje sodelavcev župnijske Karitas:

Preberite razmišljanje papeža ob odlomku iz Svetega pisma in razmislite o vprašanih, ki nam jih ob tem zastavlja. Odgovore si podelite v skupini in nato skupaj prosite Devico Marijo, naj vam pomaga vsak dan delovati iz ljubezni.

Poti do srca

KLIC DOBROTE 2024 ZA DRUŽINE V STISKI

Mojca Kepić

Na dobrodelnem koncertu Klic dobrote 2024 za pomoč družinam v stiski se je v času koncerta zbralo 195.000 EUR. Zbiraje sredstev se bo nadaljevalo do konca leta.

»Gospa pred upokojitvijo, brez zaposlitve, prejema nadomestilo Zavoda za zaposlovanje. Je onkološka bolnica, ki živi v hiši brez izolacije, potrebni mnogih popravil. Njen minimalni dohodek komaj zadošča za osnovne potrebe, zato težko plača drva za ogrevanje.«

Mreža Karitas v Sloveniji vsako leto pomaga več kot 20.000 družinam in posameznikom v stiski. S finančno in materialno pomočjo, svetovanjem, pogovorom in bližino ljudem vračamo dostojanstvo. Včasih že majhno dejanje zadošča, da v drugem oživi upanje. Letos je stisk še več. Nesreče, naraščajoči stroški hrane, energentov in osnovnih potrebščin, nizki prihodki prizadenejo tiste, ki so že zdaj na robu preživetja. Mnogi so prisiljeni skoraj vse svoje prihodke nameniti zgolj za hrano in nujne izdatke.

»Petčlanska družina se sooča s finančnimi in zdravstvenimi izzivi. Gospod je zaposlen, a je zaradi zdravstvenih težav pogosto na bolniškem dopustu. Gospa je brez zaposlitve, poleg tega ima težave s hrbtenico in se zdravi za depresijo. Skupaj skrbita za tri otroke. Kot najemniki živijo v hiši, ki jo ogrevajo s kurilnim oljem. Zaradi visokih stroškov za zdravila nujno potrebujejo pomoč pri plačilu položnic.«

Z zbranimi sredstvi v okviru dobrodelnega koncerta Klic dobrote in s spremljajočimi akcijami v mesecu decembru želimo številne stiske vsaj malo omiliti. Pomagamo jim, da spet dostojno zaživijo.



KLIC DOBROTE

Dobrodelni koncert za družine v stiski



Ob izjemnem koncertu, ki se je odvil v dvorani Golovec v Celju in s prenosom v živo na Radiu Slovenija, Radiu Ognjišče in Televiziji Slovenija, gre iskrena zahvala vsem nastopajočim pevcem in glasbenikom, ki jih je na koncertu spremljala skupina Diamanti. K dobroti in solidarnosti so nas vabili Fehtarji, Uroš in Tjaša Steklasa, Dejan Vunjak, Hamo, IL Divji, Saša Lešnjek, Manca Hribar in Jakob Čuk, Bassless, Domen Kljun, Kikify, Poskočni muzikanti, Folklorna skupina Iskraemeco. Nastopajoči so svoj nastop poklonili družinam v stiski in se pridružili številnim prostovoljcem.



Iz studia v Ljubljani so nas pozdravljali voditeljica Klara Eva Kukovičič ter trobilci Lamur v družbi mladih prostovoljcev Karitas in skavtov, ki so sprejemali telefonske klice. Dogodek sta povezovala Bernarda Žarn in Jure Sešek. Varovancem VDC Čebela, Zavod Karion iz Slovenskih Konjic, se je pridružila voditeljica Ališa Kasjak Gutman.

K sočutju nas je povabil tudi predsednik Slovenske karitas **msgr. Alojzij Cvikl**. Med drugim je dejal: *»Prostovoljce in prostovoljke Karitas vodi srce. Če pristopimo z ljubeznijo in s srcem, se čudovito razumemo. Tudi če ne znamo jezika, se lahko čudovito ujamemo.«*

Letošnjega koncerta se je udeležila tudi **generalna tajnica Caritas Europa ga. Maria Nyman** in nas nagovorila: *»Biti med prostovoljci in sodelavci Caritas v Sloveniji je čast. Njihova predanost in strast spreminjajo življenja ljudi. Temu smo bili priča ob lanskih poplavah lani in to vidimo vsak dan. Še posebno bi se zahvalila mladim prostovoljcem, ki živijo solidarnost in dajejo upanje skozi svoja dejanja.«*





Letošnji Klic dobrote je že 34. po vrsti. Ob vstopu v jubilejno leto je o spominih na prvi Klic dobrote spregovoril pobudnik in scenarist **msgr. Franci Trstenjak**: »Prvi spomin seže v 1. november 1990, ko sta Celje in Savinjska dolina utrpela velike poplave. Sredstev ni bilo dovolj in ena od možnosti je bil dobrodelni Klic dobrote. Bil je maratonski. Trajal je štiri ure in povezovalo

ga jih je šest radijskih in televizijskih voditeljic. Želim si, da bo Klic dobrote še dolgo odmeval v Sloveniji.«

Slovenska Karitas se zahvaljuje vsem nastopajočim, prostovoljcem, radijskim in TV-postajam, časopisnim hišam in spletnim portalom, ki so v mesecu novembru širili glas o dobrodelnem koncertu in vabili k ogledu. Imena medijev so objavljena na www.karitas.si/akcije/klic-dobrote.

Utrinki iz romanja sodelavcev Karitas na Ponikvo

16





koper

MARISKAJ MI BO KORISTILO PRI DELU Z MOJO MAMO

Brigita Vodopivec

Tečaj o negi in oskrbi bolnika in starostnika v domačem okolju, ki je potekal v organizaciji ŠK Koper in Istrske območne Karitas

Nataša, patronažna sestra z dolgoletnimi izkušnjami, nam je predstavila praktična znanja o pravilnih tehnikah in metodah nege bolnika na domu in o paliativni oskrbi težko bolnih. Delavnice so potekale ob uporabi orodij in pripomočkov ter s prikazom praktičnih vaj. Namenjene so bile sodelavkam in sodelavcem Karitas, sorodnikom in svojcem, ki imajo doma bolnika, ki potrebuje nego, pa tudi tistim, ki bodo v prihodnosti negovali svojce. Tečaj je potekal ob četrtkih v sklopu petih srečanj.

Na tečaju smo bili seznanjeni o tem, kdo so upravičenci do pomoči na domu, kdo jo izvaja in kako jo urejati. Slišali smo, kdo potrebuje paliativno oskrbo in kateri so njeni glavni elementi. Predstavljeno name je bilo, katere medicinske pripomočke odobri ZZZS, kako poskrbimo za varno domače okolje, kako zaščitimo sebe in oskrbovalca, kako premeščamo slabše pokretne in nepokretne na voziček ali na nočno posodo, posedanje na bolniški postelji, hoja s hojco, osnovne fizioterapije, položaji za ležanje v postelji, sedenje, dihalne vaje, varno vstajanje, umivanje, menjava plen, striženje nohtov, nega celega telesa, nega stopal. Imeli smo praktični prikaz z vsemi razpoložljivimi pripomočki.

Pogovarjali smo se tudi o prehrani, pitju, prehranskih omejitvah in raznih pripomočkih za hranjenje. Na zadnjem srečanju smo naredili pregled vseh srečanj in si ogledali še kratek film.

Nekaj utrinkov o tečaju, ki so jih podali udeleženci:

Marsikaj mi bo koristilo pri delu z mojo mamo, saj je že starejša in potrebuje pomoč. (Anamarija)

Pridobil sem znanja, ki mi bodo koristila, da bom pomagal ženi, ko bo potrebovala pomoč. (Franjo)

Najbolj mi je bil všeč praktični del in si želim še takih srečanj. V družini imamo dve osebi, ki že potrebujeta pomoč pri oskrbi na domu. (Klavdij)

So področja, ki jih je treba praktično izvajati, kot je premeščanje iz postelje na voziček ali na stolček z nočno posodo, pobiranje s tal. (Leonida)

Osvežila sem svoje predznanje. Pred leti sem skrbel za starejše in dementne osebe. (Elvira)

Če bom jaz potrebovala pomoč, bom lahko usmerjala svojega moža pri izvajanju pomoči in tudi pridobljena znanja drugim posredovala naprej. (Franica)

Bogu sem hvaležna za priložnost in možnost, da sem se lahko udeležila tečaja, in si želim še kakšne priložnosti. (Nataša)

Tečaja sem se udeležila, ker bi z veseljem priskočila na pomoč osebi, ki bi pomoč potrebovala. (Liča)

Doma imam nepokretno taščo, zato sem se udeležila tečaja in sem hvaležna za vse, kar je bilo povedano in prikazano. (Marjetka)

Na tečaju sem imela priložnost spoznati zelo srčne ljudi. Bogu hvala za vsakega posebej, posebej pa še za dva moža. Med odmori smo si izmenjali marsikatero izkušnjo ali povprašali za kakšen nasvet. Vsi smo izrazili željo po izvajanju več tako koristnih tečajev. (Brigita)



Del srečanj je bil namenjen tudi duhovnemu spremljanju bolnih in umirajočih, za kar je poskrbel župnik Ivan Kavčič.

Duhovna oskrba je del celotne zdravstvene oskrbe. Pri ljudeh v stiski, trpljenju, bolečini in strahu vlada še toliko večja potreba po duhovnem dotiku, ki človeku pomaga sprejemati krhkost in minljivost.

Elementi duhovne oskrbe so:

- ohranjanje dostojanstva in zasebnosti
- pozorno poslušanje
- omogočanje verskega ali duhovnega izražanja
- pomoč, da človek najde pomen in smisel v boleznih

Med vsemi telesnimi deli usmiljenja je ravno strežba bolnikom najbolj plemenita, vir največje hvaležnosti in od Božje roke tisočkrat blagoslovljena.

Ob spremljanju bolnih in umirajočih rastemo v ljubezni in samospoznanju.



SREČANJE STAREJŠIH, BOLNIH IN INVALIDOV V ŽUPNIJAH TRNJE IN ZAGORJE PRI PIVKI

Zinka Vadnjal

18

V Medžupnijski karitas Zagorje in Trnje posvečamo pozornost starejšim tudi z obiski na domu za rojstni dan ter pred veliko nočjo in božičem. Naših obiskov so vedno veseli. Bolj kot voščila in simboličnega darila so veseli pogovora z nami. Za starejše in tudi za sodelavce Karitas pa je posebno vesel dan, ko pripravimo srečanje v obeh župnijah. Letos smo ga imeli v Trnju v soboto, 31. avgusta, v Zagorju pa v nedeljo, 1. septembra.

Srečanje smo začeli s sveto mašo, ki jo je daroval župnik Niko Štrancar, župnik Zdenko iz sosednje župnije pa je poskrbel za sveto spoved. Vsi so prejeli tudi zakrament bolniškega maziljenja. Obhajanje svete maše je polepšalo petje odraslega in otroškega cerkvenega pevskega zbora, ki ga starejši radi slišijo.

Po sveti maši smo se na pogostitev in prijeten klepet v Trnju preselili v veroučno učilnico, v Zagorju pa v gasilski dom, kjer nam gasilci vedno velikodušno odstopijo prostor.

V obeh župnijah smo se prijavi na projekt za starejše »Vidni in varni«, zato smo med druženjem, ki se ga je udeležilo lepo število starejših, nekaj časa namenili tudi predstavitvi tega projekta. Seznanili smo jih, kako je starejši človek lahko viden in varen v prometu. Dali smo jim odsevnike in pokazali, kako in kdaj naj jih uporabljajo.

Po pozornem poslušanju so se v prijetnem klepetu zadržali še kar nekaj ur in veseli, da so se lahko srečali tudi s tistimi, ki jih že dolgo niso videli, zaključili lepo sončno soboto v Trnju in sončno nedeljo v Zagorju.



SLAVNOSTNA AKADEMIJA

Marjana Plesničar Jezeršek

S slavnostno akademijo Škofijske karitas Koper smo v petek, 8. novembra, obeležili uvod v letošnji teden Karitas, ki bo potekal ob koncu novembra, ter odprtje razstave jubilejne, 30. kolonije Umetniki za Karitas. Udeležence letošnje kolonije je predstavila likovna kritičarka Anamarija Stibilj Šajn, program je povezoval Matej Kavčič, z glasbo pa je celoten večer polepšala Vokalna skupina Mozaik. Pozdrave in dobre



misli so izrekli: podžupanja Občine Vipava ga. Natali Panič Nardin; rektor Univerze v Novi Gorici dr. Boštjan Golob; podžupan Mestne občine Nova Gorica g. Tomaž Harej ter ravnatelj Škofijske karitas Koper g. Tihomir Busija. O projektu in njegovem namenu je spregovorila koordinatorka Marjana Plesničar Jezeršek, razstavo pa je odprl predsednik Vipavske območne Karitas g. Tomaž Kodrič.

Namen 30. kolonije in potujočih razstav v letih 2024/25 je predstaviti sodobne likovne ustvarjalce čim širšemu občinstvu ter zbrati čim več prostovoljnih darov za pomoč ostarelim in bolnim na območju koprške škofije. Prav ostareli in bolni so skupina ljudi, ki velikokrat potrebuje pomoč na različnih ravneh. Znotraj Škofijske karitas Koper jim zato namenimo posebno pozornost in jim poleg materialne pomoči v obliki prehranskih paketov in plačila položnic pomagamo še na veliko drugih načinov: z obiski pred božičem in veliko nočjo, na katerih jim podarimo tudi voščilnico, ki je vsakič posebej oblikovana in opremljena s sliko Umetnikov za Karitas; z drobnimi pozornostmi ob jubilejih, v bolezni ali ob drugih priložnostih; s spremljanjem k sveti maši, spovedi, prejemu bolniškega maziljenja; z razbremenilnimi pogovori po telefonu ali ob naključ-



MIR TEJ HIŠI V ANINI GALERIJ V ROGAŠKI SLATINI

Marjana Plesničar Jezeršek

29. oktobra smo se odzvali na povabilo ge. Erne Ferjanič in z razstavo lanske, 29. kolonije Umetniki za Karitas, odpotovali v Anino galerijo v Rogaško Slatino. Prireditev ob odprtju razstave je vodila novinarka in napovedovalka Sergeja Javornik, z glasbo pa jo je popestrila virtuozinja na klavirju Kaja Bickey. Avtorje in njihova likovna dela je slikovito predstavila likovna kritičarka Anamarija Stibilj Šajn, o projektu in njegovem namenu pa je nekaj besed povedala koordinatorka Marjana Plesničar Jezeršek. Razstavljenata so likovna dela, ki so nastala pod geslom Mir tej hiši in želijo med obiskovalce prinesiti sporočilo lepote in dobrote ter širiti mir. Zbrani dobrodelni prispevki bodo namenjeni pomoči ostarelim in bolnim na območju koprške škofije.



19

in bolne; z vsakoletnim romanjem na Brezje; s skupinami za starejše in medgeneracijskimi skupinami; s skupino za duhovno spremljanje preizkušanih; z vsakoletnimi počitnicami za starejše ter z izposojjo različnih pripomočkov.

Škofijska karitas Koper že zdaj opravlja veliko delo na področju ostarelih in bolnih, z zbranimi sredstvi pa želimo v tem letu zgraditi še več mostov, ki bodo dosegli tudi najbolj osamljene in jim prinesli občutek, da so videni in slišani, da ima njihovo življenje neprecenljivo vrednost, pa čeprav se včasih zdi, da zaradi starosti ali bolezni ni tako. Izkušnje ostarelih, bolnih, umirajočih so neprecenljiv dar, ki ga moramo kot posamezniki in kot družba posebej ovrednotiti. To je sporočilo, ki ga prinaša letošnja razstava Umetniki za Karitas.

Razstava v Dvorcu Lanthieri bo na ogled vse do 25. 11. 2024, zato vsi povabljeni, da pridete, posvojite katero od likovnih del in skupaj z nami zgradite kakšen most.

nih srečanjih; z družabnimi srečanji po župnijah; z obhajanjem svetih maš s priprošnjo za ostare-

ODTISI MOJIH STOPINJ

zbrala: Franica Grmek

Leta minevajo, oziramo se na prehojeno pot. Kaj vse se nam je zgodilo na poti življenja, koliko ljudi smo srečali, koliko stisk prebrodili, koliko dobrega naredili ...? Ko se oziramo na prehojeno pot, se v dušo nehote prikrade vprašanje: Kaj zdaj? Kako naprej, da bo moje življenje polno, osmišljeno?

Na ta in mnoga druga vprašanja smo si sodelavke in sodelavci Tolminske območne karitas skušali odgovoriti na delavnici, v kateri smo aktivno sodelovali. Skupaj smo se zazrli v svoje življenje in v sebi iskali





vire za veselje do življenja ter vire za nadaljnje proustvoljno delo v Karitas. Delavnico je vodil **Martin Lisec**, direktor Inštituta stopinje, certificiran psihoterapevt, logoterapevt.

Nekaj odtisov udeleženk srečanja:

»Ko se človek vse poklicno obdobje ukvarja s številskimi, niti ne ve, kaj lahko pričakuje oziroma dobi od takega predavanja. Že beseda logoterapija mi je bila neznana. Zdaj vem, da ta strokovna beseda pomeni zdravljenje z odkrivanjem življenjskega smisla. Predavatelj nam je na jasnem, preprostem načinu, podkrepjen z osebnimi delovnimi izkušnjami odstiral zaveso s te strokovne besede – LOGOTERAPIJA. Razmišljali smo o ‚kašči‘ svojega življenja, ki je polna izkušenj: skrb za lastno družino, dobra dela, učenje, pomoč ljudem v stiski ... Da se ta ‚kašča‘ sploh lahko napolni, pa je treba zavestno poskrbeti za odklop od vsakdanjih skrbi: romanja, pogovore s prijatelji, molitev, sprehode ... Razmišljali smo o človeku, ki je telesno, duševno in duhovno bitje – za pravilno delovanje človeka naj bi bile vse te dimenzije stalno v ravnotežju. Če smo duševno zdravi, vlada v nas tudi notranji mir in vzporedno temu telesno zdravje, odnosi ...

Kljub temu da smo vse popoldne preživeli v predavalnici, stran od sončnih žarkov, pa verjamem, da je vsak od slušateljev odšel domov z novimi žarki znanja in potrditvijo, da smo sodelavci Karitas potrebni tudi takšnih tematik predavanj, saj prepogosto razmišljamo le o tem, kako bi pomagali drugemu in omilili njegove težave, pozabimo pa nase – da je treba prej pomisliti na lastno ‚kaščo‘. In kot je rekel predavatelj: sprejeti stvari, ki jih ne moremo spremeniti.« **Milena**

»Hvala, da ste organizirali predavanje Odtisi mojih stopinj. Tema je bila zelo zanimiva. Name je naredila globok vtis. Hvala za lepe besede in misli. Domov sem odšla pomirjena in vesela. Notranji mir in molitev te naredita boljšega.« **Irma**

»Vesela sem, da sem se udeležila delavnice. Smisel življenja je nekaj, o čemer se človek sprašuje v vseh življenjskih obdobjih. Nekatero besedo predavatelja so še posebej odmevale v meni: na primer, da življenje ni nekaj, ampak priložnost za nekaj. Karkoli naredimo, puščamo za sabo sled. Šele ko gledamo nazaj, iz posledic prepoznavamo, kakšne so bile naše odločitve v preteklosti. Ugotovimo, da so naše kašče polne spominov – lepih in tudi težkih, a smo vse preživeli, predelali, uspelo nam je stopiti na novo stopnico ... Pomembno je ohranjanje življenjskega ravnovesja; najpomembnejša stvar pri tem je kakovostna komunikacija. Treba je tudi poskrbeti zase; sprejeti, česar ni možno spremeniti, imeti dovolj poguma spremeniti to, kar zmorem, in biti dovolj razsoden, da ločim med enim in drugim.« **Marija**

»Predavanje mi je veliko dalo – predvsem spoznanje, da v prenatrpanem vsakdanu premalo mislim nase, se premalo posvečam svoji osebni rasti. Tisto, čemur dajemo pozornost, raste, se razvija in obrodi sadove. Nekaj jih obdržimo zase, veliko pa jih lahko podarimo tudi ljudem okoli sebe. To pa dosežemo samo tako, da si neprestano prizadevamo živeti v ravnovesju: telesnem, duševnem in duhovnem. Na tak način bo naše življenje postalo popolnejše, bolj kakovostni bodo postali naši odnosi v družini, pristrčnejši stiki s prijatelji, pa tudi s prejemniki pomoči bomo lažje vzpostavili pristen odnos. Koliko dobrega nosimo v sebi, pa se ne zavedamo. Skozi celotno popoldne nam je predavatelj osvetljeval prav to in na preprost način vsakemu ‚nalil‘ ogromno resnic, nasvetov ... Od nas samih je odvisno, ali jih bomo sprejeli, se po njih ravnali ter tako pripomogli, da bo naše življenje polnejše in da bo imelo smisel.« **Darja**

»Karkoli se v življenju zgodi, je treba hoditi naprej. Všeč mi je bilo tudi, ko je na koncu omenil Martina Lutro z mislijo STATI in OBSTATI. Če zaključim še z mojo mislijo: tistemu, ki potrebuje pomoč, pomagaj in mu prisluhni.« **Silvana**

»Načini odkrivanja smisla:

1. ustvarjalne vrednote – živeti za nekaj;
2. doživljajske vrednote – živeti za nekoga;
3. vrednote stališča – sprejeti stvari, ki jih ne moreš spremeniti. Lahko spremenimo stališče do pretekle zadeve – jo izpustimo.« **Metka**

Ijubiljana

SVETA MAŠA ZA POKOJNE SODELAVCE IN DOBROTNIKE KARITAS

Alenka Petek

V torek, 6. novembra 2024, je v župnijski cerkvi Vseh svetih škof msgr. dr. Franc Šuštar daroval mašo za pokojne sodelavce in dobrotnike Karitas. Pri maši so sodelovali tudi trije diakoni.

Uspeva nam, da se že vrsto let po prazniku vseh svetih zbiramo k molitvi za naše pokojne sodelavce in dobrotnike. Župnijska karitas sv. Križ in župnik Peter Možina nas gostoljubno sprejmeta. Župnijska karitas po maši vse prisotne tudi pogosti.

Praznik vseh svetih je tudi praznik upanja. Spominjamo se naših pokojnih sodelavcev, s katerimi smo skupaj delali za dobro ljudi v stiski, delili njihovo veselje in tegobe. Ko se spomnimo pokojnih, premišljujemo o upanju, večnem življenju in Božji ljubezni.



V molitvi smo povezani z njimi. Bili so naši sodelavci in prostovoljci, ki so se pri Karitas razdajali in pomagali ljudem v stiski. Bili so prostovoljci s čutom za sočloveka, ki so pomagali blažiti stiske uporabnikov. Zdaj so pri Bogu in posredujejo za nas in naše delo, mi pa z molitvijo in daritvijo sv. maše prosimo za blagor njihovih duš.

OBISK ŠTUDENTOV SOCIALNEGA DELA IZ BREDE

Alenka Petek

8. 11. 2024 so Škofijsko karitas Ljubljana obiskali študentje iz *Avans University of Applied Studies*, ki je ena največjih univerz uporabnih znanosti na Nizozemskem. Skupino je vodil profesor drs. Romulus Petrina. Letos so nas obiskali že drugič.

Študentje socialnega dela želijo spoznati programe dela in pomoči, ki jih nudijo slovenske humanitarne in nevladne organizacije. Predstavili smo jim programe Škofijske karitas Ljubljana, Luka Oven pa jim je predstavil program Young Caritas. Bili so presenečeni, koliko različnih aktivnosti izvaja Young Caritas. Zanimivo se jim je zdelo tudi, da jim uspe za projekte pridobiti toliko mladih prostovoljcev. Po predstavitvi smo odšli na ogled terapevtske skupnosti za zasvojene s pridruženimi težavami v duševnem zdravju na Podutiško ulico. Tam so nas zunaj ob ognju sprejeli terapevti in uporabniki ter nam predstavili program. Čeprav ima Nizozemska bolj odprt odnos do uporabe drog, so z

zanimanjem poslušali izkušnje, poglede in izpovedi uporabnikov. Program vsebuje celostno obravnavo s celodnevnim bivanjem. Trenutno je to v Sloveniji edini program, ki je namenjen tej specifični skupini ljudi in nudi 24-urno pokritost z zaposlenimi strokovnimi in laičnimi delavci. Po končani predstavitvi so nam postregli s potico, ki so jo sami spekli. Srečanje se je zaključilo ob zvokih kitare in petja.

maribor

ZAHVALNA NEDELJA V NAŠEM DOMU

Anica Horvat

3. novembra smo obhajali zahvalno nedeljo tudi v našem domu. Drobna dekoracija je spominjala na ta dan, ko se želimo javno zahvaliti ne le za pridelke, ki jih je dala narava, ampak tudi za druge darove, npr. za dobroto, čas, vero, zdravje, ljudi, za vse tisto, kar je Bog storil za nas, naše družine ... Zahvaljujemo se za vse, kar vemo, zmoremo, dihamo, delamo, hodimo, mislimo, pojemo, ljubimo, pomagamo. Zahvala zajema vse naše življenje – vse, kar smo in kar imamo. Nič nas ne naredi žalostnih, potrjih, nezadovoljnih tako hitro kakor nehvaležno srce. Kaj pa imamo, česar nismo prejeli? Vsak večer bi morali prešteti blagoslove, vse dobro in lepo, kar se nam je zgodilo čez dan, in bi z veseljem zaspali.

Kristjani, tisti, ki čutimo, da si zraka, vode, zemlje, toplote, svetlobe, zvezd, teme in vsega, kar nam nudi življenje, nismo sami pridelali, se z obiskom maše zahvaljujemo Bogu Očetu za vse, kar nam je podarjeno. Ta dan je bogoslužje spremljal tudi naš domski zbor z Žanom. Lepo je bilo. G. nadškof nas je v homiliji povabil, da poosebimo največjo zapoved naše vere: »Ljubi Gospoda, svojega Boga, iz vsega svojega srca, iz vse svoje duše, z vsem svojim mišljenjem in z vso

močjo.« Druga pa je tale: »Ljubi svojega bližnjega kakor samega sebe.« (Mr 12,30-31) Če ne sprejemamo, upoštevamo, ljubimo, pomagamo, razumemo drugih, ki so ob nas, tudi Boga ne sprejemamo. Pesem HVALA, ki smo jo pevci zapeli, je tako lepa, nagovarja joča, da bi jo morali čim večkrat zapeti. Na koncu smo za vse, kar nam je bilo podarjeno, vsi zapeli še himno Hvala večnemu Bogu.





DUHOVNA OBNOVA KARITAS NA PRIHOVI

Darko Bračun

Drugo soboto v novembru smo se sodelavci in prostovoljci iz mreže Karitas mariborske nadškofije zbrali na Prihovi, kjer smo preživeli dan poglobitve, molitve in skupnosti. Duhovno obnovo je vodila s. Emanuela Žerdin, medicinska sestra in sestra v skupnosti sester frančiškank Brezmadežnega spočetja črnogorske province. K nam je prišla iz Krškega, kjer po vrnitvi v Slovenijo živi skupaj s sedmimi sestrami (pred tem je bila glavna sestra na avstrijskem Koroškem, delala pri škofu v Baru v Črni gori, osem let v Beogradu). Kot medicinska sestra, teologinja, sodelavka in duhovna spremljevalka prostovoljcev v hiši Ljubhospic je spregovorila o srečevanju z minljivostjo življenja – Izberi življenje, saj je svoje poslanstvo posvetila spremljanju in oskrbi bolnikov v paliativni oskrbi ter globokemu zagovoru življenja od spočetja do naravne smrti.

Sestra Emanuela nas je s svojo toplino in bogatimi

izkušnjami nagovorila o pomenu sprejemanja življenja, tudi ko se soočamo z njegovo ranljivostjo in omejenostmi. S poudarkom na spošto-

vanju dostojanstva vsakega posameznika nas je spomnila, da je naše poslanstvo v Karitas ne le pomagati, ampak tudi videti Boga v vsakem človeku, ki ga srečamo.

Osrednji del duhovne obnove je bil posvečen razmišljanju o tem, kako kot prostovoljci in sodelavci pristopamo k trpečim in umirajočim. Sestra Emanuela je poudarila pomen prisotnosti – ne samo fizične, temveč tudi čustvene in duhovne. »Največ, kar lahko damo, je naše srce in pripravljenost biti tam, tudi ko besede odpovejo,« je dejala.

Duhovna obnova je vključevala tudi skupno molitev, spokorno bogoslužje, sveto spoved in sveto mašo, ki je bila čudovito zaokroženje dneva. Ob koncu smo si udeleženci podelili svoje misli in izkušnje, kar je še okrepilo našo medsebojno povezanost in motivacijo za delo v službi pomoči potrebnim.

Hvaležni smo sestri Emanueli za njeno pričevanje in spodbudo, da s pogumom in ljubeznijo živimo svoje poslanstvo. Prav tako smo hvaležni drug drugemu za prisotnost, saj smo skupaj ustvarili prostor, kjer smo se lahko okrepili tako duhovno kot človeško. Hvala tudi župniku na Prihovi in prof. dr. Slavku Krajncu, ki nas je (več kot 150 sodelavcev in prostovoljcev Karitas iz mariborske nadškofije) s svojimi sodelavci z izredno toplino ter gostoljubnostjo sprejel ter v homiliji ponovno osvetlil srčiko in poslanstvo služenja v Ljubezni – Karitas.

Naj nas nauki in navdih te duhovne obnove spremljajo na naši poti, ko vsak dan znova odgovarjamo na klic k služenju bližnjemu.

ново mesto

NA VELIKEM TRNU

Na Velikem Trnu, v župniji Sveti Duh, se vsak prvi četrtek v mesecu združujemo prostovoljci Župnijske karitas. Skupina šteje 10–12 aktivnih članov, nekateri med njimi si vzamejo čas po službenih obveznostih. Skupina se združuje z namenom druženja, pogovorov ... V jesenskem času se družimo ob izdelovanju božičnih voščilnic in izdelovanju adventnih venčkov, ki so v dneh pred adventom voljo za vse župljane. S prostovoljnimi prispevki nato kupimo darilca za starostnike, ki jih obiščemo in obdarujemo v predbožičnem času.

Med letom razdeljujemo pakete pomoči potrebnim, ki jih je v naši župniji kar nekaj. V spomladanskem času pa so spet na vrsti velikonočne voščilnice ter obisk, obdarovanje in voščila našim starostnikom; ker je teh veliko, se moramo kar pošteno potruditi.

Vsako leto organiziramo tudi druženje in pogostitev starostnikov. Po sveti maši jih v kulturnem domu pričakamo s kosilom in kratkim kulturno-zabavnim programom. Vabilu na ta dogodek se prav radi odzovejo, saj je za nekatere to ena redkih priložnosti za druženje in pogovore s sovrstniki.

V letošnjem letu smo imeli tudi posebno čast, da smo skupaj s farani župnije Krka organizirali praznovanje 80. rojstnega dne našega župnika Marika Burgerja.





NAGRADNA KRIŽANKA december

Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17. 12. 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.

	SRAKIN GLAS	OBČINA V POMURJU	SLOV. IGRALKA		NASELJE V KOČEVJU	VESNA EMERŠIČ	KRATICA ZA SVETOVNO TENIŠKO TURNEJO	VAS NA NORVEŠKEM (IZ ČRK EONL)		EKO	BORT ROSS			
TELESNA TEKOČNA			GEOMETRIJ. KRIVULJA						BRATKO RIBIČ SUNEK, PREVRNITEV				ANGL. REŽISER RIDLEY	POTOMEC
TUNEL, CEVAST PROSTOR			NOČNA PTKA VSEEVROPSKA SREDNIZ. KONVENCIJA									SCOTT STAPP SORODNICA PICE		
ZAKUSKA, OBED						DEL PTICE SLIKOVNA ZGOĐBA					RAČUNALN. VODILO KIT. ARHEOL. NAJDIŠČE (IZ ČRK AJAAL)			
	DODATEK K POGODBI NEKAJ POGOVORNO					NIKALNICA MALA KOKOŠ				LEV ANGLEŠKO ŠETRAJ				
NADŠKOF. KARITAS MARIBOR					TAMARA KIMOVČEK PROSTORSKI NAČRT			NAJMANJŠA NEDELJIVA KOLČONA BARVA KARTE						
GLAVNI ŠTEVNIK			POOBlašČENA OSEBA URŠKA KLAKOČAR											
GESLO														
ČLAN GLAS. SKUP. ČUDIŽNA POLJA BARANA					VRTNA ZELJAVJA			SIMONA AVSEC BOGINJA V BABIL. MIT. (IZ ČRK ATTAM)			DREVESNO BITE V KNJGAH J.R.R. TOLKIENA		ŠPANSKA JED Z RIŽEM	
	CIRIL ŽEBOT		SESTANEK S SODIŠČEM			DODATEK ZA ZEMLJO BREST V NEMŠOINI					OBSEŽNA PRUPO. PESN. FILMSKA NAGRADA			
	ANGLEŠKI IGRALEC HOLM				UROŠ KRANJEC SILUPEK, SEŠTEVEK			VERSKA SLIKA VRATA						KOLESARSKA DIRKA PO ITALIJI
	ZVRST GLASBE	POŽELENIJE, RAZGRANOST ALKOHOLNA PIVAČA								SKAVSKI ROD HISA ZGRAJENA NA STARINSKI NAČIN				
SIMON GREGORIČ			GUSARSKA PJAČA LUKA ILIČ				UMAKNITI SE, IZMIK TINE STREL					KEM. ELEMENT LITU		
DOLŽINA V KILOMETRIH													LUKA REPANŠEK	
SLOVENSKA PEVKA HORVAT						IND. STRUNSKO GLASBILO						AUSTRALINA OPEN		

Geslo septembrske nagradne križanke: ROŽNI VENEC

Nagrajenci: 1. nagrada: Damjana Brecelj, Ajdovščina

2. nagrada: Rajko Okorn, Zg. Pirniče

3. nagrada: Mojca Stopar, Laško

Nagrade: 1. nagrada: knjiga

2. nagrada: majica Karitas

3. nagrada: copati youngCaritas





KLIC DOBROTE

Dobrodelni koncert za družine v stiski



Skupina Diamanti. Fehtarji, Uroš in Tjaša Steklasa, Dejan Vunjak, Hamo, IL Divji, Saša Lešnjek, Manca Hribar in Jakob Čuk, Bassless, Domen Kljun, Kikifly, Poskočni muzikanti, Folklorna skupina Iskraemeco.



Poti do srca



Veja Slovenske kartice

Karitas

- ljubeča skrb Cerke za ljudi v stiski.
Glas revnih v družbi.
V službi človekovega dostojanstva.

ISSN 1581-5528



9 771581 552004

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

