

# žarek dobrote

3/XVI  
marec  
2018

glasilo slovenske karitas



**Karitas**



### TEMA MESECA

- 3 ••• Mlad, vesel in pogumen – brez alkohola  
7 ••• »Kaj bi za mano ostalo, če bi sedaj umrla?«

### ETIČNA NAČELA

- 7 ••• Sprejemanje različnosti ljudi v stiski

### KARITAS V ŽUPNIJI

- 8 ••• Načrtovanje projekta

### GRADIMO DRUŽINO

- 10 ••• Zakonca in njuni starši

### MLADA KARITAS

- 11 ••• Odnosi pri prostovoljskem delu

### LJUBEZEN JE IZNAJDLJIVA

- 13 ••• Pust obogatil pakete s hrano

- 13 ••• Valentinovo za upokojence z dobrim namenom

### NA OBISKU

- 14 ••• Smisel življenja je v tem, da skušamo delati dobro

- 16 ••• Daruj miloščino

- 17 ••• Potrpežljivost ni sprijaznjenost,  
je dialog z lastnimi mejami

### KOPER

- 18 ••• Prepletanje umetnosti in dobrotelčnosti

- 19 ••• Človek ne živi samo od kruha

- 19 ••• Stavka na Karitas malo drugače

### MARIBOR

- 20 ••• Mesec strokovnega izpopolnjevanja

- 20 ••• Praznični mesec februar v Domu sv. Lenarta

- 21 ••• Zgodba v srcu Boga

### MURSKA SOBOTA

- 22 ••• Spremljanje umirajočih

### NOVO MESTO

- 23 ••• Svečka za dober namen

### OBČNI ZBORI - PLENUMI

**10.3. Plenum Škofijske karitas Murska Sobota,**  
ob 9h v Veržēju

**10.3. Plenum Nadškofijske karitas Maribor,**  
ob 9.30 s sv. mašo v mariborski stolnici

**16.3. Plenum Škofijske karitas Celje,**  
ob 16h v Domu sv. Jožef v Celju

**17.3. Občni zbor Škofijske karitas Ljubljana,**  
ob 9h s sv. mašo v ljubljanski stolnici,  
nadaljevanje na Teološki fakulteti

**17.3. Občni zbor Škofijske karitas Novo mesto,**  
ob 9h s sv. mašo v žup. cerkvi v Šmihelu,  
nadaljevanje v veliki dvorani Baragovega zavoda

**24.3. Občni zbor Škofijske karitas Koper,**  
ob 9h sv. maša v avditoriju  
Škofijske gimnazije Vipava

### NAPOVEDNIK

#### ŠKOFIJSKA KARITAS CELJE

7. 2. Usposabljanje za nove prostovoljce, Vrbje, ob 9h  
1. 3. Kateheza: Nedoumljivost trpljenja,  
Celje, Sv. Duh, ob 18.30  
3. 3. Rekreacija – pohod, Celje, ob 9h  
6. 3. Kateheza: Prvi kristjani in dela usmiljenja, Laško, ob 18.30  
7. 3. Skupina za starejše, Vrbje, ob 9h  
8. 3. Kateheza: Nedoumljivost trpljenja, Celje, Sv. Duh, ob 18.30  
8. 3. Ustvarjalna delavnica: Rože iz krep papirja, Vrbje, ob 9h  
10. 3. Ženski zajtrk, Vrbje, ob 9h  
11. 3. Gregorčki, Vrbje, ob 18h  
13. 3. Kateheza: Prvi kristjani in dela usmiljenja, Laško, ob 18.30  
15. 3. Kateheza: Nedoumljivost trpljenja, Celje, Sv. Duh, ob 18.30  
15. 3. Ustvarjalna delavnica: Rože iz najlona, Vrbje, ob 9h  
20. 3. Kateheza: Prvi kristjani in dela usmiljenja, Laško, ob 18.30  
22. 3. Kateheza: Prvi kristjani in dela usmiljenja, Vrbje, ob 18.30  
27. 3. Kateheza: Prvi kristjani in dela usmiljenja, Laško, ob 18.30

#### ŠKOFIJSKA KARITAS KOPER

5. 3. Srečanje Kraške in Postojnske DK  
7. 3. Srečanje Istrske OK  
10. 3. Postna duhovna obnova, Vipavski Križ  
11. 3. Križev pot na Sveto Goro iz Prevala  
13. 3. Srečanje Tolminske OK  
13. 3. Druženje generacij, Ilirska Bistrica  
15. 3. Tajništvo DK Ilirska Bistrica  
17. 3. Postna duhovna obnova za slepe in slabovidne,  
Vipavski Križ  
19. 3. Umetniki za Karitas v Trstu  
23. 3. Srečanje DK Ilirska Bistrica  
25. 3. Obisk v domovih Izola, Koper, Olmo in Postojnske DK  
26. 3. Obisk v Domu v Vipavi in Ajdovščini  
27. 3. Srečanje Goriške OK

#### ŠKOFIJSKA KARITAS LJUBLJANA

1. 3. Predavanje: Nekemične zasvojenosti – »moderna«  
bolezen današnje družbe; predava mag. Nataša Ropret,  
Cerknica, ob 18.30



• FOTO NASLOVNA STRAN Tatjana Splíchal, ZADNJA STRAN Rok Rakun •

Foto: Andrej Šauperl



## tema meseca

## MLAD, VESEL IN POGUMEN – BREZ ALKOHOLA

zbrala: Helena Zevnik Rozman

Slovenska karitas s soorganizatorjema Javno agencijo RS za varnost prometa in Zavodom Med.Over.Net že trinajsto leto spodbuja k preventivni akciji **40 dni brez alkohola** v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola. Akciji se pridružujejo tudi Zavod Varna pot, Zavod Vse bo v redu, Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani (projekt Sporočilo v steklenici), društvo Žarek upanja, NIJZ – Projekt SOPA (Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola), Društvo Abstinent in Zveza klubov zdravljenih alkoholikov.

### Zakaj sodelovati?

- Alkohol je najbolj razširjena droga v Sloveniji.
- V družbi vlada izrazito strpen odnos do pitja alkohola in opijanja, kljub resnim težavam in hudim posledicam.
- Še posebej je zaskrbljujoče, da se vedno več otrok in mladostnikov z alkoholom sreča že pred 13. letom, večina z dovoljenjem staršev. Na podlagi raziskave HBSC (Health Behavior in Schol-Aged Children ali Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju) 2014, ki je zajela reprezentativni vzorec slovenskih šolarjev 11-, 13- in 15-letnikov, se je izkazalo, da je 30,3 % 15-letnikov že bilo opitih vsaj dvakrat, ne glede na spol. Prav tako 13,9 % 15-letnikov pije alkoholne pijače vsaj enkrat tedensko (v tem primeru več fantov kot deklet). V starosti 13 let ali manj je prvič pilo alkoholno pijačo že 39,5 % mladih.
- Pitje pri mladih povzroča škodo pri telesnem razvoju in povečuje verjetnost za odvisnost v odraslosti.
- Alkohol lahko na letni ravni neposredno pripisemo kar 956 smrti in skoraj 234 milijonov EUR neposredne materialne škode zaradi prometnih nesreč, nasilja v družini in kriminala.
- Alkohol ostaja eden izmed glavnih povzročiteljev prometnih nesreč. Povzročitelji niso samo vozniki motornih vozil, ampak tudi alkoholizirani pešci in kolesarji. V letu 2016 je policija sankcionirala 9.000

voznikov zaradi alkohola, kar je samo vrh ledene gore. V letu 2017 je kar 32 ljudi na slovenskih cestah umrlo zaradi alkoholiziranega povzročitelja. Štiri prometne nesreče s smrtnim izidom so povzročili vozniki v starostni kategoriji od 18 do 24 let, ki so vozili pod vplivom alkohola. V teh štirih prometnih nesrečah je življenje izgubilo pet ljudi.

- Škodo zaradi alkohola in neizmerno trpljenje v številnih družinah lahko zmanjšamo le skupaj. Skupaj in posamezno se odločimo za zmernost in brez alkohola na cesti.

### Pitje alkohola med mladostniki ima številne posledice

Mladostniki zaradi bioloških in vedenjskih sprememb predstavljajo še posebej ranljivo skupino. **Dr. Barbara Lovrečič** z NIJZ pojasnjuje:

»Splošno znano je, da so mladostniki bolj nagnjeni k tveganemu početju, pritisk vrstnikov v družbi, ki je permisivna do opijanja v javnosti in ga celo spodbuja, ustvarja razmere za zgodnje prve stike z alkoholom in pogostejše opijanje med mladostniki. Otroško in mladostniško obdobje sta ključna za razvijanje in prevzem vedenjskih vzorcev, vključno s tistimi, ki se nanašajo na življenjski slog in vzorce pitja alkohola. Premalo se tudi zavedamo, da je alkohol toksičen in rakotvoren. Možgani otrok in mladostnikov so še vedno v procesu dozorevanja in kot taki so za učinke alkohola še posebej ranljivi, sicer se mladostniki na učinke alkohola tudi drugače odzivajo kot odrasli.«

**Mag. Mercedes Lovrečič** z NIJZ ob tem dodaja:

»Možgani otrok in mladostnikov so poleg takojšnjih učinkov alkohola izpostavljeni tudi dolgoročnim učinkom, predvsem v primerih, ko gre za ponavljajoče opijanje in pogosto pitje alkohola, kar se lahko kaže tako v spremenjeni zgradbi kot delovanju možganov, prizadeti pa je prikrajšan zaradi slabšega spomina, slabše pozornosti, spremenjenega vidno prostorskega zaznavanje ter slabše sposobnosti učenja. Mladostniki so izpostavljeni različnim posledicam alkohola, kot so poškodbe, nesreče, tvegano vedenje, posledice v socialno-družbenem okolju.«

### Če smo do mladostnikovega pitja tolerantni ali ga celo odobravamo, bodo mladostniki lahko pili več

S pitjem alkohola pri mladostnikih se povezujejo številni dejavniki, med najpomembnejšimi so vsekakor odnos staršev, drugih odraslih in celotne družbe do alkohola.





»Starši, drugi odrasli in vrstniki otrokom predstavljajo pomemben zgled – njihov odnos do alkohola se pomembno povezuje s pitjem alkohola pri mladostnikih. Na primer, če so starši oziroma odrasli tolerantni do mladostnikovega pitja, bodo mladostniki lahko pili več,« pravi **mag. Tadeja Hočevar** z NIJZ.

»Jasno opredeljena pravila v družini, spremljanje mladostnika s strani staršev in zanimanje za njegove aktivnosti ter občutek varnosti so pomembni dejavniki, ki mladostnika varujejo pred pitjem alkohola,« še dodaja **dr. Maja Zorko** z NIJZ. Med dejavniki, ki mladostnika varujejo pred pitjem alkoholnih pijač, so tudi kakovosten odnos oziroma ustrezna komunikacija mladostnika s starši, občutek pripadnosti družini in šolski skupnosti ter skupno načrtovanje prostega časa.

#### **Za zajezitev problema med mladimi in odraslimi je treba vlagati v razvoj in sprejeti nove ukrepe**

Za uspešno preprečevanje pitja alkohola pri mladostnikih je treba ustvarjanje odgovornega odnosa do alkohola v družbi, kar zajema tako uvedbo ustreznih programov v šolsko okolje kot ukrepe, usmerjene v družino, skupnost in na področje politik. V Sloveniji trenutno poteka več kot 30 preventivnih programov, katerih namen je preprečevanje tveganega in škodljivega pitja alkohola. Ti programi so v veliki meri namenjeni mladostnikom, vendar so le redko ovrednoteni z vidika njihove učinkovitosti. Med pomembne dejavnike, ki vplivajo na pitje alkohola pri mladostnikih, sodi tudi velika dostopnost alkohola, ki je bila z Zakonom o omejevanju porabe alkohola že nekoliko omejena.

»Koristno bi bilo, da bi še zmanjšali dostopnost alkoholnih pijač, na primer z višjo ceno alkoholnih pijač, z določitvijo minimalne cene ali z uvedbo licenc za prodajo alkoholnih pijač, vendar je treba ob tem poskrbeti tudi za omejitev in ustrezen nadzor nad domačo in nelegalno proizvodnjo alkohola. Z doslednim izvajanjem Zakona o omejevanju porabe alkohola bi namreč, posebej pri otrocih in mladostnikih, dosegli še boljše rezultate,« poudarja **doc. dr. Helena Jeriček Klanšček** z NIJZ. Vsi ti ukrepi pa seveda niso pomembni samo za otroke in mladostnike, temveč imajo učinek in so koristni za celotno populacijo.

Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje

#### **Zakaj zapraviti mladost za to, da se znova učiš obleči hlače?**

»Če bi mi še večer pred nesrečo nekdo rekel, da se mi to zgodi, bi prepričano trdil, da kaj takega ni mogoče. A se zgodi, dogaja se vsak dan in spremeni se vse, ne le življenje ponesrečenega. Za nesrečo sem bil kriv sam, ker sem bil pijan. In si sploh ne predstavljam, kako bi živel s posledicami, če bi bil takrat zaradi mene poškodovan še kdo,« se nesreče pred desetimi leti spominja danes osemindvajsetletni Aleš Kramolc.

## POSTNA MOLITEV

Dobri Bog,

s svojim usmiljenjem in z ljubeznijo se nas še posebej dotikaš v postu.

Poslal si svojega Sina, da nam skozi evangelij in odločitev za križ odpre vstajenjska vrata v Božje kraljestvo.

Tudi mi ti odpiramo vrata svojih src, da v nas zasveti luč vere, upanja in ljubezni ter v zadnjih kotičkih naše duše prežene temo dvoma, skušnjav, skrbi in strahu.

Pomagaj nam, da bomo s svojimi dejanji prenašali luč vere na naslednje rodove in da bomo svetel zgled otrokom in mladim v iskrenem veselju in pogumu.

Oblikovanje Gapro design

**V letošnjem letu se akciji kot gosta pridružujeta tudi Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov ter Zveza tabornikov Slovenije.**

#### **Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov:**

Skavti poudarjamo moč in pomen neformalnih izobraževalnih dejavnosti v najbolj občutljivih obdobjih posameznikovega življenja – v otroštvu in mladosti. Skavtske dejavnosti omogočajo mladim, da utrdijo in razvijajo dobre družinske vzorce, da odpravijo slabe navade, se razbremenijo duševnih stisk (si olajšajo dušo v varnem okolju) in da šolskemu znanju dodajo še vse tisto, česar se v zidani učilnici in formalnem okolju ne da pridobiti. To nakazujejo tudi različne raziskave. Raziskave iz leta 2003 so na primer pokazale, da so mladi, člani mladinskih in prostovoljnih organizacij, bolj zdravi in v teh okoljih tudi razvijejo lastnosti ter pridobijo izkušnje, ki jih doma in v šoli ne bi (raziskovanje lastne identitete, soočanje s stresom/jezo, postavljanje ciljev, reševanje problemov, samozadostnost, zagnanost, timsko delo, aktivnosti v naravi, upravljanje s časom, večja pripadnost družbi). Raziskava, ki so jo izvedli na britanskem otočju, je iz širše družbe izpostavila skavte kot prebivalce z boljšim duševnim zdravjem in večjo odpornostjo v težkih časih.



Skavti v Sloveniji uvrščamo zdravje v sam vrh vrednot vzgajanja in ga v skavtski vzgoji postavljamo ob bok odgovornosti, samostojnosti in pristnosti. Le zdrav posameznik je lahko odgovoren član družbe in prav vzgoja takih odgovornih posameznikov je poslanstvo naše organizacije. Zdrav način zabave, preživljanja prostega časa oz. zdravo življenje sploh je bistvo globalnega in lokalnega skavtskega programa že od njegovih začetkov – torej več kot sto let.

Skavti sočustvujemo z družinami, ki se soočajo z alkoholizmom. Veseli smo vsakoletne spodbude 40 dni brez alkohola in se akciji z veseljem, mladostno in pogumno pridružujemo, ker verjamemo v otroke in mladostnike in v moč preventivnega dela.

### Zveza tabornikov Slovenije:

#### Tabornik živi zdravo

Smo organizacija, kjer mladi ustvarjajo za mlade in z mladimi. Spodbujamo aktivno preživljanje prostega časa, si postavljamo izzive in iščemo kreativne rešitve. Skrbimo pa tudi za zdravje mladih. Vključeni smo v projekt **Za zdravje mladih**, v okviru katerega skupaj z drugimi organizacijami želimo krepiti zavest o zdravem načinu življenja, mlade spodbujati, da razmišljajo o sebi in drugih. Eden izmed taborniških zakonov pravi, da **tabornik živi zdravo**. Stremimo torej k zdravemu načinu življenja, mlade ozaveščamo o nevarnostih in pasteh, v katere se lahko zapletejo, predvsem pa krepimo njihovo odgovornost. Učimo jih prevzemati odgovornost do sebe, do svojih dejanj in njihovih posledic ter odgovornost do drugih. Želimo, da razumejo, kako lahko naša nespametna dejanja vplivajo na življenje ljudi okoli nas.

#### Taborniki in akcija 40 dni brez alkohola

V duhu vsega tega je **podpora akciji 40 dni brez alkohola** čisto spontana. Želimo namreč, da se naši člani v tem času zavestno spomnijo, kakšne razsežnosti ima uživanje alkohola – ne le za posameznika, ki ga uživa, temveč za širše okolje. Naša organizacija mladim (in posredno tudi njihovim staršem) skozi svoj program ves čas ponuja možnosti za aktivno in polno življenje. Ker je narava naša učilnica in naš dom, mlade vabimo, da tam z nami preživijo svoj prosti čas ter svojo pozornost in energijo usmerijo v dejavnosti, ki jih izpolnjujejo ter prispevajo k zdravemu duhu in telesu. V družbi tabornikov ni nikomur dolgčas in priložnosti za nova doživetja se kažejo vsak dan. Naše aktivnosti so tako športne, preživetniške in adrenalinske kot tudi duhovne in ustvarjalne. V sklopu akcije bomo organizirali tudi foto/umetniški **natečaj** in povabili k sodelovanju vse naše člane. Tako bomo vse do konca poletja tudi preko ustvarjalnosti spodbujali ozaveščanje problematike alkohola v družbi.

### Pogovor z Barbaro Tehovnik, skavtinjo, in Nino Kapelj, tabornico

#### Kaj je veselje za skavte, tabornike?

Za tabornika je veselje trenutek, ko pride na taborjenje in je v dobri družbi s svojo taborniško družino. Kot češnjica na vrhu torte je taborniški večer s kitaro v roki ob taborniškem ognju pod milijoni zvezd. To je za nas veselje. (Nina)

Tipičen skavt poka od veselja takrat, ko se počuti sprejetega, ko ima okoli sebe dobre prijatelje, ko mu nekaj res uspe – nekaj, za kar se je prej potrudil, ko je prej doživljal kakšne težke trenutke, in mu potem uspe in je v sebi ponosen, da je to dosegel v skupnosti in drugi to vidijo ter znajo ceniti. Da se dobro počuti v družni. (Barbara)



Foto: Arhiv Slovenske karitas

#### Kaj pomeni pogum za skavta/tabornika?

Skavt je pogumen! Da je pogumen, pomeni, da se ne ustraši oziroma da, četudi v sebi zazna strah, zmore narediti korak, da se počuti sposobnega narediti ta korak, kljub strahu. Takrat skavt ve, da je to pogum v njem, in naredi ta korak naprej. (Barbara)

Tabornik je pogumen, kadar se ne ustraši nobene izziva in vse prepreke, ki jih življenje prinaša, pogumno preskoči. Predvsem pa se zaveda, da ima ob sebi prijatelje in ljudi, ki mu 100% stojijo ob strani. Tudi če bi padel, ga bodo pobrali. To ne pomeni, da nima poguma, ampak da je poskusil. (Nina)



### **Kaj je tisti utrip mladosti, ki dela človeka mladega ne glede na leta?**

To je iskrica, ki jo ima človek. Iskrica veselja, nasmehana iskrica v očeh, ki mu ne pusti, da bi se usedel, ampak stopnjuje svoj tempo življenja in živi svojo polnost življenja. (Nina)

V kontekstu te akcije bi rekla: to, da si dovoliš biti malo norčav, otroški, mladosten. V sebi smo mladi takrat, ko si dovolimo biti otroški, izraziti to otroškost tudi na zabavah, skakati do stropa brez tistih zavor, ki jih prinese starost, in seveda brez alkohola. (Barbara)

### **Skavtu in taborniku torej ni težko biti brez alkohola?**

Mislím, da ne. Seveda, če smo realni, ga vsi kdaj pa kdaj spijemo. Pomembno je, da našim tabornikom vzgojimo odgovornost do alkohola, da se zavedajo, kje so meje. S tem smo dosegli naš cilj, ki je tudi cilj akcije 40 dni brez alkohola. (Nina)

Naj ob tem povem zgodbico malo starejših skavtov na pustovanju v teh dneh po ljubljanskih ulicah. Zjutraj je kolega povedal, kako je bilo ter da je domov pripeljal sam. »Ja, kako pa to, glede na to, da si bil na pustovanju?« sem ga vprašala. »Sem si našel družbo, ki ne pije. Pa ne samo to. Prvi smo prišli tja in zadnji odšli.« Bil je zadovoljen, vesel in seveda zelo pogumen, da je to zmožgal – biti ob vodi in soku na žuru še v času pred postom. (Barbara)

### **Letošnji ambasador akcije je motokrosist Tim Gajser, ki s svojim odnosom do življenja in alkohola spodbuja mlade k veselemu, aktivnemu, pogumnemu življenju brez alkohola in drugih drog.**



»V življenju moraš biti pogumen. So vzponi in so padci. Pomembno je, da takrat, ko so padci, vztrajaš in se pobereš. Sam sem najbolj vesel, ko vozim motor. Prostora za alkohol v mojem življenju ni. Veliko treniram in imam zapolnjen dan. Prav tako nimam ne želje ne potrebe, da bi šel žurat in nekaj popit, saj je

moj dan zapolnjen z obveznostmi. Moj nasvet za odmik od alkohola je, da si najdeš dejavnost, ki te veseli. Take stvari te potegnejo notri in nimaš časa razmišljati o slabih navadah. Mladi prevečkrat obupajo, ko vidijo, da stvari postanejo naporne. Človek pa ne sme obupati in mora iti proti ciljem. Če je želja velika, boš naredil vse, da boš cilj dosegel.«

*Tim Gajser, slovenski motokrosist, večkratni evropski in svetovni prvak in letošnji ambasador akcije*

### **V letošnji postni akciji 40 dni brez alkohola nagovarjamo tudi vse učence zadnje triade osnovnih šol in dijake srednjih šol, da s svojimi razmišljanji in izdelki prispevajo k spreminjanju odnosa do alkohola. Sodelujejo lahko s samostojno avtorsko vsebino, namenjeno sovrstnikom: PESEM, ZGODBA, ESEJ, STRIP ...**

Tema izdelkov je razmišljanje mladostnikov o tem, kaj je resnično in pristno veselje ter kaj je resničen in pravi pogum; kako preživljati mladost veselo in pogumno brez alkohola, kdo ali kaj v njihovo življenje vnaša veselje, kje se počutijo sprejete.

Želimo jih spodbuditi, da bi razmišljali in udeleženi preživljanje prostega časa na odgovoren način brez alkohola in drugih drog ter obenem veselo, zabavno in pogumno. Odločitev za prijatelja, šport, glasbo, razvijanje svojih talentov, uresničevanje svojih sanj in ciljev ... je prava izbira, ki nas spodbuja, da pogumno alkoholu rečemo ne.

Strokovna komisija bo ocenila izdelke, ki bodo prišli do 16.4.2018.

Nagrade za najboljša literarna dela so prispevali:

- Zavarovalnica Triglav – bon za dve osebi za Zipline v Planici, prenosne svetilke za avto
- Pustolovski park Bled – dve karti za obisk pustolovskega parka
- Adrenalinski park Krvavec – dve karti za obisk adrenalinskega parka
- Ljubljanski živalski vrt – dve karti za ogled živalskega vrta
- Javna agencija RS za varnost prometa – kolegarske čelade, lučke za kolo, majice, anorak, strip Poljub po nesreči

Nagrade za mentorja zmagovalnega literarnega dela:

- Javna agencija RS za varnost prometa – kolegarska čelada, lučka za kolo

Nagrade za vse mentorje:

- Javna agencija RS za varnost prometa – USB ključek s preventivnim filmom •



## »KAJ BI ZA MANO OSTALO, ČE BI SEDAJ UMRLA?«

Saša Eržen

»Medicina in psihologija lahko pomagata le do določene meje; **če želimo biti v življenju uspešni in srečni, moramo ves čas duhovno rasti.**«

Ta stavek se me je v soboto, 17. 2. 2018, še posebej dotaknil v pričevanju dr. Andreja Perka na že osmem romanju na Brezje v okviru akcije 40 dni brez alkohola, ki poteka v podporo vsem, ki kakorkoli trpijo zaradi alkohola. Klopi v baziliki so bile polne, ljudje pa so k Mariji priromali iz vse Slovenije. Somaševanje duhovnikov in redovnikov je vodil stiški opat p. Janez Novak, ki nas je povabil, da težke nahrbtnike, polne padcev in novih začetkov, napolnjene z bremenami, bolečinami in stiskami vseh vrst, odložimo k Mariji. »Različne omame obljublajo veselje, a ga ne dajo, ponujajo srečo, vendar jo uničujejo,« je še povedal. Pater Novak nam je povedal zanimivo zgodbo Chiare Amirante (l. 2014 je o tem pričevala mladim v Stični), ki je kot mlada preživela prometno nesrečo, v kateri je mlad vinjen voznik brezglavo drvel z avtomobilom. Avtomobil se je kotalil po bregu in vsi njeni vinjeni mladi sopotniki, prijatelji, so v kotaljenju padli iz avtomobila, ki je na koncu eksplodiral. Takrat jo je presunilo: »Kaj bi ostalo za mano, če bi sedaj umrla? Dobro, samo, kar sem dobrega naredila.« Danes Chiara vodi več kot 30 domov, kjer s sodelavci rešuje mlade odvisnike z ulice.



Kako so se rešili iz alkoholne omame ter nato bili (in so še) v življenju in delu zelo uspešni, so nam po sv. maši v pogovoru z Imretom Jerebicem povedali psihoterapevt dr. Andrej Perko, župnik in pisatelj Frančišek Jerant ter hči zdravljenega alkoholika.

Dr. Andreja Perka je alkoholizma rešila soproga, ki mu je postavila ultimat: zdravljenje pri dr. Ruglju ali pa ločitev. Dr. Perko danes nadaljuje terapevtsko delo dr. Ruglja in je povedal, da je bila poleg ljubezni in podpore žene za zdravljenje odvisnosti ključna vera. G. Jerant je povedal, da je tudi njega k zdravljenju premaknil ultimat gospodinje (zdravljenje, ali pa bo odšla).



Hči zdravljenega alkoholika se je zahvalila g. Marjanu in fantom iz programa Vrtnica (program Zavoda karitas Samarijan, namenjen socialni rehabilitaciji oseb s težavami z odvisnostjo od alkohola), ki so njenega očeta rešili z ulice. Povedala je, da je bila kot najstnica velika upornica, ker ji je manjkala »očetova roka«. Pravzaprav jo je nato oče rešil, da ni zabredla, ko se je zdravljen od alkohola vrnil domov. Danes je uspešna in srečna ženska, z očetom pa skušata nadoknaditi izgubljena leta.

Pozdravil nas tudi generalni tajnik Slovenske karitas Cveto Uršič. Vsem je zaželel, da bi zmogli premagati svoje male in velike odvisnosti, in nas povabil, da bi se v postnem času odpovedali alkoholu in tako opozorili na problem alkoholizma ter na vse, ki zaradi alkohola trpijo. •

### etična načela

## SPREJEMANJE RAZLIČNOSTI LJUDI V STISKI

**Vsi ljudje smo ustvarjeni po Božji podobi, zato sodelavci Karitas pomagamo vsem, ne glede na spol, etnično pripadnost, narodnost, vero, nazor-sko ali politično pripadnost, jezik, gmotno stanje, rojstvo, izobrazbo, družbeni položaj, invalidnost ali katerokoli drugo osebno okoliščino.**

**Upošteujemo in spoštujemo versko tradicijo, kulturo in vrednote vsakega posameznika.**

To etično načelo spremlja sodelavce Karitas že od ustanovitve v devetdesetih letih prejšnjega stoletja. Občutek imam, da ga večina naših prostovoljcev in sodelavcev sprejema kot nekaj samoumevnega, kot del naše organizacijske identitete. V tem pogledu sodelavci Karitas v Cerkvi na Slovenskem predstavljajo sol in kvas občestva verujočih.

Sprejemanje ljudi, ki so drugačni od nas, je včasih zanimivo, morda zabavno, popestri nam dan. Največkrat pa ni tako. Sprejemanje ljudi, ki so zelo različni od nas in pripadajo drugačni kulturi, zahteva napor, da jih poskušamo razumeti in se lahko vanje vsaj do neke mere vživimo. Za uspešno komunikacijo z njimi



je dobrodošla večja razgledanost in informiranost o drugačnih življenjskih okoljih, drugih verah, običajih in praznovanjih. Če smo odprtega značaja, vedoželjni in manj zagledani samo v svoje in znano, nas lahko stiki s takimi ljudmi obogatijo in razširijo naša obzorja.

Mnogokrat pa v stikih z ljudmi, ki pripadajo neevropskim kulturam, začnemo odkrivati velike civilizacijske dosežke naše zahodne in krščanske kulture. Predvsem spoštovanje vsakega posameznika, upoštevanje njegovih pravic in svoboščin, pa tudi vrednost demokratične in pluralne družbe in vrednot socialne države. Posebej jasno se lahko zavemo vrednosti svobode izražanja, spoštovanja pravic žensk in otrok ter ničelne tolerance do nasilja in zlorab. Začnemo se zavedati, da človeštvo vendarle napreduje v smeri večje človečnosti, odprtosti in svobode. Začnemo ceniti napore naših prednikov, ki so z velikimi miselnimi in političnimi napori, žrtvami in odrekanjem utirali pot svobodi, socialni pravičnosti ter spoštovanju dostojanstva vsakega človeka.

Prav sodelavci Karitas pa se mnogokrat srečujejo še z ljudmi, ki so na poseben način drugačni. Mislim na vse tiste, ki jih pestijo različne bolezni, omejitve in invalidnost. Posebej na tiste, ki so zaznamovani z duševnimi omejitvami, zasvojenostmi in težavami v duševnem zdravju. Oblikovanje pozitivnih in zadovoljujočih odnosov z njimi od sodelavcev Karitas zahteva posebno potrpežljivost, zavzetost, nesebičnost. Mnogokrat posebno širino srca in duše, pa tudi ustrezno razgledanost in usposobljenost za sodelovanje z zahtevnejšimi primeri. Prav v pripravljenosti za stopanje v odnose s to skupino ljudi smo sodelavci Karitas izzvani v svoji krščanski in evangeljski biti. Tu je zelo hitro na resni preizkušnji naša vera, da so tudi oni ljubljene Božji otroci, z dušo in človeškim dostojanstvom, enakim kot mi sami.

*Jože Kern, ŠK Ljubljana*

V naš program Učimo se skupaj, ki ga v okviru ŽK Črnomelj izvajamo že deseto leto, je prišla Doroteja, mala, drobna, sramežljiva deklica. »*Porinili so jo v drugi razred, a ne zmore. Pomagajte ji!*« je proseče dejala babica, ki jo je prvič pripeljala. Ugotovili smo, da deklica ne pozna črk in ne števk, kaj šele, da bi znala brati in računati. Ugotovitev, da je med nami deklica s posebnimi potrebami, z učnimi in vedenjskimi težavami, je bila zastrašujoča, saj ji v takem sestavu, kot smo delovali do sedaj, nismo mogli pomagati. A nismo je odslovili. Staknili smo glave in poiskali okrepitev.

Danes deklici izmenoma pomagata učiteljica razrednega pouka in specialna pedagoginja. Napredek je opaziti, a je zelo skromen. Se je pa deklica odprla, postala je bolj zgovorna in vesela. Staršema, ki jo skrbno spremljata, se je začelo vračati upanje.

*Ana Pavlakovič, ŽK Črnomelj*

Sodelavci Karitas pomagamo vsem, ker jih začutimo v njihovi stiski in ranljivosti, ker smo ljudje za ljudi. Bolečina zlorabe enako zaznamuje Slovenca/Slovenko kot Bolgara/Bolgarko ali osebo katere koli druge narodnosti. Prav tako se stiska v enaki meri dotika katoličanov, pravoslavnikov, muslimanov, vernih in nevernih. Mi smo tu zanje – ne za to, da presojava, temveč da uzremo sočloveka, da ponudimo pomoč, vračamo upanje in dostojanstvo vsem ljudem, s katerimi prihajamo v stik. »*Ne more se živeti upanja,*« pravi papež Frančišek, »*in pripravljati prihodnosti, če se prej ne spoštuje, če se ne čuti, da imajo lastno življenje, lastne roke, lastna zgodovina neko vrednost.*«

Da nas različnost bogati, ni zgolj oguljena fraza. Še vedno mi po treh letih vsakodnevno prihajajo na misel naslednje besede: »*Katoličani s svojimi svetimi stvarmi zelo grdo ravnate, Sveto pismo se vam valja naokrog po stanovanju. Pri muslimanih pa ni tako. S Koranom spoštljivo ravnamo.*« Resnično se lahko veliko naučimo. Na nas ni, da pokristjanjujemo, temveč da spoštujemo. Tako kot si želimo, da bi drugi nas prepoznali kot neprecenljive individuume, mi prepoznavamo druge, tudi v njihovi identiteti. Za celjenje ran poskrbi odnos. Sodelavci Karitas smo sopotniki vsem našim uporabnikom na poti novih izkušenj, učenja, odnosov. Kvaliteta odnosa pa se ne kaže v smiljenju, niti v popravljanju »nepopolnih« uporabnikov, temveč v sočutju, v odkrivanju vrlin, vrednot posameznika – človeka, kakršnega koli že je: bel, rumen, črn, zdrav, hendikepiran, moški, ženska, otrok, levi ali desni, verujoč, neverujoč, drugače verujoč ... Kako lepo je, da smo si tako različni, vsi ustvarjeni po Božji podobi, vsi bratje in sestre. Kako pisan in zanimiv je naš Oče!

*Nina Stenko Primožič, Slovenska karitas*

## Karitas v župniji

### NAČRTOVANJE PROJEKTA

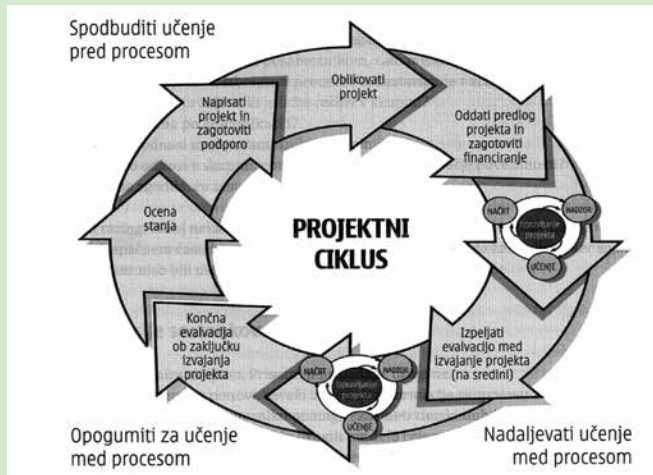
*Iz priročnika za razvoj župnijskih Karitas »Ljubi svojega bližnjega« pripravili člani nacionalne koordinacijske skupine za sodelovanje Karitas v jugovzhodni Evropi.*

Projekt je skupek načrtovanih med seboj povezanih aktivnosti, ki v določenem času doseže zastavljene cilje v okviru določenega proračuna. V projektnem ciklu se prepleta vrsta dejavnosti: zamisel, načrtovanje, implementacija (izvajanje), spremljanje in ocenjevanje (ovrednotenje), poročanje in učenje. Te dejavnosti so med seboj povezane in si sledijo, zato je njihov potem prikazan v krogu, saj učenje na podlagi prejšnjega projekta že vpliva na zasnovo novega.





Ta del je osredotočen na načrtovalno fazo projektnega cikla. Kvaliteta načrtovanja in zasnove projekta je pomembna, ker vpliva na vse preostale korake v ciklu in je pomembna izhodiščna točka, ki pa se pojavlja tudi prek celotnega kroga (npr. nova dognanja, ki se pojavijo med izvajanjem projekta, zahtevajo spremembo v zasnovi).



Ocenjevanje bi nam moralo povedati, kakšen vpliv je imel projekt na dejansko potrebo po reševanju določenega problema in kako je bil projekt izveden. Iz tega se lahko naučimo marsikaj za izvedbo nadaljnjih projektov. Ocenjevanje lahko (ni pa to nujno) vodi do priprav za naslednji projekt – zato govorimo o cikličnem procesu.

### A. PRIPRAVA NA PROJEKT

#### • Projektna ekipa

Preden lahko začnemo s procesom priprav, moramo vedeti, kdo bo pri projektu sodeloval. Oseba, ki želi upravljati s projektom, je največkrat tudi vodja pripravljalnega procesa. Ponavadi v pripravi projekta sodeluje več oseb – treba je namreč zbrati čim večji nabor spretnosti, znanja in izkušenj, ki se združijo v ekipi pod vodstvom osebe, ki bo znala različne elemente koordinirati in združevati. Če je le mogoče, naj bodo sodelavci projekta tisti, ki so del ciljne skupine projekta, saj bo tako zagotovljena največja motivacija, pomen projekta za same ustvarjalce pa bo moč videti tudi na obrazih ljudi v stiski, saj jih bodo člani projekta lahko vodili in opogumljali. Skupino ljudi, ki organizira in vodi projekt, imenujemo projektna skupina.

#### • Načrtovanje razvoja predloga projekta

Načrt mora vsebovati podatke o tem, kaj bo projektna skupina počela, **zakaj, kdaj, kje, kako** in **kdo** bo to počel ter **s kakšnimi viri**. Načrt bo zasnovan in izveden na različne načine, vendar se veliko delo načrtov skriva v glavah ljudi. Izdelava predloga razvoja projekta skupaj z urniki in proračunom je ponavadi dovolj za začetek. Delite načrte z ostalimi člani projektne skupine – več kot boste delili, več bo občutka pripa-

dnosti in odgovornosti, boljši bo načrt in večje bodo možnosti za zagotovitev uspešnosti projekta.

### B. OCENA POTREB IN ANALIZA PROJEKTA

Naslednji korak je ocena potreb in problematike, ki jo želimo rešiti z izpeljavo projekta. To predstavlja »področje delovanja«, na katerem želimo projekt izvajati, zato je treba o njem zbrati čim več informacij.

Da bi vzpostavili dobro oceno potreb in analizo projekta, je tu nekaj uporabnih napotkov:

- Zberite čim več informacij o težavah ljudi, ki se jim želimo posvetiti.
- Uporabljajte oči in ušesa. Opazujte ljudi, ki doživljajo naštetе probleme, prisluhnite njihovim zgodbam, zastavljajte jim vprašanja.
- Na tej stopnji ne presojujte razlogov za njihov težak položaj. Poskušajte najti čim več dejstev. (Zavedajte se, da ni vedno lahko iskati objektivnih podatkov, ko ljudje svoje stanje doživljajo čustveno, še posebej, kadar so v stiski.)
- Zapišite si, to vam bo kasneje prišlo zelo prav.

Na koncu skušajte vsa dejstva in opažanja združiti v »problemsko drevo«. Pobrskajte za osnovnimi vzroki in najдите njihove posledice, ki so lahko vzroki za še globljo stisko ...

#### • Kaj je vzrok?

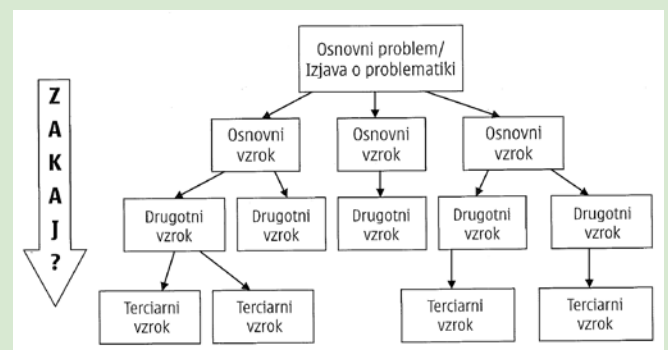
Vzrok je posredni dejavnik, ki obstaja v gospodinjstvu, skupnosti, organizaciji ali zunanjem okolju in je izzval problem.

#### • Kaj je posledica?

Posledica so socialne, okoljske, politične ali ekonomske razmere, ponavadi negativne, ki jih je izzval problem.

Vsako opažanje ali razmere zapišite na poseben list papirja, kjer ga strnite v nekaj besed. Liste nato razporedite v »drevo«, ki se bo gradilo od korenin do vrha

#### • Sestavljanje problemskega drevesa



### C. NAPIŠITE JASNO IZJAVO O PROBLEMATIKI

Ko ste analizirali problem, je dobro napisati izjavo o problematiki. To naj postane skupna izjava skupine, ki bo dobro služila tudi pri pisanju predloga projekta. Ko je izjava o problematiki napisana, postane jasen smerokaz, kaj moramo narediti, da bi rešili problem.



Osnovne karakteristike izjave o problematiki so: obseg problema, kdo so prizadeti, kaj je jedro problema, hipotetični vzroki zanj, posledice, ki bi se pojavile, če ne bi storili ničesar.

Pomnite: **Dobro definiran problem je polovica rešitve.**

Zapomnite si tudi, da se moramo izogibati vključevanju rešitve v problem, npr. ne izrazite problema kot »problem je, da nimamo tehniškega izobraževalnega centra«. Najbrž je »tehniški izobraževalni center« rešitev, problematika pa je brezposelnost, pomanjkanje izobrazbe itd.

### Preobrazba problemskega drevesa v ciljno drevo

Ciljno drevo je zrcalna slika problematike. Negativne izjave o problemih (s problemskega drevesa) spremenimo v pozitivne izjave na ciljnim drevesu. Medtem ko problemsko drevo izraža vzorčno-posledično razmerje, ciljno drevo kaže na razmerje med sredstvi in nameni. •

## gradimo družino

### ZAKONCA IN NJUNI STARŠI

Drago Sukič

Ena najpomembnejših prelomnic v življenju je vsekakor odselitev mladih odraslih od staršev, ustvarjanje lastnega gospodinjstva in družine. To ima močan vpliv na odnose med generacijami, saj samostojnost otrok postane vidna tudi na zunaj, z rojstvom njihovih otrok pa nastanejo v družini nove generacije. Pri tem so lahko starši svojim odraslim otrokom, ki si ustvarjajo lastno gnezdo, v veliko pomoč in takih primerov je v naši družbi mnogo, kar je prav.

Seveda pa v življenju ne gre vedno vse gladko, sploh pa se nam pogosto zapleta na področju odnosov, in tako seveda prihaja tudi do različnih napetosti in konfliktov med zakoncema ter njunima staršema. Poznamo precej rekov o omenjenih odnosih. Dobro znan je recimo tale: »*Mlada družina mora biti toliko stran, da tašča ne more priti v copatih na obisk.*« V teh besedah je veliko resnice, ki jo potrjujejo predvsem sodobna psihološka spoznanja s področja navezanosti in separacije. Ne gre na prvem mestu za fizično razmejitev, temveč za čustveno, psihološko. Povsem naravno je, da se otrok naveže na starše ter obratno in da starši v odnosu z otrokom delno uresničujejo svoje potrebe po varnosti, razumevanju, pripadnosti in ljubljenosti. Težave nastopijo takrat, ko otrok odraste, starš pa se s tem ne more sprijazniti. Takrat se pri starših prebujata marsikaj, česar pa se največkrat ne zavedata. Če nista negovala partnerskega odnosa in

sta vso svojo energijo in čas usmerjala v starševsko vlogo, sta se zagotovo čustveno oddaljila drug od drugega in je med njima nastala praznina. Če je recimo mama imela za čustvenega partnerja svojega sina in stisk ni razreševala s svojim možem, se bodo ob pojavu snahe prebudila močna čutenja in strahovi pred zapuščenostjo in zavrženostjo, kar pa je hudo. Takrat se mati nezavedno sooča s praznino, ki je nastala v odnosu z možem, ker pa s praznino ni mogoče živeti, svojega otroka ne bo zlahka izpustila iz svojih »rok«. Zaradi tega rečemo, da je v ozadju zapletov med snahami in taščami pogosto nezdrava navezanost med mamo in otrokom, najpogosteje med mamo in sinom. Nezdrava navezanost ima za posledico tudi psihološko nezrelost moških, takim rečemo »mamini sinčki«. Pri takih moških soproga ne more zapolniti praznine, ki nastane, ko se odlepijo od matere. Toda obenem se ti moški zavedajo, da mati ne more biti žena. Tedaj vstopi v partnersko zvezo tašča, ki zapolni njegovo potrebo, da mu vedno in v vsem ugodi, in tako moški nadaljuje svojo razvjenost, kar pomeni, da ni povsem odrasel. V takih primerih prihaja do nesrečnega trikotnika tašča-snaha-mož, ki vsebuje vsebuje veliko konfliktnih točk za zvezo dveh oseb.

Za zdrave odnose med zakoncema in njunima staršema so potrebne zdrave razmejitve, jasne meje, ki jih mora postavljati zlasti moški. O tem govori Sveto pismo že na samem začetku: »Zaradi tega bo mož zapustil očeta in mater in se pridružil svoji ženi in bosta eno meso« (1 Mz 2,24). Ni slučajen poudarek, da bo mož zapustil očeta in mater. Tako nam sodobna psihološka spoznanja zgolj potrjujejo staro svetopisemsko resnico, da je temelj zdravih medgeneracijskih odnosov zdrava razmejitev, za katero pa je odgovoren predvsem moški. Na raznih spletnih forumih beremo o snahah, ki se pritožujejo čez tašče, na drugih spet, kako tašče tarnajo čez nemogoče snahe. To prilagajanje seveda ni enostavno. Snaha ali zet v družino prinese nekaj novega, tujega, na kar se je treba navajati, hkrati pa je zdaj tu druga ženska, ki bo materi »speljala« sina. Ob prebiranju takih zapisov se postavlja vprašanje: kje so sinovi, moški? Ženske se zlahka zapletejo v konflikte, ker so zelo usmerjene na odnose, saj so za svoje otroke skrbne od njihovega prvega dne, pred tem pa so jih že nosile v svojem telesu. Zato moškim pogosto tudi »odgovarjajo« zapleti med snaho in taščo, da se oni potem lahko ukvarjajo s svojimi hobiji in igrajo s svojimi »igračami«.

Univerzalnih navodil, ki bi veljala za vse družine ter odnose med zakoncema in njunima staršema, seveda ni. Pomembno je, da se zavedamo vsaj nekaj osnovnih pogojev za zdrave odnose, ti pa so predvsem, da se vsi vpleteni zavedajo svojih vlog, spoštujejo vloge drugih ter se zavedajo in spoštujejo zdrave razmeji-



tve. Najpogostejši problem med snaho in taščo tako ni v tem, da bi se onidve morali bolje razumeti, ampak da bi morali bolje razumeti sebe: mama sebe kot osebo, ki se je preveč navezala na sina in se njeno življenje vse preveč vrti okrog odraslega otroka, ker nima sogovornika v možu; in snaha sebe kot osebo, ki bo morala v odnosu z možem pokazati svojo ranljivost, se učiti govoriti o svojih šibkih plateh, strahovih ter zaupati možu, da jo bo zavaroval. Zato je naloga mladega moža predvsem, da zaščiti svojo družino – da se dovolj odlepi od svoje mame, ki bi pogosto še vedno prihajala na obisk zgolj zato, da bi reševala svoje probleme s tem, ali jo še kdo potrebuje, ali je še spoštovana, ali ima na svojega sina še vpliv, ali je še dobra mama, ali še spada zraven; takrat namreč ni več babica ali mama, ampak mala punčka, ki v svoji lastni družini nekoč daleč nazaj ni dobila dovolj varnosti in te varnosti ni našla niti ob možu.

Mama oziroma tašča se mora sprijazniti, da je njen sin odrasel in da je odšel, zato mora svojo naklonjenost usmeriti na moža in prijatelje. Nemara ne bi bilo slabo, če bi se spomnila na čase, ko je sama postala žena in snaha. Sin mora na glas povedati, da svojo partnerko ljubi, da z njo namerava deliti svoje življenje in imeti otroke. Zakonca se morata usmerjati predvsem drug k drugemu, si med seboj prisluhniti, verjeti in zaupati. Tako bosta ne samo tašči, ampak tudi drugim preprečila nevarne vdore v svojo novo družino. Snaha se bo morala potruditi ter se izogibati konfliktov in pedagoških nasvetov soprogu. Najbolje je, če se osredotoči na svojo zvezo in partnerju postane zaveznica. Če prihaja do hujših zapletov, ki se ponavljajo, pa je vsekakor smiselno poiskati strokovno pomoč pri družinskem terapevtu. •

## **mlada karitas**

### **ODNOSI PRI PROSTOVOLJSKEM DELU**

Zbral: Luka Oven

V anketi, ki smo jo izvedli v začetku leta, so mladi prostovoljci izjavili, da jim pri prostovoljskem delu v skupini največ pomenijo odnosi. Medsebojni odnosi so pomemben del skupinskega dela, od njih pa je odvisna tudi kvaliteta dela. Kadar smo pri prostovoljnem delu deležni toplih odnosov, razumevanja, podpore in ljubezni, sta dobra volja in motivacija z nami tudi v težkih situacijah. Ljudi z različnih organizacij in funkcij sem povprašal, kaj menijo o odnosih v skupini pri opravljanju prostovoljnega dela.

Prostovoljstvo je neverjetna aktivnost, pri kateri človek dobi ravno toliko (če ne še več), kot prispeva. Pomoč drugim nam daje zelo lep občutek sprejetosti in topline, saj se zavedamo, da smo del nečesa, kar je večje od nas. Ta naša velika družinica pa funkcionira samo, če si znamo pomagati med sabo. Dobra komunikacija, zaupanje, iskrenost, sodelovanje in dobri odnosi med prostovoljci so zelo pomembni, saj s tem ustvarimo čudovit ambient, ki privabi druge ljudi, da se nam pridružijo in pomagajo tudi sami. Še pomembneje pa je, da smo na ta način vzor tako otrokom kot odraslim, s katerimi se srečujemo, in jim pokažemo, da so človeški odnosi lahko polni zadovoljstva in drugih lepih občutkov.

*Lucija Medved – animatorka na letovanjih za otroke*

Prostovoljstvo je pomemben in dragocen del našega življenja, hkrati pa je prostovoljstvo način življenja, in če želiš biti tem tudi uspešen in hkrati notranje izpopolnjen, moraš to sprejeti. Sama sem velik del svojega časa in življenja posvetila prostovoljstvu, in sicer prostovoljnemu gasilcem in pa animatorjem v župniji Veliki Gaber kot dolgoletna vodja animatorske skupine in sedaj kot predsednica gasilske mladinske komisije dolenjske regije. Ker pa prostovoljstvo ni individualno, ampak deluje zgolj na podlagi skupnega dela, je še kako pomembno, da je komunikacija med prostovoljci v skupini ves čas obojestranska, da delo teče, pa izredno veliko pomenijo tudi odnosi med samimi prostovoljci in odnosi z vodjo. Do tega spoznanja sem prišla že v animatorski skupini, ki sem jo vodila kar nekaj let. Zaradi dogodkov pod okriljem animatorjev (velikonočni, adventni in poletni oratorij, postavljanje jasic, božična igra, prihod sv. Miklavža ...) smo se z vsemi člani izredno zblížali, saj je to postalo del in način našega življenja in spletla so se prava prijateljstva. Kot vodja sem bila vedno nekako »nad vsemi«, a če sem želela, da skupina in delo funkcionira, je bilo treba vnesti tudi sproščeno vzdušje, ki





je krepilo celotno animatorsko skupino. Tako vzroki za naša srečanja niso bili zgolj v prostovoljnem delu, ampak so se začeli širiti tudi na medsebojno praznovanje rojstnih dni, skupnih izletov, druženj. Na podlagi tega se je intenzivnost dejavnosti v animatorski skupini začela povečevati in padale so nove ideje. Ne le, kaj vse lahko nudimo otrokom v župniji, ampak tudi starejšim, ki potrebujejo drugačno vrsto pomoči. Seveda sem kot vodja še vedno morala usklajevati stvari, a je bilo vse skupaj mnogo lažje in sproščeno, ker smo delovali kot skupina. S tem se je zelo povečala storilnost in tudi ostalim animatorjem prostovoljstvo ni bilo zgolj muha enodnevnica, ampak jim je postalo način življenja, skupina pa je rastla. Res pa je, da je včasih potrebno delo – vodenje predati mlajšim generacijam in jim omogočiti, da lahko tudi oni zrastejo z mislijo odgovornosti.

Vse te izkušnje sem prenesla tudi k prostovoljnim gasilcem, kjer se je moje delo z mladimi nadaljevalo. Bilo je izredno podobno animatorskemu, le da je bilo treba tukaj graditi na odnosih z mladimi gasilci in jim na nek način nuditi tako zadovoljstvo kot tudi delo, da jim biti prostovoljni gasilec postane način življenja. Ščasoma spoznaš, da mladi vložijo veliko svojega truda za določeno tekmovanje, in kljub osvojenemu uspehu jim je treba ponuditi še nekaj več: druženja, piknike, srečanja, izlete itd., ki v njih krepijo zavest, da biti prostovoljec ni zgolj trenutna dejavnost, ampak nekaj, kar te zaznamuje za celo življenje.

*Mojca Vidmar – članica Mladinskega sveta Gasilske zveze Slovenije in nekdanja vodja animatorjev*

Prostovoljstvo je posebna naloga in biti vodja prostovoljstva je še posebno poslanstvo. Bila sem dolgoletna vodja prostovoljne skupine najstnikov ter mlajših odraslih. Voditi mlade, ko si tudi ti eden izmed njih, je zahtevno, poiskati moraš pravo ravnovesje med prijateljstvom, zabavo ter vodstveno odločnostjo. Ustvariti moraš odnos, kjer imajo vsi pripadniki skupine občutek sproščenosti, zabave, vendar tudi zaupanje, da lahko pridejo do tebe, ko imajo skrbi, dileme. Ob vsakem srečanju sem se zavedala, da so si vzeli čas. Čas, ki bi ga lahko namenili za karkoli drugega, so darovali našemu prostovoljstvu, vzeli so si čas, da s skupnimi močmi pomagamo in polepšamo trenutke drugi osebi, in to sem vedno cenila.

Odnos do njih je ključen, pomembno je, da dobimo vsi skupaj občutek pripadnosti, občutek, da je vsak posameznik cenjen ter da ga spoštujemo. Vse to dosežemo, če se vsi držimo dogovorjenih pravil, smo drug do drugega iskreni ter odprti za konstruktivne

kritike. Prav na tem področju hitro nastanejo ovire na podlagi starosti, saj smo bili vsi približno enakih let, in kot vodja hitro ugotoviš, da je prav v takšnih trenutkih izredno pomembna avtonomija voditelja. Kot vodja sem morala to situacijo zaznati ter ozavestiti meje med nami. Zavedati sem se morala odgovornosti do svojega položaja, saj so mi bile zaupane odgovorne naloge. S prevzemom te odgovornosti sem se morala zavedati tudi, kako ravnati v takšnih situacijah, ter odgovorno reagirati v dobro celotne prostovoljne skupine. Menim, da je biti vodja svojim prijateljem ena težjih nalog, a če imaš do njih korekten odnos in vsi stremimo k cilju, da izboljšamo našo skupnost, je to eden izmed razlogov, da utrdimo prijateljstvo.

Vsekakor pa mi je ta izkušnja odprla obzorja ter prav zaradi nje sedaj drugače delujem v odnosih do drugih. V času prostovoljstva spoznaš izredno veliko novih oseb, s katerimi spleteš nove odnose, in prav te komunikacijske veščine ter različni socialni odnosi mi pomagajo k samozavestnejšemu pristopu sedaj pri spoznavanju novih oseb tako v službi kot v privatnem življenju.

*Mateja Rus – nekdanja vodja animatorjev*



Tako kot pri vsakem delu je še posebej pri prostovoljnem delu nujno, da si osmisliš, zakaj želim biti prostovoljec. Prostovoljno delo se pogosto doje-ma kot delo za drugega, kot delo, od katerega sam nimaš nobene koristi, temveč zgolj stroške, kar pa seveda ne drži. Pri prostovoljnem delu je vsekakor na prvem mestu razdajanje sebe za drugega. Toda da se lahko razdajamo za druge, moramo najprej in ves čas skrbeti zase, za svoje psihično in duhovno zdravje ter dobro kondicijo na tem področju. Kako pa pravzaprav lahko poskrbim, da bom ostal v dovolj dobri psihični in duhovni kondiciji, da bom lahko kot prostovoljec služil drugim? Načinov je več, nikakor pa pri tem ne moremo mimo pristnih medsebojnih odnosov. Člo-



vek je bitje odnosov, zato tako močno hrepenimo po pristnih odnosih, kjer se čutimo slišane, sprejete, opažene itd.

Prostovoljno delo običajno poteka v skupinah. Če gre za skupino animatorjev za delo na poletnih letovanjih, gre za močno skupinsko dinamiko. Ko vstopam v neko skupino, je dobro, da se vprašam, kaj lahko tej skupini dam, in seveda, kaj pričakujem od skupine. Nekdo potrebuje več časa, da najde svoje mesto v skupini. Če si tisti, ki se hitro in zlahka vključi v novo skupino, bo zate izziv, da prepoznaš kolega, ki bo potreboval tvojo pomoč pri vključevanju v skupino. Vemo, da je skupina močna toliko, kot je močan njen najšibkejši člen. In prav v tem je blagoslov pripadanja skupini prostovoljcev. Prostovoljec je že po naravi usmerjen k drugemu, to pa seveda pomeni, da je tudi sam ves čas odprt, da sprejema druge in njihovo pomoč. Edino tako, da bo ves čas pripravljen sprejemati pohvalo, spodbudo, usmeritev ali konstruktivno kritiko, bo ostal povezan v skupini in sposoben služiti drugim. Prav je, da se vprašam, kako mi je sprejeti pohvalo ali kritiko. Ali sem hitro užaljen, ali to pokažem, ali pred drugimi prikrivam? Za moje dobro kakor tudi za skupino je nujno, da vsaj z enim v skupini sproti spregovorim o svojem notranjem doživljanju, tako da se skupina ne rabi spraševati, kaj se dogaja z menoj. Ravno tako je zelo pomembno, da se zavedam svojih sposobnosti in darov ter seveda svojih omejenosti, saj bom le tako pripravljen sprejemati pomoč od drugih. Sveto pismo nas uči, da je cerkveno občestvo ali neka skupina kristjanov (kot recimo animatorji za bisere) kot telo z mnogimi udi. Telo je funkcionalno le, če so posamezni udje med seboj usklajeni in si služijo, le tako potem telo kot celota lahko služi drugim. Tudi skrivnost dobre skupine je v medsebojnem sprejemanju in služenju v obliki dajanja ter sprejemanja.

*mag. Drago Sukič – strokovni vodja  
Terapevtske skupnosti za zasvojene  
s pridruženimi težavami v duševnem zdravju*



## Ljubezen je iznajdljiva

### PUST OBOGATIL PAKETE S HRANO

Pavla Brec



Maškare so se poslovile, čeprav niso odgnale zime. V preteklih dneh smo spremljali veliko pustih sprevodov in tradicionalnih prireditev. Tudi člani prostovoljnega gasilskega društva v Krkavčah vsako leto organizirajo maškarado, pripravijo pustni sprevod in obišejo prav vsako hišo v celi vasi, najprej v nedeljo po zaselkih, v torek pa ostali del vasi. Tudi letos je bilo tako. V vsaki hiši so postreženi s pustnimi dobrotami in pijačo, pa še v košaro gospodinje kaj dodajo. Ker je bilo nabranega preveč za frtaljo ob koncu pustovanja, so se spomnili na Karitas in nam prinesli jajca, krofe, pomaranče ... To nam je še kako prav prišlo v Centru karitas Koper, kjer smo naslednji dan delili pakete s hrano in tako dodali še nekaj od »pustne nabirke«, česar so bili naši prejemniki prav veseli.

Iskreno se zahvaljujemo za prijetno presenečenje s strani gasilskega društva in želimo, da se ta dober zgled širi. •

### VALENTINOVO ZA UPOKOJENCE Z DOBRIM NAMENOM

Aleš Vižintin

V idrijski župniji že nekaj desetletij upokojenci praznujejo Valentinovo. Praznovanje je postalo tradicija in bi jo radi ohranili tudi prihajajočim upokojencem. Letošnje praznovanje je pripravila skupina pod vodstvom g. Nandeta Rupnika, Župnijska karitas Idrija pa ga je popestrila z dobrodelno tombolo.

Praznovanje smo pričeli s sveto mašo, ki jo je vodil g. Primož Erjavec. V pridigi je poudaril, naj živimo z optimizmom, v medsebojni povezanosti in sožitju z mlajšimi. Po maši smo se zbrali v župnijskem domu. Sledila je skromna pogostitev in veselo druženje. Več



kot 60 upokojencev je radovedno pričakovalo napovedano tombolo ter lepe in bogate dobitke. Voditelja tombole Ivica in Janko sta dogajanje popestrila s pripovedovanjem smešnih dogodkov. Udeleženci pravijo, da je bilo srečanje lepo, veselo ter da jim bo ostalo v prijetnem spominu.

Župnijska karitas Idrija se iskreno zahvaljuje vsem sponzorjem in darovalcem za lepe in bogate dobitke ter udeležencem za prostovoljne prispevke, ki bodo namenjeni za pomoči potrebne ljudi. •

## na obisku

### SMISEL ŽIVLJENJA JE V TEM, DA SKUŠAMO DELATI DOBRO

Helena Golob s sodelavci

Karitas v župniji Vransko je bila ustanovljena 8. 12. 1991, na pobudo domačega župnika in prve vodje ŽK, ge. Martine Felicijan. Pokrivamo območje Vranskega, del sosednje župnije Sv. Jurij ob Taboru, ki še nima delujoče Karitas, naša pomoč pa seže tudi v Motnik in na Trojane, saj kar nekaj otrok iz teh krajev obiskuje osnovno šolo na Vranskem. Že od samega začetka zelo dobro sodelujemo s Slovensko karitas

in prej s Škofijsko karitas Maribor, sedaj pa aktivno s Škofijsko karitas Celje, domom za starejše, poimenovanim 'Naš dom', z Občino Vransko, Zdravstveno postajo Vransko, Centrom za socialno delo, Osnovno šolo Vransko - Tabor, OO Rdečega križa in drugimi organizacijami v kraju.

Družinam, starejšim, posameznikom po ocenitvi stanja pomagamo s hrano, higienskimi pripomočki, oblačili, paketi za novorojenčke in vedno pogosteje pri plačilu osnovnih položnic. Hrano iz sklada EU razdelimo 370 osebam. V zadnjem obdobju širimo pomoč s svetovanjem in pomagamo pri izpolnjevanju vlog ter prošenj za različne institucije. V lanskem letu smo pričeli izvajati program družabništva. Družinam smo v oporo ob izgubi svojcev, tako da skupaj molimo ob pokojnem.

Otrokom pomagamo s šolskimi potrebščinami, pri plačilu malice in šole v naravi, nudimo jim tudi učno pomoč.

Starejše obiskujemo ob praznikih in okroglih osebnih jubilejih. Ob Veliki noči jih obiščemo približno 140. Že od začetka delovanja ŽK enkrat letno organiziramo srečanje starejših od 70 let, zadnjih nekaj let v sodelovanju z Občino Vransko in OO RK. Vsako leto organiziramo romanje na Brezje in miklavževanje v domu za starejše.

V obdobju možnosti nadomestnega služenja civilnega vojaškega roka se je ŽK pod okriljem Slovenske karitas vključila v izvajanje le-tega, in takrat smo začeli razvijati pomoč na domu. Hkrati je iz prizadevanja, da bi starejši čim dlje ostali v domačem okolju, v okviru ŽK zrasla ideja o majhnem domu v domačem kraju, kar se je v celoti uresničilo leta 2005, ko je dom za starejše »Naš dom« pod svoje okrilje sprejel prve oskrbovance. ŽK je bila pogonska sila. S pomočjo donatorjev je zagotovila prva finančna sredstva in v celoti sodelovala od začetka do konca projekta, v sodelovanju in s podporo Občine Vransko, Slovenske karitas, Zavoda Pelikan Karitas in takratne Škofijske karitas Maribor. Pomoč na domu je iz prostovoljne prerasla v organizirano, profesionalno obliko in se je





do ustanovitve Zavoda sv. Rafaela, ki sedaj upravlja »Naš dom« in pomoč na domu, izvajala pod okriljem Zavoda Pelikan Karitas.

Finančna sredstva pridobivamo z organizacijo srečelova, s pomočjo organiziranih delavnic, kjer prisotni izdelujejo različne izdelke, za katere se ob različnih priložnostih zbirajo prostovoljni prispevki. Posebej smo prepoznavni po izdelovanju butaric. Veliko pomeni tudi financiranje iz občinskega proračuna. Dve leti je ŽK nudila zaposlitev preko javnih del trem osebam, zdaj pa zaradi zakonskih omejitev to žal ni več mogoče.

V zadnjem času v delavnice projektno vključujemo uporabnike vseh starosti in ostale občane. Pridružijo se nam celo posamezniki iz drugih občin. Omogočimo jim spoznavanje in učenje novih spretnosti, druženje, medsebojno spoznavanje in medgeneracijsko povezovanje. Hkrati jih ozaveščamo, da s sodelovanjem



pomagajo pomoči potrebnim. Na ta način širimo prepoznavnost Karitas in odpiramo vstopno točko, kjer se ljudje поблиže spoznajo s samo organizacijo ter tudi delom prostovoljcev. Posledično odkrivamo skrite stiske posameznikov in pridobimo nove sodelavce. V projektu spodbujamo in dajemo ljudem možnost, da svoja specifična znanja in spretnosti v okviru delavnic podajajo drugim.

Trenutno našo Karitas sestavlja 36 rednih sodelavcev, občasno pa nam pomaga še približno 15 izrednih sodelavcev. Poleg vsega omenjenega nas družijo redna mesečna srečanja, duhovne vaje, izobraževanja, romanja, piknik, srečanje ob zaključku leta. Radi se udeležimo izobraževanj in srečanj v organizaciji Škofijske karitas Celje, kjer se srečujemo s sodelavci iz celotne škofije.

*Sodelavka Karitas sem že od malih nog, saj sta me k temu spodbujala moja starša. Mislim, da je treba otroke vzgajati tako, da so pripravljene pomagati drugim, tudi če samo s svojim nasmehom nekemu polepšajo dan. Zdaj ko imam hčerko, jo bom po zgledu svojih staršev vključevala v dejavnosti Karitas in spodbujala k dobremu.*

Janja

*Ko mi je umrl mož, sem stala v vežici pred žaro. Nisem mogla dojeti, da se to dogaja meni. Predramil me je stisk rok. Objela me je in zašepetala: »Ali lahko zmolimo rožni venec za tvojega moža?« Presenečena sem bila, da imamo na Vranskem tako dobre ljudi, da molitev darujejo kot popotnico rajnemu v večno življenje. Hvaležna sem. Sedaj bi tudi jaz rada kot sodelavka Karitas širila dobroto.*

Frančiška

*Ko sem se pridružila prostovoljcem Župnijske karitas Vranksko, nisem dobro poznala same organizacije. Danes sem srečna in zadovoljna, da mi je dano deliti pomoč in upanje tistim, ki to najbolj potrebujejo. Dobro poznam delo naše Karitas. Dobrodelnost, usmiljenje in sprejemanje drugačnosti so vrline vsakega prostovoljca, ki daruje sebe in svoj prosti čas za tistega, ki je pomoči potreben. Smisel življenja je v tem, da skušamo delati dobro, kajti to nas napolnjuje z veseljem in mirom. Ko rastemo v tem iskanju dobrega, postane tudi naše življenje polnejše. Ljudi ne ločujem. Skušam jih zblíževati. Želim si, da bi se ob meni počutili varno, prijazno in lepo, saj jim želim vse dobro.*

Anica



## DARUJ MILOŠČINO

Karlo Smodiš

Na pepelnično sredo smo začeli postni čas. Poslani smo na štiridesetdnevno potovanje do velike noči. Potovanje vodi v dve smeri, ki si nista nasprotni – k bližnjemu in vase.

Na pepelnično sredo so stavkali učitelji in vzgojitelji. Stavki naj bi se pridružila celo ministrica, ki naj bi stavkajoče na plakatih menda podprla. Razumi, kdor more. Saj ima ona škarje in platno v rokah. Poti stavkajočih in vlade pa se niso ravno poenotile in za marec napovedujejo novo stavko. Stavkajo in pogajajo se, po besedah ene od učiteljic, za miloščino. Za nekaj evrov.

Da ne bo pomote, vsak evro je dragocen, ker s sabo nosi protivrednost vloženega človeškega dela, truda in napa. Toda v primerjavi s tem, koliko smo vložili samo v sanacijo bančnega sektorja, res govorimo o miloščini. Obregnemo se lahko tudi ob misel, da nimamo dovolj denarja. Seveda ga imamo, le razporejen je napačno in preveč ga ponikne v bolj ali manj znane »ponikalnice«.

Sodelavci Karitas se srečujemo s posledicami. Najhujše stiske poskušamo reševati, ne boste verjeli, prav tako z miloščino. Čeprav je stisk po podatkih vsako leto več, komaj čakam čas, ko bomo lahko enkrat končno le poročali o zmanjšanju števila iskalcev pomoči.

Dobrotniki in sodelavci Karitas me vedno znova presenečajo. Odzivi na stiske so neverjetni. Sočutje prav tako. Miloščina, ki velikokrat v velikosti zneska kakšnega posameznega darovalca sploh ni miloščina, se včasih zbere na način, ki že meji na čudež.

Del postne postave je darovanje miloščine. Tudi sicer bi naj od 5 do 10 odstotkov zaslužka namenili za dobrodne namene. Tisti, ki ne zmorejo v denarju, lahko to storijo s prostovoljnim delom. Zanimivo je, da se tega načela drži tudi večina zelo bogatih ljudi. Ti zavestno darujejo v dobrodne namene.

Post ni samo odpoved in žrtev, ampak smo povabljeni, da z veselim srcem naredimo čim več dobrega.

Kam na koncu pripeljeta poti, omenjeni na začetku komentarja? Do Boga. Če z ljubeznijo pristopamo k bližnjemu, v njegovem obrazu uzremo Kristusov obraz. Če se zazremo v globine lastnega bivanja, se na dnu, pri izviru, dotaknemo Tistega, ki daje živo vodo.

Čeprav nam veliko ljudi, medijev, dogodkov pripoveduje neko drugo zgodbo, zgodbo o tem, da je okrog nas le puščava in pesek človeškega napuha in nepripravljenosti pomagati drugemu, je to le njihovo doživljanje sveta, najsi ga prikazujejo v

prepričanju v takšno resničnost ali le zaradi lastnih koristi. Sodelavci Karitas vidijo svet tudi z druge strani, ko po naporu odpovedi lastni sebičnosti, lastnemu napuhu, požrešnosti in služenju najrazličnejšim bogovom »pristopijo« angeli, da napolnijo dušo z zadovoljstvom in radostjo.

V meseca marcu se z veseljem in hvaležnostjo spomnimo tudi angelov v človeški podobi – žena in mater. Če bi v denar preračunali vse tiste ure, ki jih namenijo in darujejo svoji družini, župniji, širši skupnosti, bi bil slovenski BDP veliko veliko večji. Če vse to, kar počnejo, delajo z ljubeznijo, pa njihova dela tlakujejo pot v nebesa. Ne, žal jih ni na Zemlji. Večni Jeruzalem je za tistimi vrati, kjer se združita obe prej omenjeni poti.

Seveda pa ni nič narobe, če si na vso moč prizadevamo, da bi že na Zemlji doživeli predokus nebes. K temu nas kliče postni čas, to nam obljublja velika noč. •







## POTRPEŽLJIVOST NI SPRIJAZNJENOST, JE DIALOG Z LASTNIMI MEJAMI

papež Frančišek

»Saj veste, da preizkušnost vaše vere rojeva stanovitnost« (Jak 1,3).

### Potrpežljivost ni sprijaznjenost ali poraženost

Toda kaj pomeni biti potrpežljivi v življenju in med preizkušnjami? Gotovo tega ni lahko razumeti, zato je dobro ločiti med krščansko potrpežljivostjo in sprijaznjenostjo ter držo poraženosti, saj gre za krepost tistega, ki je na poti, in ne tistega, ki je pri miru in zaprt. In ko smo na poti, se zgodijo različne stvari, ki niso vedno dobre. To mi spregovori o potrpežljivosti kot kreposti na poti. Takšna je drža staršev, ko se rodi bolan ali prizadet otrok: »Bogu hvala, da je živ!« Ti so potrpežljivi, saj vse življenje z ljubeznijo prenašajo takšnega otroka, vse do konca. Ni lahko leta in leta prenašati prizadetega ali bolnega otroka ... Toda veselje, da imajo tega sina, jim da moč, da ga še naprej prenašajo. To je potrpežljivost, to ni sprijaznjenost, saj gre za krepost, ki se rodi med potjo.

### Nepotrpežljivec zavrača ali se ne meni za lastne meje

Kaj se še lahko naučimo iz etimologije besede potrpežljivost? Njen pomen vsebuje tudi smisel za odgovornost, saj potrpežljivi ne zavrača bolečine, ampak jo prenaša, in to z radostjo, z veseljem, popolnim veseljem, kot pravi apostol. Potrpežljivost pomeni prenašati na sebi, in ne preložiti, da bi drugi prenašal problem, težavo. Jaz jo prenašam, saj je moja težava, je moj problem. Zaradi tega trpim? Seveda! Toda prenašam. Prenašam. **Potrpežljivost pa je tudi modrost, da smo v dialogu s svojimi mejami.** Toliko skrajnih meja je v življenju, toda nepotrpežljivec jih noče, se zanje ne meni, saj ni v dialogu s svojimi mejami. Ali gre za vsemogočno domišljavost ali za lenobo, tega ne vemo. Tega ne ve.

### Božja potrpežljivost spremlja in čaka

Toda potrpežljivost, o kateri govori sv. Jakob, ni »nasvet za kristjane«. Če gledamo zgodovino zveličanja, lahko opazimo potrpežljivost Boga, našega Očeta, ki je vodil ter prenašal svoje trdovratno ljudstvo, in sicer vsakič, ko si je naredilo malika in prešlo z ene na drugo stran. Prav tako je Oče potrpežljiv z vsakim od nas, ko nas spremlja in čaka na »naš čas«. Bog je tudi poslal svojega Sina, da bi vstopil v potrpežljivost in sprejel svoje poslanstvo ter se z vso odločnostjo daroval v trpljenju. Pri tem mislim na naše preganjane brate na Bližjem vzhodu, ki so jih pregnali zato, ker so kristjani. In oni so ponosni, da so kristjani. Vstopili so



v potrpežljivost, kakor je Gospod vstopil v potrpežljivost. S temi idejami morda lahko danes molimo, molimo za naše ljudstvo: »Gospod, daj svojemu ljudstvu potrpežljivost za prenašanje preizkušenj.« Molimo pa tudi zase. Tolikokrat smo nepotrpežljivi, ko kaj ne gre, že kričimo. Umiri se malo, pomisli na potrpežljivost Boga Očeta, vstopi v potrpežljivost kot Jezus. Lepa krepost je ta potrpežljivost. Prosimo Gospoda zanjo. •

Predlog za pogovor v skupini:

V skupini se pogovorite o naslednjih vprašanjih:

1. Voditelj prebere prvi odstavek razmišljanja papeža Frančiška. Nato povabi udeležence, da razmišljajo o ljudeh v svoji okolici. Ob tem naj vsakdo pomisli na osebo, ki se mu zdi zgled potrpežljivosti. Predstavimo si med seboj te osebe, ne z imeni in priimki, ampak z dejanji, ki nas nagovarjajo, ko so nam zgled potrpežljivosti.
2. Nekdo prebere drugi odstavek razmišljanja papeža Frančiška. V skupini se pogovarjamo o mejah med potrpežljivostjo in nepotrpežljivostjo, odgovornostjo. Predstavimo si svoje dvome, dileme. Ni treba, da iščemo rešitve, dovolj je, da si podelimo dvoje dvome, poglede na to.
3. Preberemo še tretji odstavek razmišljanja in iščemo zglede Božje potrpežljivosti tako v Svetem pismu kot v vsakdanjem življenju. Ob tem razmišljamo tudi o sadovih te potrpežljivosti. Kaj je obrodila?  
(Lahko izberemo vse tri odlomke, lahko enega ali dva, presodimo glede na čas, ki ga imamo na voljo.)
4. Ob koncu si z enim stavkom podelimo, kako mene potrpežljivost nagovarja danes, v tem trenutku.



## koper

## PREPLETANJE UMETNOSTI IN DOBRODELNOSTI

Jožica Ličen

V četrtek, 18. januarja, je bilo v Kulturnem centru Lojze Bratuž v Gorici (IT) odprtje razstave likovnih del, ki so nastala v dveh projektih na Sinjem vrhu nad Ajdovščino, in sicer:

- junija 2017 Slovenija, odprta za umetnost, v katerem so sodelovali slikarji in kiparji iz Slovenije, Armenije, Avstrije, Bosne in Hercegovine, Hrvaške, Iraka, Italije in Mehike. Projekt Slovenija, odprta za umetnost, obhaja 25 let delovanja.
- avgusta 2017 Umetniki za Karitas, v katerem so sodelovali slikarji in kiparji iz Slovenije, Nemčije, Nizozemske in Turčije. Projekt Umetniki za Karitas deluje že 23 let.

Prvi in drugi koloniji sledijo potujoče razstave, ki sodobno likovno umetnost prinašajo med širše množice, razstave Umetniki za Karitas pa vsebujejo tudi dobrodelno noto in opozarjajo na stiske ljudi ter vabijo k pomoči.

Za tiste, ki Kulturnega centra Lojze Bratuž v Gorici ne poznajo, naj povem, da je to velik center, kjer prirejajo različne kulturne in pogovorne dogodke, poleg tega pa je tu glasbena šola in različne dejavnosti. In kdo je bil mož, po katerem je katoliški dom Slovencev na drugi strani meje dobil ime? Lojze Bratuž je bil Slovenec in glasbeni pedagog, ki je z vodenjem slovenskim pevskih zborov pomagal ohranjati slovenščino v času, ko je bila zaradi fašizma prepovedana. Goriški nadškof Sedej ga je imenoval za nadzornika cerkvenih pevskih zborov na Goriškem. Poročen je bil s pesnico Ljubko Šorli, imela sta sina in hčer. Njegovo delovanje je jezilo fašiste, zato so ga počakali pred cerkvijo in ga prisilili k pitju strojnega olja. Zaradi tega je umrl dan pred svojim 35. rojstnim dnevom.

S predsednico Kulturnega centra go. Franko Žgavec že dolgo sodelujemo in je vsa leta soorganizatorica razstave Umetniki za Karitas v Gorici. Na tokratnem odprtju razstave se je veliko ljudi, saj je bilo iz obeh projektov razstavljenih več kot 100 likovnih del. Glasbeni poklon je izvedel Mladinski pevski zbor Emil Komel pod vodstvom zborovodkinje Damjane Čavdek Jug, razstavo pa je odprl sinjevrški gospodar Kristjan Vidmar, ki nadaljuje in nadgrajuje pot, ki jo je začel njegov oče Hieronim.

Po ogledu slik smo večer nadaljevali v komorni dvorani Kulturnega centra v okviru že tradicionalnih



Srečanj pod lipami. Na temo Prepletanje umetnosti in dobrodelnosti smo v pogovoru sodelovali Franka Žgavec, predsednica KC Lojze Bratuž in dolgoletna kulturna delavka na Goriškem Anamarija Stibilj Šajn, likovna kritičarka in strokovna sodelavka obeh kolonij, ter Jožica Ličen, sodelavka Karitas. Večer je povezoval Jože Bartolj, slikar in kulturni urednik na Radiu Ognjišče. Prepletanje umetnosti in dobrodelnosti smo osvetlili z več zornih kotov. Sama sem že bogvekaterikrat ponovila, da človek ne živi samo od kruha in da je umetnost in kultura hrana za dušo vsakega človeka, ki ni nič manj potrebna kot hrana ali obleka, zato je tudi to pomoč, ki jo sodobni človek v nenehnem pehanju za materialne dobrine še kako potrebuje.

Glasbeni poklon je na violini zaigrala Lavra Vežjak, večer pa smo sklenili z okusi s Sinjega vrha, ki sta jih postregla Beti in Kristjan. •



## ČLOVEK NE ŽIVI SAMO OD KRUHA ...

Jožica Ličen

Letošnji kulturni praznik je v ljubljanski stolnici in kasneje v galeriji Družina sporočal, da Karitas ni le materialna pomoč, temveč da gre do kultura, umetnost in dobrotelost z roko v roki.

Razstava Umetniki za Karitas je v Galeriji Družina v Ljubljani že triindvajseto leto, zadnji dve leti smo odprtje razstave združili s sveto mašo v stolnici. Letos je sveto mašo daroval nadškof Stanislav Zore, ob somaševanju kar šestih duhovnikov. Njegova pridiga je objavljena v številnih mediji, zato le stavek, ki je nagovoril večino prisotnih: *»Umetniki so v posebno kamrico našega naroda skozi stoletja, tudi za ceno 'nošenja pekla al' nebes v prsih', spravili dovolj vrednega, kar je prestalo presojo časa, da moremo danes s ponosom ugotavljati, da smo obstali kot narod po kulturi in umetnosti. Ali bi iz tega, kar nastaja danes in razglašamo za umetnost, ostali kot narod na prepihu prostora in časov? Ne verjamem.«*



Ob bok temu nas vse spominjam, da bo prav tako čas pokazal verodostojnost našega karitativnega dela, pa čeprav za ceno 'nošenja pekla al' nebes v prsih', ali po domače povedano: ali bo sodobna krščanska dobrotelost izražala ljubezen do bližnjega, ki je zapisana v evangeliju, ali pa se bodo naše pobude izgubile med številnimi pobudami in akcijami. Kakorkoli, ljudje, ki so prišli, so razumeli in kar nekaj slik je zaradi dobrega namena dobilo svojega posvojitelja.

Celoten dogodek so obogatili pevci župnije Šturje, med katerimi je kar nekaj stalnih ali vsaj občasnih sodelavk Karitas. •

## STAVKA NA KARITAS MALO DRUGAČE

Tatjana Rupnik

Staršem otrok, ki obiskujejo vrtec in osnovno šolo, smo v času stavke v vzgoji in izobraževanju, v sredo, 14. 2. 2018, od 8h do 14h, ponudili pomoč v obliki varstva. Odzvalo se je 8 otrok in 2 prostovoljca. V času zbiranja smo skupaj z otroki gledali risanko. Ko so se zbrali vsi, smo pričeli z delavnico. Ker je bilo v sredo tudi valentinovo in začetek posta, smo izdelovali srčke in vazice za starše. Otroci so v ustvarjanju uživali, saj so namesto dveh srčkov naredili tudi po tri ali štiri. Ko se je sonce dvignilo in je bilo zunaj že prijetno toplo, smo odšli na igrišče, kjer so se mlajši otroci igrali na igralih, večji pa košarko. Kmalu je prišel čas kosila. Skupaj smo pojedli okusno zelenjavno mineštro in se



Radio Ognjišče, d.o.o., Tigr Brolo 11, Koper, Foto: ARO

### Oddaja Karitas

**V nedeljo**

**4. 3.:** Predstavitev postne akcije  
**Ne pozabimo**

**25. 3.:** Predstavitev dela Karitas





pogovarjali o postu. Po kosilu so nam otroci pomagali pospraviti. Nato smo izdelali še voščilnice. Prišla je ura odhoda, in kakšno veselje je bilo videti v otroških očeh, ko so staršem, ki so jih prišli iskat, pokazali, kaj so naredili zanje. Vsi skupaj smo se dogovorili, da nadaljujemo naslednji teden s počitniškim varstvom.

Vsaka stvar, ki se zgodi, se zgodi z razlogom. Tudi ta stavka je prinesla veliko lepega, medsebojnega veselja, druženja in ustvarjanja. •

20



## maribor

### MESEC STROKOVNEGA IZPOPOLNJEVANJA

Polona Šporin

#### Medgeneracijsko sožitje in sodelovanje

Na Nadškofijski karitas Maribor skrbimo za kontinuirano izobraževanje in izpopolnjevanje sodelavcev in prostovoljcev. Vsako leto januarja, v okviru t. i. rednih letnih izobraževanj, jim namenimo drugačno strokovno vsebino, predvsem aktualne vsebine za delo v Karitas.

V letu 2018 smo pripravili izobraževanje z naslovom Medgeneracijsko sožitje in sodelovanje, katerega namen je bil spoznati mlado generacijo in njene značilnosti, seznaniti sodelavce z vrednotami, ki jim sledi mlada generacija, z načinom razmišljanja mladih, jih opremiti z znanji, veščinami, uporabnimi informacijami ter jim posredovati izkušnje o tem, kako vzpostaviti in vzdrževati stike z mladimi z namenom nadaljnega razvoja mreže Župnijskih karitas.

Vsaka generacija ima svoje izkušnje in znanja, ki jih je za uravnotežen razvoj treba združiti in udeležati za skupno dobro.

Svoje znanje in dolgoletne izkušnje pri delu z mladimi je s sodelavci Karitas delila ravnateljica Dijaškega doma Antona Martina Slomška, dr. Lidija Hamler. Predavateljica je predstavila tudi številne primere dobrih praks, s katerimi se je srečala pri delu z dijaki in ob sodelovanju z drugimi organizacijami.

Izobraževanj, ki smo jih pripravili na treh lokacijah, v Mariboru, Slovenj Gradcu in na Ptujju, se je udeležilo 186 sodelavcev.



#### Izobraževanje zaposlenih

Izvajalci na področju socialnega varstva dajemo vse večji pomen izobraževanju in opolnomočenju zaposlenih. V sklopu temeljnih nalog Nadškofijske karitas Maribor s posebno pozornostjo skrbimo za permanentno izobraževanje in oblikovanje zaposlenih v naši celotni mreži, s čimer želimo zagotavljati kakovostno strokovno delo in razvoj stroke ter ugled dejavnosti v splošni javnosti.

Konec januarja smo pripravili interno izobraževanje o uporabi paketa Office 365 in temi informacijske varnosti na delovnem mestu. Namen izobraževanja je bil seznaniti zaposlene z možnostmi, ki jih omogočajo sodobne programske rešitve, ter s potrebo po preprečevanju informacijske škode v organizaciji, z najpogostejšimi prevarami, z varno uporabo e-pošte in spletnih strani.

Izobraževanj se je skupno udeležilo 46 zaposlenih v mreži Nadškofijske karitas, vključno z zaposlenimi v Zavodu Karion. Izobraževanje sta vodila informatika mag. Jože Brecl in Jože Juhart. •

### PRAZNIČNI MESEC FEBRUAR V DOMU SV. LENARTA

Alenka Vadlja

V soboto, 2. 2. 2018, smo se v Domu sv. Lenarta pričeli pripravljati na pust. Skupaj s stanovalci in njihovi svojci smo na varovanem oddelku izdelovali pustne maske. Pridružile so se nam tudi članice Društva kmečkih gospodinj Sv. Jurij v Slovenskih goricah, ki so za nas pekle slastne pustne dobrote – krofe in flancate.





Čez nekaj dni, v torek, smo stanovalce povabili na predavanje Soočanje z demenco, ki ga je v okviru programa Skupaj proti demenci, ki v Sloveniji teče v okviru nacionalnega programa obvladovanja demence, pripravila Jelka Sužnik.

Slovesno smo obeležili slovenski kulturni praznik – pripravili smo likovno razstavo Milene Nemeč iz Maribora in nastop glasbene skupine iz sv. Jakoba.

Prešerno in veselo smo praznovali tudi pust, ko smo se našemili in so nas obiskali otroci iz vrta Le-nart ter z nami veselo zaplesali. •

## ZGODBA V SRCU BOGA

Andrej Sraka

### ***Utrinek iz oddelka za osebe z demenco Doma sv. Lenart***

Pravijo, da je vsak človek kakor knjiga. Nekateri ljudje so debelejše knjige, drugi tanjše. Nekateri so enostavni kakor slikanice, zopet drugi zamotani kakor napet roman ... in še bi lahko naštevali.

Če je vsak človek knjiga, potem je tudi zgodba. Da, prav berete. Vsak človek je glavni junak v svoji življenjski zgodbi.

Mineva desetletje, odkar svojo življenjsko zgodbo delim z mnogimi zgodbami (ljudmi) na varovanem

oddelku. In hvaležen sem Bogu za vsako črko teh zgodb, ki sem jo imel priložnost spoznati. Delavci na varovanem oddelku smo »varuhi zgodb«. Kakor mati pestuje dojenčka, tako smo mi poklicani, da v dlaneh nosimo in v srcu varujemo življenjske zgodbe, ki same ne morejo več brati stavkov svojega življenja. In to je posebna milost ...

Skozi leta sem opazil, da človek tudi, ko postaja dementen, v sebi še sorazmerno dolgo ohrani čut za duhovnost. In tako je pred letošnjo jesenjo nastala molitveno-pogovorna skupina na varovanem oddelku. Naša srečanja so preprosta, a zelo bogata. Zbira se nas nekje od 10 do 14, včasih celo kakšen več. Začnemo z naučenimi molitvami, kot so Očenaš, Zdravamarija, Angel Gospodov, rožni venec ... Najraje to molitev namenijo za svoje umrle, ki se jih še spominjajo. Takrat molitev dobi namen. Seveda pa naš čas ne mine brez prošnje za zdravje. Zavedajo se, da ga potrebujejo. Potem zapojemo še nekaj pesmi, najraje Marijine (Je angel Gospodov, Lepa si, lepa si, roža Marija, Veš, o Marija). Srečanje nadaljujemo s prebiranjem življenjepisa o svetniku tistega tedna in nemalokrat beseda nanese na njihovo otroštvo, na romanja, na srečanja ob žegnanjih ... Takrat vsak od njih pove svojo zgodbo. Vedno znova me navda z začudenjem, da ko eden pripoveduje, vlada popolna tišina. Vsi prisluhnejo življenjski zgodbi. Kakor da bi se nekje v globini srca zavedali, da si jo morajo zapomniti



– biti varuhi zgodb. Seveda ne manjka tudi smešnih pripetljajev iz njihove življenjske popotne torbe.

Ura in pol našega srečanja skoraj prehitro mine. Srečanje po navadi zaključimo s kakšno pesmijo ali mislijo, ki nas naj spremlja. Pa čeprav že v naslednjem trenutku misli odtavajo daleč nazaj v neznano ...

A verjemite mi, besede njihovih življenjskih zgodb potem zaživijo v klepetu nas zaposlenih na varovanem oddelku, ki se trudimo, da povedano ostane še dolgo živo med njimi.



Naj zaključim misel iz uvoda. Če so naši stanovalci knjige, ki jih je napisalo življenje, se sprašujem: kaj pa smo mi, zaposleni? ... Platnice teh knjig smo. Poklicani enkrat, da smo trde platnice – takrat ko moramo varovati liste z zgodbami stanovalcev; in drugič zopet mehke platnice, da se srca stanovalcev lažje približajo naslovu njihovega življenja – Ljubezni.

Hvala, da smem biti »varuh življenjskih zgodb«.

*Vaš Pepi, Riki, Lojz, Joža, Marjan ...* in še bi lahko našteval imena, s katerimi me naslavljate meni dragi ljudje varovanega oddelka – oddelka »odprto srce«. •

## murska sobota

### SPREMLJANJE UMIRAJOČIH

Jožef Kociper

Ko sem imel pet let in pet dni, sem v naši veliki »iži« prvič videl množico ljudi, ki so nekateri prišli tudi od daleč, da bi se poslovili od dobrega človeka. Naša hiša je imela veliko ižo in malo ižo. V veliki iži sta spala oče in mama ter trije najmlajši otroci, v mali iži pa ostali štirje otroci osnovnošolci.

»Dobrega očeta si imel, ohrani ga v lepem spominu,« me je nagovoril nek tujec, ki sem ga prvič videl.

Ker se je oče poslovil z zemeljskega življenja nepričakovano ob nesreči pri gradnji cerkve v Odrancih, mi ob slovesu ni bilo dano biti neposredno ob njem. Nas je pa bilo v času njegovega poslavljanja pet otrok na kolenih pod križem v kuhinji z materjo v ospredju. Starejša dva sta bila v šoli.

Z mamo pa sem živel kar nekaj let, ko je potrebovala pomoč in podporo pri opravljanju osnovnih življenjskih opravil. Teh par let mi je dalo najbogatejše izkušnje v medsebojnih odnosih. Mama, ki je bila odvisna od tuje pomoči in podpore, je le-to sprejemala z veliko hvaležnostjo in s stalnim bdenjem, da si ni dala pomagati pri tistem, kar je lahko še sama postorila.

V začetku leta 2009 pa so zdravniki že ugotavljali, da mama potrebuje več časa z bližnjimi in manj tablet.

Prav zaradi tega se je iz Brazilije vrnila njena hčerka, ki je tam misijonarka.

Hvala dobremu Bogu, da smo dobili še ta dva meseca, da smo se otroci lahko med seboj še močneje povezali in smo se vsi skupaj v zadnjih dneh srečali z njo ob bolniški postelji. Za vsakega posebej je imela svojstveno slovo. Mama, hvala Vam.

Ko se človek začne poslavljanje od zemeljskega življenja, vstopa v svetniški čas ali prostor, ko se začne nja razbremenjevati vseh zemeljskih vlog, ki jih je imel kot delavec, starš ...

Zanj je to najintenzivnejši čas življenja. Prav takrat človek potrebuje ob sebi svoje bližnje, da se spravi z njimi, da odpusti, da sprejme, česar ne more spremeniti, da ima ob sebi sopotnika in podpornika na poti v večno življenje. V tem kratkem času zemeljskega bivanja je sposoben postati povsem nov človek, če le dobi priložnost, da ga lepo preživi z dragimi ljudmi.

V preteklih treh letih smo se v Škofijski karitas Murska Sobota posebej posvetili spremljanju starejših ljudi. Pod vodstvom prof. dr. Jožeta Ramovša smo se eno leto izobraževali za voditelje skupin. Šest skupin deluje že drugo leto, pet pa jih je začelo pred kratkim.

V letu 2018 pa smo stopili na pot spremljanja umirajočih. Zadnjo soboto v januarju smo imeli priložnost slišati in videti bogate izkušnje p. Tonija Brinjavca, ki jih je pridobil, ko je bil bolnišnični duhovnik v Ljubljani. Skoraj sto se nas je udeležilo duhovne obnove v Domu Danijela Halasa v Veliki Polani.

Z izobraževanjem bomo nadaljevali tudi na enajstem plenumu Škofijske karitas Murska Sobota, ki bo v soboto, 10. marca 2018, ob 9. uri v Veržeju. Po večletnih bogatih izkušnjah s prof. dr. Jožetom Ramovšem vstopamo v nov ciklus usposabljanja na tem področju človekovega življenja. Vse več je ljudi, ki se nimajo možnosti dostojno posloviti od svojih bližnjih v domačem okolju ali pa vsaj v primernem drugem okolju, ki bi bilo namenjeno prav temu. Na Škofijski karitas Murska Sobota upamo, da se bomo v bodoče več posvečali zadnjim dnevom človekovega bivanja na zemlji. Imamo še veliko spominov naših starejših,





ki so se znali dostojno posloviti od svojih bližnjih. Dovolimo si sprejeti – prevzeti te njihove bogate izkušnje in jih ohraniti zanamcem. Kot družba bomo rasli, če bomo imeli priložnost biti z bližnjim v njegovem najgostejšem času življenja, ko se odpravlja v večnost in nam želi odpustiti ter se spraviti z nami, od nas pa je odvisno, ali smo pripravljeni sprejeti roko sprave.

Vsi skupaj smo poklicani, da poiščemo bogate izkušnje iz preteklosti spremljanja umirajočih in jih v posodobljenem načinu vremo v Karitas. Prav zaradi tega lahko rečemo, da Karitas pridobiva v svoji osnovi – biti Človek. •

## ново mesto

### SVEČKA ZA DOBER NAMEN

Gregor Vidic

Posebno rad grem na pokopališče v mraku ali pa, ko sonce popolnoma utone za obzorjem. Ne zaradi tega, da bi imel mir ali ker bi me bilo kakor koli sram; preprosto zato, ker pokopališče takrat zasije v posebni luči – luči sveč, njihovih barv in senc.

Težko se opredelim glede čustev do sveč 'utripalk', ki vsaka v svojem ritmu opozarjajo na to, kako zelo umetne so. Vendar lahko z veliko gotovostjo povem, kako toplo mi je pri srcu, ko na grobovih opazim svečo Karitas. Čisto upravičeno lahko kdo sklepa, da zagotovo temu botruje dejstvo, da sem sodelavec Karitas. Res je, tega ne bi zanimal, vendar je razlog teh občutkov predvsem spomin na zadnje trenutke očetovega življenja, slovo in hvaležnost, da smo mu dopustili oditi v miru.



Ko sem pred slabim letom dni pričel sprejemati dejstvo, da oče zaključuje svoje zemeljsko romanje, sem veliko razmišljal o tem, na kakšen način se bo poslovil s tega sveta. Večkrat dnevno je moj pogled zašel k svečki Karitas, ki je stala poleg Svetega pisma. Razmišljal sem, kako lepa je v moji pisarni in kako majhna bi morda bila videti na grobu. Z očetovo smrtjo je prišel tudi dan zadnjega slovesa. Tako kot tedne in mesece poprej mi je pogled zopet uhajal na sveče Karitas. Tokrat so svečke stale ob očetovi žari, kamor so jih položile sodelavke in sodelavci Karitas. Tedaj se nisem več ukvarjal z mislijo o morebitni majhnosti. Pogledoval sem jih z mislijo, kako zelo zelo lepe in posebne so. Pa te posebnosti in lepote niso toliko naredile barve, temveč odnos, s katerim so bile prinesene. Na svojem mestu so tiho pripovedovale resnico človekovega življenja – da po križu trpljenja ostaja luč upanja in vere v novo življenje. Sveča Karitas je tako z očetovo smrtjo zame postala znamenje odnosa. Odnosa, ki se ga sodelavke in sodelavci Karitas spoštljivo učijo v šoli živega evangelija.

Iz srca hvaležen sem prostovoljkam in prostovoljcem Karitas, ki vedno znate prispevati dodano vrednost v delovanju Karitas. Ne samo, da se ne ustrašite izzivov, temveč k vsaki dobrodelni akciji pristopite s srcem in z mislijo na najbolj uboge. Ne iščete razlogov, zakaj nečesa ne bi počeli, temveč v svoji iznajdljivosti iščete nove poti, kako pristopiti do ubogih, bolnih, trpečih in osamljenih. Hvala vam, ker vsakršno pomoč delite z odnosom, ki ga danes ljudje izven kortuaznosti skorajda niso navajeni. Hvala, ker odgovornosti in pomoči ne prelagate na druge, in hvala, ker vam ne zmanjka dobrih namenov.

Vsakič, ko na očetovem grobu pogledam svečko Karitas, me prevzame misel, kako bi je bil oče vesel. Vesel bi je bil, ker je tako edinstvena, lepa ter v svoji skromnosti izžareva toplino, upanje in tolažbo. Še posebej pa bi je bil vesel, ker je ravno ta svečka člen v verigi dobrih namenov. •



**Mladi v Karitas iz Slovenije, Bosne in Hercegovine ter Srbije na izobraževanju o človekovih pravicah.**



**»Mladi, veseli in pogumni – 40 dni brez alkohola v znamenju solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola!«  
Soorganizatorji in podporniki letošnje postne spodbude 40 dni brez alkohola ob začetku na tiskovni konferenci.**



**»Na vrsti je številka 25 ...«  
Upokojenci iz Idrije so na Valentinovem srečanju igrali tombolo za dober namen.**



**Izobraževanje sodelavcev NŠK Maribor o varni uporabi e-pošte, spletnih strani in uporabi programov za lažje delo.**

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

