

# žarek dobrote

1/XIX  
januar  
2021

glasilo slovenske karitas



**Karitas**



**Karitas**

**30** let

glas revnih v družbi

### TEMA MESECA

3 • • • Upanje in zaupanje

### KARITAS 30+

3 • • • Zagovorništvo

### VARUJMO ŽIVLJENJE

5 • • • Varovati življenje pomeni oviti se z nežnostjo in toplino za druge

### STISKE SODOBNE DRUŽBE

6 • • • Depresija

### KARITAS MLADIH

7 • • • Moramo si pomagati, da bomo lažje preživeli trenutno krizo

8 • • • Kuhajmo skupaj

### POGLED ČEZ PLOT

10 • • • Trgovine CARLA – prodaja oblačil in pripomočkov po dostopni cen

### NA OBISKU

10 • • • V objemu reke Kolpe

11 • • • Hvaležni ljudje radi delajo za druge

12 • • • Molitev posredovanja za druge

13 • • • Skupnosti MOST

### CELJE

14 • • • Pomoč pri zagotavljanju toplih obrokov

### KOPER

14 • • • Pot adventa je pot v Betlehem

### MARIBOR

17 • • • Preventivno delovanje je tudi pomembno

18 • • • Spletna adventna video srečanja mreže ŽK v mariborski nadškofiji

19 • • • Nadškof Alojzij na predvečer božiča delil kosilo v Ljudski kuhinji Betlehem

### NOVO MESTO

20 • • • Naj živi med nami dobrota, veselje in mir

21 • • • Slovenija prispevala k uresničevanju človekovih pravic za 600 družin v Ruandi

23 • • • Razvedrilo

- FOTO NASLOVNA STRAN Marta Jagodic Hudobivnik,
- ZADNJA STRAN Andrej Pavlin

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, Jožica Ličen, 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

## NAPOVEDNIK

### Škofijska karitas Koper

4. 1. Srečanje Kraške in Vipavske DK
7. 1. Tajništvo DK Ilirska Bistrica
9. 1. Srečanje Goriške OK
9. 1. Duhovna obnova, Bertoki
12. 1. Srečanje DK Idrija Cerkno
12. 1. Druženje generacij Ilirska Bistrica
15. 1. Seminar za neprofesionalno svetovanje
26. 1. Usposabljanje za medgeneracijsko druženje, Samostan Trnovo
29. 1. Seminar za neprofesionalno svetovanje



*Hvaljen, moj Gospod,  
v bratu vetru in zraku,  
v oblačnem in jasnem,  
sploh vsakem vremenu,  
s katerim ohranjaš svoje stvari.*

*sveti Frančišek Asiški*



**tema meseca**

## Z UPANJEM IN ZAUPANJEM V NOVO LETO 2021

Peter Tomažič

Z upanjem in zaupanjem se glasi geslo dobrotelne akcije Za-upanje, s katero januarja zbiramo sredstva za večje stiske družin in posameznikov ob nesrečah, invalidnosti, bolezni in slabih bivanjskih pogojih. Potrebe družin nam na vaše priporočilo posredujejo škofijske Karitas. Zrno po zrno smo zbirali in v 16 letih rešili več kot 300 večjih stisk. Zbiranje in objavo stisk so omogočili Družina, Ognjišče, Demokracija in POP TV. V zadnjih dveh letih lahko rešujemo tudi dodatne stiske, kar nam omogoča Fundacija Radia 1.

Dragi in dragoceni sodelavci na župnijskih Karitas, župniki, ki podpirate delo Karitas, in zaposleni, tudi vsa vaša prizadevanja se zbirajo kot  $465 + 6 + 2 + 1$  velikih, srednjih in majhnih zrn. Čisto vsa so, ne glede na velikost, pomembna, da lahko Karitas naredi toliko za ljudi v stiski. Še pomembneje je, da delate s srcem, sočutjem in spoštovanjem vsakega človeka. Tudi v preteklem letu smo to dokazali in se prilagodili danim razmeram. Ugotovili smo, da z upoštevanjem pravil lahko naredimo marsikaj oz. skoraj vse razen srečanj, obiskov in delavnic, ki pa so se tudi marsikje varno izvedle med poletjem, ko praktično nismo imeli okužb.

Z upanjem in zaupanjem zremo v novo leto 2021. Upamo, da bo cepivo do poletja ustavilo številne smrti, vsaj malo izpraznilo bolnišnice in zopet na strežaj odprlo naša vrata. Veliko večje delo pa je v tem polletju na nas vseh, da bomo s svojim ravnanjem solidarni z ranljivimi skupinami in vsemi naključnimi, za katere lahko ima covid-19 resne posledice za zdravje ali pa celo ogroža njihovo življenje. Naše pravilno preventivno ravnanje pomaga preprečiti marsikatero trpljenje tako pri obolelih kot pri njihovih svojcih. Noben ukrep države ali zdravstva ne more učinkovati brez naše zavesti o upoštevanju priporočil o potrebnih razdalji, higieni rok, pogostem zračenju prostorov in pravilni uporabi mask v zasebnem življenju, v javnosti ter tudi na delovnem mestu. Da odložimo masko, ko smo skupaj s prijatelji, sorodniki izven družine ali sodelavci, ni znak zaupanja, kot to nehoti doživljamo, ampak znak neodgovornosti in ogrožanja drugih. Zato je pomembno, da vsi razumemo, kako se virus širi in kakšne posledice lahko ima bolezen. Sedaj tudi vemo, da se bolezen lahko širi, ne da bi človek imel simptome, in torej niti ne ve, da jo prenaša. Kljub temu je z zavedanjem in primernim ravnanjem tudi v teh primerih mogoče varno ohraniti in prilagojeno izvajati večino naših dejavnosti, tudi zasebnih.

Ostanimo človeški in solidarni. Zagotovo je nekoliko omejeno naše udobje, zagotovo vsi čutimo pomanjkanje človeških stikov v vseh razsežnostih. Nekoliko je omejeno tudi delo Karitas. Vendar naše odpovedi in omejitve niso primerljive z dragocenostjo vsakega življenja. Pomembno je zavedanje, da smo vsi na tej poti skupaj kot družina, lokalna skupnost, župnija ter Cerkev, država, Evropa in svet. Izražamo tudi solidarnost z vsemi zdravstvenimi delavci in osebjem v bolnišnicah in domovih za starejše, ki se zelo trudijo. Solidarni bodimo tudi z vsemi v nujnih službah, ki vsak dan tvegajo in so potrpežljivi z nami. Pomagajmo jim s tem, da ravnamo pravilno in smo dobronamerni ter v okviru danih možnosti in po svojih najboljših močeh skrbimo za zdravje in dobro počutje vseh nas.

Ob tem pomislimo na dobre pogoje za življenje, ki jih imamo v Sloveniji ob dejstvu, da je kar 80 milijonov ljudi na svetu ta trenutek brez doma. Še več jih živi v državah, kjer ni mogoča nobena pomoč in kjer vlada nasilje, brezpravje ali skrajna revščina. Ne glede na situacijo, v kateri smo, imamo v Sloveniji veliko možnosti, za kar smo lahko res hvaležni. Zaradi tega se lahko veselimo in z upanjem gledamo v prihodnost.

Papež nas je na Klicu dobrote, na katerem se je do konca leta zbralo neverjetnih 640.000 EUR konkretne solidarnosti z družinami, spodbudil k edinosti, dialogu in povezovanju v vrednotno razklani Sloveniji. Če bomo drugim še naprej strpno prinašali mir, dobrohotnost ter imeli iskreno željo po iskanju skupnih rešitev za skupno dobro in za uboge, je to največ, kar lahko naredimo v letu 2021.

Zaupajmo v svoje moči, zaupajmo v moč sodelavcev v župniji in kraju. Še bolj zaupajmo, da nam bo v naših pomanjkljivostih in včasih celo nemoči pomagal Bog. Z njegovo pomočjo bomo lahko sprejeli izzive, stanje spreminjali na bolje ali se sprijaznili s tistim, česar ni mogoče rešiti. Želim vam srečo v toplini žarkov Božje milosti!

**karitas 30+**

## ZAGOVORNIŠTVO

povzela: Helena Zevnik Rozman

*Na seminarjih Karitas smo del vsebine posvetili tudi zagovorništvo – tako osnovnim pojmom kot posameznim skupinam ljudi. Danes zato z vami delimo nekaj misli dveh gostov okroglo mize v Veržejju: Albina Keuca, direktorja platforme Sloga, in Mateja Cepina, direktorja Socialne akademije. Na zanimiv način sta poskušala predstaviti, kaj je zagovorništvo in kako se ga lotiti.*



Albin Keuc je na vprašanje, kaj je zagovorništvo, odgovoril:

Govorimo zato, da bi bili slišani in uslišani. Zagovorništvo pomeni, da do nekoga pristopamo z določeno vsebino in mu želimo povedati, zakaj je to dobro, zakaj je to drugače. Zagovorništvo ima v sebi aktivistični del – dejavni del. Gremo iz svoje cone udobja, da ustvarimo nekaj, kar privede do spremembe, na primer pomagamo nekomu, da pride do stanovanja.

4 Dogaja se, da ljudje ne dobijo stanovanja zaradi barve kože, narodnosti ... To nam kaže, v kakšni družbi živimo. S tem problemom se je treba soočiti. Kot zagovorniki pa lahko pristopimo k nekomu, ki misli podobno, zato da potem ta glas ojačamo, si razdelimo naloge in smo uspešnejši pri tem, k čemur smo bili poklicani.

Po mojem globokem prepričanju je zagovorništvo ena najbolj častnih stvari, saj to počnemo na način, da ne škodujemo nikomur, in uporabimo vse možnosti, ki jih imamo na voljo, da delamo dobro.

Kdo tako pomoč potrebuje?

Iz lastnih izkušenj vemo, da tako pomoč včasih rabijo tudi ljudje, za katere bi morda rekli, da ničesar ne potrebujejo. Ampak kaj bo človeku veliko materialno bogastvo, če v sebi čuti nemir, nezadovoljstvo, muko, ne najde smisla? Soočanje z revščino, ki ima tisoč obrazov, ki je v Sloveniji drugačna kot v Afriki, nas postavlja pred odločitev, na kak način bomo pristopili. Zagovorništvo je le ena od tehnik, s katerimi lahko izpolnjujemo to poslanstvo. Teh tisoč obrazov pomeni, da se je treba še bolje organizirati, izobraževati. Vsa srečanja in izmenjave izkušenj lahko prispevajo k temu, da še bolje opravljamo delo ter s tem zmanjšujemo količino neupoštevanih, odrinjenih.

Matej Cepin se je najprej ustavil pri vprašanju, kaj zagovorništvo ni, in iz tega izpeljal, kaj zagovorništvo je:

Najstarejša hči prihaja v puberteto in se začneja aktivno boriti za svoje pravice. To bi strokovno poimenovali aktivna participacija. Ona aktivno participira pri odločevalcih – starših, da naj se svet zanjo izboljša. Ko pa bi se ona za koga od ostalih mojih otrok postavila napram meni, da nisem pravično ravnal do njega, takrat bi to lahko poimenovali zagovorništvo. Zato je včasih zagovorništvo nekoliko težje. Če je dajanje pomoči v prispodobi nekako bolj vsakdanja oblika dejanja in bi jo lahko imenovali osnovna šola, je zagovorništvo srednja šola. To pomeni, da je mogoče poleg dobrega srca, ki ga vsi imate, potrebna še kakšna dodatna veščina: napisati kakšno besedilo, izpeljati kakšno kampanjo, poklicati ljudi in na kratko predstaviti, kaj je problem.

Opažam, da sicer živimo v demokraciji, ampak v resnici se počutimo tako odtujeni, ne gradi se skupnost, ne slišimo drug drugega, nismo skupaj, zato ne čutimo, da imamo dostojanstvo.

Zame je Karitas del civilne družbe tako kot mediji, katoliška Cerkev, nevladne organizacije, sindikati in podobno. Ta civilna družba je vmesna plast v družbi. Vsi državljani smo spodaj v trikotniku, vsi, ki odločajo, so zgoraj. V sredini je civilna družba. Civilna družba je medij, da lahko vzpostavljamo demokracijo in živimo dostojno. Civilna družba, tudi Karitas, ima dve glavni nalogi. Prvič: delovati navzdol proti državljanom, kar pomeni dajati pomoč. To lahko imenujemo t. i. storitvena funkcija, da jim nekaj dobrega storiš. Druga funkcija je delovanje navzgor, proti vrhu trikotnika, k odločevalcem. Temu pravimo zagovorništvo. Zagovorništvo je vse, kar ni neposredna storitev, ampak je način, prizadevanje za družbeno pravičnost pri nekom tretjem. Včasih nam je lažje dati ribo, nekoliko težje je ljudi naučiti loviti ribe, še težje pa je prepričati tiste, ki skrbijo za okolje, da bodo ribe še na voljo tudi čez deset let. Ta pot je težka. Čim deluješ navzgor proti vrhu trikotnika, ima ta vrh svoje močne vzvode, da ti lahko kaj naredi. Navdihujoče so zgodbe ljudi, ki so veliko naredili, na tej poti doživeli veliko težkega, pa vseeno vztrajajo, ker jim je to pomembno.

Na vprašanje, kako se lotiti zagovorništva, je Albin Keuc odgovoril:

Vsaka metoda ima svojo realnost in razlikujejo se tudi glede na to, kje delujemo. Ali delujem v lokalnem okolju ali morda na nivoju države? Od tega je seveda odvisno sporočilo. Zagovorništvo je zagovarjanje stališč, idej, oseb s pomočjo argumenta in s ciljem, da ustvarimo spremembo. Če želimo prepričati lokalno oblast, da bi bilo morda dobro narediti neko manjšo spremembo, bomo razmislili, kdo je človek, ki lahko odloča in vpliva na spremembo. Preverili bomo, ali ga poznamo, pripravili primerno sporočilo, poskusili pristopiti in mu to povedati.

Skozi pogovor bomo morda ugotovili, da tega ne more storiti, saj ima tam nek pravilnik. Zato je treba argumente nasloviti na del svetnikov, da bodo spremenili pravilnik. Lahko se zgodi, da bodo rekli, da je za to treba spremeniti zakon, pa bo treba iti do pristojnega ministrstva preverit, kako bi to lahko storili. Takrat bo na primer vstopila nacionalna organizacija, v vašem primeru Slovenska karitas. Ta pa bo lahko ocenila, da če se s kom poveže in če le-ta spozna, da je dobro, da se vključi, bo več moči pri naslavljanju obstoječega problema po drugih kanalih, ki jih imajo.

Zagovorništvo je, ko zagovarjamo neko idejo, stališče neke osebe s pomočjo argumentov. Ko oblikujemo smotno sporočilo, s katerim želimo pristojne na



različnih ravneh ali naše soobčane prepričati, naj storijo nekaj, kar bo situacijo obrnilo na bolje. Za vsakega od teh akterjev je treba identificirati in razumeti problem ter izluščiti, kaj tisto sporočilo, ki bi ga morali poslati. Poleg tega je treba vedeti, kdo so ljudje, ki jim je sporočilo namenjeno – ki torej odločajo o tem. To je pa domača naloga, ki jo mora opraviti vsak zagovornik: pripraviti zagovorniški načrt.

Če načrtujemo, bomo vnaprej premislili, kaj bomo naredili, ko se zaplete. Zato je dobro, da se združujemo in izmenjavamo izkušnje. Ko načrtujemo, predvidevamo, kako bi stvar potekala, se na to duhovno pripravimo, si zapišemo ...

Na lokalni ravni je z zagovorništvo lažje izvajati, ker se poznate. Občinska uprava ni tako velika kot na nacionalni ravni, ve se, kdo je za kaj odgovoren. Pri tem je pomembno razviti za občutek za pravo mero. Včasih si želimo stvari, ki so težko dosegljive. Kako se soočiti z velikim problemom? Po koščkih, korak za korakom. Zato je potrebno, da je stvar načrtovana.

Matej Cepin pa je dodal:

Pri zagovorništvu potrebujemo dobre argumente. Družbeni nauk Cerkev mi je pomagal pri iskanju argumentacije, zato ker temelji na zelo malem številu nekih načel. Glavna med njimi sta človekovo dostojanstvo in solidarnost. Zdi se mi, da je Karitas dober zgled, kako ti dve vrednoti živeti. Človekovo dostojanstvo je usmerjeno na posameznika, solidarnost pa na to, kako bomo skupaj delovali. To ni samo enosmerna stvar. Ko nekomu pomagamo, tudi dobimo. Ti dve vrednoti sta zame postali glavni vrednoti v družbi. Danes je množica nekih ideologij in ti vrednoti nam lahko pomagata, da ostanemo pri zdravi pameti. Da ne pademo v past liberalizma, kjer je svoboda posameznika zelo pomembna, in ne bi več imeli skupnosti. Na drugi strani pa, da ne pademo v past pretiranega socializma, kjer je skupnost tako pomembna, da se posameznik v tem izgubi, se ne more izraziti. Družbeni nauk Cerkev vidim kot srednjo pot, ki jo Slovenija tako potrebuje. Za Karitas je to najmočnejše izhodišče.

Ob tem je treba čutiti »goreči grm« – nekaj, kar ti da toliko energije, da si upaš iti 40 let po puščavi.

»Goreči grm« se rodi iz preteklih zgodb, ki so se dotaknile tvojega srca. Vsak lahko sam najde to energijo.

Potem pa so pomembne še veščine – znati pisati dopise, najti pravega človeka, brati zakone, iskati luknje, dobiti denar, imeti dober govor, navdihovati, voditi, nuditi sodelavcem varnost.

## **Varujmo življenje**

### **VAROVATI ŽIVLJENJE POMENI OVITI SE Z NEŽNOSTJO IN TOPLINO ZA DRUGE**

#### **Misli o varovanju življenja**

Ali ni moj Stvarnik v materinem telesu naredil tudi njega, ali naju ni isti v materinem naročju obeh upodobil?

*(Job 31,15)*

Zdravnikova odločitev

Noseča žena v nemškem mestu Bonn je prišla k zdravniku, da bi ji opravil splav. Njen mož je imel nalezljivo spolno bolezen. Imela sta že štiri otroke. Najstarejši je bil slep. Drugi je umrl kmalu po porodu. Tretji otrok je bil gluhonem. Četrti pa je imel, tako kakor mati, pljučno bolezen – jetiko. Zdravnik je zato dal malo upanja, da bi bil peti otrok zdrav.

Če bi bil ti zdravnik, bi se strinjal, da bi mati naredila splav? Saj bi tako materi in družini prihranil veliko trpljenja!

Če bi naredil splav, bi ubil Ludviga van Beethovna, enega največjih skladateljev v zgodovini!

*iz knjige Zgodbe za pogum, zbral Božo Rustja*

»Tudi najšibkejši in najranljivejši, bolni, ostareli, nerojeni in revni so mojstrovine Božjega stvarjenja, ustvarjeni po njegovi podobi, namenjeni večnemu življenju in vredni največjega poklona in spoštovanja.«

*papež Frančišek ob dnevu življenja  
na Irskem, Škotskem, v Angliji in Walesu, 2013*

Božja podoba

Znameniti govornik je začel seminar tako, da je vzel v roke bankovec za 20 dolarjev. Kakih 200 poslušalcev, zbranih v dvorani, je vprašal: »Kdo bi rad ta bankovec?« Roke so se začele dvigovati.

»Gotovo ga bom izročil enemu izmed vas, toda še prej mi dovolite, da nekaj naredim.« Začel je bankovec mečkati. Nato je spet vprašal: »Kdo ga še hoče?« Roke so še vedno ostale dvignjene.

»Spoštovani, pravkar ste se naučili zelo pomembno stvar. Ni pomembno, kaj naredim s tem denarjem, vi si ga boste še vedno želeli, ker se njegova vrednost ne zmanjša, še vedno je vreden 20 dolarjev. Velikokrat se nam v življenju zgodi, da pademo, se najdemo sredi umazanije in na tleh ter nas pohodijo. To je lahko posledica naših odločitev, ali pa klonemo pod težavami življenja. Počutimo se nekoristne in ničvredne.



Naj se zgodi karkoli, nikoli ne boste izgubili vrednosti v Božjih očeh. Čisti ali umazani, zmečkani ali lepo poravnani bomo v Njegovih očeh vedno dragoceni.

*iz knjige Zgodbe za pogum, zbral Božo Rustja*

Nikar se ne boj, saj sem te odkupil.  
Poklical sem te po imenu: moj si!  
Ko pojdeš čez vodo, bom s teboj,  
ko čez reke, te ne poplavijo,  
ko pojdeš skoz ogenj, ne zgoriš  
in plamen te ne bo ožgal ...  
ker si drag v mojih očeh,  
spoštovan in te ljubim ...

*Iz 42,1-2.4*

»Jezus nas uči, da moramo skrbeti za življenje, kajti to je podoba Boga, ki je absolutno življenje. Ničesar drugega ne moremo oznanjati kot življenje, in to od začetka do konca. Vsi moramo življenje varovati, ga negovati, z nežnostjo in toplino. Dati življenje pomeni odpreti srce; varovati življenje pomeni oviti se z nežnostjo in toplino za druge, v svojem srcu čutiti skrb za druge. Skrbeti za življenje od začetka do konca. Zato ne izgublaj poguma. Varuj življenje. Splača se!«

*Kardinal Bergoglio, 2005*

»Dragi bratje in sestre, vsako človeško življenje je enkratno in neponovljivo, ima vrednost samo v sebi, ima neprecenljivo vrednost. To je treba oznanjati vedno znova, s *parezijo* besede in pogumom dejanj. To kliče k solidarnosti in bratski ljubezni do velike človeške družine ter do vsakega izmed njenih članov.

Zato skupaj s sv. Janezom Pavlom II. z obnovljenim prepričanjem ponavljam poziv, s katerim se je on obrnil na vse pred petindvajsetimi leti: 'Spoštuj, varuj, ljubi vsako življenje, vsako človeško življenje in mu služi. Le na tej poti boš našel pravičnost, razvoj, svobodo, mir, in srečo!' (Okrožnica *Evangelij življenja*, 5).«

*papež Frančišek ob 25-letnici  
okrožnice Evangelij življenja, 2020*

## stiske sodobne družbe

## DEPRESIJA

Kaja Strniša

**Depresija** je pogosta in resna mentalna bolezen, s katero se sooča vedno več ljudi. Nekateri jo imenujejo "kuga današnjega časa".

Po raziskavah ameriške psihiatrične organizacije naj bi depresija v času življenja prizadela 1 od 6 ljudi. Depresija se lahko pojavi v kateremkoli obdobju v življe-

nju, najpogosteje pa se prvi znaki pokažejo nekje med koncem najstniškega obdobja in sredino 20-ih let.

Gre za motnjo razpoloženja, ki povzroči, da se posameznik počuti neizmerno otožno, melanholično in ravnodušno. Nezmožen je doživljati občutke veselja, užitka in zadovoljstva. Depresija spremeni človekovo čustveno, psihično in fizično delovanje. Vpliva na vse aspekte posameznikovega življenja: spanje, apetit, koncentracijo, spolnost, razmišljanje, počutje, obnašanje.

**Simptomi depresije** so lahko blagi do intenzivni in vključujejo:

- občutke globoke žalosti, hude praznine, brezupa, pesimizma in nemoči
- izgubo interesa za aktivnosti, v katerih je posameznik sicer užival
- izgubo libida
- razdražljivost
- občutke krivde
- močno nostalgичno razpoloženje za preteklimi dogodki in/ali željo po vrnitvi v preteklost, občutek, da je bila preteklost veliko lepša od sedanjosti
- spremembe apetita in posledično nenačrtovano zmanjšanje/povečanje telesne teže
- težave s spanjem ali povečan obseg spanja
- izgubo energije in/ali povečano utrujenost
- povečano izvajanje aktivnosti, ki nimajo pomena (npr. "igranje z rokami" ali upočasnitev govora ali gibanja (dejanj, ki jih opazijo tudi drugi))
- težave z razmišljanjem, koncentracijo, spominom, sprejemanjem odločitev
- fizične simptome, kot so konstantni glavoboli, prebavne težave in kronična bolečina
- razmišljanje o smrti ali samomoru

Ljudi, ki trpijo za depresijo, velikokrat spremlja občutek osamljenosti. Zdi se jim, da so nevredni ljubezni. Počutijo se ujete in ne vidijo izhoda iz svoje situacije. Lahko se skupaj z depresijo pojavijo tudi znaki anksioznosti.

**Ni nujno, da se vsi zgoraj naštetimi simptomi pojavijo pri vseh, ki se soočajo z depresijo.** Nekateri jih doživijo samo nekaj, drugi skoraj vse.

Intenzivnost simptomov je pri posameznikih različna in se spreminja skozi čas.

**Pozor!** Nekatera zdravstvena stanja (npr. težave s ščitnico, kronično pomanjkanje vitaminov ali možganski tumor) so lahko identična simptomom depresije. Zato je pomembno, da se ob zgoraj naštetih znakih obišče zdravnika, da se izločijo morebitni medicinski vzroki doživljanja omenjenih simptomov.



## Depresija ni enako kot žalost ali žalovanje

Smrt bližnjega, izguba službe ali razhod s partnerjem so hude izkušnje, ki se jim v življenju težko izognemo. V takih obdobjih je normalno, da človek občuti hudo žalost kot odziv na realne težke situacije. Tisti, ki doživijo veliko izgub, pogosto sami sebe opišejo kot "depresivne".

Proces žalovanja je naraven in specifičen za vsakega posameznika, a lahko vsebuje nekatere simptome, ki jih najdemo tudi pri depresiji. **Vseeno pa proces žalovanja ni enak depresiji.**

Tako depresija kot žalovanje lahko povzročita zelo intenzivno žalost in odmik od običajnih aktivnosti. Kljub temu se v nekaterih točkah pomembno razlikujeta:

- Pri žalovanju neprijetni občutki prihajajo v valovih, velikokrat prihajajo z mešanimi občutki pozitivnih spominov o predmetu žalovanja (npr. če zgubimo enega izmed staršev, se spominjamo prijetnih trenutkov, ki smo jih preživeli z njim/njo). Pri depresiji pa človek nenehno čuti praznino, žalost, brezup, razdražljivost itd.
- Žalovanje praviloma ne vpliva močno na samopodobo, pri depresiji pa so občutki nevrednosti in sovraštva do sebe zelo pogosti.
- Pri nekaterih ljudeh sicer izguba bližnjega lahko povzroči depresivno epizodo. V tem primeru se depresija in žalovanje pojavita skupaj. A čeprav imata nekatere skupne karakteristike, se med seboj razlikujeta. Pomembno je, da prepoznamo razliko, saj je posameznik tako deležen zdravljenja, ki ga potrebuje.

## Kako pride do razvoja depresije?

Za razvoj depresije pri posamezniku ni zgolj enega vzroka.

Pojavi se lahko pri komerkoli – tudi pri ljudeh, za katere se zdi, da živijo v udobnih, "idealnih" življenjskih razmerah.

Kar nekaj dejavnikov lahko vpliva na pojav depresije. Ni nujno, da so prisotni vsi. Pri nekaterih znaki tudi niso tako očitni. Večinoma je pojav depresije povezan s kombinacijo **genetskih, bioloških, družbenih in psiholoških dejavnikov.**

### Najpogostejši so:

- **biokemični:** Diferenciacije in nekatere kemikalije v naših možganih lahko prispevajo k simptomom razvoja depresije (najbolj tipično je pomanjkanje hormona serotonina).
- **genetski:** Depresija se pogosto pojavi znotraj družine. Na primer: če se pri enem izmed dvojčkov pojavi depresija, ima drugi kar 70 % možnosti, da se razvije tudi pri njem.
- **psihološki:** Ljudje, ki hitro občutijo pritiske in težko obvladujejo stres, tisti, ki so na splošno bolj nagnjeni k pesimističnemu načinu razmišljanja, ter

tisti, ki imajo izrazito negativno samopodobo, so bolj nagnjeni k razvoju depresije.

- **družbeni:** Izpostavljenost hudemu nasilju, zane-marjanju, zlorabi ali revščini lahko vpliva na razvoj depresije.

## Zanimivost

S pomočjo magnetne resonance so raziskovalci ugotovili, da so slike možganov ljudi, ki trpijo za depresijo, drugačne od tistih, ki se z njo ne soočajo. Deli možganov, ki so odgovorni za uravnavanje razpoloženja, razmišljanja, ki vplivajo na spanje, obnašanje in apetit, pri ljudeh z depresijo delujejo abnormalno. Ni pa popolnoma jasno, katere spremembe v možganih so vzrok in katere posledica (kura/jajce).

### VIRI IN LITERATURA:

Smith Laura L. in Elliot Charles H. 2003. *Depresija za telebanje*. Ljubljana: Pasadena.

American Psychiatric Association. Dostopno prek: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression> (15. 7. 2019).

Knaus William J. 2012. *Cognitive Behavioral Workbook for Depression: a step-by-step program*. New Harbinger Publications. *Depressive Disorders. Psychology Today*. Dostopno prek: <https://www.psychologytoday.com/us/conditions/depressive-disorders> (15. 7. 2019).

Depression. *Psychology Today*. Dostopno prek: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/depression> (15. 7. 2019).

Postpartum Disorder. *Psychology Today*. Dostopno prek: <https://www.psychologytoday.com/intl/conditions/postpartum-disorder> (15. 7. 2019).

Nadaljevanje v naslednji številki.

## karitas mladih

## MORAMO SI POMAGATI, DA BOMO LAŽJE PREŽIVELI TRENUTNO KRIZO

Luka Oven

**Mlada Karitas je od ponovne razglasitve epidemije vse svoje moči vložila v lajšanje posledic v obliki materialne in duhovne pomoči. Tako smo oblikovali akcijo Pismo za lepši dan, ponovno smo zagnali akcijo Povezani preko telefona, mladi so se prijavljali v bazo prostovoljcev za pomoč pri delitvi hrane, sodelovali pa smo tudi z domovi starejših, kjer nam je uspelo narediti kar nekaj povezav med prostovoljci in odgovornimi v domovih.**

Ko so se razmere nekoliko umirile oziroma je pomoč že utečeno potekala, za kar se gre zahvaliti vsem prostovoljcem in koordinatorjem pri youngCaritas, sem se odločil, da svojo pomoč ponudim Domu za starejše občane Idrija – enota Marof. Za to enoto smo



že nekaj časa iskali prostovoljce, saj so bile potrebe po dodatnem osebju velike. To je seveda pomenilo, da me 14 dni (z vključeno karanteno pred pričetkom dela) ne bo doma. Vendar pa ta čas ob 12-urnem delavniku hitro mine. Zaradi pomakanja osebja so morali namreč negovalci in ostalo osebje v domu svoje dneve skoraj v celoti nameniti oskrbi starejših. Zaradi preprečevanja širjenja virusa smo delo ves čas opravljali v popolni zaščitni opremi, ki je zajemala zaščitni kombinezon, obutev, masko in vezir. Kljub temu so zaposleni ohranjali dobro voljo, vzeli so si čas za pogovor, kakšno šalo in nasmeh. Skratka, ozračje v domu je bilo kljub vsem ukrepom ves čas prijetno.

Ko sem tako opazoval osebje, ki je dalo vse od sebe, da s starejšimi čim bolje preidejo te čudne čase, sem se šele zavedal, kaj pomenijo vse zahvale zdravstvenemu osebju in da niso kar tako. Te ljudje si namreč res zaslužijo našo zahvalo in priznanje, da s svojim pristopom lajšajo posledice epidemije. V času svojega prostovoljnega dela sem opazil, da s takšnim načinom upanja, vere, odgovornega ravnanja in dobre volje vsaka kriza lažje mine, pa tudi ranljive skupine jo tako lažje preidejo. Za to pa se je treba potruditi. Želim si, da bi bilo tako tudi izven domov in bolnišnic, v našem vsakdanjem življenju, saj bomo tako lažje prešli te čase in se z bistveno boljšim izhodiščem vrnili v ustaljene tire.



Župnik Bernard Rožman, prostovoljec v DSO Domžale:

Moramo si pomagati, da bomo lažje preživeli trenutno krizo. Nikoli ne vemo, kdaj bomo tudi mlajši potrebovali pomoč. Upamo lahko, da bomo še deležni solidarnosti in pomoči, ko bomo starejši. Tudi na tem področju je nujna vzgoja za prostovoljno delo, kjer plačilo ni v prvem planu. Zelo spoštujem osebje v domovih, ki še vedno vztraja v teh težkih razmerah. Osebno sem imel srečo, da sem bil lepo sprejet v res dobro ekipo. Vidim, da naredijo tudi veliko takšnih opravil, ki niso v opisu njihovih dolžnosti in nalog. Zelo sem hvaležen za njihovo delo. Dajejo mi upanje za prihodnost Slovenije.

## KUHAJMO SKUPAJ

Katarina Maček, Marta Cigale, Veronika Žižek in Bernarda Nagode



### Potrebuješ:

- vnuka ali vnukinjo
- dobro voljo
- nekaj osnovnih kuharskih pripomočkov in sestavin
- lačen želodec

### Priprava:

#### 1. Za tiste iz istega gospodinjstva

S svojim vnukom ali vnukinjo, ki živijo v istem gospodinjstvu, se dogovorite, kdaj boste skupaj kuhali.

Pripravite si ustrezne sestavine in kuhinjske pripomočke ter sledite spodaj zapisanemu receptu.

Naučite svoje vnuke, kako se kaj pripravi, in jim dovolite, da vam pomagajo.

Med pripravo jim zaupajte še kakšno življenjsko skrivnost.

Po končanem delu se skupaj s pripravljeno jedjo slikajte in pošljite fotografijo na e-poštni naslov: **kuhajmo.skupaj@karitas.si** (ne skrbite, vaši vnuki vam bodo pri tem pomagali in vas naučili, kako fotografijo poslati).

V e-pošto zapišite ime in priimek starega starša in vnuka.

Med prejetimi fotografijami po e-pošti bomo izžrebali nagrajenca, ki bo prejel praktično nagrado. Prav tako pa bomo nekaj fotografij objavili tudi v naslednji številki revije.

Po e-pošti nam lahko pošljete tudi kak svoj skrivni recept in nam izdate skrivnost, kaj vašo jed naredi tako božansko.

#### 2. Za tiste, ki ne živite v istem gospodinjstvu

Z vnukom ali vnukinjo se poveži preko telefonskega pogovora/video konference ... in lahko skupaj kuhate na daljavo.

Lahko jim preko telefona/video konference podate navodila in otrok kuha sam s svojimi starši.

Fotografije ali nove recepte nam posredujte na e-poštni naslov: **kuhajmo.skupaj@karitas.si**.







## JOGURTOVE MIŠKE PO RECEPTU MAME JANE

Marta Cigale

### Skupno ustvarjanje mame Jane in vnukinje Marte

Potrebuješ:

- 2 lončka polnomastnega jogurta
- 4 jedilne žlice sladkorja
- 2 zavitka vanilijevega sladkorja
- 4 jajca
- 3 jedilne žlice ruma
- ščepec soli
- 400 g moka
- 2 zavitka pecilnega praška
- približno 1 liter olja (sončnično ali katero drugo, primerno za cvrtje)
- sladkor v prahu za posip

### Postopek:

1. V eno posodo ubij cela jajca in jim dodaj sladkor ter vaniljev sladkor, v drugi posodi pa si pripravi moko in ji primešaj pecilni prašek.
2. Jajca in sladkor mešaj z električnim mešalnikom, da dobiš penasto zmes. Nato dodaj rum, sol in jogurt ter zmešaj, da se vse sestavine enakomerno razporedijo.
3. Zdaj lahko začneš postopoma dodajati mešanico moka in pecilnega praška. Dodajaj žlico po žlico in vmes na roke mešaj z metlico. Ko dodaš vso moko in je dobro premešano, posodo pokrij in pusti stati 15 minut.
4. Medtem ko čakaš, si pripravi posodo in olje za cvrtje. Olja naj bo v posodi toliko, da je dno pokrito za 2 centimetra. Segrej ga na zmerno visokem ognju (če imaš temperature od 1 do 9, je to približno na 7). Da je olje dovolj segreto, veš tako, da ko pomočiš vanj ročaj od kuhalnice, se ob njem pojavijo mali mehurčki.
5. Ko je olje segreto, se lahko lotiš peke mišk. Jedilno žlico pomoči v vroče olje, nato pa zajemi za približno polovico žlice testa in ga počasi spusti v olje. Ponovi tolikokrat, da zapolniš celotno površino olja. Pri tem imej v mislih, da miške med peko nekoliko zrastejo.
6. Ko se miške na spodnji strani zlaturumeno zapečejo, jih s pomočjo vilice obrni in speci še na drugi strani (na vsaki strani naj se pečejo približno 1–2 minuti – čas peke je odvisen od temperature olja).
7. Iz olja jih poberi s »preluknjano zajemalko« in jih polagaj na papirnate brisačke, kjer se bo odteklo odvečno olje. Ko se nekoliko ohladijo, jih posuj s sladkorjem v prahu in postavi na kakšen lep krožnik/pladenj.

Nasvet: Najboljše so še tople ☺

### O PROJEKTU:

Projekt KUHAJMO SKUPAJ je nastal z željo, da bi mladi in starejši skupaj preživeli kakovosten čas, se učili sodelovanja in solidarnosti drug do drugega ter skupaj gradili most medsebojne povezanosti.

Mladi in starejši se moramo zavedati, da se lahko drug od drugega veliko naučimo, si podelimo mladostno energijo in sobivamo kot bratje in sestre.

E-pošta: [kuhajmo.skupaj@karitas.si](mailto:kuhajmo.skupaj@karitas.si)

Projekt financira:



Mama Jana ob mrzlih dneh zraven mišk priporoča še **JAJČNI ŠATO**.



Zanj potrebuješ le:

- 4 rumenjake (najboljše so čim bolj sveža domača jajca)
- 250 ml mleka
- 70 g sladkorja

Na štedilniku pripraviš vodno kopel in jo segreješ. Medtem v posodi (najbolje, da je kovinska) zmešaš rumenjake in sladkor, da nastane penasta zmes, nato primešaš še mleko. Ko mleko enakomerno vmešaš v jajčno peno, postaviš posodo nad vodno kopel in še nekaj minut miksaš, da se vse skupaj segreje in naraste. Napitek je pripravljen.



## pogled čez plot

### TRGOVINE CARLA – PRODAJA OBLAČIL IN PRIPOMOČKOV PO DOSTOPNI CENI

Tjaša De Corti

10

V okviru projekta Interreg – INVOLVED sem se udeležila čezmejne izmenjave, ki je potekala v Gradcu, kjer sem med drugim imela možnost od blizu spoznati Trgovine CARLA, ki v Avstriji delujejo pod okriljem Karitas. Te trgovine bi najbolje opisala kot nekakšne trgovine »iz druge roke« (second hand), saj se rabljene stvari, ki so jih ljudje podarili, v Carli prodajajo. Cene so seveda izjemno ugodne, sploh za avstrijske razmere.

Na območju Karitas avstrijske Štajerske, ki sem jo obiskala, je na primer skupno preko 30 trgovin Carla, seveda pa delujejo na področju celotne Avstrije.

Del trgovin je tudi sortirnica, ki predstavlja prvi temelj – tja pripeljejo vse stvari, ki jih ljudje podarijo oz. jih oddajo v za to posebej pripravljene smetnjake. Najde se od knjig, elektronike, kozarcev in posode, obutve, največ pa je seveda oblačil. Le-ta razvrstijo v tri kategorije – tista, ki so brezhibna, v veliko primerih celo še z etiketo, gredo naprej v prodajo v trgovino. Druga kategorija so oblačila, ki so še vedno cela, niso poškodovana, na njih pa so vidni sledovi nošenja in pranja. Ta nato prodajo po simbolični ceni 3 eur na vrečo drugim zasebnim ponudnikom. Zadnja pa so oblačila, ki so raztrgana, umazana, neprimerna za nošenje – ta se zavrže.

Ko pripeljejo stvari iz sortirnice v trgovino, tam vse ponovno pregledajo, določijo ceno, jo nalepijo na artiklo ter jih zložijo na police. Zelo zanimivo je videti, kako dobro organiziran in utečen sistem imajo.

Največ dela je z urejanjem oblačil. Obesiti jih morajo na pravi obešalnik, ki je namenjen za določen tip oblačila, ter jih v trgovini pravilno razvrstiti. Oblačila, ki so v trgovini več kot tri tedne, odstranijo s polic. Imajo namreč takšno politiko, da če je mogoče, vsaj vsake tri tedne zamenjajo ponudbo, tako da je vedno aktualna. Na policah je vse lepo zloženo, na stojalih za obešalnike so stvari razvrščene po barvni lestvici in vse obrnjene v isto smer. To me je še posebej navdušilo.

Carla je odprta za vse obiskovalce in toplo jih vabi jo k obisku. Ranljive skupine in osebe, ki potrebujejo pomoč, pa lahko v trgovini kupujejo z boni, ki jih dobijo v župnijskih Karitas.

V trgovini imajo zaposleni veliko dela, da je vse urejeno, kot mora biti, prav tako čez cel dan iz sortirnice prihajajo nove stvari, ki jih je treba razporediti. Nekaj oseb je zaposlenih preko programa za zaposlitev, ki traja 9 mesecev, veliko je prostovoljcev, delajo pa tudi fantje, ki služijo civilni vojaški rok.

V trgovini, ki smo jo obiskali, je tudi poseben kotiček, kjer se lahko obiskovalci družijo in spijejo kavo, ki je iz avtomata na voljo za 1 EUR.

Če strnem, se mi zdi, da trgovina Carla povezuje tako osebe, ki so težje zaposljive in tukaj dobijo priložnost, da se naučijo kaj novega, se počutijo vključene in pokažejo svoje kompetence, kot tudi kupce, ki so velikokrat osebe, ki si s svojimi prihodki težje privoščijo nakupovanje. V trgovini Carla imajo priložnost, da kupijo dobrine, ki jih sicer morda ne bi mogli. Morebiti bi lahko tudi v Sloveniji poskusili s takšno trgovino.

## na obisku

### V OBJEMU REKE KOLPE

Katarina Špehar

#### *Na obisku pri Župnijski karitas Stari trg pri Kolpi*

V objemu reke Kolpe blizu hrvaške meje leži župnija Stari trg ob Kolpi. V idilični pokrajini se združita umirjen dih narave in pridna roka človeka. Tu že stoletja prebivajo ljudje, ki razumejo pomembnost povezovanja, sočutja in skupnosti.

Župnijska karitas Stari trg ob Kolpi deluje od leta 2006. Po ustanovitvi smo pričeli s programom skupnosti TAV – pomoč zasvojenecem od prepovedanih drog in drugih zasvojenosti.

Matična skupnost ima sedež v Medžugorju. Imenuje se Milosrdni Otac (Usmiljeni Oče). Deluje v sklopu humanitarnega kompleksa Majčino selo (Mamina vas). Skupnost je ustanovil pater dr. Slavko Barbarić s pomočjo nekaj fantov, ki so končali terapijo v skupnosti Cenacolo.





Razlika, ki je značilna za našo skupnost, je v izbranem duhovniku, ki je odgovoren za duhovno oskrbo, in rednem spovedniku iz sosednje župnije. Poleg duhovnika smo imeli tudi nekaj laikov, ki so sestavljali vodstvo določene hiše. Druga posebnost je bila, da lahko vstopi v skupnost tudi tisti, ki še mora jemati od zdravnika predpisana zdravila.

Skupnost TAV je delovala 13 let. V času njenega delovanja smo se sprva povezali s Škofijsko karitas Ljubljana, kmalu zatem pa s Škofijsko karitas Novo mesto. Skupaj smo stkali lepo sodelovanje, ki traja še danes. Prav tako sodelujemo tudi

s preostalimi župnijskimi karitas Bele krajine, s katerimi vzdržujemo prijateljske vezi. Posamezni člani župnijskih karitas v Beli krajini so bili tudi redni obiskovalci naše skupnosti. Njihova prisotnost je bila polna toplote, razumevanja ter spodbuda zasvojenecem na poti k cilju. Vsem, ki ste nam stali ob strani in bili kot obcestni kamen, da se človek lahko odpočije, hvala.

Z delovanjem skupnosti smo lansko leto zaključili. Sedaj je naše delo bolj osredotočeno na starejše in pomoči potrebne. Na pobudo prostovoljk smo v začetku decembra obiskali vse v naši Poljanski dolini, ki so dopolnili 80 let in več. Zaradi razmer smo jim s praga hiše zaželeli blagoslovljene božične praznike in vse dobro v letu, ki prihaja. Topli pogledi, polni hvaležnosti, nam povedo, da so to babice in dedki naše doline, katerih življenje ni bilo lahko. Naše delo je lepo, prijetno in včasih tudi težko. Radi opravljamo karitativno dejavnost, ki je mnogokrat daleč od oči, vendar vedno v naših srcih.



*Pripravljene za na pot.*



*Zakonca Antič*



## **komentar meseca**

## **HVALEŽNI LJUDJE RADI DELAJO ZA DRUGE**

Marko Čižman

Pred leti sem imel roditeljski sestanek za starše šestega razreda. Na sestanku smo se med drugim pogovarjali o postu. Ko sem starše vprašal, na kaj pomislijo, ko slišijo besedo post, so dejali: odpoved, molitev, čas za pogovor ...

Zdi se mi, da vse to drži. Toda menim, da bi tako ob besedi post kot tudi ob besedi advent najprej morali pomisliti na HVALEŽNOST in ZAHVALO.

Že v eni od prvih knjig Svetega pisma Mojzes naroča vsakemu Izraelcu, kaj naj spregovori, ko bo prišel pred Boga v tempelj in mu v zahvalo za blagoslovljeno leto prinesel zahvalne darove. Najprej jih spodbuja, naj se SPOMNIJO na vse dobre, ki so jih že prejeli od Boga. Spomini na pretekla leta, ko nam je Bog že pri čem pomagal, nam pomagajo ohranjati trdno vero. Kajti ljudje na dobre stvari hitro pozabljamo. Dolga leta pa se spominjamo krivic, ki so se nam zgodile. Obenem nam spomin na to, da smo že bili deležni številnih dobrot, v srcu prebudi hvaležnost. Ta hvaležnost pa nas spodbudi, da bi tudi mi drugim naredili nekaj

dobrega. Zato hvaležni ljudje radi delajo dobre stvari za druge. In ni treba biti hvaležen le za velike stvari. Čudovito je, kadar smo hvaležni za mir okrog nas, za zdravje, za dobre prijatelje, za toplo vodo, za to, da nismo lačni ...

Nek moški je nekoč dejal:

*»Bog ve, kaj bi bil, če se moja mami ne bi toliko ukvarjala z menoj. Matematika mi namreč ni šla, in tako sva se v prvih razredih osnovne šole velikokrat igrala trgovino, da sem se naučil seštevati in odštevati, deliti in množiti.*

*Bog ve, kaj bi bil, če me v srednji šoli na bi spodbujala razredničarka, rekoč: Veliko rezerv še imaš. Potrudi se, da ti bo uspelo priti na štiriletni študij.*

*Bog ve, kaj bi bil, če v drugem letniku ne bi šla stroga in neizprosna učiteljica matematike na porodniško. Tako mi je uspelo pri profesorju, ki jo je nadomeščal, končno spraviti matematiko na dvojko.*

*Bog ve, kaj bi bil, če mi v prvem in drugem letniku ne bi nek sošolec tako težil, da sem vložil veliko truda, da mi je uspelo priti na štiriletni program, on pa je ostal na triletnem ...«*

Da ... Bog ve, kje bi bili, če se tudi v našem življenju ne bi zgodilo to in ono ... Ta moški se je zavedal dobrega, ki ga je prejel, kar ga je v življenju nagnilo k







temu, da ni nadut, da rad dela za druge, da jih razuma in jim rad pomaga.

Na koncu želim opozoriti še na eno pomembno stvar, na katero nas Jezus dostikrat spomni. Je Bog in je hudič. Bog nas vedno želi ohranjati na področju dobrega. Hudič pa želi, da nihče od nas ne bi opravil dobrih stvari svojega poslanstva v okolju, v katerem smo. Ena od stvari, ki se jih hudič najbolj boji, so naša dobra dejanja. Najbolj pa se veseli našega odlašanja

in odlaganja na jutri. Zato veliko truda vložim v to, da bi nas odvrnil od naših dobrih namenov – krade nam čas s pretiranim gledanjem televizije, v nas prebujajo željo po jamranju, v nas želi vsaditi miselnost, da se ne splača biti dober ...

Jezus je v tem boju zmagal, in če smo v molitvi povezani z njim, bomo zmagali tudi mi. Bodimo hvaležni, molimo in radi delajmo čim več dobrih stvari – na dolgi rok se to vedno splača!

## 12 MOLITEV POSREDOVANJA ZA DRUGE

papež Frančišek

Prevod: Andreja Črvek vir: Vatican news

*»[Bratje,] ob vsaki priložnosti molíte v duhu z vsakršnimi molitvami in prošnjami. V ta namen bedite z vso vztrajnostjo in molíte za vse svete. Molíte tudi zame, da mi bo dan govor, ko bom odpiral usta, tako da bom neustrašeno oznanil skrivnost evangelija, za katerega opravljam poslanstvo v verigah, in govoril o njem s srčnostjo, kakor je moja dolžnost.« (Ef 6,18-20)*

Dragi bratje in sestre, dober dan!

Kdor moli, nikoli ne pusti sveta za sabo. Če molitev ne obsega veselja in bolečine, upanja in bridkosti človeštva, postane »dekorativna« dejavnost, neka površinska drža, intimistična drža. Vsi potrebujemo notranji svet: da se umaknemo v prostor in čas, ki sta namenjena našemu odnosu z Bogom. Vendar pa to ne pomeni izogibati se realnosti. V molitvi nas Bog »vzame, blagoslovi in nas zatem razlomi in nas da« za hrano vsem. Vsak kristjan je poklican, da v Božjih rokah postane razlomljen in razdeljen kruh. Torej konkretna molitev, ki ni nek beg.

Tako moški in ženske molitve iščejo samoto in tišino, ne, da ne bi bili nadležni, ampak da bi bolje poslušali Božji glas. Včasih se umaknejo iz sveta, na skrivno v svojo sobo, kakor je to predlagal Jezus (prim Mt 6,6), a kjerkoli so, vedno pustijo na stežaj odprta vrata svojega srca: vrata, ki so odprta za tiste, ki molijo, ne da bi vedeli, da molijo; za tiste, ki ne molijo, a v sebi nosijo zadušeni krik, skrito rotenje; za tiste, ki so se zmotili in so se izgubili na poti ... Kdorkoli lahko potrka na vrata molivca in v njem ali njej najde sočutno srce, ki moli, ne da bi kogarkoli izključilo. Molitev je naše srce in naš glas in postane srce in glas mnogih ljudi, ki ne znajo moliti ali ne molijo ali nočejo moliti ali pa jim je nemogoče moliti. Mi smo srce in glas teh ljudi, ki se dviga k Jezusu, se dviga k Očetu kakor priprošnja. V samoti se tisti, ki moli – bodisi dolgo časa v samoti bodisi v polurni samoti –, loči od vsega in vseh, da bi ponovno našel vsakega in vse v Bogu. Tako molivec



moli za ves svet, ko na svojih ramenih nosi bolečino in grehe. Moli za vse in za vsakega: kakor da bi bil Božja »antena« v tem svetu.

Kdor moli, v vsakem ubogem, ki potrka na vrata, v vsaki osebi, ki je izgubila smisel stvari, vidi Kristusovo obličje. Katekizem piše: »Posredovati, prositi v prid drugega [...] je lastno srcu, ki je uglaseno po Božjem usmiljenju« (KKC, 2635). To je zelo lepo. Ko molimo, smo uglaseni z Božjim usmiljenjem. Usmiljenje v odnosu do naših grehov, ker je [Bog] usmiljen z nami, a tudi usmiljenje z vsemi tistimi, ki so zase prosili za molitev, za katere želimo moliti v uglasenosti z Božjim srcem. To je resnična molitev. V uglasenosti z Božjim usmiljenjem, z njegovim usmiljenim srcem. »V času Cerkve je krščanska priprošnja udeleženosť pri Kristusovi priprošnji: je izraz občestva svetih« (KKC, 2635). Kaj pomeni »udeleženosť pri Kristusovi priprošnji«? Ko prosim za nekoga ali molim za nekoga: kajti Kristus je priprošnik pri Očetu, moli za nas, moli tako, da Očetu kaže rane na svojih dlaneh, kajti Jezus je fizično, s svojim telesom pred Očetom. Jezus je naš priprošnik. Moliti pomeni nekoliko početi kakor Jezus: za druge posredovati v Jezusu pri Očetu. In to je zelo lepo.

Pri molitvi je središče človek. Preprosto človek. Kdor ne ljubi brata, ne moli resno. Nekdo bi lahko rekel: sredi sovraštva ni mogoče moliti, sredi brezbriz-



nosti ni mogoče moliti. Moli se samo v duhu ljubezni. Kdor ne ljubi, se pretvarja, da moli, ali pa misli, da moli, a ne moli, kajti manjka ravno duh, kar je ljubezen. Kdor v Cerkvi pozna žalost ali veselje drugega, gre globlje od tistega, ki raziskuje »največje sisteme«. Zaradi tega v vsaki molitvi obstaja izkušnja človeškega, kajti oseb, čeprav lahko naredijo napake, se nikoli ne zavrne ali odvrže.

Ko vernik, spodbujen s strani Svetega Duha, moli za grešnike, ne izbira, ne izreka obsodb: moli za vse. Moli tudi zase. V tistem trenutku ve, da niti ni toliko drugačen od oseb, za katere moli. Čuti se grešnika med grešniki in moli za vse. Nauk prilike o farizeju in cestninarju je vedno živ in aktualen (prim. Lk 28,9-14): mi nismo boljši od nikogar, vsi smo bratje v skupni slabotnosti, trpljenju in v tem, da smo grešniki. Zato je molitev, ki jo lahko namenimo Bogu, tale: »Gospod, noben človek pred tabo ni pravičen (prim. Ps 143,2), vsi smo dolžniki, ki imajo neporavnan račun; nikogar ni, ki bi bil brezhiben pred tvojimi očmi. Gospod, usmili se me!« S tem duhom je molitev rodovitna, kajti s ponižnostjo gremo prosit Boga za vse. Farizej je namreč molil na ošaben način:

*»Zahvaljujem se ti, Gospod, ker nisem kakor tisti grešniki; jaz sem pravičen, vedno delam ...«* To ni molitev. To je gledati se v ogledalo, v svojo realnost, gledati se v zrcalu, zamaskiran z oholostjo.

Svet gre dalje zahvaljujoč tej verigi molivcev, ki posredujejo in ki so najbolj nepoznani ... A ne Bogu! Veliko je neznanih kristjanov, ki so v času preganjanja znali ponavljati besede našega Gospoda: *»Oče, odpusti jim, saj ne vedo, kaj delajo«* (Lk 23,34).

Dobri pastir ostane zvest tudi, ko izve za grehe svojih ljudi. Dobri pastir je še naprej oče, tudi ko se sinovi oddaljijo in ga zapustijo. Vztraja v službi pastirja tudi v odnosu do nekoga, zaradi katerega si umaže roke; ne zapre srca pred nekom, ki mu morda povzroča celo trpljenje.

Cerkev v vseh svojih udih ima poslanstvo, da prakticira molitev priprošnje, da posreduje za druge. Predvsem pa ima to dolžnost vsak, ki je postavljen v odgovorno vlogo: starši, vzgojitelji, posvečeni služabniki, predstojniki skupnosti ... Kakor Abraham in Mojzes morajo včasih pred Bogom »zagovarjati« osebe, ki so jim zaupane. V resnici gre za to, da se nanje gleda z očmi in s srcem Boga, z njegovima nepremagljivima sočutjem in nežnostjo. Z nežnostjo moliti za druge.

Dragi bratje in sestre, vsi smo listi enega drevesa: ovire nas kličejo k velikemu sočutju, ki ga moramo v molitvi gojiti drug za drugega. Molimo drug za drugega, to bo dobro za nas in dobro za druge. Hvala.

## SKUPNOSTI MOST za zdravljenje alkoholike in druge zasvojene

V projektu Skupnosti MOST smo moči združili ustanove Karitas in Društvo Žarek upanja. V njem osebam s težavami z zasvojenostjo z alkoholom, drogami idr., ki so zaključili verificiran program zdravljenja, nudimo dolgotrajno spremljanje in podporo pri vsakodnevnih življenjskih izzivih in vzdrževanju treznosti.

Glavna projektna dejavnost je vzpostavljanje posebnih skupnosti in spremljanih gospodinjstev za reintegracijo in resocializacijo. V treh naših skupnostih trenutno spremljamo 9 ljudi, ki so se po nekaj tednih oz. mesecih sobivanja privadili drug na drugega, hišnega reda in obveznosti v programu. V okviru svoje vključenosti so se udeleženci samoiniciativno angažirali pri slikopleskarskih delih prostorov in urejanju okolice, kjer bivajo.

Zaradi eskalacije epidemije covida-19 jeseni 2020 je bila oskrba skupnosti in uporabnikov nekoliko otežena, projektni partnerji pa smo se sestajali in delo načrtovali preko videokonferenc. V novembru, ki je mesec boja proti zasvojenostim, smo pripravili in izvedli spletni dogodek – intervju s psihologom in psihoterapevtom **dr. Andrejem Perkom**. Udeležilo se ga je dobrih 30 oseb iz vse Slovenije. V enournem pogovoru smo se dotaknili mnogih tem, tako z vidika značilnosti in zdravljenja zasvojenosti kot tudi vzgoje in zdravega življenja. Udeleženci so v sklepnih mislih podelili svoje vtise s pogovora, ki jih lahko strnemo v naslednjih besedah: poučno in realno, navdihujoče in zanimivo, kompetentno in provokativno, moč zgleda in avtoritete, žensko-moški princip ...

V letu 2021 so pred nami novi izzivi: vzpostavitev novih skupnosti ter večja vidnost projekta navzven. Projektni partnerji vse zainteresirane že sedaj vabimo **v četrtek, 4. 2. 2021, ob 13. uri na virtualni dan odprtih vrat**. Pripravili bomo tri kratka predavanja, predstavili delo in življenje v skupnostih ter načrte za naprej. Bodite z nami tudi vi! Več informacij bo objavljenih na naši spletni strani <https://skupnosti-most.si>. Kdor želi dobiti več informacij, pa nas lahko pokliče ali nam piše:

*Zavod Karitas Samarijan, Milena Finc,*

*041 714 123, [program.most@zavodsamarijan.si](mailto:program.most@zavodsamarijan.si)*

*Društvo Žarek upanja, Tjaša Pogorevčnik,*

*051 216 213, [skupnosti.most@zarekupanja.net](mailto:skupnosti.most@zarekupanja.net)*

*Zavod Pelikan Karitas, Uroš Perko,*

*031 828 783, [uros.perko@siol.net](mailto:uros.perko@siol.net)*

Projekt #SkupnostiMOST# financira Ministrstvo za javno upravo.





## celje

## POMOČ PRI ZAGOTAVLJANJU TOPLIH OBROKOV

Barbara Godler

V Občini Žalec zagotavljajo tople obroke za socialno šibke družine. Prav tako se brezplačen topel obrok zagotavlja starejšim socialno šibkim osebam. Sodelavci Škofijske karitas in župnijskih karitas celjske škofije pomagamo, da brezplačne tople obroke dobijo tudi najbolj oddaljeni. Po odročnih vaseh je veliko ljudi, ki živijo sami in so osamljeni. Topel obrok zanje ni samo podpora s hrano, pomeni tudi obisk, srečanje, dotik srca, uho, ki prisluhne, obraz, ki se nasmehe, pozdrav z roko – torej vsakodnevni stik, ki ga ljudje še kako potrebujemo. Misel, da ljudje na vasi ne potrebujejo hrane, ker si jo zaradi zemlje, ki jo imajo v lasti, sami pridelajo, je prazna in puhla. Med nami so starejši, ki še vedno ostajajo sami zaprti za svojimi zidovi, kljub temu da imajo svoje že odrasle otroke, kljub temu da imajo v lasti njive in gozdove. Ti ljudje nas potrebujejo. Zanje sodelavci Karitas vozimo tople obroke, ne glede na delovni dan ali praznik. Tako smo s toplimi obroki obogatili tudi praznične dni naših ljudi. Vključenost nas, nevladnih organizacij, je tako v teh situacijah ključna, saj skušamo vsi skupaj blažiti stisko, ki jo ljudje izven naših zidov in okvirov doživljajo



## koper

## POT ADVENTA JE POT V BETLEHEM

zbrala: Marjana Plesničar Jezeršek

### Živa mreža Karitas v koprski škofiji

Advent je čas pričakovanja in čas, ki v naših življenjih prebuja mir, ljubezen, vero in upanje. V takšnem vzdušju so v tem času delovali tudi programi Škofijske karitas Koper. V adventu namreč poslanstvo Karitas dobi dodaten zagon in sodelavci Karitas se še posebej trudimo bližnjim, še posebej tistim, ki so se znašli v stiski, pomagati do miru, ljubezni, vere in upanja.

**Dekanijske in območne Karitas** so prehranske pakete dopolnile, še posebej tiste za družine z otroki, ki so sedaj doma, tako da bo v omarah za praznike tudi kak priboljšek. Marsikdo je zaradi ukrepov, ki so bili sprejeti ob epidemiji, v teh časih ostal brez dohodkov ali pa so se le-ti zelo zmanjšali. To se v naših Centrih kaže v porastu prošenj za pomoč pri plačilu položnic, kar poskuša vsaka dekanijska ali območna Karitas reševati po svojih zmožnostih.

V času pred božičem so prostovoljke zelo aktivne na področju ostarelih in bolnih. Dejstvo, da so srečanja prepovedana, jih ni ustavilo, ampak so poiskale drugo pot. Voščilnice s podobo Svetogorske Marije in molitvijo za zdravje letos pošiljajo po pošti oz. jih osebno dostavijo v domove za ostarele, kjer gredo najprej v karanteno, potem s pomočjo zaposlenih v domovih do stanovalcev. V Ilirski Bistrici so prostovoljke Karitas pomagale tudi pri izdelavi čudovitih okraskov, s katerimi so zaposleni lepšali sobe stanovalcev. Letos na žalost res ni osebnih srečanj, a tudi telefonski klic ali nasmehek skozi okno lahko podari mir, ljubezen, veselje in upanje.

*Cel roman bi lahko napisali o pridobivanju sredstev in razdeljevanju pomoči, saj vemo, da je ljubezen iznajdljiva, vendar se v tem času dobi še kaj drugega. Sodelovanje med Goriško območno Karitas in Medobčinskim društvom prijateljev mladine za Goriško je v tednu Karitas obrodilo sadove. Voditeljici sta se dogovorili, da pristopijo k obnovitvi bivalnih prostorov družini, ki živi v slabih bivalnih pogojih. Skupaj so pregledali stanje in se odločili, da se nakupi pohištvo in nekateri stroji*



Slika na voščilnici: Marta Jakopič Kunaver, Naročje





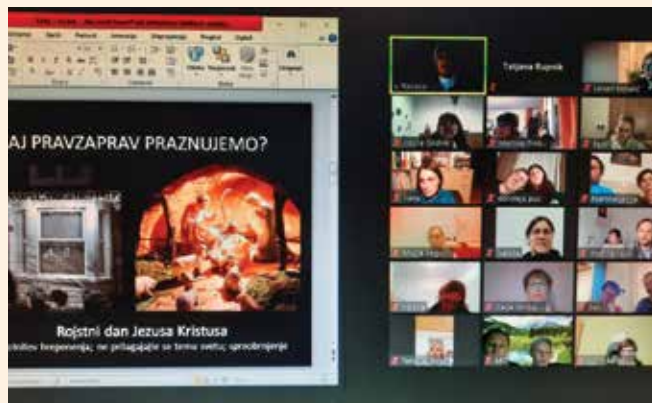
Urejanje stanovanja očeta s petimi otroki

za kuhinjo. Oče šestčlanske družine (vesten prostovoljec v Centru Karitas) je skupaj s svojimi otroki poskrbel za izpraznitev kuhinje in prostor prepleskal. Sodelavca GOK sta skupaj z očetom izbrala in poskrbela za nakup toplega poda. Izbrala sta kuhinjske elemente in jih naročila pri Lesnini v Vrtojbi. Prijazna prodajalka je poskrbela, da je njihov direktor privolil v brezplačen prevoz. Ostale kuhinjske aparate so zaradi razmer (zaprte trgovine) naročili po e-naročilih. Najprej se je postavil topli pod, nato pa se je pričela montaža in dodelava kuhinjskih elementov. Vse delo je opravil sodelavec GOK Bogdan Vončina. Pri delu je sodeloval oče in otroci družine, ki so ji pomagali. Sredstva za nakup sta prispevali obe humanitarni organizaciji, MDZPM iz sklada botrstvo, Karitas pa iz sklada Posvojitev na razdaljo.

**Center Bogdana Žorža** je tudi v adventu nadaljeval s šolo za starše in organiziral dve srečanju. Prvo je vodila doktorica družinske in zakonske terapije dr. Nada Trtnik, pogovarjali pa smo se o odnosih v naših družinah s poudarkom na tem, kaj lahko naredimo, da bodo odnosi ljubeči, prijateljski, pozitivni, kljub preizkušnjam, s katerimi se soočamo. Na srečanju se je ponovno pokazalo, da so starši v teh časih v stiski, da potrebujejo konkretne usmeritve, kako naj jadrajo med delom in šolanjem doma, ter da jim Šola za starše pomaga.

Ena od mamic je npr. pogumno priznala, da ji je s tremi otroki, od katerih je eden v šoli, dva pa še v vrtcu, in delu od doma ter odsotnosti moža, ki dela od jutra do večera, resnično hudo, da se v njej nabira jeza zaradi nemoči in utrujenosti. Ker smo začutili, da potrebuje pomoč, smo ji ponudili podporo naših prostovoljk, ki bi za nekaj ur popazile na otroke, da bi imela mamica nekaj časa zase, a se je pokazala Božja previdnost in ji je varstvo otrok ponudila tudi sosedka, ki je bila prav tako udeleženka Šole za starše. Včasih je dovolj, da se stisko pove, in hitro se najde nekdo, ki je pripravljen pomagati.

Drugo srečanje smo obarvali z božičem. Vodila ga je s. Rebeka Kenda, šolska sestra sv. Frančiška Kristusa Kralja, ki se že skoraj trideset let posveča delu z mladimi. Predstavila nam je svoj pogled na praznovanje božiča ter podala nekaj nasvetov kako v družinah ustvariti pristno doživetje božiča, iskreno veselje in



Šola za starše

mir s svojimi bližnjimi. Tudi odzivi udeležencev tega srečanja so bili polni navdušenja.

Podobnih prošenj je prišlo kar lepo število: »Udeležila sem se predavanja s. Rebeke. Tako me je nagovorilo, da sem vas želela prositi, če smem dobiti posnetek. Rada bi ga delila z možem in sestro. Še enkrat hvala vam in Gospodu, da mi je dal priložnost sodelovati na tem srečanju.«

V tem času je polno deloval tudi program **Popoldan na Cesti**. Trikrat na teden se otroci in mladi organizirano družijo (preko ekranov) in skupaj ustvarjajo, se pogovarjajo o zanimivih temah in gledajo filme. Ker pa je advent poseben čas, so se sodelavke zelo potrudile, da ga takšnega naredijo tudi za otroke v programu. Prvo presenečenje je bil virtualni obisk samega Miklavža, sledili pa so tudi drugi gosti: Challe Salle, Jernej Kuntner, Nik Škrlec, Denis Avdič, Tanja Žagar, Miškino gledališče in člani PGD Ajdovščina, ki so otrokom pripravili zanimivo delavnico in predstavitev. Vsak na svoj način so otroke navdušili in naredili dneve resnično posebne. Vsega skupaj se je programov v adventnem času udeležilo 30 otrok. Poleg popoldanskih aktivnosti pa se redno izvaja tudi učna pomoč in različni pogovori tako z otroki kot s starši. Pripravili pa smo tudi srečanje za našo Mlado Karitas.

V teh čudnih časih smo redno spremljali, kaj se dogaja po terenu, in odkritih je bilo veliko različnih stisk in težav. Naj opišem samo eno izmed njih. V Tolminu so sosedje v bloku prišli do informacije, da sta bila otroka, stara 7 in 8 let, v času šolskih počitnic (2 tedna) sama doma. Hitro smo s sodelavci stopili v akcijo in pripravili



PNC na daljavo



program zanje ter ju redno preko video srečanj spodbujali k aktivnostim v času, ko so bili starši v službi. Upamo si trditi, da je takih primerov še kar nekaj.

Popoldan na Cesti je letos posebno pozornost namenil zdravstvenim delavcem v domovih za ostarele in zdravstvenih domovih ter z akcijo Miklavž za zdravstvene delavce zbral kar 405 daril. Iskrena hvala vsem posameznikom, ki so se akciji odzvali, pa tudi večjim sponzorjem, kot so trgovina Hofer, trgovina Fama in Fructal. Odziv je bil res neverjeten in je pokazal, kako podpiramo zdravstveno osebje, ki v času epidemije opravlja neprecenljivo delo.



Poklon zdravstvenim delavcem

Še vedno se zbirajo tudi pisma za stanovalce v domovih za ostarele in druge bolne ali osamljene, kajti prav vsak si v prazničnih dneh zasluži pozornost in toplino. Z otroško roko napisano pisemce ali narisana risbica zmore razjasniti marsikateri siv dan. Skupno je bilo v obeh valih poslanih preko 700 risbic, pisem in voščilnic. Hvala vsem osnovnim šolam in vsem, ki so nam pridno pošiljali svoje umetnine.

Tudi **Umetniki za Karitas** so v novo cerkveno leto vstopili aktivno. Poleg spletne razstave, h kateri še vedno prisrčno vabimo vse ljubitelje lepega (<https://umetniki-za-karitas.rkc.si/>), nam je uspelo postaviti manjšo razstavo del iz preteklih kolonij na Ministrstvu za obrambo ter razstavo del nastalih v letošnji koloniji, ki je potekala pod geslom »Vi ste luč sveta«, v galeriji Ars v italijanski Gorici.

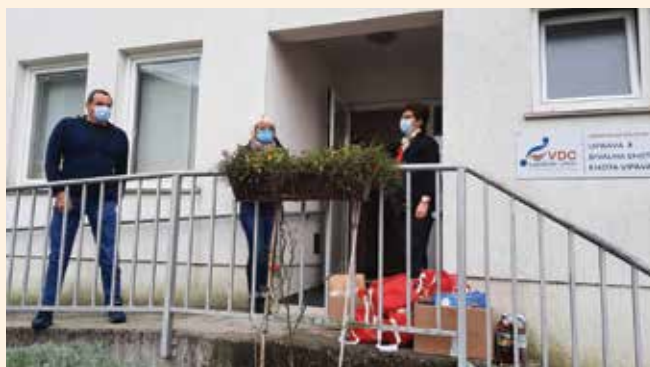
Kljub zaprtim vratom razstavišč in galerij se je lepo in dobro širilo. Prodanih je bilo kar nekaj slik, nekateri so rabili za darilo, drugi so doma ugotovili, da je stena brez slike pusta in prazna. Pa spet: »Prosim, rezer-



virajte mi Oleandre slikarke Aline Asberga Nabergoj, sama sebi jih poklanjam za rojstni dan. Bo počakalo, sliko pridem iskat, ko bodo poti in vrata odprta.«

Naši **programi za brezdomece** so po že utečeni poti tekli tudi v adventu. Dnevni center v Bertokih s spoštovanjem vseh ukrepov, z vso zaščitno opremo in razkuževanjem nudi brezdomnim osebam prostor, kjer se lahko umijejo, preoblečejo in okrepcajo. V hiši Malorca pa so bili fantje postavljeni na preizkušnjo, saj so vse tri zaposlene zbolele za koronavirusom, oni pa so morali ostati v samoizolaciji. S pomočjo Civilne zaščite in Zdravstvenega doma Ajdovščina so te dolge dneve uspešno prebrodili in zdaj, ko so se delavke vrnile, življenje že teče po starem.

Direktor zdravstvenega doma je večkrat obiskal stanovalce Malorce in ob nekem obisku jim potožil, da je v bližini družina treh starejših ljudi, ki si ne upajo,



niti ne zmorejo v mesto. Ponudil se je mlajši oskrbovavec in lahko rečemo, da je to šolski primer solidarnosti ne le med generacijami, temveč tudi ljudmi v različnih preizkušnjah.

**Voščilnice ter zahvale otrok** bodo pred prazniki prejeli tudi dobrotniki iz programa Posvojitev na razdaljo, lepo misel in zahvalo pa še vsi drugi dobrotniki, ki nam sodelavcem Karitas omogočajo, da lahko blažimo stiske ter v domove prinašamo veselo oznanilo božiča: Božji sin se je rodil, da pomaga vsakomur, zato delimo mir, ljubimo, veselimo se in ohranjajmo upanje. VESEL BOŽIČ VSEM!



Darila prihajajo in odhajajo



**maribor**

## PREVENTIVNO DELOVANJE JE TUDI POMEMBNO

Sonja Majal

***Župnijska karitas Rače predstavlja dva pomembna preventivna projekta, ki ju je izvajala v jesenskem času.***



### **Sledimo pomembnim ciljem**

Župnijska karitas Rače že od začetka svojega delovanja organizira cepljenje proti gripi za naše občane z željo, da bi se za cepljenje v odločilo čim več ljudi in bi tako zmanjšali obolevnost za gripo ter hude posledice, ki jih bolezen lahko prinese. Lokacije cepljenja so se spreminjale od zdravstvenega doma do »bele dvorane«, medgeneracijskega centra in novega zdravstvenega doma. Število cepljenj je iz leta v leto naraščalo od 80 do 129 v lanskem letu, letos pa je povpraševanje po cepljenju preraslo vse zmožnosti.

Leto 2020 in z njim covid-19 sta prinesla v naša življenja neštete spremembe in preizkušnje. Mnoge okužbe z virusom, zapleti z boleznijo, vse več umrlih in ukrepi za zaščito pred širjenjem virusa so stvarnost današnjega dne.

Po mnenju stroke je letošnje leto še pomembnejše, da se čim več ljudi cepi proti gripi. Proti covidu-19 cepiva še ni, lahko pa se uspešno zaščitimo proti gripi, ki je nalezljiva virusna bolezen dihal in se hitro prenaša med ljudmi s kapljicami med govorjenjem, kašljanjem, kihanjem ter preko rok. Za gripo vsako leto zbolijo okoli 15 odstotkov populacije. Ker je vpliv novega koronavirusa na gripo še neznan, strokovnjaki cepljenje priporočajo vsem prebivalcem, še posebej pa tistim, pri katerih obstaja večja nevarnost za hujši potek bolezni ter zaplete. V ranljivo skupino spadajo vsi starejši od 65 let, bolniki s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic, diabetiki, imunsko oslabljeni, onkološki bolniki, ljudje z nevrološkimi, mišičnimi, vezivnimi okvarami, z boleznimi krvi in nosečnice v vseh obdobjih nosečnosti, otroci med 6. in 23. mesecem starosti ter ljudje s prekomerno telesno težo.

Na področju cepljenja proti gripi je letos nekaj novosti, in sicer:

- Za cepljenje se je bilo treba predhodno naročiti po telefonu ali e-pošti, saj je vstop v čakalnico zaradi individualne obravnave omogočen le naročenim in v dogovorjenem terminu.
- Vsak prebivalec Slovenije, ki je vključen v osnovno zdravstveno zavarovanje, se lahko cepi brezplačno.
- Za cepljenje v ZD Rače so se lahko naročali občani občin Rače-Fram, Hoče-Slivnica in Starše.

Glede na to, da so bila dana priporočila stroke, cepljenje pa brezplačno, je bilo ljudem težko razumljivo, da je kljub vsemu število cepiv omejeno. Za posredovanje smo poprosili na Občini, in tako smo dobili dodaten termin in dodatno zalogo cepiv.

Cepljenje je potekalo v zdravstvenem domu v dveh terminih: v soboto, 7. novembra, in v soboto, 21. novembra. V obeh terminih je bilo cepljenih več kot 800 ljudi.

Cepile so tri cepilne ekipe Zdravstvenega doma Adolfa Drolca Maribor, za merjenje telesne temperature s kamero, razkuževanje rok in usmerjanje pa smo poskrbeli sodelavci Župnijske karitas. Udeležencem cepljenja je bila zagotovljena najvišja stopnja varnosti in zaščite pred širjenjem okužb z virusom covid-19.

Iskrena hvala vsem, ki ste s svojo strokovnostjo, profesionalnostjo, odgovornostjo in veliko mero srčnosti pripomogli k uspešno izvedeni akciji cepljenja proti gripi.

Prav tako se sodelavci Župnijske karitas Rače iz srca zahvaljujemo za vse ustno izrečene ali pisne zahvale in pohvale, ki ste nam jih udeleženci cepljenja, zadovoljni z brezhibno organizacijo in sledenjem časovni dinamiki naročil, letos resnično zelo množično namenili.

## Projekt Vidni in varni na cesti

Župnijska karitas Rače se je pridružila projektu Slovenske karitas in Mlade karitas Slovenije Vidni in varni na cesti – jesen 2020, ki ga sofinancira Javna agencija RS za varnost prometa in je namenjen starejšim udeležencem v prometu.

V sklopu projekta smo se udeležili spletne delavnice, dobili smo 80 odsevnih trakov in 80 brošuric Vidni





in varni na cesti. Nekaj odsevnih trakov in brošuric smo dostavili starejšim (skupaj s prehrabnimi paketi), nekaj smo jih razdelili v času cepljenja, ostale pa bomo razdelili po večernih svetih mašah.

V Sloveniji v projektu sodeluje 39 župnijskih Karitas z željo, da bi starejši obnovili nasvete o varnem ravnanju v prometu v mraku, temi in megli ob zavedanju, da sta previdnost in medsebojno spoštovanje ključna za večjo varnost na cesti.

## 18 SPLETNA ADVENTNA VIDEO SREČANJA MREŽE ŽK V MARIBORSKI NADŠKOFIJI

Darko Bračun

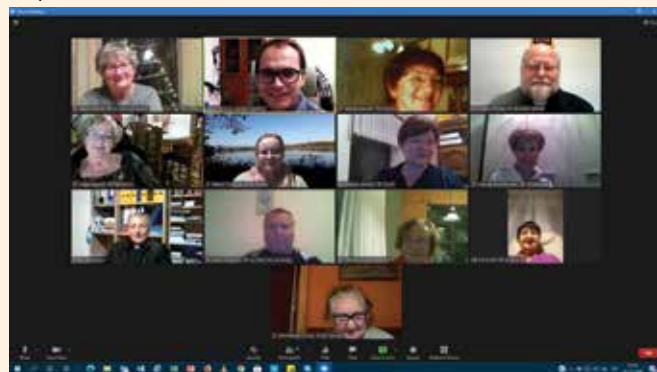
V tretjem adventnem tednu smo se sodelavci in prostovoljci v mreži župnijskih Karitas mariborske nadškofije srečali preko video povezave po naddekanijah. Štirje popoldanski sestanki so bili priložnost, da smo se končno videli, podelili, kako smo nudili pomoč kljub omejitvam epidemije bolezni covid-19 v letu 2020, ter si zaželeli, da se kmalu ponovno srečamo.

V poročilih iz mreže ŽK je bilo zaslutiti, kako močno je v delo Karitas posegla epidemija in z njo povezani omejitveni ukrepi ter dejstvo, da kot prostovoljke/ci v mreži delajo predvsem starejši, torej najbolj rizična skupina. Vsem poročilom je bilo skupno, da je bila najnujnejša pomoč realizirana takoj, na varen način. Še posebej pomembna pa je bila takojšnja vzpostavitev možnost telefonske dosegljivosti. Tako je bila realizacija določene oblike materialne ali druge oblike pomoči predhodno telefonsko usklajena ter tudi predana v povezavi z drugimi službami na lokalni oz. občinski ravni. Tu je bilo izpostavljeno predvsem dobro sodelovanje z občinami, gasilci in tudi vključitvijo mlajših prostovoljcev, predvsem pri izdaji hrane iz EU ter druge podarjene hrane.

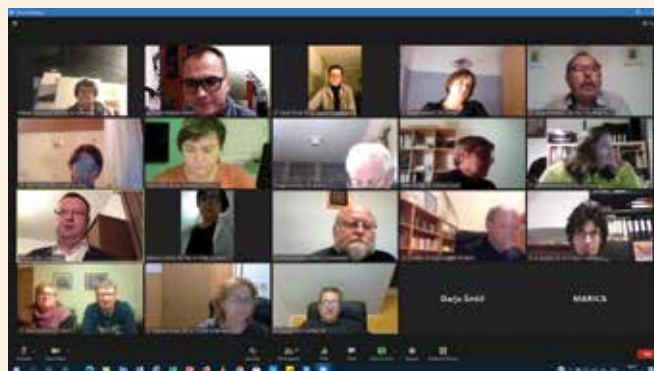
Žal so zaradi omejitev odpadla mnoga srečanja, obiski in pomoč starejšim. Navedeno pomoč so nadomestili s telefonskimi pogovori ter priložnostnimi pismi, karticami in manjšimi darilci, ki so bili dostavljeni preko pošte oz. na varen način razdeljeni v domovih za starejše.

Virus je preprečil tudi mnoge dobrodelne akcije in zbiranja prepotrebnih finančnih ter drugih donacij. Tudi na tem področju so določene ŽK poročale, da so bile presenečene nad dobrim odzivom ob zbiranju donacij brez stika (stojnica, izmenjevalnica, nakupovalni voziček, sveče, adventni venčki ...), vendar je bila skupna ugotovitev, da bo v prihodnjem letu vsekakor na razpolago manj finančnih sredstev zaradi onemogočenega zbiranja sredstev preko dobrodelnih koncertov, stojnic ter dejstva, da ni sv. maš oz. so te brez ljudstva.

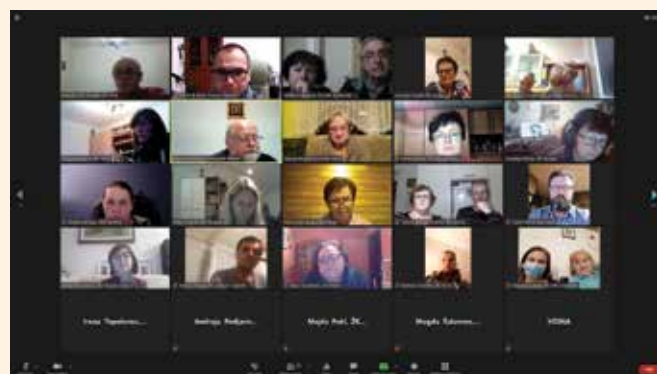
Stiske so se poglobile, predvsem je poleg materialne pomoči pomembna psihosocialna pomoč in spremljanje. S tem je bil zaznamovan tudi pogled v leto 2021 in načrtovanje najosnovnejših aktivnosti in dejavnosti z osnovnim ciljem, da nihče, ki je v stiski, ne ostane sam. Treba je najti način, da se pomaga. Pri dobroti je treba najti način, pot, da nas 'nič ne zaustavi' ob pomoči sočloveku v stiski.



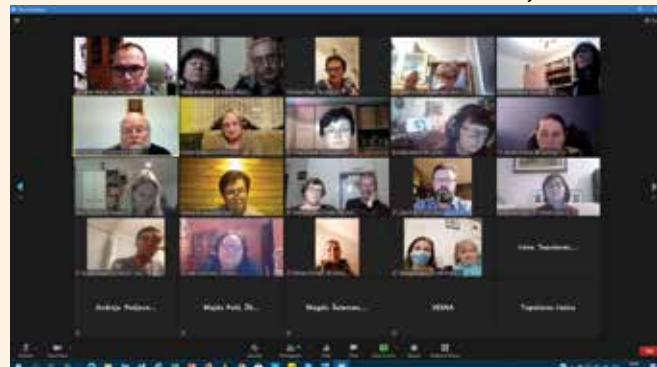
14. 12. 2020, Adventni sestanek ŽK naddekanij Slovenske Konjice, Slovenska Bistrica in Slovenske Gorice



15. 12. 2020, Adventni sestanek ŽK naddekanij Ptuj in Ormož



16. 12. 2020, Adventni sestanek ŽK naddekanije Maribor





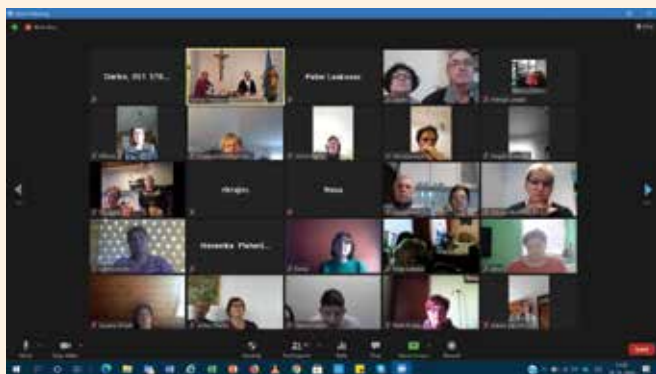
S srečanju in medsebojno podelitvijo bogat teden smo zaključili s sobotno spletno video adventno duhovno poglobitvijo, ki jo je vidil predsednik Nadškofijske karitas Maribor, g. Branko Maček. Po uvodni molitvi in pozdravu voditelja smo prisluhnili g. Primožu Lorbku, kaplanu na Hajdini, ki je izpostavil mnoge misli in kako pomembno pri Karitas je, da ljudje, ki potrka na vrata Karitas, niso zgolj ime, položnica, paket, stiska, težava, temveč morajo vse bolj postajati del našega življenja. Imeti čut pomeni vzeti si čas in pustiti, da se te človek dotakne, vstopi v tvoje življenje.

Šele takrat mu boš prav pomagal. Drugače bo ostal zgolj rešena stiska, plačana položnica, opravljeno svetovanje, predan paket, ali pa celo priložnost za osebno promocijo, češ, »kako sem dober« ...

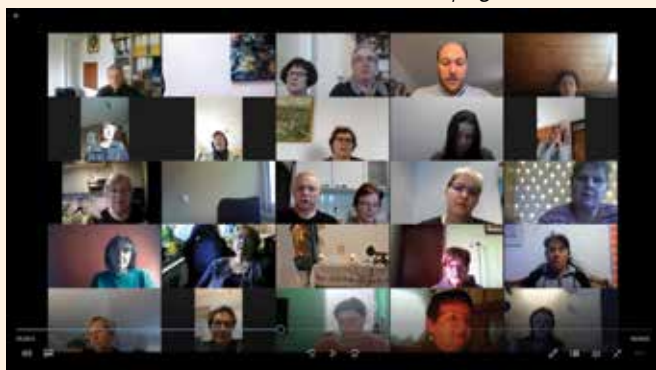
Pri delu v Karitas stopam v odnos, vstopam v zgodovino človeka, ki je pred mano. In ta odnos naj bo odrešen tako za tistega, ki potrka na vrata Karitas, kot zame, ki posodim svoje roke, da Odrešenik dela po meni in prinaša ljubezen ter novo upanje.



17. 12. 2020, Adventni sestanek ŽK naddekanije Koroška



19. 12. 2020, Adventna duhovna poglobitev



Duhovno poglobitev smo nadaljevali ob diakonu Simonu Lamprehtu, ki je izpostavil Najsvetejše ter molil rožni venec in litanije sv. Jožefa. Vse sobotno duhovno bogato dogajanje pa je povezal predsednik NŠKM, g. Branko, v darovanje sv. maše za vse sodelavce, prostovoljce Karitas, še aktivne, pokojne ter tudi za vse dobrotnike, ki so v 30 letih v naši nadškofiji izpolnjevali največjo zapoved Ljubezni.

Opogumljeni in duhovno obogateni smo drug drugemu zaželeli lep preostanek adventnega časa, doživeti in blagoslovljen Božič ter zdravja, miru in sreče polno leto 2021.

Ob koncu je potrebno zapisati zahvalo in vsem, ki so večinoma starejšim voditeljem, sodelavcem, prostovoljcem ŽK omogočili elektronsko video povezavo. Brez njihove dobrote se v štirih dneh ne bi povežalo, oglasilo in poročalo 105 udeležencev iz 44 župnijskih Karitas in se v soboto vključilo v duhovno poglobitev kar 61 udeležencev. Hvala vam, dragi najbližji, za vašo zvesto in razumevajočo prisotnost ter pomoč in seveda prošnja za vaše spremljanje in uvajanje v to tehnološko dimenzijo mreže Karitas še naprej.

## NADŠKOF ALOJZIJ NA PREDVEČER BOŽIČA DELIL KOSILO V LJUDSKI KUHINJI BETLEHEM

Darko Bračun

Kakor vsako leto se je nadškof Alojzij Cvikel, mariborski nadškof metropolit, pridružil sodelavcem in prostovoljcem mariborske Karitas ter pomagal pri razdelitvi toplega obroka prejemnikom pomoči programa Ljudska kuhinja Betlehem. Tokrat ob upoštevanju omejitvev ob epidemiji covid-19.

Vsem prejemnikom pomoči, darovalcem, podpornikom, prostovoljcem in sodelavcem Karitas se je zahvalil ter voščil zdravja in doživeti božične praznike z naslednjimi besedami:

*»Dragi bratje in sestre!*

*Tradicija je postala, da pred svetim večer obiščem Ljudsko kuhinjo Betlehem. Letos razmere ne dovoljujejo, da bi skupaj sedli za mizo, si voščili praznike. Nove okoliščine nas uvajajo v skupno odgovornost in solidarnost, kajti samo to je pot, po kateri bomo izšli iz te situacije.*

*Dragi bratje in sestre, letos bomo božič doživljali vsak zase ali pa v najožjem krogu družine. Vse to nam bo božič na novo približalo. Bolj od blizu bomo čutili stisko svete družine: tudi oni so bili odrinjeni iz mes-*





*ta, znašli so se v zelo skromni štalici. Toda ta štalica je postala svetišče, kraj Božje navzočnosti med nami. Tja, kamor pride Novorojeno Dete, tam ni odrinjenosti in osamljenosti, kajti med nas se naseli toplina, ljubezen in mir. Želim vam, da vaša srca postanejo 'štalica', v katero se bo Bog lahko naselil. Potem bo tudi letošnji božič lep in za vsakega blagoslovljen!*

*Naj bo novo leto 2021 za vsakega blagoslovljeno in napolnjeno z zdravjem!»*

## ново mesto

# NAJ ŽIVI MED NAMI DOBROTA, VESELJE IN MIR

Andreja Gril Lunder

V decembrskih dneh, ko obhajamo god sv. Miklavža, praznik dobrote, smo na Škofijski karitas Novo mesto pripravili miklavževanje za otroke iz socialno šibkejših družin. Letos je projekt zaradi epidemije koronavirusa potekal drugače, saj v svojo sredo nismo mogli povabiti otrok, temveč smo obdaritvene pakete posredovali preko pošte ali jih s pomočjo naših prostovoljcev razdelili po domovih. Tako so otroci prejeli darila na podoben način, kot ga poznamo iz pripovedi o obdarovanju sv. Nikolaja – kot presenečenje pred vrati.

V Miklavževem pismu smo otrokom na preprost način predstavili sv. Nikolaja, saj mnogi med njimi tega svetnika, dobrotnika iz Male Azije, sploh ne poznajo.

»Miklavž, kakor pri nas navadno imenujemo svetega Nikolaja, je gotovo eden najbolj priljubljenih sve-

tnikov. S posebnim veseljem ga pričakujejo otroci, ko na večer pred svojim godom hodi okrog in jim prinaša darove – pridne nagrajuje, poredne pa prepusti kaznim svojih spremljevalcev, parkeljnov.

Nič neprijaznega, mrkega, togega, tujega ni na njem. Ljubezen do bližnjega in bratovska pomoč, lastnosti, ki ju kaj radi občutimo kot nadležno dolžnost, sta pri svetem Miklavžu nekaj tako samo po sebi razumljivega, da ganeta še tako trdo srce in ga pridobita za dobro. Svetnik je škof, ki se mu ne zapirajo nobena vrata.

Sv. Miklavž je svetnik, ki prihaja iz teme zimske noči v svetlobo preprostih kmečkih izb in v razkošne sobe mestnih hiš in spet izgine v temi noči.«

Ker pa je pridnih otrok veliko, so Miklavžu priskočili na pomoč mnogi dobri ljudje in podjetja, ki so s svojim prispevkom omogočili lepšo izkušnjo praznika sv. Nikolaja.

Zahvaljujemo se Šolskim sestram de Notre Dame, ki so prispevale pletenine, prostovoljkam in prostovoljcem ŽK Novo mesto – Sv. Lenart, ki so Miklavžu za pakete odstopili veliko količino ročno izdelanih prtičkov, angelčkov, ter prostovoljcem in udeležencem delavnic Dnevne sobe, ki so z majhnimi pozornostmi in svojim delom pripravili vse potrebno. Iskrena hvala vsem, kajti v očeh otrok in njihovih staršev ste zanetili ogenj upanja in ogreli srca.

Posebna zahvala gre tudi našim donatorjem, med katere so se zapisali DM Drogerie Markt Slovenija, Intersocks, d. o. o., Kočevje in Spar Slovenija.

V vrsticah Miklavževga pisma je bilo zapisano: »Naj živi med vami dobrota, veselje in mir, ki si ga izražamo s pozornostjo drug do drugega.«

Sodelavci Škofijske karitas Novo mesto ob tej priliki pritrjujemo Miklavžu in se še enkrat zahvaljujemo vsem



donatorjem ter tudi vsem prostovoljcem Župnijskih karitas širom novomeške škofije, da na najrazličnejše načine preko vsega leta namenjajo pozornost otrokom, družinam v stiski, starejšim in onemoglim. Med njimi sejejo veselje, upanje, navdih. Hvala vam, prostovoljci – vi pa ste Miklavževi angeli preko celega leta.



## SLOVENIJA PRISPEVALA K URESNIČEVANJU ČLOVEKOVIH PRAVIC ZA 600 DRUŽIN V RUANDI

Jana Lampe

»Zdaj ko imam v hiši stalno razsvetlavo, lahko tudi ponoči izdelujem predpražnike, ki jih prodam na lokalni tržnici. S tem lažje preživim družino.« To so besede Benimane, vdove s petimi otroki iz Ruande, ki je bila vključena v triletni razvojni projekt Učinkovitejša raba virov za trajnostno preživetje v okrožju Karongi v Ruandi. Slovenska karitas ga je izvajala v partnerskem sodelovanju s Caritas Rwanda. S pomočjo različnih usposabljanj in zagotavljanja pripomočkov za izboljšanje kmetijskih praks in zaščito okolja, dostopa do razsvetljave ter omogočanja možnosti za trajen zaslužek iz dejavnosti izven kmetijstva je projekt 600 najbolj ranljivim družinam iz 12 lokalnih skupnosti na hribovitem podeželju zahodne Ruande omogočil boljše osnovne pogoje za dostojnejše preživetje in s tem uresničevanje človekovih pravic tudi v času covida-19. Vključene družine s 3.446 člani imajo posledično bolj redno in hranljivo prehrano, vsi otroci imajo možnost hoditi v šolo in boljši učni uspeh, starši lahko vsem članom zagotovijo zdravstveno oskrbo in druge osnovne dobrine. Projekt je tudi dekletom in ženskam, ki so bile glavna ciljna skupina, pomagal, da se uresničujejo njihove pravice, saj so sedaj bolj slišane in upošteevane v družini in družbi.

**Projekt je v letih 2018 do 2020 sofinanciralo Ministrstvo za zunanje zadeve RS in podjetje Damahaus prestige, d. o. o., ki je omogočilo prenos znanja izdelave okolju prijaznih »stisnjenih« zidakov s prešami za kader Caritas Rwanda v Sloveniji ter nakup in organizacijo prevoza petih hidravličnih preš za izdelavo teh zidakov iz Slovenije v Ruando.** Pri slednjem je pomagalo tudi podjetje Cargo-partner.

Skupna vrednost projekta je znašala 262.000 evrov, pri čemer je 200.000 evrov prispevalo MZZ, 15.000 evrov Damahaus in 47.000 evrov Slovenska karitas. To je bil pilotni projekt vključevanja zasebnega sektorja v projekte mednarodnega razvojnega sodelovanja, ki



Adelina pridelava več koroze na zemlji, ki sedaj bolje rodi



Prirast prašičkov pri družini, ki se je začela ukvarjati z vzrejo živali za dohodek

jih izvajajo nevladne organizacije, k čemur je spodbudilo MZZ ob razpisu v 2017. Caritas Rwanda je s strani lokalnih avtoritet iz okrožja Karongi v 2020 prejela priznanje za že vse vidne pozitivne učinke, ki jih ima projekt za trajnejše preživetje lokalnega prebivalstva.

Ruanda je najgostejše naseljena država v Afriki. Preživetje ljudi na podeželju je večinoma odvisno od tega, kar pridelajo na zemlji, pogosto slabo rodovitni. Ob sušah primanjkuje dostopnejših vodnih virov, v deževni dobi pa erozija letno odplakne 10.000 ton zemlje, kar posebej prizadene revne. Možnosti za dohodek iz



Dekle, ki je s pomočjo projekta začela s prodajo telefonskih kartic in zasluži za preživetje



Florine je s pomočjo projekta začela s prodajo oblačil na lokalni tržnici

druge dejavnosti so redke. Problem je tudi slab dostop do elektrike in krčenje gozdov, saj večina kuha na odprtem ognju.

Na vse te potrebe prebivalstva v hribovitem podeželju zahodne Ruande, kjer je največ revščine, je Slovenska karitas skupaj s sodelavci Caritas Rwanda želela odgovoriti s pomočjo projekta. Vanj je vključila 600 najranljivejših družin iz 12 lokalnih skupnosti. Med njimi je bilo **480 odraslih članov** (večinoma ženske), ki imajo svoje družine, **ter 120 deklet**.

Vse vključene družine so se **poučile o izboljšanih kmetijskih praksah in za ta namen prejele tudi koze, ki pripomorejo h gnojenju zemlje, sadike sadnih dreves ter semena različne zelenjave ob setvenih sezonah.** Štiri lokalne skupnosti, ki imajo težave z dostopom do vode za zalivanje v sušni dobi,





Prodaja pridelka na tržnici, ker sedaj pridelajo več hrane

so prejele **13 črpalk za črpanje vode**. Na plazovitih območjih so ciljne skupine **izdelale 5,4 hektara teras**, ki jim zdaj lahko služijo kot kmetijsko zemljišče. Na območju, kjer se je izvajal projekt, pa posadili več kot **600.000 sadik kmetijsko-gozdnih dreves**, ki tudi preprečujejo erozijo in hkrati izboljšujejo rodovitnost tal. Vse te prakse prispevajo k blaženju posledic podnebnih sprememb in omogočajo tem družinam, da imajo na voljo bolj redne in kakovostne obroke.

K varovanju okolja je pripomoglo tudi to, da je 480 družin s šoloobveznimi otroki **prejelo sončne celice z lučjo**, ki so okolju prijaznejše od uporabe svetilk na kerozin. Otroci in mladi se sedaj lahko učijo tudi zvečer ter izboljšujejo svoj učni uspeh. **Dostop do elektrike je bil še posebej dragocen v času osemmesečnega zaprtja šol zaradi covid-19, ko so lahko preko radija prisluhnili pouku**, ki ga je pripravilo ruandsko ministrstvo za šolstvo.

**Poleg tega so bila lokalnim prebivalcem omogočena raznovrstna usposabljanja, ki jim prinašajo nove priložnosti za ustvarjanje lastnega dohodka, kar je v tem delu države še kako dragoceno.** Med drugim so se dekleta naučila **izdelovati in nameščati glinene kuhalnike**, katerih uporaba je okolju veliko prijaznejša od tradicionalnega načina kuhanja, in jih namestila v domove družin. Ženske so ob tem povedale, da zdaj porabijo veliko manj drv in časa za pripravo obrokov. S pomočjo varčevanja, posojil in subvencij ter



V letu 2020 smo kupili še 130 sončnih celic



Ruanda, terase



Usposabljanje domačinov za izdelavo zidakov v Ruandi

usposabljanja o pripravi poslovnega načrta so skupine odraslih članov ter 120 mladih deklet začeli z lastno dejavnostjo, ki jim že prinaša dohodek. Odrasli člani so večinoma začeli z gojenjem zelenjave ali domačih živali za prodajo, mlada dekleta pa tudi z odprtjem trgovin na drobno, šivanjem ipd. Mesečno s temi dejavnostmi že zaslužijo od nekaj 10 evrov do 100 evrov in več. S tem lažje in dostojneje preživijo družine.

**Dodano vrednost pri projektu pa pomeni sodelovanje s slovenskim podjetjem Damahaus prestige, d. o. o.** Lokalnemu prebivalstvu v okrožju Karongi v Ruandi je prineslo nove možnosti za ustvarjanje dohodka. Podjetje je omogočilo **prenos znanja za izdelavo okolju prijaznih in kvalitetnih »stisnjenih« zidakov iz lokalno prisotne zemlje s pomočjo hidravličnih preš.** Predstavnik Caritas Rwanda sta bila lani v ta namen na tritedenskem usposabljanju pri podjetju v Sloveniji. Damahaus je dobavilo in s Cargo-partnerjem poskrbelo za **prevoz petih hidravličnih preš iz Slovenije v Ruando**, pri čemer sta dve preši donacija podjetja Damahaus. V zadnjih dveh mesecih projekta, ker prej ni bilo možno zaradi covid-19, sta usposobljena sodelavca Caritas Rwanda **prenesla znanje na 250 lokalnih prebivalcev v Ruandi, za katere bo to odlična priložnost za trajen zaslužek in preživetje.** Ob izdelavi prvih



Vsaka družina je dobila kozo, Karongi, Ruanda



zidakov so prebivalci tega območja že začeli povpraševati, kdaj jih bodo lahko kupili, saj je njihova kakovost mnogo boljša od tradicionalnih zidakov. Podjetje bo, takoj ko bo glede na covid-19 možno, naučilo lokalne prebivalce v Ruandi tudi dodatnih veščin zidanja hiš z zidaki. »Menimo, da Afrika omogoča hiter razvoj podjetjem, ki razumejo socialno podjetništvo (social business),« je ob tem sodelovanju poudaril direktor podjetja Damahaus, Marko Štirn.

Ministrstvo za zunanje zadeve RS je spodbudilo, da se **v času zaprtja zaradi covida-19 s pomočjo projekta pomaga preprečevati širjenje virusa in blažiti socialno-ekonomske posledice pandemije**. 600 družinam s 3.446 družinskimi člani smo omogočili zalogo hrane (riž, fižol, moka) ter jim zagotovili higienske pripomočke (mila, latorje, lončke). Družinam je ta pomoč v krizi koronavirusa veliko pomenila.

Sodelavci Caritas Rwanda so v aktivnosti projekta vključevali **tudi lokalne avtoritete**, kar je pripo-

moglo k bolj učinkoviti izvedbi in trajnosti projekta. »Ta projekt je najboljši med vsemi, ki so kdaj potekali na območju okrožja Karongi. Učinki projekta so zelo vidni, saj vključene družine sedaj lažje preživijo. Te dobre prakse bi želeli prenesti tudi na druga območja,« je dejal podžupan iz okrožja Karongi ob zaključku projekta.

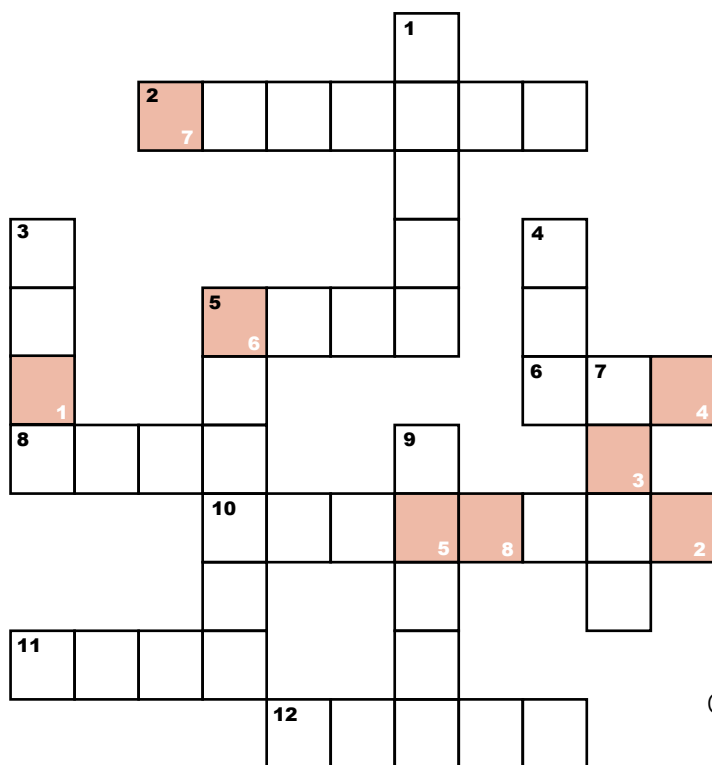
**Slovenska karitas se ob zaključku projekta iskreno zahvaljuje Republiki Sloveniji, podjetju Damahaus prestige ter vsem darovalcem akcije Za srce Afrike**, iz katere se je sofinanciral, da ste 600 ranljivim družinam na območju zahodne Ruande omogočili, da sedaj lahko trajno bolj dostojno preživijo in uresničujejo osnovne človekove pravice. Te pomoči iz Slovenije ne bodo nikoli pozabili.



Projekt MIND – Migracije.Povezanost.Razvoj. je sofinanciran s strani programa Evropske unije in Ministrstva za zunanje zadeve RS. Mnenja, izražena v besedilu, ne predstavljajo uradnega stališča EU in Vlade RS.

## NAGRADNA KRIŽANKA

januar



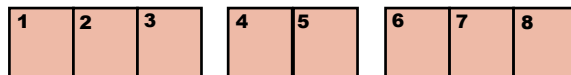
Vodoravno:

2. Večje mesto Češke
5. Španski slikar Salvador
6. Vroč napitek
8. Žival s trobcom
10. Grška boginja lova
11. Očetova sestra
12. Rimski cesar

Navpično:

1. Domorodno ljudstvo Nove Zelandije
3. Ribiška vrvica
4. Temni del dneva
5. Druga najdaljša evropska reka
7. Rastlina za kašo
9. Moški pevski glas

Geslo, ki ga izpišete iz obarvanih, oštevičenih kvadratkov:



### Nagrade:

1. nagrada: **skodelica**
2. nagrada: **majica**
3. nagrada: **bombažna nakupovalna vrečka**

### Nagrajenci decembrske nagradne križanke:

1. nagrada: **Lijan Val Cvet**, Ljubljana
2. nagrada: **Miha Rus**, Brezovica
3. nagrada: **Henrik Razpotnik**, Kresnice

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 19. 1. 2021 na naslov:

Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana  
ali ga sporočite po e- pošti: [info@karitas.si](mailto:info@karitas.si)

S sodelovanjem v žrebanju soglašate z objavo imena, priimka in karaja bivanja v glasilu Žarek dobrote. Slovenska karitas varuje osebne podatke v skladu s predpisi o varstvu osebnih podatkov.



»Želim vam, da vaša srca postanejo »štalica« v katerega se bo Bog lahko naselil,« je voščil nadškof Alojzij na predvečer božiča prejemnikom pomoči, ko je delil kosilo v Ljudski kuhinji Betlehem.



»Če ne moremo z obiski razveseliti starejših v domovih, jim lahko pričramo praznično vzdušje kljub mnogim omejitvam z našo okrasitvijo po njihovih sobah,« so povedale prostovoljke DK Ilirska Bistrica in z izdelavo okrasov razbremenile osebje v domu za starejše

»Predsednik NSK Maribor na terenu s prostovoljci.«  
Dostava humanitarnih paketov osebam, predvsem starejšim in bolnim, ki zaradi zaustavitve prometa ne morejo sami po pomoč



»Miklavž ni pozabil na zdravstvene delavce v bolnišnicah, zdravstvenih domovih in domovih za starejše...«  
ŠK Koper je s programom Popoldan na cesti pomagala pri obdarovanju več kot 415 delavcev v zdravstvenih in socialnovarstvenih zavodih.

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

