

žarek dobrote

8/XIX
avgust
2021

glasilo slovenske karitas



Karitas



SEMINAR KARITAS 2021

Helena Zevnik Rozman

TEMA MESECA

- 2 ••• Seminar Karitas 2021
- 3 ••• Karitativno in humanitarno delo
- STISKE SODOBNE DRUŽBE
- 3 ••• Mejna osebnostna motnja
- KARITAS MLADIH
- 4 ••• Kuharski vikend na Rakitni
- NA OBISKU
- 6 ••• Od prakse in prostovoljstva do zaposlitve

- 7 ••• Dostop do pitne vode, vprašane pravičnosti v svetu

- 8 ••• Sočutje je zaupanje v Očetovo previdnostno ljubezen

- 9 ••• Prislunimo modrosti starejših, vračamo pozabljene vrednote

- 11 ••• Ni pomembno, kdo pride na cilj prvi, ampak da pridemo vsi

KOPER

- 12 ••• Ljudje smo družabna bitja
- 14 ••• Prostor, v katerem vsak lahko poišče svoj duhovni mir
- 15 ••• Pokloni zvezek v Pivki

NOVO MESTO

- 16 ••• Domači vrt za uporabnike

LETOVANJA

- 17 ••• Koper: Letovanje sodelavcev Karitas »Soča 2021«
- 18 ••• Koper: Letovanje otrok programa Popoldan na Cesti
- 18 ••• Novo mesto: Prijatelj, pesek, sonce in morje

- 20 ••• Hvala, Slovenija, ker imaš veliko srce za Afriko

- 23 ••• Pedro Opeka prvi prejel pomoč preko strateškega partnerstva

- 26 ••• Napiši si zgodbo s srečnim koncem ...

- 27 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in 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

termini	lokacija
25. 9. 2021	Škofijska gimnazija Vipava
1. in 2. 10. 2021	Samostan Stična
8. in 8. 10. 2021	Dom sv. Jožef, Celje
15. in 15. 10. 2021	Zavod Marianum Veržej

Letošnji seminarji Karitas bodo potekali pod naslovom: Srce, ki sprejema.

Na vseh lokacijah razen v Vipavi bodo seminarji dvodnevni. V Vipavi pa bo program le v soboto, vendar zato nekoliko dlje.

V prvem delu seminarja se bomo ustavili pri zadnji okrožnici papeža Frančiška Vsi bratje, v kateri lahko najdemo veliko spodbud za karitativno delo. Okrožnico bosta na različnih lokacijah predstavila dr. Roman Globokar in dr. Igor Bahovec, oba predavatelja na Teološki fakulteti.

V drugem delu se bomo ustavili pri vključevanju in sprejemanju drugačnosti brez predsodkov ter pri vprašanjih, kaj je temeljna potreba vsakega človeka in kako sprejemati različnost in hkrati ohraniti svoje vrednote. Pri besedi sprejemanje običajno pomislimo na tujce, vendar smo velikokrat postavljeni pred dilemo, kako sprejeti najbližje.

V tretjem delu bodo predstavljeni različni primeri dobrih praks sprejemanja ljudi, še posebej tistih, ki potrebujejo več pomoči.

Seminar je za vse sodelavce Karitas brezplačen. Zaradi epidemije in lažje organizacije pa je OBVEZNA PREDHODNA PRIJAVA najkasneje teden dni pred posameznim seminarjem.

Letos brez prijave udeležba ne bo mogoča! Le z vnaprejšnjim številom udeležencev bomo lahko zagotovili varno izvedbo seminarjev. Hvala za razumevanje.

Prijavite se na Slovenski karitas:

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

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

Teden Karitas

22. – 28. 11. 2021

geslo: **SRCE, KI SPREJEMA**

24. 11. – 31. dobrodelni koncert Klic dobrote

28. 11. Nedelja Karitas



KARITATIVNO IN HUMANITARNO DELO

Katarina Kompan Erzar

Program izpopolnjevanja Karitativno in humanitarno delo dopolnjuje in **nadgrajuje univerzitetno ali visokošolsko izobrazbo teološke, humanistične, družboslovne ali socialne smeri**, s poudarkom na delu z ljudmi oz. ranljivimi skupinami ljudi. Diplomanti teoloških smeri lahko po opravljenem izpopolnjevanju opravljajo strokovni izpit iz socialnega varstva. Osnovna spoznanja za delo z ljudmi črpajo iz teoloških, bibličnih, psiholoških in antropoloških vsebin.

Program bo potekal eno leto z možnostjo podaljšanja. Izvajal se bo v Ljubljani, ob zadostnem vpisu tudi v Mariboru; v primeru dogovora s skupino možnost predavanja na daljavo ali vikend seminarjev.

Komu je program namenjen?

- vsem, ki želijo **sodelovati na različnih področjih dela z ljudmi in ranljivimi skupinami ljudi: voditeljem župnijske Karitas** in drugih karitativnih ustanov, zaposlenim v Karitas, voditeljem župnij, **duhovnikom, redovnikom, pastoralnim delavcem** za delovanje v bolniški pastorali
- **katehistinjam in katehistom** za pomoč pri verski vzgoji mladih in pri vseživljenjskem verskem izobraževanju za vrednote solidarnosti, pravičnosti in dobrotelosti, misijonarkam in misijonarjem pred odhodom v tujino
- **diplomantom teologije**, ki želijo nadgraditi svoje znanje v smeri karitativnega in humanitarnega delovanja ter dela z ljudmi
- **strokovnim delavcem in sodelavcem na področju socialnega varstva**, ki želijo dopolniti svoje znanje s karitativno in duhovno razsežnostjo
- **diplomantom katere koli smeri**, ki želijo bolje spoznati naravo in delovanje dobrotelnih ustanov ter pri sebi utrditi solidarnostno, humanitarno in prostovoljsko držo in/ali si pridobiti katero od veščin humanitarnega in karitativnega dela z ljudmi

Nekaj temeljnih predmetov:

Raziskovanje socialnih problemov in stisk

Različne oblike in razsežnosti človekovih socialnih problemov in stisk (z vidika različnih metod in virov, empiričnih podatkov in raziskav).

Biblična antropologija in biblična praksa v karitativnem delu

Poznavanje Biblije kot vrednotne in duhovne osnove celotnega karitativnega dela in motivacije zanj.

Družbeni nauk: etično-moralne dileme v karitativnem delu

Prepoznavanje socialnega nauka Cerkve oziroma socialne etike (njena temeljna načela) ter apliciranje le-tega v karitativno delo, ki v središče postavlja človeka kot osebo.

Osnove socialnega in karitativnega dela

Opredelitev osnovnih pojmov (socialni problem, težava, stiska, socialna mreža, socialna varnost, socialno varstvo ...) in spoznanj o človeku, odnosih, družini in medgeneracijskih vezeh.

Svetovanje in komuniciranje v karitativnem delu

Osnove svetovalnega dela s posameznikom, družino in ranljivimi skupinami.

Zakonodajni vidiki karitativnega in humanitarnega dela in sociale

Vsebine predmeta služijo med drugim tudi za pripravo na strokovni izpit iz socialnega varstva.

stiske sodobne družbe

MEJNA OSEBNOSTNA MOTNJA

Alenka Petek

Ljudje z osebnostnimi motnjami so vedno bili in bodo med nami. Vsaka generacija ima nekaj posebnosti, predvsem glede pojavnih oblik. Danes se o tem tudi več govori, niso več tabu tema, zato osebnostne motnje hitreje opazimo. Raziskave opozarjajo, da naj bi se kot MOM (mejna osebnostna motnja) krepil predvsem narcizem, saj se danes zelo poudarjajo individualnost in svoboščine posameznika, pri tem pa se včasih pozablja na ožjo in širšo okolico.

Mejne osebnostne motnje najlažje prepoznamo tako, da opazimo, da oseba s svojim delovanjem odstopa od ustaljenih norm ali pričakovanj družbenega okolja, v katerem živi. Odstopanja se kažejo v mišljenju, čustvovanju, vedenju in medosebnih odnosih, zaradi česar imata oseba z izkušnjo osebnostne motnje in njena okolica težave, ki se kažejo na najrazličnejše načine.

Tudi pri svojem delu sem v zadnjem času srečala kar nekaj oseb z MOM. Imele so izrazito nestabilno čustvovanje, težave v identiteti in nestabilne odnose. Zanje je značilen tudi strah pred zapuščanjem in izgubo, impulzivnost in tvegano vedenje, občutek praznine, težave z identiteto, močna čustvena nihanja, nestabilno razpoloženje ter izkrivljena samopodoba.



4

Navzven se ta motnja najlažje opazi tako, da se bližnjim kažejo v nestabilnostih odnosa. Enkrat se kažejo kot idealni, drugič pa v najslabši možni luči. Tudi sicer je stalnica v življenju teh ljudi črno-belo gledanje nase, na svet in okoliščine. Njihovi možgani delujejo povsem drugače. Iz svojih napak se nič ne naučijo, saj lahko gredo desetkrat na led, pa bodo tudi enajstič prepričani, da tokrat ne bodo padli.

Zanje je značilno tudi, da nimajo empatije. Delujejo po principu jaz in samo jaz. Vedno morajo biti na prvem mestu in vse gledajo skozi perspektivo svojega trenutnega počutja in cilja, ki ga želijo doseči takoj.

So tudi spretni manipulatorji, saj zaznavajo, kje ima nekdo šibko točko, in ko se čutijo ogrožene, bodo po njej udarili – spet s nelogičnim sklepanjem: če boli mene, bo tudi tebe. Ne zavedajo se, da s tem, ko nekemu povzročijo bolečino, ne bodo ničesar rešili.

Privlačijo jih ljudje, ki jih obvladujejo. Izbirajo si osebe, ki so naivne in neizkušene ter želijo pomagati, in ljudi, ki izhajajo iz podobnih okolij kot oni.

Gospa Mira ima veliko težav na številnih področjih življenja, tako doma kot v službi. Ne zna obvladovati in nadzorovati svoje jeze, ne upošteva čustev in pravic drugih ljudi, ne vidi posledic svojih ravnanj. Ne občuti nikakršne odgovornosti do drugih in ni zmožna samokritike. Ima vedno svoj prav, ki ga uveljavlja tudi na neprijetne načine. Pri doseganju ciljev ne izbira sredstev. Težave v odnosih pripíše drugim, ki so krivi, da so jo razjezili. Ljudem ne zaupa, saj meni, da imajo zle namene, zato raje izbere samoto kot nevarnost družjenja. Je nenehno na preži. Meni, da nihče ne upošteva nobenih pravil in v takšnem okolju ne more živeti. Sosedo kontrolira pri ločevanju odpadkov, zaklepanju vhoda. V odnosih je zelo nestanovitna in nezrela. Vtika se v njihova življenja in jih nadzoruje (sosedom prisluškuje pri vratih).

Njeno razmišljanje je črno-belo. V večini primerov se ji zdi vse črno. Misli, da vsi spletkarijo zoper njo. Resničnost pogosto zelo izkrivi in o vsem dela svoje predpostavke, ki so zelo ekstremne. S sosedi je danes velika zaupnica in prijateljica, naslednji teden pa jih ne prenese več in so njeni največji sovražniki. Eno besedo ali dejanje doživi kot napad nase in njene predpostavke skačejo od enega ekstrema do drugega. Njeno življenje je težko, saj v enem trenutku želi nadzirati in kontrolirati vso okolico, v naslednjem hipu pa se z nji mi spre in jih obtoži za dejanja na podlagi svojih predpostavk. Odstopanja v vedenju, mišljenju, čustvovanju in odnosih ji povzročajo hud stres in trpljenje.

Odstopanja v mišljenju se kažejo v načinih, kako človek razlaga različne okoliščine in kako pogosto uporablja miselna popačenja. Vidna so v tem, kako prepozna svojo vlogo v svetu, kako opredeljuje svojo in odgovornost drugih ter kako se spopriema

z različnimi izzivi. Človek z odstopanji v mišljenju je lahko na primer prepričan, da ima samo on prav in lahko mimo potreb drugih uveljavlja svojo voljo. Lahko pa ima nestanovitno samopodobo in ima enkrat ena, drugič druga prepričanja, verjame na primer, da so nekateri ljudje izključno dobri, potem pa jih zaradi kakšne nepomembne zadeve nenadoma uvidi kot povsem slabe. Človek se lahko odzove tudi s povsem nepričakovanimi in glede na okoliščine pogosto neprimernimi čustvi. Odstopanja v vedenju se odražajo z zelo družabnim ali samotarskim življenjem in burnimi nepremišljenimi odzivi. Odstopanja v odnosih z drugimi se kažejo z odnosi, ki so hladni, odmaknjeni, ali pa močni in burni.

Zelo pomembno je, da v takih primerih ravnamo tako, da težav sebi in drugi osebi ne povečujemo. Ne smemo delovati tako, da krepimo in podpiramo odstopanja. To pomeni, da postavimo mejo sebi, da določene ravnanje ne dopuščamo in ne dovolimo, da nekdo z nami grdo ravna, nas izkorišča ali obremenjuje. S tem pomagamo sebi in tudi osebi z osebno motnjo, saj se ji prepreči vedenje, ki tudi zanjo ni dobro.

Pomembno je, da se zavedamo, da smo vsi odgovorni za svoje vedenje in da velja biti drug do drugega strpen in dosleden. Ne smemo prizadeti dostojanstva, ne pri sebi ne pri drugem. Osebnostna motnja ne sme postati nova zmerljivka v medsebojnem obračunavanju in maščevanju. Kot posamezniki in družba si moramo prizadevati, da ljudi ne označujemo, saj s tem ne bomo ničesar rešili.

karitas mladih

KUHARSKI VIKEND NA RAKITNI

Veronika Žižek



Voditeljice projekta Kuhajmo skupaj smo med 9. in 11. 7. 2021 pripravile kuharski vikend za otroke v koči na Rakitni. Kuhinjske lonce in pripomočke je po skrbnih navodilih gospe Tilke, Ivanke in Lojzke spretno uporabljalo 12 razigranih otrok. In pri kuhanju s(m)o bili prav zares spretni.

V soboto smo razdeljeni v skupine z novimi zabavnimi kuharskimi imeni: »plešočič čajniki«, »zamrznjene pečice«, »site zajemalke« in »vrtoglavi mešalniki« okrog Rakitniškega jezera iskali skrite sestavine za pripravo kosila – slastne rižote gospe Lojzke. V nadaljevanju dneva smo se sladkali z odličnim pecivom, oblitim s pudingom in smetano, skupaj z gospo Tilko in Ivanka pa pripravili fižolovo mineštrco in se preizkusili v peki slastnih palačink. Vsak je lahko spekel vsaj eno, tisti najbolj pogumni in spretni pa s(m)o se njihovega



obračanja lotili kar z metanjem v zrak. Starejše gospe so nam poleg svojega kuharskega znanja povedale še veliko zanimivih stvari iz svojega otroštva. Predvsem zanimivo je bilo slišati, kako so prosti čas na kmetiji preživljale brez telefona, računalnika in interneta. In kar težko smo verjeli, da so lahko živele brez avtomobila in na počitnice odšle le redko. Seboj so prinesle tudi nekaj starinskih kuhinjskih pripomočkov, najbolj všeč nam je bil mlinček za kavo.

Med vikendom nas je poleg kuharskih mojstrov in izpod naših rok razvijalo tudi lepo vreme. Zato smo lahko preizkusili, kako topla je voda v Rakitniškem jezeru, in pod njeno gladino prešteli vse rake in ribe. Ti so nas občasno, kot bi rekli otroci, »pičili« v podplate, a nič zato, saj smo v vodi res uživali. V soboto zvečer smo zakurili čisto pravi taborni ogenj, na njem pa, kot se za kuharski vikend spodobi, pekli hrenovke. Vikend



smo zaključili v nedeljo po kosilu, ko smo za starše pripravili kokosove kroglice, po malo sodobnejšem receptu ene od voditeljic. Celoten vikend je bil res lepo doživetje in voditeljice smo sklenile, da bomo z veseljem organizirale še kakšnega. Z nami so se glede tega strinjali tudi starši in otroci, ki so nasmejani in (upamo, da) s polnimi želodčki odšli s kuharskega vikenda. :)

Ker verjamemo, da so se ob branju tega prispevka začeli oglašati vaši želodčki, vam zaupamo recept gospe Ivanke za fižolovo mineštrco.

Sestavine:

- večja čebula
- por
- olje
- mleto meso
- rdeča paprika
- fižol
- testenine (polžki ali metuljčki)
- začimbe (sol, poper, lovor, peteršilj, majaron)

Priprava:

V lonec damo olje in na njem prepražimo čebulo in por. Dodamo mleto meso in ga pražimo skupaj s čebulo dobrih 30 minut. Pazimo, da se nam ne zažge, in vmes prilivamo vodo, da dobimo gosto zmes. Ko je meso dobro prepraženo, dodamo začimbe in na koščke narezano rdečo papriko. Prepražimo jo, da se zmehča, dodamo vodo in fižol (kuhan v naprej), da dobimo takšno gostoto mineštre, kot jo želimo. Kuhamo 10 minut. Nato dodamo še testenine in jih skuhamo po navodilih na embalaži. Na koncu dodamo nasekljan peteršilj in juho postrežemo s kosom kruha.

Še nasvet: Sestavine dodajamo po svojih željah. Če imamo radi več mesa, ga dodamo več, če imamo raje več zelenjave, pa je dodamo več kot mesa. Rdečo papriko lahko zamenjamo s poljubno drugo zelenjavo, na primer korenjem ali grahom.



Na koncu vas povabimo, da sodelujete v naši poletni kuharski aktivnosti. Vse informacije najdete v vabilu, za dodatna vprašanja pa vedno ostaja na voljo naš kuharski e-naslov: kuhajmo.skupaj@karitas.si.

Želimo vam lepe poletne počitniške dni in vam mešamo en kuharski pozdrav!

KUHAJMO SKUPAJ S STARIMI STARŠI TUDI ČEZ POLETJE! :)

Ali se še spomnite, ko ste bili majhni in ste komaj čakali, da nekaj počitniških dni preživite na počitnicah pri babici in dedku, kjer ste se skupaj zabavali in ves čas dobro jedli?

Zakaj ne bi letos spet odšli na počitnice k babici in dedku in tokrat za spremembo skupaj nekaj dobrega skuhati?

Vabimo vas, da med poletjem preživite nekaj časa pri babici in dedku, lahko le na obisku ali pa res na pravih počitnicah in seveda skupaj nekaj dobrega skuhatel! :D

yung Caritas

EVROPSKA SOLIDARNOSTNA ENOTA

Do 31. 8. 2021 na e-naslovu: kuhajmo.skupaj@karitas.si, zbiramo fotografije in recepte vaših skupnih kuharskih počitnic.

Najboljše bomo delili na socialnih omrežjih in recepte zbrali v e-knjžici. Prav vsi, ki boste sodelovali, pa boste v svoje poštne nabiralnike dobili še manjše presenečenje. :)

na obisku

OD PRAKSE IN PROSTOVOLJSTVA DO ZAPOSLOTITVE

Tjaša Kočar

V začetnem letu delovanja programa Prvega pomurskega materinskega doma, leta 2016, sem kot študentka socialnega dela dobila priložnost tam opravljati prakso. Takrat se je začela moja izobraževalna, prostovoljska in sedaj tudi poklicna pot pod okriljem Škofijske karitas Murska Sobota. Po končani študijski praksi sem kot prostovoljka nadaljevala s tedenskimi obiski v materinskem domu in uporabnicam krajšala prosti čas, včasih organizirala delavnico, v največji meri pa z zanimanjem poslušala njihove najrazličnejše življenjske zgodbe. Kmalu po opravljenem magistrskem programu socialnega dela z družino sem se kot strokovna sodelavka zaposlila v Prvem pomurskem materinskem domu s svetovalnico in pred kratkim opravila strokovni izpit iz socialnega varstva. Od leta 2019 sem v sklopu Škofijske karitas Murska Sobota tudi koordinatorica projekta Donirana hrana. Hvaležna sem za danost prve redne zaposlitve v svoji stroki, še posebej v dobrodelni organizaciji, katere vrednote in načela usmerjajo tudi moje osebno življenje.



Materinski dom nudi materam, nosečnicam, poročnicam in samskim ženskam v stiski namestitve, vso strokovno pomoč in podporo, spremljanje ter oskrbo s hrano in higienskimi pripomočki. Deluje na dveh lokacijah – v Svetem Juriju ob Ščavnici in v Murski Soboti. Skupno je na voljo 10 sob.

Zaposlene nudimo uporabnicam osebno in psihosocialno pomoč: opolnomočenje, podporo, krepitev moči. Naše delo temelji na perspektivi moči, raziskovanja potreb uporabnic ter podpora pri doseganju zastavljenih ciljev. Kot uspeh štejejo majhni koraki in spremembe ter pridobljena znanja za ravnanja, ki uporabnicam zagotavljajo kvalitetnejše življenje. Kot strokovna sodelavka sem veliko časa vpeta v neposredno bivanje uporabnic v materinskem domu. Spremljam in nudim pomoč mamicam pri materinski vlogi. Prav tako organiziram in izvajam različne aktivnosti z namenom učenja, pridobivanja novih izkušenj, delov-

MLADI se PREDSTAVIJO

Sem Elizabeta Petrovčič in prihajam iz Kamenj. Sem študentka in prostovoljka Mlade Karitas.

Sodelujem pri programu Popoldne v Kamnjah in na letovanju otrok v Soči.

Prostovoljstvo: Poleg prostovoljstva pri Karitas sem tudi animatorka na oratoriju v domači župniji.

Hobiji: Branje knjig, zbiranje znamk, ustvarjanje.

Najljubša hrana: Domača.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Veržej.

Najljubša pesem: Monument skupine Keiino.

Najljubši kotiček, kjer se sprostim: Na visočem stolu v senci pod murvo.

Najljubša slovenska beseda: Počitnice.





nih navad in znanj za ravnanja, da bodo uporabnice opremljene za samostojnejše življenje v prihodnosti. Aktivnosti oziroma delavnice so del programa materskega doma. Izvajajo se vsakodnevno v obliki dopoldanskih in popoldanskih delavnic.

V času koronakrize je naše delo potekalo še intenzivneje, saj so otroci ostajali doma. Ob upoštevanju higienskih in varnostnih ukrepov smo zaposlene posebej skrbale, da šolsko delo otrok ni izostajalo, jih animirale in skušale poskrbeti, da mamice ob vseh stiskah, ki jih že doživljajo, niso podlegle obremenitvi celodnevne otroškega živčava. Primorani smo bili odpovedati nekaj dogodkov, ki uporabnice in njihove otroke še posebej razbremenjujejo (rojstnodnevna druženja, pikniki, letovanja družin). Zato smo z veseljem pred kratkim izkoristili možnost druženja in ob prelepem murskosoboškem jezeru organizirali piknik za naše uporabnice in otroke. Zaposlene smo poskrbele za hrano, pijačo in

igre, vsaka uporabnica pa je s svojo prisotnostjo doprinesla pomemben del k mozaiku naše »velike družine«. Taki dogodki pričarajo posebne iskrice v očeh otrok in poskrbijo, da uporabnice vsaj za trenutek pozabijo na skrbi in preizkušnje.



DOSTOP DO ČISTE VODE, VPRAŠANJE PRAVIČNOSTI V SVETU

Jana Lampe

Papež Frančišek v svoji encikliki Hvaljen, moj Gospod, poudarja, da je voda najpomembnejša dobrina, saj je nepogrešljiva za življenje ljudi ter za ohranjanje kopenskih in vodnih ekosistemov. Tudi Republika Slovenija se zaveda njenega pomena v svetu, saj je zavzemanje za celovit pristop do upravljanja voda v času predsedovanja Slovenije Svetu EU osrednja prednostna vsebina na področju mednarodnega razvojnega in humanitarnega delovanja. Pomena vode se zavedamo tudi na Slovenski karitas, saj ob izvedbi programov pomoči v Afriki, ki je s pomanjkanjem pitne vode najbolj prizadeta celina, na terenu vidimo, kakšne posledice ima za ljudi pomanjkanje in oporečnost vode. Voda pa ima v našem življenju še veliko večji pomen, kulturni in tudi verski, saj je simbol čistosti, nedolžnosti.

Dostop do čiste pitne vode je tako osnovna človekova pravica, saj je nujno potrebna za naše zdravje in življenje, za pridelavo hrane, v zdravstvenih ustanovah ter za industrijske panoge. Brez vode ni življenja.

V Sloveniji imamo srečo, ker imamo veliko vodnih virov, ki so poleg tega tudi čisti. Ker imamo vode dovolj, je za nas samoumevna dobrina. Odpremo pipo, in že priteče. Kako pomembna je, morda pomislimo le v poletnih mesecih, ko je suša in je prepovedano zalivanje vrtov, pranje avtomobilov, ali ko počí cev na vodovodu v vasi in smo dopoldne brez vode. Že mnoge evropske države, posebej v mestih, nimajo take sreče kot mi. Še manj samoumeven pa je dostop do čiste pitne vode v mnogih revnejših državah sveta.

To občutijo posebej ženske in dekleta na podeželju mnogih držav Afrike, kjer je dostop do vode velik problem in porabijo vsak dan ure in ure ter naredijo mnogo kilometrov peš, da prinesejo družini vodo za osnovne potrebe. Poleg tega, da se s tem ogroža njihovo zdravje, so dekleta pogosto odsotna iz šole, ženske pa izgubijo čas za drugo delo. 20 litrov vode, kolikor je prinesejo domov v eni posodi, je pogosto vse, kar ima na primer družina s petimi člani na podeželju Burundija na dan za vse svoje potrebe, za pitje, kuhanje, umivanje ... Pri nas pa samo za splakovanje stranišča oseba dnevno porabi okoli 50 litrov, z vodo pa razsipavamo tudi drugje ... Vodni viri v Afriki in tudi drugih revnih državah po svetu so poleg tega velikokrat tudi neprimerni za pitje, ker ni urejenega dostopa do vode, saj ni povsod zajezenih



studencev in vodnjakov, ki bi jo prečiščevali. Ljudje tako pogosto zajemajo umazano vodo iz izvirov. S pitjem take vode še posebej otroci zbolijo za različnimi črevesnimi boleznimi, kot sta diareja in kolera, mnogi ob tem žal tudi izgubijo življenje.

Že tako omejene količine vodnih virov v revnejših državah pa še dodatno zmanjšujejo podnebne spremembe z dolgotrajnimi sušami ali pa s hudimi poplavami, ki povečajo njihovo oporečnost. Čeprav prebivalci teh držav s preprostim načinom življenja najmanj prispevajo k tem globalnim spremembam, sami občutijo najhujše posledice teh sprememb, kar pa ni pravično. Prav tako ni pravično, da nekatera multinacionalna podjetja odkupujejo vodne vire v revnejših državah, jih privatizirajo, in tako ljudje v lastni državi ostajajo brez pravice do vodnih virov, kar najbolj prizadene najrevnejše, ki nimajo sredstev, da bi vodo kupovali.

Vodni viri našega planeta so omejeni, v prihodnosti pa bodo tudi z naraščanjem prebivalstva še bolj. Že danes se bijejo vojne za vodne vire (na primer v Darfurju), v prihodnosti jih bo še več. Kot posledica pomanjkanja vode se bo povečalo tudi število notranje razseljenih ljudi in okoljskih beguncev, ki jih je že danes veliko predvsem znotraj Afrike, kar povzroča še dodatne pritiske na vire tam, kamor se ti ljudje priselijo v preprosti želji, da bi preživeli.

Ta svet ima težak družbeni dolg do ubogih, ki nimajo dostopa do pitne vode, ker to pomeni, da jim je kratena pravica do življenja – pravica, ki temelji na njihovem neodtujljivem dostojanstvu, pravi papež Frančišek v svoji encikliki. Ta dolg se lahko delno poravnava z večjim gospodarskim vlaganjem v dobavo čiste vode in čistilne naprave za najrevnejše prebivalstvo.



K temu preko svojih projektov, s pomočjo sredstev akcije Za srce Afrike in tistih, ki jih sofinancira Ministrstvo za zunanje zadeve RS v Afriki, poskuša v največji meri prispevati tudi Slovenska karitas. Odgovornost pa je tudi vsakodnevno na vsakem izmed nas, da ne onesnažujemo okolja in ne razsipavamo z vodnimi viri ter tudi mlade generacije vzgajamo v tem duhu.



SOČUTJE JE ZAUPANJE V OČETOVO PREVIDNOSTNO LJUBEZEN

papež Frančišek

prevod: p. Ivan Herceg DJ, vir: Vatican news

Evangelij predstavlja čudežno pomnožitev hlebov (prim. Mt 14,13-21)

Prizor se odvija na samotnem kraju, kamor se je Jezus umaknil s svojimi učenci. Ljudje so prišli za njim, da bi ga poslušali in da bi jih ozdravil, saj njegove besede in njegova dejanja ozdravljajo in dajejo upanje. Ko se je zvečerilo, je bila množica še vedno tam in učenci, ki so bili praktični ljudje, so povabili Jezusa, naj jih odpusti, da bodo lahko šli in si preskrbeli za jesti. Toda on jim odgovori: »Vi jim dajte jesti!« (v. 16). Lahko si predstavljamo obraze učencev! Jezus je dobro vedel, kaj bo storil, a hoče spremeniti njihovo držo, da ne bodo več rekli »odpusti jih, naj sami poskrbijo zase, naj si sami najdejo za jesti«, ne to, ampak »kaj nam ponuja Božja previdnost, da si podelimo«. Dve nasprotujoči si drži. Jezus nas hoče pripeljati do druge drže, saj je prvi predlog predlog praktičnega človeka, ni pa velikodušen predlog. Jezus razmišlja na drugačen način. Jezus hoče s to situacijo vzgajati svoje prijatelje tako nekoč kot danes za Božjo logiko. In kakšna je Božja logika, ki jo vidimo tukaj? Logika, da si naložimo breme drugega. To je logika, da si ne

umijemo rok, in ne logika, da gledamo z druge strani. Ne, ampak logika, da si naložimo breme drugega. To, da naj poskrbijo sami zase, ni za krščanski slovar.

Takoj zatem eden izmed dvanajsterih z vsem realizmom izjavi: »Tu nimamo drugega kot pet hlebov in dve ribi.« Dejal jim je: »Prinesite mi jih sem!« (vv. 17-18). To hrano je vzel v svoje roke, povzdignil pogled proti nebu, izrekel blagoslov in začel lomiti kruh ter dajati obroke učencem, da jih razdelijo. In tistih hlebov in tistih rib ni zmanjkalo, zadosti jih je bilo in so še ostali za tisoče ljudi.

S tem dejanjem je Jezus razodel svojo moč, vendar ne na spektakularen način, temveč kakor znanje dejavne ljubezni, velikodušnosti Boga Očeta do vseh svojih utrujenih in pomoči potrebnih otrok. On je potopljen v življenje svojega ljudstva, zato razume njegovo utrujenost in omejenost, a ne pusti, da bi se kdo izgubil ali omagal. Hrani s svojo Besedo in daje obilno hrano za preživljanje.

V tej evangelijski pripovedi se zazna tudi namig na evharistijo, še posebej tam, kjer opisuje blagoslov, lomljenje kruha, izročitev učencem, razdelitev ljudem (prim. v. 19). Omeniti je treba, kako tesna je povezava med evharističnim kruhom, hrano za večno življenje, in vsakdanjim kruhom, potrebnim za zemeljsko življenje. Preden je ponudil sebe Očetu kot Kruh zveličanja, je Jezus priskrbel hrano tistim, ki so hodili za njim, saj so si jo, čeprav so bili z Njim, pozabili preskrbeti. Včasih si duh in materija nasprotujeta, vendar pa sta tako spiritualizem kot materializem tuja Svetemu pismu. To ni govorica Svetega pisma.

Sočutje, nežnost, ki ju je Jezus pokazal do množice, ni sentimentalizem, temveč konkretno razodevanje ljubezni, ki vzame nase potrebe drugih. In mi smo povabljeni udeleževati se evharistične mize z istimi Jezusovimi državami, torej s sočutjem do potrebe drugega. To je beseda, ki se v evangeliju ponovi, ko Jezus vidi težavo, bolezen ali pa te ljudi brez hrane. »Sočutje je imel.« Sočutje ni čisto fizično čustvo. Pravo sočutje je trpeti z, sprejeti nase bolečino drugega. Morda nam bo danes dobro delo, če se vprašamo: »Imam sočutje, ko berem novice o vojnah, o lakoti, o pandemiji? Veliko stvari je ... Imam sočutje do teh ljudi? Imam sočutje do ljudi, ki so mi blizu? Sem sposoben trpeti z njimi, ali pa jih gledam z druge strani, ali pa si celo pravim, naj sami poskrbijo zase? Ne pozabite besede sočutje, ki je zaupanje v Očetovo previdnostno ljubezen, kar pomeni pogumno podelitev.

Sveta Marija naj nam pomaga prehoditi pot, ki nam jo v današnjem evangeliju nakazuje Gospod. To je pot bratstva, ki je bistvena za soočenje z revščino ter trpljenjem tega sveta še posebej v tem težkem trenutku in nas usmerja onkraj sveta samega, saj je pot, ki se začne pri Bogu in se k Bogu vrača.

PRISLUHNIMO MODROSTI STAREJŠIH – VRAČAMO POZABLJENE VREDNOTE

zbrala: Nina Stenko Primožič

Ob prvem svetovnem dnevu starih staršev: starih mam in atov, dedkov, babic, non in nonotov, pradedkov in prababic imamo pred očmi starejše in tudi otroke – vnuke in pravnuke. Epidemija je zarezala v odnose med generacijami, izpostavila tako lepe plati razširjenih družinskih odnosov kot tudi stiske. Da bi spodbudili k razmisleku, smo na Slovenski karitas v okviru projekta VAU pripravili kratek dokumentarni film Prisluhnimo modrosti starejših – vračamo pozabljene vrednote. Svoje poglede in razmišljanja o starosti in odnosih med generacijami ter času, v katerem živimo, sta v filmu podelila Imre Jerebic, nekdanji generalni tajnik Slovenske karitas, prostovoljec Slovenske karitas, in Marija Mlinar, upokojena medicinska sestra, prostovoljka Škofijske karitas Koper.



Karin Mihelčič, Srednja šola Jesenice,
mentorica Marisa Monti;

2. mesto v kategoriji ustvarjalnih prispevkov med dijaki

Stari starši so neizmeren vir modrosti in pomembni posredovalci vrednot. Kot poudarjata prostovoljca Karitas, pa morajo za pristne odnose delati vse generacije, tudi starejši. Pomembna je vzgoja za lepe, srčne odnose že v najnežnejših otroških letih. Starejši naj pridejo naproti srednji generaciji, ki je ob sedanjih razmerah še bolj obremenjena, svoje lepe spomine pa naj kot vrline delijo naprej tudi vnukom. Otroci se spoštovanja staršev učijo z zgledom. Sedanji čas postavlja pred starejše mnogo izzivov. Kot pglavitna se kaže strah in skrb, pa ne toliko za lastno zdravje kot negotovost glede razmer. Med starejšimi je tudi veliko osamljenosti. Najpogumnejši to povedo, preneka-
teri tiho trpijo.



Nekaterim starejšim dneve s telefonskim klepetom polepšajo tudi prostovoljci Mlade Karitas (Povezani preko telefona: prijava na 069 928 187).

Še ena od manj izpostavljenih stisk pa je nasilje. Nasilje nad starejšimi je v naši družbi pogostejše, kot si mislimo, a ker ima toliko različnih obrazov, ga je težko prepoznati. Preventivni ukrepi v času epidemije so mnoge starejše še bolj izolirali, in zaradi vsesplošne napetosti v ožjih družinskih krogih se je neprimeren odnos do starejših še razmahnil. Za vse generacije velja spodbuda, da zberemo pogum in o stiski spregovorimo, se obrnemo na zaupanja vredno osebo, ki nam bo pomagala poiskati pomoč, ter vzgajamo za spoštovanje; da opazimo nasilje, neprimerno vedenje, odnos do starejših in opozarjamo nanj ter ukrepamo. Starejše pa želimo spodbujati tudi v smeri skrbi za duševno, duhovno in telesno zdravje, da spodbujajo sebe in druge in da vsak dan storijo nekaj lepega zase. Mladim bodo na tak način tudi zgled.

Kako zelo otroci in mladostniki pogrešajo stare starše, srečanje z njimi, se je pokazalo tudi v izdelkih, ki so jih ustvarjali osnovnošolci od 4. razreda dalje in dijaki v okviru nagradnega literarnega in ustvarjalnega natečaja Za mladost ni ovire, so samo prave izbire. Njihove zgodbe, pesmi, pisma, risbe in stripi razkrivajo: Stari starši, skrbi nas za vas, radi vas imamo in vas pogrešamo. Za vas si želimo zdravja in sreče. Pomembni ste nam, tega nikdar ne pozabite.

V želji opozarjati na stiske starejših, iskati rešitve in ozaveščati o pomembnosti medgeneracijskega povezovanja in spoštovanja smo pripravili enourne **delavnice za starejše Vključeni. Aktivni. Uresničeni.**

Delavnice bomo izvajali v dopoldanskem, popoldanskem in večernem času do septembra 2021.

Udeleženci delavnic bodo prejeli praktična darila.

Če želite izvedbo delavnice v vaši župniji ali lokalni skupnosti, nas kontaktirajte na: nina.stenko@karitas.si.

30. marec 2021

Dragi nono!

Včeraj je bil običajen večer. Z mamom sem gledal televizijo in preklopila je na TV dnevnik. Voditelj je rekel, da zaradi povečanja števila okužb država uvaja šolanje na daljavo in prepoveduje prehajanje v druge občine. To pomeni, da vaju ne bom videl nekaj tednov ali celo mesecev, zato sem se odločil, da vama pišem, kako preživljam svoj čas doma, v karanteni.

Prišel je prvi teden pouka na daljavo, jaz pa sem ga začel z veliko muko. Kljub temu da je bil začetek slab, sem se spravil k sebi in naredil veliko za šolo. Med dnevom sem imel dva izpada joka in ju uspešno premagal. Drugi dan smo za likovno umetnost z babico in dedkom naredili lutko leva iz odpadnih materialov. Tretji dan je bila pri meni sošolka in skupaj sva opravila vse obveznosti za šolo. Ko imam krizo, grem ven k svoji nemški ovčarki Ali. Ona me pomiri in pomaga, da pridem k sebi. Veliko lažje mi je, ker je v času zaprtja doma moj tata. Ker je glasbenik in ne more imeti koncertov, je v času karantene doma. Veliko sem z njim in pomaga mi pri nalogah, ki jih ne razumem.

V četrtek sva z mamom začela pripravljati presenečenje za tvoj rojstni dan, nono. Pripravljala sva ga kar precej časa, saj nama je vzelo več kot tri ure. Žal mi je, da naslednji teden ne bomo mogli skupaj praznovati tvojega 80. rojstnega dne, ampak sem prepričan, da ti bo darilo všeč. Več ti ne smem povedati, ker drugače to ne bo presenečenje. Končno je prišel vikend, kot sem si ga predstavljal. Bil je sončen, to pomeni, da bomo s starši šli na izlet s kolesi. Saj bi prišli tudi do vas, a žal prehod občin ni dovoljen.

V ponedeljek smo kot vsak začetek tedna imeli tri videokonference. Minute so mi tekale kot ure, jaz pa sem s šolskimi obveznostmi hitel, ker sem želel z mamom čim prej oddati paket s tvojim darilom na pošto. Do štirih sem komaj dočakal mamom, ki me je zapeljala do pošte, da sva ti poslala darilo. Niti nate nisva pozabila, nona. Oddahnil sem si in z mamom sva se od sreče objela.

Upam, da bo darilo prišlo jutri, točno na tvoj 80. rojstni dan. Želim ti, da bi kljub ukrepom preživel čim lepše in da boš ostal zdrav, srečen in tako delaven kot do zdaj. Želim si, da bi se čim prej videli in da bomo lahko takrat praznovali skupaj tudi v živo. S tabo, nono, bi se rad potepal po gozdu in ti na njivi pomagal saditi krompir, s tabo, nona, pa bi rad kuhal in igral družabne igre.

Pogrešam vaju in vaju imam neskončno rad!

Vajin Jakob

(Jakob Purić, 4. razred, Osnovna šola Cirila Kosmača Piran, POŠ Portorož, mentorica Ingrid Ješelnik;

1. mesto v kategoriji literarnih prispevkov med učenci 2. triade osnovne šole)



Program delavnic:

- Starejše bomo ustrezno informirali o preventivnih ukrepih v povezavi s covidom-19 (higiena rok, kašlja; pravilna uporaba zaščitnih mask; samozaščitno vedenje), oblikah nasilja nad starejšimi, kako ga prepoznati, in možnostih pomoči.
- Spodbujali bomo k razmisleku, kje so meje naše svobode, da z njo ne ogrožamo drugih in sebe.
- Starejše bomo vključevali v iskanje rešitev iz stisk. Poudarek bo tudi na lastni aktivnosti za krepitev ter ohranjanje duševnega in telesnega zdravja.
- Na delavnici bo predstavljen kratek dokumentarni film Prislunhimo modrosti starejših, ki govori o soočanju s starostjo, odnosih in komunikaciji med generacijami ter stiskah starejših v povezavi z epidemijo.



NI POMEMBNO, KDO PRIDE NA CILJ PRVI, AMPAK DA PRIDEMO VSI

zapisala: s. Zala Vrabec

Tradicionalni pohod k Triglavskim jezerom

Letos mineva natanko 10 let, odkar se vsak drugi konec tedna v juliju skupina pohodnikov, ki jo sestavljajo prostovoljci Karitas in članice Društva medicinskih sester Celje, odpravi na slikovito in zahtevno pot k sedmerim Triglavskim jezerom.

Ludvik Stopar je v organizacijo teh pohodov vključen že od samega začetka. Je dolgoletni prostovoljec pri Karitas, navdušen pohodnik in organizator pohoda k Triglavskim jezerom. Po poklicu je zdravstveni tehnik in na pohodih skrbi za prvo pomoč. Ob uničujočem potresu na Bovškem leta 1998 je ustanovil župnijsko karitas Šmartno v Rožni dolini, da bi lahko takoj pomagal tistim, ki potrebujejo pomoč. Njegova



želja je pristopiti in delati. Z nami je delil svoje spomine o začetkih tega zdaj že tradicionalnega dogodka in tudi nekaj vtisov o letošnjem pohodu k Triglavskim jezerom.

Pobudnica tovrstnega dogodka je bila prostovoljka Breda iz Župnijske karitas Nova Gorica, tudi sama planinka. Tak pohodniški podvig je videla kot dobrodošel za sodelavce Karitas in je svojo zamisel delila z Ludvikom. Ob naključnem srečanju s takratnim predsednikom Slovenske karitas je beseda nanesla tudi na to pobudo, in sprejeta je bila z odobravanjem.

Tako so organizirali prvi pohod. Začetni odziv je bil velik, z leti pa je začel upadati. Da bi udeležbo poživili, so prostovoljcem Karitas pridružili še Društvo medicinskih sester Celje. Delo obojih, pravi Ludvik Stopar, se lepo povezuje – ko medicinske sestre poskrbijo za bolnike, se le-ti vrnejo na svoje domove. A neredki so doma osamljeni in prepuščeni sami sebi, morda niti ne morejo poskrbeti zase. Takrat pristopijo prostovoljci Karitas, ki požrtvovalno pomagajo tistim, ki se s težavo prebijajo skozi vsakdan – bodisi zaradi materialnih bodisi zaradi socialnih stisk.

Dandanes pohod organizirata Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Celje in Slovenska karitas. Letos je na pot stopilo kar 127 pohodnikov. Prihajajo iz vse Slovenije – s Primorske, Dolenjske, Prekmurja ...



Osnovni namen teh pohodov je osrečiti ljudi, jih povezati in spodbuditi, da bi pomagali drug drugemu – torej tkati držo dobrote, solidarnosti in pozornosti do drugega.

Goji se tudi pozornost do narave, opazovanje okolja, ki jih obdaja. Nihče ne sme priti domov, ne da bi vedel, kod je hodil. V ta namen so vodniki pohodov skrbno pripravljeni, natančno poznajo pot, kažejo razgled in so na voljo za vprašanja pohodnikov.

Organizatorji se zavedajo, da tak vzpon ni lahek, zato dogodek vsako leto najavijo že februarja. Tako lahko zainteresirani postopno nabirajo kondicijo in se po svojih zmožnostih in potrebah pripravljajo. Zaradi takega odgovornega pristopa in dobre organizacije do zdaj na pohodih niso doživeli zlomov ali drugih resnih poškodb.

Tokrat so pot začeli na Stari Fužini. Nadaljevali so proti planini Blato, nato na planino pri Jezeru, na Dedno polje, Ovčerijsko in naposled k Sedmerim jezerom. V tamkajšnji koči so odložili prtljago in se odpravili k Velikemu jezeru (Ledvički). Prenočili so v koči pri Sedmerih jezerih, drugi dan pa so se povzpeli na Tičarico. Od tam so se začeli vračati preko Ovčerijske planine pri Jezeru in svoje druženje sklenili na Vogarju s programom in zahvalo voditeljem.

Spremljal jih tudi kulturni program. Prvi dan so na Dednem polju obhajali sv. mašo – duhovnik, ki je maševal, je prišel že dan pred tem. Radi pojejo, med njimi so tudi cerkveni pevci, ki polepšajo bogoslužje in splošno druženje.

In kaj ob vsem tem poreče Ludvik Stopar, ki je že toliko let v osrčju tega dogajanja?

»Če mi je lepo, rad to dobroto delim še s kom drugim.« Želi si, da bi si ljudje med seboj več pomagali, da ne bi gledali samo nase in na denar, ampak bi se med nami okrepil čut za solidarnost.

Tudi takšni dogodki nam pomagajo ozavestiti, da smo skupaj na poti, da potrebujemo drug drugega – in nenazadnje, da nam je skupaj na poti lepo.



koper

LJUDJE SMO DRUŽABNA BITJA

pripravila: Klementina Bajec

Skupini za samopomoč starejšim »Zlata skrinja za kakovostno staranje« in ženskam z izkušnjo nasilja »Pot k sebi, k viru naše moči« kot strokovna pomoč pri zmanjševanju posledic epidemije covid-19

Projekt **»Covid-19 Psihosocialna pomoč in svetovanje ter pravno-socialni servis za ranljive skupine na primorskem območju«** je namenjen pomoči in zmanjševanju posledic epidemije covid-19 ter lažjemu spoprijemanju z epidemijo za osebe, ki imajo težave v duševnem zdravju, starejše osebe in žrtve nasilja. Projekt je sofinancirala Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Kako smo se v času epidemije spoprijemali s stresom, težavami in strahovi? Od kod smo črpali moč za ohranjanje pristnih medčloveških odnosov? Odgovore smo poskušali najti v potrebah po nastanku skupin za samopomoč in ljudem ponuditi varen prostor, ramo, kamor se lahko naslonijo. Skupine za samopomoč so nastale pod okriljem projekta, ki ga izvaja Zavod Kariatas Samarijan.

Pogovarjali smo se o tem, kako smo preživeli negotove čase epidemije, si izmenjevali primere dobre prakse osebnih navad, hobijev, veščin in načinov, kako smo jih krepili v času izolacije.

Na srečanjih smo poskušali spodbujati vključevanje starejših ljudi ter tako zmanjševati socialno izolacijo, ki je postala del naše nove realnosti.

Obravnavali smo probleme socialne izključenosti starejših, osamljenosti, depresije in vse večje odtujenosti. Dotikali smo se vsebin o zdravju, preprečevanju padcev v starosti, ki opozarjajo starostnike na nevarnosti, ki so v starosti povezane s padci, ter vsakokrat na srečanju spodbujali udeležence s posebno 10-minutno telesno vadbo za ohranjanje ravnotežja.

Naj vam utrinki udeležencev spregovorijo

»Vesela sem, da sem se lahko udeležila skupine. S seboj sem pripeljala še prijateljico, ki je starejša od mene, 85-letno Poldo, ki živi sama. Vse teme, ki smo jih obravnavali, vključno s telovadbo za krepitev mišic pred padci, so mi bile zanimive.« Milena

»Ljudje smo družabna bitja in čeprav sem 'zapečarski tip človeka', da si najdem doma zaposlitev z raznimi hobiji, z branjem, ročnimi deli, poslušanjem glasbe ipd., sem z veseljem prihajala na naša srečanja.

Lepo mi je bilo, da smo manjša skupina, kjer smo se lahko med seboj bolje spoznale. Vesela sem, če

koga iz naše skupinice srečam in z njimi izmenjam nekaj besed.

Vse vsebine srečanj so mi bile zelo zanimive. Potrebujemo jih, potrebne so nam v našem življenju, v naših odnosih doma in v družbi izven doma. Moje mnenje je, da je potreba po izvajanju skupine, po skupnih srečanjih, da se ne zapiramo v svoje lastne kroge ali samoto.

Druženje mi je spodbudilo boljšo voljo in veselje. Teme naših srečanj so bile vse zanimive, tudi pogled v zgodovino, življenje aleksandrink je nekaj, kar je presunljivo poseglo v nekatere družine iz naših krajev.

Hvala za prijaznost, za organizacijo srečanj (že to mi daje dobro počutje)! Želim, da se jeseni spet srečamo in da nam bodo razmere to dopuščale!» Francka

»Ko sem dobila povabilo, da se vključim v skupino, sem bila najprej zelo neodločna. Bilo je kmalu po smrti moža, imela sem tudi druge obveznosti, strah me je bilo prihodnosti. V času covida-19 je bilo tako malo priložnosti za druženje, vsi smo bili po malo pod stresom. Prijateljica Irena mi je dejala, da lahko poizkusiva in bova videli, kako nama bo šlo. Srečala sem se s skupino, v kateri sem poznala nekaj znank. Voditeljica Klementina je s svojim sproščenim vedenjem in nasmehom kmalu pregnala pomisleke. Teme so bile iz srečanja v srečanje bolj zanimive. Pogovori o zdravju, počutju, odnosih v družbi in skupini, o različnosti in hkrati enakosti in še malo zgodovine so druženjem dajali poseben čar. Izvedeli smo, kaj so asertivne pravice in odgovornosti, pa kako skrbeti za zdravje in naše počutje, kako preprečevati padce in še veliko drugega.

Zelo rade se na srečanju potrudimo tudi s telovadbo za preprečevanje padcev in za prožnost celega telesa, seveda letom in počutju primerno. Ta poldruga urica gre včasih še prehitro mimo in nihče nima kaj proti, če jo včasih tudi malo raztegnemo. Druženje,

vsebina, sproščenost in dobro počutje dajejo upanje, da bo skupina, ki dela začetne korake, še dolgo živela. Z Ireno pred ali po druženju najdeva čas za kavo in še dodaten klepet.«

»Pomoč skupine je pripomogla, da sem po dolgem času začutila dobro počutje, dialog med ljudmi in pomemben fizični stik z drugimi. Za starejšo populacijo je skupina potrebna, ker prinese občutek pripadnosti in povezanosti. Teme smo izbirali skupaj, tiste, ki so bile za vse navdihujoče, tako socialne, zdravstvene kot tudi etnološke in življenjske.« Aliče in Marjetica

Te vtise sva z veseljem zabeležili Irena in Boža.

Porast nasilja med epidemijo

Strah ob prijavi nasilja, prisiljenost sobivanja z nasilno osebo zaradi ukrepov in okoliščin, čustvene zlorabe, zastraševanje in grožnje, psihično in fizično nasilje, prav tako kot spolno in ekonomsko nasilje, je v času epidemije poglobilo stisko žensk.

S skupino za samopomoč ženskam z izkušnjo nasilja smo lažje odkrivali in reševali potrebe, ki so bile zaupane, in naslavljali primerne rešitve. Osredotočali smo se na teme, ki so pripomogle k večjemu razvoju socialnih kompetenc (sodelovanje, spoštovanje, nenasilje, strpnost) in pri ženskah krepile zdravo samozavest in samopodobo.

Vprašanja za pogovor v skupini so se dotikala naslednjih tem: zadovoljstva s področji življenja in na katerih področjih moram bolj skrbeti zase; asertivnost v odnosih; kako okrepimo svoje prednosti in lastne vire moči; življenje s skrbmi in anksioznostjo v času globalne negotovosti; kako poiščemo ravnotežje in poskrbimo za dobro počutje; kako živeti ustvarjalno življenje.

Naj vam spregovorijo utrinki udeležencev

»Všeč mi je bilo, ker je vsaka povedala svojo izkušnjo in svoje misli o določeni temi. Mislim, da je skupina še naprej potrebna zaradi medčloveških stikov, druženja in povezovanja, da greš od doma, sploh pa v času izolacije, ko smo komaj čakali sproščanje ukrepov, da lahko gremo ven, med ljudi. Najbolj se me je dotaknila tema o asertivnosti in kako lahko v še kako težkem pogovoru izraziš sebe in ostaneš zvest sam sebi.« Dragica

»Tak pogovor v majhni skupini je super, ker se lažje poslušamo in slišimo, kaj katera od žensk pove. Včasih pride iz duše tudi kaka boleča stvar, ki je bila dolga leta zamolčana zaradi strahu, pa jo tema, ki je tisti dan, odpre. V taki skupini je zelo pomemb-





no zaupanje. V meni je to zaupanje zraslo, ko sem bivala v materinskem domu. Čutila sem se sprejeta in zaželeno in predvsem slišana. To mi je v prejšnjem okolju zelo manjkalo, saj nihče ni slišal mojih krikov na pomoč. Skupina je super ideja tudi kot pomoč pri življenjskih odločitvah in učenju veščin, ki jih prej nisem znala izvesti. Kot na primer reči NE, ko je dovolj, reči NE, ko ne moreš več, reči NE ob manipulacijah, ki jih mnogi ljudje pogosto izrabljajo. Pridobila sem tudi na odločnosti se postaviti zase. Želim si, da bi skupina ostala, saj je koristna za nas, ki smo v njej, in bi morebiti tudi za druge ženske.« Martina

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLADREPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

PROSTOR, V KATEREM VSAK LAHKO POIŠČE SVOJ DUHOVNI MIR

zbrala: Božidara Česnik

Blagoslov nove kapele patra Ivana Tomažiča v Domu starejših občanov v Ilirski Bistrici

Četrtek, 17. junij, je bil za stanovalce, zaposlene, sodelavce in goste Doma starejših občanov Ilirska Bistrica prav poseben dan. Zbrali smo se k blagoslovu nove kapele patra Ivana Tomažiča. V svoji sredi smo pozdravili našega gospoda škofa, monsinjorja Jurija Bizjaka, našega župnika Stanka Fajdigo in sorodnike



pokojnega patra Ivana. Ob začetku svete maše nas je pozdravila in nagovorila direktorica doma gospa Jasmina Tomažič, ki nam je predstavila veličino tega dneva.

»Pomen današnjega dne sega tri desetletja nazaj, ko je bila ob otvoritvi novega doma blagoslovljena naša prva kapela. Od same ustanovitve doma je bilo jasno, da večini ljudi duhovna oskrba ogromno pomeni. Virginija Henderson je v svoji teoriji, ki je še danes ključna podlaga za učenje medicinskim sestram, opisala 14 glavnih življenjskih aktivnosti

in na 11. mesto postavila pomoč pri omogočanju verskega življenja. Domske kapele so mesto, kjer si lahko verniki vsakodnevno nabirajo duhovnih moči. Pogosto pa v njihov objem miru in spokojnosti zaidejo tudi neverujoči, ki potrebujejo prostor, v katerem lahko razmišljajo, se zahvalijo za okrevanje ali žalujejo za bližnjimi. Seveda je kakovostna duhovna oskrba v veliki meri odvisna od ljudi, ki nam pri tem pomagajo. Že trideset let z roko v roki sodelujemo z našo župnijo. Samo nenavadno leto pandemije, ki je za nami, je za nekaj časa prekinilo redne petkove sv. maše in dnevne molitve, ki jih dolgoletno in neutrudno vodi ga. Anka Peruzin. Za bolniško maziljenje so nam župnik ali kaplani na voljo praktično v vsakem trenutku. Pred leti smo se s pomočjo Dekanijske Karitas radi udeleževali maše za bolnike pri sv. Petru, ki pa se v oktobru žal prekriva z našo obletnico doma. Morda pa bo kdaj v prihodnosti ponovno priložnost za to. S stanovalci doma smo obiskali kar nekaj božjih poti: bili smo na Brezjah, Sveti Gori, Trsatu in večkrat v dolini Lurške Matere Božje v Lipici. Na vse imamo prav lepe spomine.

Vedno se veselimo prvih torkov v mesecu, ko nam sodelavke Karitas z zunanjimi sodelavci priredijo vedno dobro obiskana medgeneracijska srečanja.

Selitev v dom je največkrat močno stresen dogodek za starostnike in njihove družine. Prav zato je še toliko pomembnejše, da lahko nadaljujejo z načinom življenja, kot so ga poznali doma. Marsikdo zaradi fizične oviranosti prav v domu ponovno zaživi versko življenje.

Na koncu ne morem mimo nekoga, ki je za versko rast naših stanovalcev in sodelavcev med letoma 2010 in 2014 ogromno naredil. Pater Ivan Tomažič, ki



se je rodil prav na današnji dan pred 102 letoma, se je odločil jesen življenja preživeti bližje svojim rodnim Pregarjam, ki jih je zapustil že davnega leta 1932. Vse življenje je bil na nek način povezan z domačim krajem in Slovenijo, o čemer pričajo tudi njegova dela in dobrote, ki jih je naklonil ljudem. Mi se ga radi spominjamo po njegovi dobrodušni pripravljenosti, da človeka posluša in ga sprejme, ko to najbolj potrebuje. Vsa leta je vsakodnevno daroval sv. mašo, bil na razpolago za sv. spoved in bolniško maziljenje. Zato je bilo kma-



Iu po sprejetju načrtov za prenovu našega doma in kapele jasno in nedvoumno, da bomo ta sveti kraj poimenovali prav po pokojnem dobrotniku, patru Ivanu Tomažiču. V kapeli si lahko ogledate njegov portret in preberete njegov življenjepis; prav posebej pa smo ponosni na zapuščino, njegova osebna mašna keliha in pateni, ki so nam jih podarili njegovi sorodniki.

Želimo si, da bi bila naša kapela tudi v prihodnje prostor odprtih vrat, v katerem vsakdo lahko poišče svoj duhovni mir,« je povedala Jasmina Tomažič, direktorica DSO Ilirska Bistrica.

POKLONI ZVEZEK V PIVKI

Milka Smrdel Topič

Juhuhu, počitnice so tu!

Po napornem, drugačnem, posebnem šolskem letu so jih šolarji dočakali. Počitnice. Kako prijetno poboža ta beseda! Kot lep zaslužek po napornem delovnem letu.

Sodelavke Karitas pa se že spogledujemo z jesenjo, ko bo šola spet odprla vrata in bo treba s polno torbo zvezkov in šolskih potrebščin ponovno stopiti v učilnico. Da bo ta korak lažji in brez zadreg, je tudi letos potekala zbiralna akcija Pokloni zvezek. V njej so sodelovali otroci iz vrtca in šole. In kako so se izkazali! Zbrali so veliko šolskih potrebščin, ki jih že razdeljujemo šolarjem.

Iz vrtca Košana smo prejeli 22 zvezkov. Iz vrtca Pivka, enot Mavrica in Vetrnica smo prejeli 41 zvezkov, 11 tempera barv, 2 vodene barvice, 1 suhe barvice. Iz OŠ Pivka smo prejeli 110 velikih in 11 malih zvezkov, 33 navadnih svinčnikov in 5 kompletov z več svinčniki, 26 kompletov suhih barvic, 12 lepil v stiku, 19 modrih in črnih kemičnih svinčnikov, 21 radirk in komplet več radirk v obliki lego kock, 10 kompletov flomastrov, 5 geotrikotnikov in 3 ravnila, 4 škarjice, 5 selotejpov, 4 beležke, 8 šilčkov, 3 prazne in 2 polni peresnici, 2 vrečki za telovadno opremo, 6 barvnih označevalcev, 3 nalepke za zvezke, 1 voščene barvice, 1 mapo, 1 komplet ovitkov za velike zvezke, 1 vodene barve, 1 posodo za svinčnike, 1 pobarvanko s števili, 1 play doh, 1 brisalec in škatlico z vložki za nalivno pero.

Zelo nas veseli odziv otrok, seveda tudi njihovih družin, ki so tako nesebično in radodarno pristopili k akciji. To nam daje upanje. Še znamo biti dobri in nam je mar za druge. Skupaj bomo premagali vse težave.

Otroci, iskrena hvala! Starši, hvala vam za vaš trud, ki ga vlagate v vzgojo!

V skladišču Karitas imamo tudi nekaj šolskih torb, ki čakajo na nove lastnike. Razdeljujemo tudi bone, s katerimi starši lahko kupijo delovne zvezke in šolske potrebšchine.

No, počitnice bomo v mesecu avgustu imele tudi sodelavke Karitas, saj bo ta mesec skladišče zaprto.

Vsem želimo lepe, prijazne, tople poletne dni. Spočijmo si, nabermemo nove moči, da bomo lahkotno zakorakali v nove čase.

Iskrena hvala OŠ Pivka in vrtcu pri OŠ Pivka, enotama Mavrica in Vetrnica ter vrtcu Košana za sodelovanje v akciji Pokloni zvezek.

Brez zavzetosti in srčnosti vzgojiteljic in učiteljic tovrstnih akcij ne bi bilo. Hvala vam!

Hvala obema ravnateljicama, ki se vedno odzoveta klicu k dobroti.

Ponovno smo spoznali, da šola opravlja ne samo izobraževalno, pač pa tudi vzgojno nalogo. In svoje delo dobro opravlja.

Hvala vsem, ki nas podpirate!



27. MEDNARODNA LIKOVNA KOLONIJA

UMETNIKI
ZA
KARITAS

Sinji Vrh, 16.–20. avgust 2021

Udeleženci kolonije:

umetniki, strokovni sodelavci in pomočniki, ki so od leta 1995 pomagali soustvarjati projekt Umetniki za Karitas.

Ljubitelji lepega in dobrega vabljeni:

**v torek, 17. 8. 2021, ob 17. uri
na Otlico k zahvalni maši.**

**v četrtek, 19. 8. 2021, na Dan odprtih
vrat, ki je namenjen darovalcem in
obiskovalcem.**

**Sklep dneva odprtih vrat bo ob 17. uri s
kulturnim programom ter predstavitev
avtorjev in nastalih del.**

Darovi za likovna dela bodo namenjeni pomoči
otrokom.

Geslo kolonije in prodajnih razstav 2021/2022:

»... z očetovim srcem ...«


ново mesto
DOMAČI VRT ZA UPORABNIKE

Simon Dvornik

zdrav - je

16



Pri Škofijski karitas Novo mesto smo s pričetkom pomladi v sklopu projekta Zdravje mesečnim prehranskim paketom, namenjenim socialno šibkejšim, dodali svežino. Pridne roke naših prostovoljcev so zadnje tri mesece poleg stalnih prehranskih paketov pridelale in razdelile preko 600 sadik zelenjave. Poleg običajnih vrtnin, ki so med drugim zajemale paradižnik, papriko, buče, por, korenje ipd., smo ponudili tudi zelišča, začimbe, sadike melon in lubenic. Uporabnik si je lahko brez zadržka izbral, kar in koliko potrebuje. Tisti iz bolj urbanih okolji so raje posegli po zeliščih, začimbah in posamični večji rastlini, uporabniki z nekoliko več prostora pa so lahko opremili pravi mali vrt.

Ideja prilagoditve paketov, da bi ti zajemali bolj zdrave izdelke, ni nova. Vendar je vsaka prejšnja sprememba naletela na mešane odzive. Opažamo, da se predvsem pri socialno šibkejših osebah pojavljajo ponavljajoči se vzorci nezdravega prehranjevanja, ki se prenašajo tudi na mlajše člane družin. Vnaprej pripravljena hitra prehrana, sladkarije in zelo začinjene osiromašene jedi so močno prisotne na jedilnikih naših obiskovalcev, saj so cenovno ugodnejše in vzbujajo občutek sitosti in potešenosti. Zato smo se odločili za drugačen pristop.

Omogočiti, da vsi uporabniki, ali v cvetličnem lončku ali v na novo narejenem vrtu ob lastni hiši, prevzamejo odgovornost skrbeti za neko rastlino, ima večplastno korist. Primarna je dostop do bolj zdrave domače prehrane. Z nekaj vode in pozornosti osebi uspe pridelati lastno zelenjavo. Sekundarna in tudi bolj koristna lastnost takega projekta pa je naučiti osebo, da lahko z malo truda sama veliko naredi na poti do

lažjega življenja. Vzgajati rastlino in nato nabrati nekaj paradižnikov osebo nauči, da zmore. Če zmorem to, mogoče zmorem tudi pri kakšni drugi stvari, ki mi otežuje življenje.

Odziv oseb, ki so prejele sadike, je bil enostavno odličen. »Sedaj bomo pa imeli vrt doma, kot se že dolgo pogovarjamo. Brez izgovorov.« Ob lepih izkušnjah, ki smo jih doživeli med izvajanjem akcije, sem se

spomnil na znan kitajski pregovor, ki pravi: »Daj človeku ribo, nahranil ga boš za en dan. Nauči ga loviti ribe, prehranil ga boš za vse življenje.«


 REPUBLIKA SLOVENIJA
 MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



KOPER LETOVANJE SODELAVCEV KARITAS »SOČA 2021«

Aliče Čubej

*»To je moja zapoved,
da se ljubite med seboj,
kakor sem vas jaz ljubil.« (Jn 15,12)*

Po enoletnem premoru smo se sodelavci Škofijske karitas Koper ponovno zbrali na počitnicah v Soči, kjer smo štiri dni preživeli v objemu gorskih vršacev in ob šumenju reke Soče. Doživetje počitnic v Soči je poseben čas v letu, ko se umakneš poletni vročini in se predaš temu, kar ponuja narava.

Letošnje počitnice so potekale pod geslom **»Z očetovim srcem«**, ki je povezano s sv. Jožefom. Njegovo srce je močno, ljubeče in nežno, njegove kreposti pa zgledne za vsakdanje življenje.

Počitnice so bile obarvane duhovno, športno in ustvarjalno, za dobrote na krožnikih pa je skrbela naša kuharica Vida.

Jutra so se pričela z molitvijo hvalnic, kjer je le ptičje petje zmotilo čisto jutro in tišino. Z jutranjo telovadbo smo telo pripravili, da se je dobro počutilo, in sklepe razmigali za pohode ob prelepi reki Soči.

Pot do Malih korit je bila namenjena nabiranju naravnega materiala za delavnice naslednjih dni in občudovanju korit reke, mogočnega naravnega stvarstva. Pohod v Šunikov vodni gaj nas je očaral z lepoto slapov, žuborenjem potočkov in obilico hladne sence v poletni vročini.

Na popoldanskih delavnicah smo se preizkusili v slikanju z akvarelni tehniki z dodatkom kamenčkov in peska. Vsi smo bili ponosni na svoje izdelke, ki bodo doma dobili svoje mesto.

Pot na popoldanski izlet v turistično Kranjsko Goro nas je vodila čez Vršič.

Bilo je posebno doživetje saj smo morali premagati 50 serpentin. Ustavili smo se tudi ob Ruski kapelici, kjer smo nekaj misli poklonili žrtvam prve svetovne vojne. V Kranjski Gori nas je pričakal poletni utrip, sprehajalci, kolesarji, gorniki. Ogledali smo si cerkev Marije Vnebovzete ter svoje misli in skrbi položili na oltar. Kranjskogorski izlet smo zaključili s sladoležno osvežitvijo.

Zadnji večer je bil kulturno obarvan, posvečen je bil praznovanju 30-letnice naše domovine. Otroci so predstavili gledališče kamišibaj z zgodbo »Kaj je videl Mižek Figa«, odrasli pa smo sodelovali pri



branju poezije, ki je bila razdeljena na tri sklope: ekološke, ljubezenske in domovinske pesmi. Večer smo zaključili z malim kresom, ob katerem si je vsak lahko spekel svojo klobaso in užival ob prasketanju ognja.

Vmes pa se je zgodilo še veliko lepih drobnih stvari, saj so udeleženci tabora vanj vključevali svoja znanja in prijaznost, da se je začutila povezanost in pripadnost.

Hvala sodelavkam in sodelavcem Karitas za prispevek sodelovanja, da smo skupaj preživeli štiri sproščene in kreativne dni, ki nam bodo polepšali preostanek poletja.



LETOVANJE OTROK PROGRAMA POPOLDAN NA CESTI

Tatjana Rupnik

Kar dva tedna je v Soči odmevalo petje, veselje, razigranost otrok programa Popoldan na cesti. Pod geslom »z očetovim srcem« smo spoznavali zgodbo Ostržka, njegovo pot od polena pa do otroka. Skozi zgodbo in pogovor smo kmalu vsi ugotovili, da smo včasih tudi sami malce zašli, a nas je Bog popeljal na pravo pot. Naš Oče, ki nam v pravih trenutkih zna pomagati, le prisluhniti mu moramo.

Program je bil zelo zanimiv, od ustvarjalnih delavnic, do različnih iger. Svoje spretnosti so otroci pokazali pri igrah brez meja, svoje znanje pa v kvizu. Z nami so bili tudi različni gosti. Darko Đurić, Lucija Čirovič, Sašo Kersnič, Gledališče Kolenc, policisti, Alex in Saša Volasko, Zvita feltna, Andrej Pivk, Jaka Srpčič in jamarji. Vsak gost je dal svoj košček kamenčka v mozaik. Sporočilo vsakega pa je bilo: »Vztrajaj tudi, ko ti je hudo in pojdi naprej, ni stvari, ki bi bila nerešljiva. Pomembna je ljubezen, ki nas vodi po poti življenja.« Kako lepo nam je povedal gospod Zvone iz gledališča Kolenc. Vsak dan moramo najmanj 14 krat nekomu povedati, da ga imamo radi. In res svet bi bil veliko lepši. Tudi Darko je pustil velik pečat na otrocih. Pokazal jim je, kako lahko z vztrajnostjo in trdim delom dosežeš kar želiš. In res jim je bilo zanimivo, da lahko brez nog in leve roke plavaš na paraolimpijskih igrah in še dosežeš visoko uvrstitev.

Seveda delo ne bi potekalo tako kot bi moralo brez naše Mlade Karitas, ki vsako leto pokaže več zrelosti in odgovornosti. Hvala vsakemu posebej, da je dva tedna v Soči preživel v družbi otrok.

Na koncu smo se poslovili z letošnjo himno: Zdaj gre zares, le pojdemo v svet, resnica nam svetila bo v temi. In to naj bo naše vodilo do naslednjega leta, ko se spet vidimo.



NOVO MESTO PRIJATELJ, PESEK, SONCE IN MORJE

Simon Dvornik

Letovanje družin pri Škofijski karitas Novo mesto

»Mirno morje ne vzgoji dobrega mornarja.« Nekdanji ameriški predsednik Franklin D. Roosevelt nam s prisodobno oriše pomembnost zavedanja realnosti, da je življenje polno izzivov, večjih in manjših, ki nas oblikujejo v osebe z unikatnimi lastnostmi, kar je glavna sestavina za odraščanje v zrelo in odgovorno življenje. Vsak izziv nas oplemeniti z dodatnimi izkušnjami, ki nam omogočajo, da v prihodnosti ravnamo bolje. Kljub temu pa ni nič narobe, če težja bremena, ki nam



jih življenje naloži, delimo z drugimi, ki so jih pripravljene vsaj nekaj časa nositi z nami.

Na Škofijski karitas Novo mesto vidimo letovanje družin kot priložnost za gradnje odnosa do sebe, bližnjega in celotne skupine. Spoznamo lahko zgodbe izkušenih »mornarjev« o njihovih plovbah skozi nemirno morje življenja, se iz njih kaj naučimo in tam, kjer je treba, ponudimo roko. V sproščenem počitniškem okolju z družinami spoznavamo življenjske izzive, ki so jih doleteli, odgovore in tudi naš odnos do njih. Bližina morja, ki vzbudi pozitivno ozračje, pa omogoča, da se osebe in družine pokažejo v posebni luči, ki v drugih pogojih ne more zasvetiti.

Kaj storiti z bremenmi, ki so jih z nami nesebično delili naši sostanovalci? Vsekakor gre tu za dvosmerno delovanje: skrb za drugega in skrb zase.

Naša naloga kot delavcev in prostovoljcev Karitas je, da ponudimo roko tam, kjer je ta potrebna. Običajno je dovolj samo prisluhniti. Razumevajoče srce premaga velik del stisk, v katerih se človek lahko znajde. Letovanje družin ni namenjeno »premikanju gora« v



19



nagovorimo čutenja, ki nastajajo ob našem delu z ljudmi. Radi pravimo, da dobro delo, ki ni narejeno dobro, naredi iz enega reveža dva. Da se to ne zgodi, je naša skupna dolžnost, ki nam je položena na srce kot košček v mreži Karitas čuječnost, empatičnost in pozornost na vse, ki nas obkrožajo.

V lepem vremenu in odličnem ozračju, v družbi dobrih ljudi smo tako preživeli miren, nepozaben teden, poln smeha, valov in sonca. »Kot posameznik sem samo kaplja. Skupaj smo ocean.« (Ryunosuke Akutagawa)

odnosih znotraj posameznikov in družin. Je pa odlična priložnost za poglobitev v vsako osebo posebej po tempu, ki ga narekuje prav ta. Neagresivna prisotnost in razpoložljivost zbudi v osebah občutek zaupanja, ki slehernega opogumi, da se odpre.

Pri delu z zaposelnimi in prostovoljci se mnogokrat srečujem s spoznanjem, da se še vedno pozablja na drugi del zgoraj omenjenega dvosmernega delovanja. Kaj narediti s slišanimi stiskami? Zgodbe, ki so nam jih ljudje zaupali in so lahko tudi zelo težke, ne smejo stati. Narobe je bolečino tragedij in stisk nositi v sebi. Te se naberejo in vplivajo na nas v mnogih zelo nezdravih oblikah. Skrb zase je tako nujen element vsakega, ki si naloži breme dela z ljudmi. Pri Škofijski karitas Novo mesto močno poudarjamo pomembnost rednih refleksij med zaposlenimi in prostovoljci. Te omogočajo prostor, kjer lahko





Domačini pri gradnji prostorov za delovno terapijo za mlade s posebnimi potrebami za učenje veščin za življenje v sklopu centra Akamuri v Bujumburi v Burundiju. Celoten center je on spremljanju misijonarke sestre Vesne Hiti gradilo 160 ljudi, ki so s tem dobili priložnost za delo in preživetje družin.



Mladi s posebnimi potrebami se v centru Akamuri v Bujumburi učijo in izdelujejo milo, ki je v času epidemije še posebej pomembna in ga odkupujejo mnogi zunanji obiskovalci centra in misijoni usmiljenk v Burundiju. »Tem mladim da zaslužek od dela veliko dostojanstva in veselje,« pove sestra Vesna Hiti.



Mladi s posebnimi potrebami se v sklopu novozgrajenega centra za delovno terapijo v Burundiju učijo tudi šivanja in drugih veščin za življenje.

V sklopu centra Akamuri v Burundiju je bila zgrajena tudi kuhinja za kuhanje hrane za najbolj ranljive zapornike, matere z otroci, starčke, bolnike. Pri kuhanju pomagajo mladi iz centra in starši vključeni v program Z delom do dostojnega življenja.

HVALA, SLOVENIJA, KER IMAŠ VELIKO SRCE ZA AFRIKO

Jana Lampe

Stiske in revščina se v času epidemije covid-19 množijo po celim svetu, še posebej v Afriki, ki ima že tako šibek zdravstvenih sistem in gospodarstvo. Mnoge države so bile ali so še zaprte, cene hrane so zato narasle, zaslužek pa se ni povečal. Mnogi revni, ki večinoma živijo od dnevnega zaslužka od prodaje na trgu, ga zaradi omejitev v tem času celo niso imeli. Še posebej težko je bilo v mestih. Posledica je več lakote in podhranjenosti, še zlasti pri otrocih. V času zaprtja šol so bili namreč otroci brez malice, ki je za mnoge edini obrok v dnevu. Tudi dostop do čiste pitne vode in sanitarij je v afriških državah na veliko območjih še vedno velik problem. Revščina večine prebivalstva pa je toliko, da si niti mila ne morejo privoščiti. Iz tega izvirajo mnoge bolezni, predvsem črevesne. Tako je tudi težko preprečevati širjenje covid-19 in drugih nalezljivih bolezni, kljub ukrepom držav. Covid-19 se je v državah, kjer pomagamo, npr. v Ruandi in Burundiju, v zadnjih mesecih ponovno začel bolj širiti, najbolj v mestih. »Bolnišnice se vse bolj polnijo. Premalo je kapacitet, primanjkuje tudi kadra, vse opreme in materiala. Vse težje dobimo tudi najosnovnejša zdravila, kot na primer za pritisk, ker sedaj ni veliko možnosti za uvoza iz tujine ... In to postaja vse večji problem,«

je povedala sestra Anka Burger, ki deluje v zdravstvu v Ruandi, in dodala: »Če resno zbolíš za to boleznijo, imaš zelo malo možnosti, da prideš živ iz bolnišnice. Ljudje umirajo vsakodnevno, tudi medicinsko osebje in mladi.« Tako se v Afriki prave posledice koronakrize kažejo šele sedaj, še bolj se bodo v prihodnje. Afriško celino pa pestijo še mnoge druge težave. Med njimi so posledice podnebnih sprememb, s katerimi se soočajo predvsem mali kmetje na podeželju, ki so odvisni od tega, kar pridelajo s svojimi rokami – in zaradi suš ali obilnih padavin, ki odplaknejo zemljo, je pridelka manj. Tudi število prebivalstva hitro narašča in zemlje je premalo za vse. Kjer pa so konflikti, je vse še mnogo težje ...



Na drugi strani pa se je pomnožila tudi solidarnost tistih, ki imajo sredstva in zmorejo pomagati. To lahko potrdimo na Slovenski karitas in tudi naši misijonarji, saj smo **z lansko, 15. akcijo Za srce Afrike zbrali skupaj neverjetnih 221.547 €, kar je največ od začetka akcije.** To kaže na dejstvo, da Slovenci v tej krizi še bolj čutimo z najrevnejšimi po svetu. Sestre domačinke v osrčju Afrike, ki se vedno znova čudijo nad veliko pomočjo iz Slovenije, pogosto ponavljajo besede: »Slovenija je majhna država z velikim srcem. Hvala, hvala vsem za pomoč.« Še posebej pa so naši misijonarji in misijonarke **ganjeni nad vso dobroto Slovencev, ki revnim prinašajo preživetje in dostojnejše življenje z možnostjo šolanja, zdravstvene oskrbe, vode, hrane in dela.** Ko se zahvaljujejo Slovincem za pomoč, v njihovih očeh večkrat opazim solze, včasih pa zaradi ganjenosti ne morejo dokončati stavka ... To gane tudi mene – kot tudi njihova predanost delu za uboge vsak dan, vsako uro. Gre za vsakodnevni boj, kajti njihovo delo na terenu ni lahko. Hkrati pa od njih pogosto slišim, da vse to delo ni njihovo, ampak Božje. Tudi sama srčno verjamem, da je tako, saj ni mogoče, da bi človek to zmoget le s svojimi močmi, ki pa so pri tem seveda tudi potrebne.

V revnih, ki prejemajo pomoč iz Slovenije, se rojeva upanje za boljši danes in jutri, saj čutijo, da niso zapuščeni od vseh, ter dobijo možnost za preživetje in dostojnejše življenje. Vsak, ki daruje in jim pomaga, ostane v njihovih srcih in molitvah.

Prošenj za pomoč s strani misijonarjev, sester domačink, župnij in lokalne Karitas je bilo tudi v lanskem letu mnogo. Zaradi veliko zbranih sredstev v akciji Za srce Afrike smo na srečo uspeli odgovoriti na mnoge med njimi. Vsak darovani evro se je ob tem oplemenil, saj so ob gradnjah mnogi domačini zopet dobili možnost za delo in preživetje svojih družin. Realizirana je bila naslednja pomoč:

V Bujumburi v Burundiju smo v sodelovanju s sestro Vesno Hiti v sklopu Centra Akamuri, kjer imajo v dnevni oskrbi 160 otrok in mladih s posebnimi potrebami, podprli gradnjo prostorov za delovno terapijo, v katerih se bodo učili izdelovati milo, metle, šivati in še druge koristne stvari za vključevanje v



Misijonarka v Ruandi, sestra Anka Burger je vesela, da imajo sedaj dostojne pogoje za delo in matere za porod v obnovljeni porodnišnici s pomočjo lanskoletne akcije Za srce Afrike.

Ob tem je pri gradnji dobilo delo 50 domačinov.



Starši mladih z lastnim prostovoljnim delom in manjšim prispevkom pomagajo pri gradnji jedilnice za srednjo šolo v Mukungu v Ruandi, podprto iz lanske akcije. Ta projekt ima tako še večjo vrednost za lokalno skupnost.



Pomoč pri šolski malici na misijonu Ampitafa na Madagaskarju pri Janezu Krmelju doseže skupaj 300 otrok iz šole in vrtca, ki se s tem lažje učijo. Zanje se skuha 90 kg riža dnevno.



13 lokalnih skupnosti v Ruandi je preko projekta MZZ prejelo črpalke za črpanje vode, ki jim pomagajo pri pridelku tudi v sušni dobi.

normalno življenje. V sklopu centra smo podprli tudi gradnjo cisterne za vodo, ki bo pomagala, da bodo imeli v centru dovolj vode tudi v sušnih mesecih, ter gradnjo kuhinje za oskrbo s hrano za najranljivejše uporabnike (mamiče z otroki, starčke in bolnike). Kuhinjo smo opremili s kotli za kuhanje. Zelo dragoceno pri vseh gradbenih in tudi pomožnih delih, kot so nošenje kamena, priprava lesa ipd., je bilo tudi to, da je 160 domačinov dobilo delo in s tem



V župniji Sandiara v Senegalu smo obnovili vodnjak, ki sedaj ponovno daje pitno vodo in možnost namakanja polj za 1000 družin.

lažje preživelo svoje družine. »Starši otrok, ki so v centru, prihajajo in se nam zahvaljujejo za vse opravljeno delo. Nekateri izmed njih so tudi priložili skromen prispevek za center. Zdaj lahko razumete, če se od sreče in hvaležnosti v očeh zalesketa solza... Zahvala gre najprej Bogu in vsem darovalcem, ki ste nam na tak ali drugačen način pomagali,« je dejala sestra Vesna Hiti, ki nadaljuje: »32 mladih iz centra Akamuri se že uči teh veščin, izdelujejo milo, metle, ob tem nekaj zaslužijo, kar jim da veliko dostojanstvo. Te dobrine odkupi center in drugi misijoni sester usmiljenk ter zunanji obiskovalci centra. Milo je še posebej dragoceno v času covid-19. Razdelili smo ga družinam, ki redno vozijo svoje otroke z gibalnimi oviranostmi na razgibanje v sklopu naše mobilne klinike.«



144 mladih iz Ruande je dobilo preko akcije Za srce Afrike domače živali in se poučili za boljše kmetijske prakse.

V okrožju Karongi v Ruandi smo ob podpori MZZ usposobili 250 domačinov za izdelavo zidakov s prešami iz Slovenije in spremljali 600 vključenih družin pri izvedbi kmetijskih in drugih dejavnosti, ki prinašajo dohodek. 13 lokalnim skupnostim smo zagotovili vodne črpalke, 130 revnim družinam sončne celice z lučjo. Dodatno smo 144 mladih usposobili za posojila in varčevanje ter zagon dejavnosti. Prejeli so tudi koze, semena in sadike sadnih dreves ter se poučili o boljših kmetijskih praksah. Maria iz vasi Gashubi je povedala: »Preden me je Caritas Ruanda vključila v ta projekt, sem živela v zelo slabih pogojih. Čeprav sem končala srednjo šolo, nisem našla dela. Sedaj sem s



V sklopu centra Akamuri v Burundiju je bila zgrajena tudi kuhinja za kuhanje hrane za najbolj ranljive zapornike, matere z otroci, starčke, bolnike. Pri kuhanju pomagajo mladi iz centra in starši vključeni v program Z delom do dostojnega življenja.



Vesetje družin v Senegalu ob ponovni možnosti zalivanja polj in pridelku hrane je veliko. V duhu papeža Frančiška in enciklike Hvaljen moj gospod, so posadili tudi drevesa in oživili sušno pokrajino.



Učenje izdelave kvalitetnih opek s prešami, ki jih je kupilo podjetje Damahaus in Ministrstvo za zunanje zadeve RS domačinom v Ruandi, da bodo lažje preživeli z zaslužkom in imeli bolj trdno grajene hiše.



Florine, dekle v Ruandi, ki je bila vključena v projekt Karitas sofinanciranega s strani Ministrstva za zunanje zadeve RS je s pomočjo skupine za varčevanje in posojila lahko začela s prodajo oblačil na lokalni tržnici. Sedaj zasluži za preživetje.

pomočjo posojila 30 evrov iz svoje skupine lahko odprla svojo malo trgovinico v naši vasi, ki jo želim še razširiti. Mesečno že zaslužim 15 EUR, s čimer lažje preživim sebe in svoje domače. Zelo sem hvaležna Karitas v Ruandi in Sloveniji, da me je vključila v projekt.»

V Musangu v Ruandi smo v sodelovanju z misijonarko s. Anko Burger obnovili porodnišnico, kjer se mesečno rodi do 20 otrok, spremlja jo pa še več mamic. Porodnišnica, ki ima novo streho, ostrešje, tla in okna, pobeljene in preurejene prostore, sedaj nudi dobre pogoje za delo in dostojno oskrbo vsem mamicam. »*Novi prostori so res lepi in prijetni, delo je sedaj drugačno. Prostori niso več vlažni in v sobah je več svetlobe, da je prijetno bivanje za matere, ki prihajajo k*

nam. To je najpomembnejše, da se mamice dobro počutijo, za nas pa, da jim lahko nudimo kvalitetnejše usluge. Zahvaljujem se vsem dobrotnikom, ki so darovali sredstva, da smo lahko realizirali ta projekt,« je dejala sestra Anka Burger.

V Safi v Centralnoafriški republiki smo podprli nakup hrane za okoli 300 podhranjenih otrok in za njihove matere, ki dojijo, kar je še posebej dragoceno v času pandemije. »Podhranjenost je v tej državi velik problem. Otroci vsakodnevno umirajo. Če otroka starši pripeljejo pravočasno, je zdravljenje uspešno, včasih so žal tudi prepozni ... V bolnišnični oskrbi imamo vedno okoli 20

kritično podhranjenih otrok, ki tam ostanejo mesec in več. Ko se okrepijo, gredo v domačo oskrbo in nato prihajajo skupaj z drugimi kronično podhranjenimi otroki dvakrat tedensko, da jim pomagamo s kuhanima obrokom in hrano za naslednje dni za domov. Ob teh srečanjih mame učimo tudi kuhanja in pravilnega prehranjevanja otrok, da ne bi ponovno zapadli v podhranjenost. Sestre vedno občutimo neizmerno veselje, ko se otrok živ in zdrav izvleče iz podhranjenosti. Hvala vsem, ki pomagate, da lahko zdravimo bolnike in rešujemo življenja.»

V Mukungu v Ruandi smo v sodelovanju s sestro Bogdano Kavčič podprli gradnjo jedilnice za 450 srednješolcev, da bodo imeli možnost obroka v boljših higienskih razmerah. Pri delih, kot je priprava terena za jedilnico, in s prispevkom



pomagajo tudi starši mladih in mladi sami. Dela so še v teku.

V Ampitafi na Madagaskarju smo podprli nakupe riža za šolsko malico za več kot 300 otrok iz osnovne šole in vrtca. »Dnevno se za otroke skuha okoli 90 kg riža, občasno tudi fižol ali makaroni. Ker dobijo obrok, otroci redko izostanejo od pouka. To pripomore k boljšemu uspehu. Lepo jih je gledati zgovorne in nasmejane po obroku,« pravi misijonar Janez Krmelj, v sodelovanju s katerim izvajamo to pomoč.

V Sandiari v Senegal smo v sodelovanju s s. Polono Švigelj in župnijo podprli obnovo in poglobitev starega vodnjaka in nakup sončnih celic, kar sedaj zopet lahko koristi več kot 1.000 družinam za oskrbo z vodo in za namakanje polj. Med njimi je največ mladih in žensk, ki s tem lahko pridelujejo hrano. Posadili so tudi drevesa in oživili sušno pokrajino. »Sprejmite, prosim, neskončno zahvalo, ki izvira iz naših src, in naše goreče molitve naj vas spremljajo vse dni. Naj Gospod blagoslovja in varuje vas in vaše družine,« je dejal lokalni duhovnik Ambroise, ki je spremljal obnovitvena dela.

V Lodwarju v Keniji smo podprli obnovo črpalke in nakup sončnih celic za črpanje podtalnice, ki ponovno lahko oskrbuje z vodo 210 družin ter dve šoli in dispanzer. »Ljudje so zelo veseli in hvaležni, da imajo zopet dostop do pitne vode,« je dejal duhovnik Imo Donald, v sodelovanju s katerim je projekt potekal.

Naj zaključim z besedami misijonarke sestre Vesne Hiti: »Dobri Bog naj vam bo za vso vašo dobroto bogat plačnik in naj vas blagoslovja!« Na Slovenski karitas pa kličemo ISKRENA HVALA vsakemu za vsak dar in molitev za misijonske dežele.



PEDRO OPEKA PRVI PREJEL POMOČ PREKO STRATEŠKEGA PARTNERSTVA

Jana Lampe

Slovenska karitas je v juniju 2021 z **Ministrstvom za zunanje zadeve Republike Slovenije podpisala sporazum o strateškem partnerstvu na področju mednarodne humanitarne pomoči za obdobje do oktobra 2023**. Humanitarne krize, ki so posledice naravnih ali od človeka povzročenih ne-



sreč, kot so konflikti, se po svetu množijo. Pandemija jih še pogloblja. Ob tem revni pogosto ostanejo brez osnovnih dobrin, ogrožena so njihova življenja. Potrebujemo večjo in učinkovitejšo humanitarno pomoč. K temu cilju stremi kot donatorica tudi Republika Slovenija, ki je na javnem razpisu izbrala Slovensko karitas, ki je del mreže 162 Karitas po svetu, da se bo v naslednjih treh letih skupaj z lokalnimi partnerji lahko s še več sredstvi odzivala na humanitarne nesreče večjih razsežnosti po svetu z nujno pomočjo, rehabilitacijo, rekonstrukcijo.

Za prvi nujni odziv preko tega partnerstva, ki ga je Karitas začela izvajati v juliju 2021 v sodelovanju z **misijonarjem Pedrom Opeko na Madagaskarju**, je MZZ RS za humanitarno pomoč najrevnejšim namenilo 120.000 EUR. »Zelo sem vesel, da je slovenska Vlada slišala naš glas in je odprta za pomoč drugim državam v stiski in v potrebi, posebno v Afriki, kjer





deluje več slovenskih misijonarjev. Zahvaljujem se slovenski Vladi za to humanitarno pomoč, ki jo nudi revnim družinam na Madagaskarju, ki jih je pandemija covid-19 še bolj porinila na rob družbe in poslabšala njihovo stanje. Hvala tudi vsem Slovencem, ki nam pomagajo,« je ob tej pomoči iz Slovenije dejal misijonar Pedro Opeka. Na Madagaskarju 75 % prebivalcev živi v skrajni revščini, ki jo poglobljajo podnebne spremembe in epidemija, posledično vsak drugi otrok zaostaja v rasti zaradi podhranjenosti. 58 % prebivalcev nima dostopa do pitne vode, primanjkuje tudi zdravstvenih kapacitet, zaradi česar ljudje vsakodnevno umirajo.

V projektu **Humanitarna pomoč za boljše zdravje revnih na Madagaskarju**, podprtem s strani MZZ RS, se bodo na območjih s skupaj 100.000 prebivalci tri mesece zagotavljale možnosti osnovne zdravstvene oskrbe, tudi obolelim s covidom-19, izboljšale možnosti za higieno in preprečevanje širjenja covid-19 in drugih bolezni ter prehranska varnost za otroke in najranljivejše prebivalce. Ob tem bo plačilo za delo prejelo 37 zdravstvenih delavcev v 6 zdravstvenih ustanovah v združenju Akamasoa, kupila se bodo zdravila, potrebna oprema in zaščitna sredstva pred covidom-19. Razdeljenih bo 25.000 kosov mila. Nameščeni bosta 2 cisterni za vodo k šoli v Andralanitri za potrebe šole in družin v okolici. 10.000 učencev iz 6 osnovnih šol v centrih Akamasoa ter revne družine in starejši bodo prejeli dnevne obroke hrane. 1.500 revnih družin bo prejelo tudi odeje, ker so noči v tem obdobju zelo hladne, kar povzroča bolezni dihal.

Da bi slovenske humanitarne NVO imele večje zmogljivosti v luči standardov EU za pridobivanje sredstev in izvedbo mednarodne humanitarne pomoči ob takšnih krizah po svetu, v sklopu strateškega partnerstva med MZZ RS in Karitas poteka tudi projekt **Krepitev učinkovitosti odziva NVO v sodelovanju z zasebnim sektorjem na področju mednarodne humanitarne pomoči**, v konzorcijskem sodelovanju s Platformo NVO za razvoj, globalno učenje in humanitarne pomoči (SLOGA). Cilj je do oktobra 2023 okrepiti zmogljivosti vsaj 6 NVO, da bodo lahko izvajale obsežnejšo in bolj učinkovito humanitarno pomoč.

V ta namen bodo potekale različne aktivnosti: mreženje deležnikov v Sloveniji in na mednarodni ravni, dogodki informiranja in povezovanja NVO z



zasebnim sektorjem in tudi v primeru nesreč, usposabljanja za NVO o standardih, pripravi odzivov in EU programih za financiranje na področju humanitarne pomoči, pripravljene bodo e-novice in strokovne publikacije ter spletni dogodki. SLOGA bo vzpostavila tudi koordinacijsko točko za odziv na nesreče. **V času predsedovanja Slovenije Svetu EU** bo poudarek na pripravi zagovorniških prispevkov in dogodkov na prioritetne teme mednarodne humanitarne pomoči ob sodelovanju z evropskimi mrežami NVO (VOICE, Caritas Europa, ADRA ...) in predstavitvi skupnih stališč na agendi. S pripravo stališč na tem področju in predstavitvijo le-teh političnim odločevalcem se bo nadaljevalo tudi po času predsedovanja, saj skupaj zmoremo več in bolje pri uresničevanju ciljev in zavez mednarodnega razvojnega sodelovanja in humanitarne pomoči na državni in mednarodni ravni.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZUNANJE ZADEVE

Mnenja v članku ne izražajo uradnih stališč Vlade RS.



NAPIŠI SI ZGODBO S SREČNIM KONCEM ...

Rodili smo se na ta svet, kjer nam je podano eno samo življenje. Nič več. Ena sama priložnost. Nima mo nešteto poskusov, ampak je vsako nespametno dejanje lahko usodno. Na svetu nas je nešteto, vsak od nas pa kroji svojo usodo.

Toliko različnih ljudi in še več različnih zgodb, ki se med seboj prepletajo in ustvarjajo življenje. A vsem je skupno eno, sami si pišemo svojo zgodbo – zgodbo našega življenja. Vsaka naša odločitev vpliva na našo zgodbo. Kako enostavno bi bilo, če bi lahko kot pisatelj, stran, ki smo jo zapisali, zmečkali in začeli znova. A na žalost ni tako, saj vse ostane zapisano. Nekateri ljudje življenje sprejemajo v celoti. Vsak dan cenijo in živijo z ljubeznijo do samega sebe in do samega življenja. Drugi, se po tem svetu sprehajajo v obupu in žalosti, saj bi lahko rekli, da jim življenje mogoče ni naklonjeno. Prav vsi se soočamo s težkimi trenutki. Različni smo si, zato se z njimi drugače spopadamo. Nekateri nanje gledajo s pozitivne plati, ter jih pustijo za seboj in strmi naprej. Drugi pa gledajo negativno, si mislijo, da si tega ne zaslužijo in tako zatavajo. Ker ne vedo več, kaj bi, posežejo po različnih substancah. Tako za nekaj časa najdejo svoj namen in uteho. Sprva se lahko zdi vse super. "Če enkrat poskusim, ne bo nič," so besede, ki so izrečene največkrat. No, mogoče so za koga lahko resnične, a v večini primerov ni tako. Človeku za vedno spremeni življenje. Enkrat se spremeni v dvakrat, dvakrat v trikrat in tako naprej, dokler ne vedo več, kaj je normalno. Žalostno je, da to kmalu postane njihova navada, in ne vedo več, kdo in kaj so brez nje. Vedo, da kar počnejo, ni prav, a jim je kratkotrajen užitek vseeno slajši od hudih posledic. Mislijo si, da imajo pred seboj še celo življenje in da bo za spremembo še čas. A zavedati se morajo, da je vse, kar imajo, ta trenutek, v katerem so zdaj. Kar je najhuje, ljudje v te težave zaidejo že zelo mladi, ko še ne vedo, kaj je smisel njihovega življenja. Sploh še niso odkrili vseh svojih potencialov in talentov. Z eno napačno odločitvijo mogoče ne bodo nikoli

odkrili, da so nadarjeni za igranje na inštrument in ne bodo postali vrhunski glasbeniki. Mogoče se ne bodo šolali za zdravnika in odkrili nova zdravila, mogoče ne bodo odkrili svojega talenta za umetnost in postali znani slikarji. Ne bodo našli ljubezni, ki daje vsemu smisel življenja. Ničesar ne bodo imeli, če bodo zatavali s svoje poti.

Ko se z neko stvarjo zasvojijo, ni nič drugega pomembno, kdaj bodo lahko svoj cilj dosegli. Tako propadejo vsi odnosi, ki so jih kdajkoli zgradili, saj se zanje preprosto ne trudijo več. Na koncu ostanejo sami. Brez dela, brez družine, brez ljubljene osebe, brez sreče in brez volje in smisla svojega življenja. Človekovo mišljenje je ena najbolj dragocenih in fascinantnih reči. S svojimi mislimi lahko spremenimo dano situacijo, s tem da nadzorujemo, kako se bomo nanjo odzvali in kako jo sploh sprejemamo. Predstavljajte si osebo, ki sama sedi na klopi in se trese od mraza. Nima doma in mimoidoče tujce prosi za denar. Iz dneva v dan se trudi preživeti. In misli le na tisti trenutek, ko je na takratni zabavi popil še zadnji kozarec alkoholne pijače, če iz dedkovega predalnika ne bi ukradel cigaret, če pri prijatelju ne bi poskusil trave, če od tujca na cesti ne bi poskusil prepovedane droge, bi bilo mogoče drugače. Mogoče bi lahko še vedno užival v vsakem sončnem zahodu, se vsako jutro zbudil ob vonju sveže kave, se zvečer ulegel v toplo posteljo, imel ob sebi ljubljeno osebo in živel vsak trenutek življenja. Z drugačno odločitvijo mogoče zdaj ne bi bil tukaj, kjer je, in si pisal svojo zgodbo z žalostnim koncem.

Kaja Sever, 4. letnik

Srednja šola Veno Pilon Ajdovščina

Mentorica: Brigita Slejko

Delo je nastalo v okviru literarnega natečaja »moja poteza«
v času postne spodbude 40 dni brez alkohola.

Strokovna konferenca

»ZDRAVLJENJE JE KONČANO, KAJ PA SEDAJ?«

v četrtek, 16. 9. 2021 od 9h do 14h
v Antonovem domu na Viču, Tržaška 85, Ljubljana.

Iz programa:

- dr. Zdenka Čebašek Travnik,
Vloga in pomen skrivnosti v sistemski družinski dinamiki
- dr. Zoran Zoričič,
Medinstitucionalno sodelovanje na področju odvisnosti –
"Zdravljenje odvisnika je zaključeno – kaj pa sedaj?"
- Okrogla miza: Rezultati dela v Skupnostih MOST

Info in prijave: info@karitas.si

Karitas išče hišo ali stanovanje za najem

Slovenska karitas v sodelovanju s ŠK Ljubljana izvaja program celostne pomoči za slovenske rojake, ki se iz težkih razmer v Venezueli vračajo v Slovenijo.

Za te slovenske družine iščemo tudi namestitve, zlasti v osrednji Sloveniji. Zaželeno je, da je blizu javni prevoz. Stanovanje ali hiša je lahko skromna, starejša, a opremljena in čim prej uporabna. Možen je tudi najem po zmerni ceni, ki jo družine še zmorejo.

Ponudbe sporočite na 051/27-84-84.

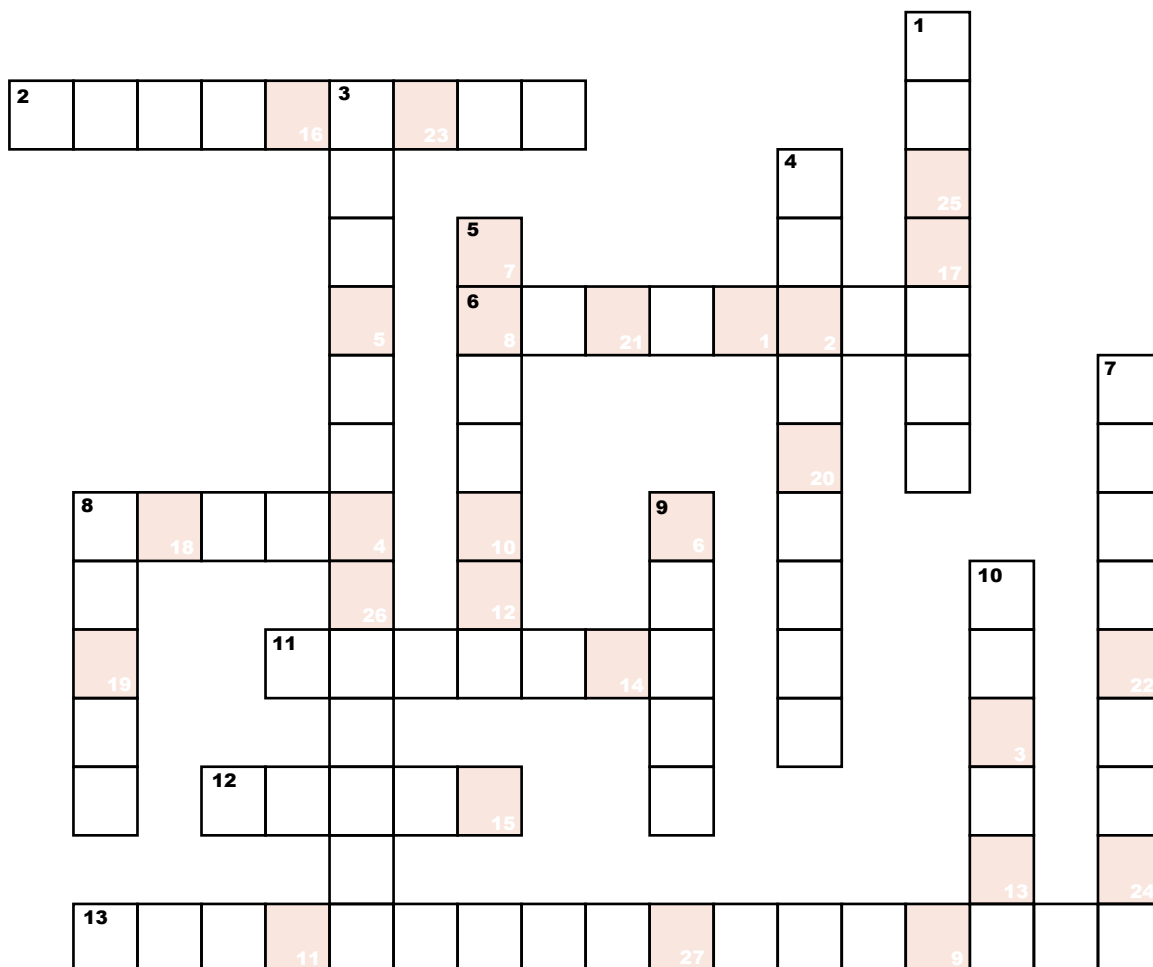
Že vnaprej se vam iskreno zahvaljujemo
za pomoč!



NAGRADNA KRIŽANKA

avgust

Monika Nared



27

1	23456					78			
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	

Nagrade:

1. nagrada: **slika iz Afrike**
2. nagrada: **lesen afriški izdelek**
3. nagrada: **afriške voščilnice**

Nagrajenci julijske nagradne križanke:

1. nagrada: **Rok Goršič**, Škofljica
2. nagrada: **Jelka Zalar**, Limbuš
3. nagrada: **Anton Demšar**, Železniki

Vodoravno:

- 2 kamnina, sestavljena iz drobnih zrn
6 skupina zbezd
8 prekop
11 obsežnejše območje visokega sveta
12 cesarski praženec
13 kraljev najstarejši sin

Navpično:

- 1 kotna funkcija
3 fovšija
4 šport z mrežo
5 lastnost dobrosrčnega človeka
7 npr. neandertalec
8 koža živali z gostejšo dlako
9 jajca dvoživk
10 topilo za lak za nohte

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 16. 8. 2021 na naslov: *Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana* ali ga sporočite po e-pošti: info@karitas.si

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



»Lupimo, režemo, sekljamo
...« so peli otroci na taboru
Kuhajmo skupaj na Rakitni.



Otroci in mladostniki
so se ob zaključku
šolskega leta
razveselili koles, za
katera so se sredstva
zbirala v dobrodelni
kolesarski akciji
Dobrodelno okrog
Slovenije.



Sodelavci Karitas
in članice Društva
medicinskih sester Celje
so se že deseto leto
odpravili na pohod k
Triglavskim jezerom in
okusili lepoto naših gora.



Večeri ob kresu imajo svoj čar,
ki so ga doživeli tudi otroci iz
programa Popoldan na Cesti na
letovanju v Soči.



»Ooo, kako lepo!«
Otroci na Počitnicah
Biserov iščejo zaklad
prijateljstva.



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

