

žarek dobrote

10/XX
oktober
2022

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 ••• Teden Karitas 2022

VARUJMO ŽIVLJENJE

3 ••• Cafod, »Laudato si« in celostna ekologija'

KARITAS 30+

4 ••• Zakaj biti prostovoljec

STISKE SODOBNE DRUŽBE

5 ••• Učenje odnosa do hrane

TO MORAMO VEDETI

6 ••• Spletna prepoznavna socialnih stisk

7 ••• Pomoč pri uporabi računalnikov in mobilnih telefonov

KARITAS MLADIH

7 ••• Koraki za vzpostavitev ali nadgradnjo Mlade Karitas

NA OBISKU

9 ••• Pet stopnic z Gregorjem

10 ••• Zelo pomembno je, da s svojo držo porajamo družbeno prijateljstvo

10 ••• Za otroke je potrebno storiti pogumne odločitve

12 ••• Srečanje Venezuelcev na taboru v Ljubljani

KOPER

13 ••• Skupaj v istem čolnu

14 ••• Zahvala ob zaključku akcije "Dvigalo za Jožico"

14 ••• Dokazali, da je v skupnem čolnu lepo

15 ••• Čas pobiranja svojih sadov

16 ••• V istem čolnu

LJUBLJANA

17 ••• V zahvalo za vse milosti

17 ••• Dan služenja na Vrhnikih

18 ••• Sodelovanje ŽK Dob na župnijskem dnevu

MARIBOR

18 ••• Ljubezen je samo ena

19 ••• Iz obvezne prakse v prostovoljstvo

NOVO MESTO

19 ••• K Mariji po tolažbo in zdravje

LETOVANJA

20 ••• Koper: Čudovit teden na morju

21 ••• Koper: Počitniški teden programa Popoldan na cesti

21 ••• Koper: Vera in luč – gibanje, ki navdihuje

22 ••• Novo mesto: Letovanje starejših

22 ••• Slovenska karitas: Razbremeniti otroke od vojnih travm

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA STRAN Mojca Kopic in ZADNJA STRAN Zdenka Štiligoy •

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, Marijana Plesničar
Jezeršek, Marjan Dvornik, Barbara Godler, Peter Perše, Karlo Smodiš,
Helena Zevnik Rozman • UREDNICA: Helena Zevnik Rozman •
LEKTORIRANJE: Alenka Mirkac • OBLIKOVANJE & GRAFIČNA
PRIPRAVA: Andrej Šauperl • ZALOŽILO: Ognjišče, d.o.o. • TISK:
Grafično podjetje SCHWARZ d.o.o., Ljubljana • Poštnina 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

VABILO



Seminar Karitas 2022

Sprememba lokacije in terminov

Zaradi velikega mednarodnega srečanja Slovencev, Hrvatov in Madžarov z geslom: Skupaj na poti vere in miru v soboto, 8.10. 2022 v Beltincih je seminar Karitas v Veržeu prestavljen v Kančevce in sicer na termin 21. in 22. oktober 2022. Program ostaja isti.

termini

lokacija

30. 9. in 1. 10. 2022	Samostan Stična
30. 9. in 1. 10. 2022	Gnidovčev dom na Mirenskem Gradu
7. in 8. 10. 2022	Dom sv. Jožef Celje
21. in 22. 10. 2022	Dom duhovnosti Kančevci



Komu pripada prihodnost? Otrokom. Oni so, ki nas usmerjajo. Njihove velike sanje ne smejo naleteti na naše pregrade. Oni hočejo rasti skupaj z drugimi in sicer brez ovir in zaprek. Zaslužijo si integrirano in svobodno življenje. Oni namreč navdihujejo daljnosežne izbire, ki ne iščejo takojšnjega soglasja, ampak gledajo na prihodnost vseh. Za otroke je potrebno storiti pogumne odločitve, tako za njihovo dostojanstvo in za njihovo vzgojo, da bodo dobro zakoreninjeni v svojih izviroh, a istočasno, da ne bodo ostali brez vsakršne možnosti.

Papež Frančišek, vir: Vatican news



tema meseca

TEDEN KARITAS: SKUPAJ DELAJMO ZA DOBRO

Mojca Kepic

Karitas Teden Karitas

21. – 27. november 2022

geslo: **SKUPAJ DELAJMO ZA DOBRO**

23. 11. : 32. dobrodelni koncert Klic dobrote

27. 11. 2022: Nedelja Karitas

Letošnje geslo tedna Karitas je **Skupaj delajmo za dobro!** Vabi nas k dejavni ljubezni do sočloveka skupaj s sodelavci, prijatelji, v družini, župniji, lokalni skupnosti ... Geslo nas nagovarja, da slišimo, sprejemamo, dajemo. Smo v trenutku, ko vabimo k aktivnosti, da se ljudje vključimo v občestvo in družbo ter z odprtim srcem opazimo stiske med nami. Skupaj pa lažje podamo roko človeku. Karitas je dejavna ljubezen in mi prostovoljci, sodelavci smo del te velike družine, ki v družbi širi dobro. Povabljeni smo, da znamo v drugih prepoznati talente, znanje in veščine ter jih povabiti med prostovoljce. »Dokler torej še utegnemo, delajmo dobro vsem« (Gal 6,10).

Knjižica za teden Karitas

Za lažjo izvedbo aktivnosti v tednu Karitas pripravljamo posebno knjižico, ki jo boste lahko uporabili za oblikovanje svetih maš v tednu Karitas in za nedeljo Karitas, za molitveno uro ali za pripravo srečanj različnih skupin v župnijah. Poleg tega bo v knjižici tudi gradivo za svetovni dan ubogih, ki ga obeležujemo na 34. nedeljo med letom, ki bo letos 13. novembra.

Maša za sodelavce in prostovoljce Karitas

na Ponikvi: 23. 11. 2022 ob 12.00

Tudi letos nas sodelavce in prostovoljce Karitas vabi, da skupaj poromamo k sv. Martinu na Slomškovo Ponikvo. Veselje in delo vseh nas bomo položili na oltar in drug drugega spodbudili, da naše delo, znanje, odprtost do sočloveka v stiski prenesemo v svoje župnije.

32. dobrodelni koncert KLIC DOBROTE v Ljubljani: 23. 11. 2022

Ob 20h bo dobrodelni koncert z neposrednim prenosom na TV SLO (1. program), Radiu Slovenja in Radiu Ognjišče. Povabljeni smo, da vsak v srcu začuti, na kakšen način lahko pristopi k sočloveku, še posebej k tistim, ki so v stiski. Ob vsej materialni pomoči je izrednega pomena tudi bližina prostovoljcev Karitas z vsako družino oz. posameznikom v stiski.

dr. Marjan Turnšek: *»Načelo solidarnosti je uporabno na vseh ravneh družbenega življenja. Kdor se ga nauči že doma v družini, ko nesebično priskoči na pomoč vsakemu članu družine, ki jo potrebuje, jo bo znal zaživeti tudi v zakonskem odnosu, v službenih razmerjih, na krajevni, občinski, župnijski, državni in mednarodni ravni, ko bo imel za to priložnost. Prostovoljno in karitativno delovanje pa sta dve pomembni obliki, v katerih se solidarnost nujno pojavlja in širi svoj blagodejen vpliv.«*

Varujmo življenje

CAFOD, LAUDATO SI' IN CELOSTNA EKOLOGIJA

Linda Jones

prevod: Danilo Jesenik Jelenc

Nadaljevanje iz prejšnje številke.

Leta 2015 je okrožnica Laudato si' navdihnili CAFOD (katoliška dobrodelna organizacija v Veliki Britaniji, Catholic Agency for Overseas Development), da je sprejela izziv »na novo definirati našo predstavo o napredku«. Dokument smo prebrali in znova prebirali. K dialogu smo povabili tudi udeležence naših programov. Delavnice smo imeli v Sierra Leoneju, Bangladešu, Etiopiji, Keniji, Kolumbiji in Veliki Britaniji. K sodelovanju smo povabili naše osebe in prostovoljce.

»Ta delavnica me je razsvetlila in mi odprla pogled na stvarstvo, njegov pomen in vrednost. Pomagala mi je, da sem intenzivno in z večjo pozornostjo in ljubeznijo prisluhnil joku zemlje in joku ubogih ...« (p. Emanuel Rosario, Bangladeš)

»Po tej delavnici je moje razumevanje napredka postalo izkazovanje spoštovanja do naslednje generacije, dokazovanje naše medsebojne povezanosti in skrb za naš skupni dom.« (s. Brenda, Etiopija)

Na delavnicah smo postavili preprosto vprašanje: Kaj ovira in kaj pomaga pri razvoju? Kaj je napredek?



V končnem poročilu (napisal ga je duhovnik dr. Augusto Zampini Davies) se pojavlja pet glavnih tem: vloga tehnologije, politika in politično vodstvo, urbanizacija, gospodarstvo ter kultura in narava. Nato smo razpravljali o tem, kaj moramo storiti drugače, da bi rešili družbeno-ekološko krizo, s katero se soočamo. Mnogi udeleženci so poudarili potrebo po več refleksije in potrebo po ustvarjanju prostora za kontemplacijo. Strinjali so se tudi o potrebi po skupnem odzivanju. *»Skupna dejanja vključujejo potrebo po ponovnem premisleku o našem življenjskem slogu, iskanju enostavnejšega načina življenja in preudarni uporabi naravnih virov.«*

Na začetku dialoga smo vedeli, da bomo morali ugotovitve vključiti v naš novi strateški okvir. Zato smo zasnovali štiriletni proces razmisleka, ki je bil podlaga za naš novi strateški okvir, ki nosi ime **Naš skupni dom**. Izhodišče je bila sledeča analiza:

»Naš svet prestaja medsebojno povezano družbeno in okoljsko krizo. Ogroženi so vsi, pri čemer so najrevnejši, zlasti ženske in dekleta, prizadeti najprej in najbolj. Če ta generacija ne bo ukrepala, nobena prihodnja generacija ne bo mogla odpraviti škode, ki je bila povzročena našemu skupnemu domu, njegovim ljudem in vsem živim bitjem.«

Strateški okvir se nadaljuje z orisom naše vizije:

»Naš skupni dom je preoblikovan tako, da odseva Božje kraljestvo, kjer lahko vsi ljudje, skupnosti in zemlja cvetijo in kjer vsakega lahko doseže ljubezen in podpora, ki jo potrebuje, da izpolni svoj potencial.«

Vključuje štiri zaveze za spremembe:

- Celostna ekologija
- Delovanje na lokalni ravni, zagovorništvo in vodstvo
- Kultura srečanja, ki nosi moč preoblikovanja
- Ekološko spreobrnjenje

Še naprej nas navdihuje in izziva Laudato si' in skupaj delamo, da bi dosegli našo vizijo cvetočih družin v skupnem domu.

»Z eno besedo, ustvariti 'dom' pomeni ustvariti 'družino'. Naučiti se čutiti povezanost z drugimi ... biti združeni na tak način, da čutimo, da je naše življenje nekoliko bolj človeško. Ustvariti dom pomeni dopustiti prerokbi uresničenje in narediti naše ure in dneve manj hladne, manj brezbrizne in brezimne. To je ustvarjanje vezi s preprostimi, vsakodnevnimi dejanji, ki jih lahko opravljamo vsi. Kot vsi vemo, dom zahteva sodelovanje vseh« (papež Frančišek, Christus Vivit, posinodalna apostolska spodbuda, 217).

* Linda Jones je vodja programa Teologija v CAFOD-u (Catholic Agency for Overseas Development – katoliška dobrodelna organizacija v Veliki Britaniji).

karitas 30+

ZAKAJ BITI PROSTOVOLJEC

Helena Zevnik Rozman

V uredniškem odboru smo ob snovanju rubrike Karitas 30+, ki simbolno pomeni Karitas v prihodnosti, želeli, da bi se ustavili pri pridobivanju novih sodelavcev in prostovoljcev. Ker je za prostovoljstvo pomembna osebna odločitev posameznika, se vedno začne tako, da vsak v sebi poišče razloge, motivacijo za to odločitev. Zato bom v tem članku in člankih v naslednjih številkah predstavila različne poglede na vzroke za odločitev za prostovoljsko delo. Ob tem se lahko vsak od nas vpraša, zakaj je prostovoljec, in hkrati razmišlja, kaj bi bil tisti motiv, ki bi še druge nagovoril za sodelovanje.

Enega od razlogov, zakaj biti prostovoljec, pojasni raziskovalca Ochman in Jordan z univerze v Baltimoru (1), ki pravita, da se za prostovoljstvo ljudje pogosto odločajo zato, ker svojih potreb ne morejo zadovoljiti tam, kjer delajo oziroma so zaposleni. Ravno zaradi tega razloga je prostovoljsko delo dobra sprememba, saj ljudem dovoljuje, da ubežijo vsakdanji rutini in dolgočasnim vsakodnevnim opravilom. Po navadi poskušamo ljudje delati stvari, ki se nam zdijo pomembne, da bi s tem zadovoljili svoje preostale potrebe. Prostovoljstvo lahko zadovolji tudi potrebo po komunikaciji z drugimi ljudmi, druženju, promoviranju lastnih vrednot. Možnost, da imajo prostovoljci vpliv na delo v organizaciji, je zanje še posebna motivacija, ker tako čutijo pripadnost, hkrati pa lahko z njihovo pomočjo nastanejo tudi pozitivne spremembe v delovanju organizacije.

Vzroke za odločitev za prostovoljsko delo lahko strnemo v željo ljudi, da bi pomagali pomoči potrebnim. Želijo se čutiti del nečesa velikega, pomembnega nasproti svojemu vsakdanjemu življenju. Želijo deliti veliko vizijo z drugimi in jo skupaj narediti realno. Želijo se dobro počutiti, pomagati ljudem v stiski, imeti vpliv na organizacijo, srečati nove prijatelje, zapolniti svoj prosti čas, podpirati možnosti in vzroke, ki se jim zdijo pomembni, se naučiti novih spretnosti, znanja in še bi lahko naštevali (povzeto po Westman Wilson, 1). Bernard Stritih pa meni, »da si ljudje si želijo notranjih osebnih – psiholoških koristi, da dobijo priložnost, da povezujejo in primerjajo lastne ideale z dejanskostjo. V takem delu posamezniki lahko doživijo tako samopotrditve, pa tudi zglede, ki jih ni več mogoče dobiti niti v družini niti v institucijah, ki so specializirane za doseganje določenih ciljev.«⁽¹⁾

Vir: Zevnik, Helena (2008). Upravljanje prostovoljcev, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.



stiske sodobne družbe

UČENJE ODNOSA DO HRANE

zbrala: Helena Zevnik Rozman

Steklenica kokakole: 1,5 evra.

Čokoladna mlečna rezina: 0,6 evra.

Čips in podobno za pred televizor: 1,5 evra.

Neprecenljivo nezdravo. Seznam je po navadi dolg in sploh ne poceni: v enem letu za hrano, ki je popolnoma nepotrebna, zapravimo blizu tisočaka na otroka. Za ta denar bi lahko vsak vikend tekali po adrenalinskih parkih, se zabavali v bazenih, kolesarili, rolali ...

»Vzgoja otrok ni samo učenje, kako se obnašati do drugih, pač pa tudi učenje odnosa do hrane in do svojega telesa. To je v starosti 9 let veliko bolj pomembno kot obvladanje seštevanja in odštevanja do 1000. Treba se je zavedati: ko so otroci enkrat čezmerno prehranjeni, jih je izjemno težko vrniti na normalno telesno težo,« pravi dr. Primož Kotnik, specialist endokrinolog s Pediatrične klinike v Ljubljani (1).

Debelost pri otroku ni le njegova težava, temveč zahteva širše sodelovanje. Zdravil, ki bi uspešno in s sprejemljivimi stranskimi učinki zdravila čezmerno prehranjenost in apetit, ni. Debelost je po navadi klinični znak, za katerim pa se lahko skriva marsikaj drugega. Glavna problema sta čezmeren vnos kalorij s hrano in neustrezna telesna dejavnost, zato je tudi zdravljenje usmerjeno v spremembo prehrane in povečanje telesne dejavnosti. Otroka, ki je čezmerno hranjen, je treba obravnavati znotraj družinskega okolja in v celotni bližnji okolici, da lahko dosežemo spremembe. Seveda je najboljša preventiva in učenje zdravih prehranjevalnih navad. (1)

Zdrave otroške prehranjevalne navade

Družina je prvo okolje, kjer se otrok razvija. To velja tudi za razvoj prehranjevalnih navad, zato pomagajmo otroku razviti zdrav odnos do hrane, kar v grobem pomeni, da zna samostojno izbirati zdravo hrano in jo nato pravilno časovno razporediti v obroke čez dan. Prepoznati mora količine, ki so zanj primerne. Otroka naučimo kulturnega uživanja. In nadvse je pomembno, da ob dobri hrani uživa! Spodbujajmo otroke k zdravemu prehranjevanju:

- Na razpolago naj imajo veliko najrazličnejšega sadja, zelenjave, okusnih polnozrnatih izdelkov.
- Vključimo manj mastne mlečne izdelke.
- Postrezimo s pustim mesom, perutnino, ribami, stročnicami.
- Pazimo na velikost obrokov.
- Pijmo veliko vode.
- Omejimo sladke pijače.

- Omejimo hrano, ki vsebuje preveč sladkorjev in maščob.

Poudarja se pomen zajtrka, ki je lahko razmeroma obilen. Malica naj temelji na sadju. Glavni obrok naj ne bo v večernem ali popoldanskem času. Predvsem se je treba izogibati ogljikovim hidratom, zlasti preprostim ogljikovim hidratom, kot so sladkorji. Pomembno je, da otroci, ki imajo čezmerno težjo, jedo enako kot njihovi vrstniki, saj lahko že s tem izgubljajo telesno težo. (1,2)

Odstranite nezdravo hrano!

Z odstranitvijo nezdrave hrane s kuhinjskih polic in iz omar otroku pomagamo, da ni vsakodnevno izpostavljen vabljenim, a ne zdravim skušnjavam. Če torej take hrane ne bomo kupili, je otroci pač ne bodo jedli. Izognili se bomo prepirom, kaj je dobro in kaj ni. Sicer jo bodo lahko dobili drugje, a v domači kuhinji je ne bo. To ne pomeni, da iz našega prehranjevanja popolnoma izločimo npr. čips ali ledeni čaj, ampak da to otrokom privoščimo le občasno. Vendar pa mora biti vedno na razpolago nekaj, s čimer si otroci lahko potešijo lakoto; dobra izbira so srednje velika banana ali jabolko, skodelica borovnic ali grozdja ali pa surova zelenjava, kot sta korenček ali paprika itd.

Če se bomo potrudili v domači kuhinji, bomo občutno prispevali k zdravju naših otrok, še posebej tistih, ki imajo težavo s telesno težo. Žal se prehranjevanje nas in naših otrok v veliki meri odvija izven domače kuhinje, zato se moramo soočiti tudi s pastmi okolja, ki jih včasih pravzaprav niti ne zaznamo, še manj pa so tega prepoznavanja večji naši otroci. (2)

Stran od televizije

Reklamiranje nezdrave hrane pod krinko okusnih in za naše otroke dobrih izdelkov ne pozna meja. Vsakodnevna izpostavljenost reklamam vpliva na izbiro hrane. Sladke pijače, nezdravi in visokokalorični prigrizki ter restavracije z nezdravo »hitro hrano« nas spremljajo na vsakem koraku. Kdo se lahko ubrani tega? Otroci s težavo sprejemajo dobre odločitve pri svojem prehranjevanju, še zlasti, če okolje temu ni naklonjeno. Zato poskrbimo, da že doma pridobijo zdrave prehranjevalne navade, pogovarjamo se o tem, da bodo seznanjeni z vsemi nevarnostmi.

Posebno pozornost moramo nameniti tudi količini hrane v obrokih. »Mega porcije« za nižjo ceno so idealne za pridobivanje kilogramov, tudi pri otrocih. Zato ob njihovem nakupu razdelimo eno porcijo med več otrok. (2)

Telesna aktivnost pri otrocih

Kako naj otroci porabijo energijo, ki jo vnesejo v telo z uživanjem hrane in pijače? Otroci, ki nima težav s telesno težo, poje toliko, kot porabi. Otroci s prekomerno težo pa nimajo vzpostavljenega ravnovesja



med vnosom in porabo energije. Ali pojedjo preveč ali pa se premalo gibajo. Velikokrat je debelost kombinacija obojega. Zato je pri teh otrocih nujno, da jih spodbujamo k večji telesni dejavnosti in jim obenem skrajšujemo čas, ki ga preživijo v mirovanju: ko sedijo, ležijo in se ne gibajo.

Seveda je problem, ker se pri otrocih zelo spodbuja tekmovalni šport, česar pa seveda otroci s povečano telesno dejavnostjo ne dosežajo in če se že odločijo za šport, izbirajo športe ali aktivnosti v športih, kjer je gibanja manj (na primer vratar pri nogometu). Z vidika zdrave družbe bi moralo biti več otrok vključenih v rekreativni šport.

Pomagajmo otrokom izbrati dejavnost, ki jim bo v veselje in razvedrilo. Poleg dobrega vpliva na telesno težo ima telesna aktivnost še številne druge koristne učinke: krepi kosti, znižuje povišan krvni tlak, zmanjšuje stres in pozitivno vpliva na samopodobo.

Vsak dan naj bi se otroci 60 minut ukvarjali z zmerno telesno dejavnostjo. Ne pozabimo, da smo jim odrasli tudi pri tem zgled. (1,2)

Viri:

1. Kotnik, P.; *Debelost otrok pitamo s tisoči evrov*, Ars Pharmae <https://www.arspharmae.com/svetovalnica/zdravi-nasveti-blog/otroci/dr.-primoz-kotnik-debelost-otrok-pitamo-s-tisoci-evrov>

2. Okorn H.; *Debelost pri otroku*, <https://www.abczdravja.si/nosečnost-in-otroci/debelost-pri-otroku/>

to moramo vedeti

SPLETNA PREPOZNAVA SOCIALNIH STISK

Danilo Jesenik Jelenc, Andreja Verovšek, Nina Stenko Primožič

Razvoj družbe v smeri digitalizacije in ukrepi preprečevanja širjenja virusnih okužb so v zadnjih dveh letih zahtevali prilagoditve tudi pri zagotavljanju svetovanj, ki jih izvajamo v mreži organizacij Karitas. Tako je Slovenska karitas v sodelovanju s Škofijsko karitas Ljubljana in z Zavodom Pelikan – Karitas začela razvijati spletno orodje za pomoč pri prepoznavanju socialnih stisk. Pripravili smo vstopno točko, ki bo pomagala pri prepoznavi in reševanju osebnih in socialnih stisk.

Namen projekta eSOS in njegovih orodij

Veliko ljudi doživlja močne osebne stiske, a o njih težko spregovori ali poišče pomoč. Razlogi za to so: slaba prepoznava problematike, nepoznavanje možnih rešitev, zaničanje težav, sram, strah pred stigmo, slaba samopodoba, šibka socialna mreža, izolacija zaradi invalidnosti idr.

Projekt eSOS – Spletna prepoznavna socialnih stisk odgovarja na te probleme in na enem mestu vključuje knjižnico uporabnih gradiv, spletno aplikacijo za prepoznavo stisk in možnost video svetovanja. Informacije in dostopi so objavljeni na spletni strani www.karitas.si/esos.

Spletna stran spodbuja k prepoznavanju situacij, okoliščin, občutkov, ki posameznike bremenijo in omejujejo ali negativno vplivajo na njihovo zdravje (telesno in/ali duševno), medsebojne odnose ter tudi materialno stanje. Z vsebinami, dostopnimi na spletni strani, in s sočasnimi aktivnostmi predstavljamo različne oblike pomoči, krepimo motivacijo za reševanje problema in usmerjamo h krepitvi pozitivnih navad in vzorcev mišljenja, čustvovanja in vedenja.

Komu je namenjena eSOS spletna stran?

Osnovni namen eSOS vsebin je podpora tistim, ki so v začetni fazi osebnih težav in želijo preveriti, kako resne so. Vsebine so zastavljene tako, da po eni strani pomagajo pravočasno prepoznati osebne stiske in jih ozavestiti, po drugi strani pa prepoznati tudi osebne močne točke in spodbuditi posameznika, da začne iskati rešitve.

Spletna stran je namenjena:

- laičnim uporabnikom, ki čutijo, da so v stiski in želijo pridobiti več informacij zase ali za bližnjo osebo;
- prostovoljcem župnijskih Karitas, ki že izvajajo svetovanja ali jih bodo – kot dodatno gradivo, ki ga lahko ponudijo svojim uporabnikom za spodbudo ali ga uporabijo sami za lažjo prepoznavo socialnih stisk pri svojih uporabnikih;
- strokovnjakom kot uporabno orodje pri vodenju svetovalnega pogovora in spoznavanju stiske posameznika.

Kaj lahko pridobite, če obiščete eSOS?

Projektna spletna stran prinaša članke za tri osnovne stiske, s katerimi se pogosto srečujejo naši uporabniki:





- **pomanjkanje poguma**, da bi sami poiskali pomoč;
- **nemoč ob tem, ko so priče** nekomu, ki se sooča s svojo stisko, in ko ne vedo, kako bi mu pomagali; ter
- pomanjkanje informacij pri tistih, ki so **odraščali v družinah, kjer je bil prisoten alkohol**, in ki potrebujejo takšno spodbudo, da bodo lažje spoznavali sebe; z novimi znanji lahko preprečijo, da bi padli v krog zasvojenosti z alkoholom, npr. kot partnerji ali starši zasvojenega.

Knjižnico uporabnih gradiv bomo osveževali mesečno in dodajali nove uporabne vsebine.

S posebnim veseljem pa pričakujemo **aplikacijo eSOS za spletno prepoznavo socialnih stisk**, ki bo kmalu na voljo za namizne računalnike, tablice in mobilne telefone, ter njeno nadgradnjo, **sistem za video svetovanje**. Aplikacijo in video svetovanje bomo podrobneje predstavili v naslednji številki.

POMOČ PRI UPORABI RAČUNALNIKOV IN MOBILNIH TELEFONOV

Jure Pavlič

»Nekaj sem narobe pritisnil in se je vse sesulo.«,
»Kar naprej dobivam neke ponudbe in me skrbi, da
niso virusi.«, »Samo eno položnico želim plačati, pa
mi nikakor ne uspe.«



Ste tudi vi ter vaše babice in dedki že kdaj naleteli na take in podobne težave pri uporabi računalnikov in pametnih telefonov? Ko se znajdete pred modrim zaslonom in preprosto ne veste, kako stvari delujejo in kam kaj spada ... Uporaba moderne tehnologije mnogim še vedno predstavlja težave, hkrati pa jim to znanje lahko olajša mnoge stiske. Ne samo pri praktičnih stvareh, kot so plačevanje položnic, naročanje preko

interneta in iskanje uporabnih informacij, ampak tudi pri ohranjanju stikov z družino, prijatelji, društvi in organizacijami, ki so v današnjih časih še kako pomembni.

Tukaj smo, da vam pri tem pomagamo! Škofijska Karitas v Ljubljani že sedmi mesec zapored ponuja možnost pomoči in izobraževanja v naši e-Kamri, kjer nudimo strokovno individualno svetovanje pri vsakodnevni uporabi računalnikov in pametnih telefonov. Potrpežljivo in vztrajno smo vam pripravljene pomagati pri uporabi elektronske pošte, socialnih omrežij, spletnem nakupovanju, elektronskem naročanju k zdravniku, uporabi aplikacije Zoom in podobnih težavah, ki mnogim predstavljajo velik izziv. Dobrodošli torej pri nas, na Poljanski cesti 2, v Ljubljani. Zainteresirani lahko pišete na jure.pavlic@lj.karitas.si ali nas pokličete na številko 01 431 22 14. Vabljeni vsi, ne glede na predznanje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Projekt sofinancira Ministrstvo za javno upravo iz Sklada za NVO.

karitas mladih

KORAKI ZA VZPOSTAVITEV ALI NADGRADNJO MLADE KARITAS (8. DEL)

Luka Oven

Definirajte, kako bo videti Mlada karitas v vaši organizaciji in zakaj jo želite vzpostaviti

V tej številki bomo govorili o načrtovanju aktivnosti. Vsaka nova zamisel se lahko spremeni v razočaranje, če se ne pripravi namerno in dosledno. Da bi Mlada karitas dosegla želene rezultate, morate poskrbeti za premišljene in stalne aktivnosti.





Najboljši način za to je izdelava načrta aktivnosti za eno leto z jasno razdelitvijo nalog, časovnico izvedbe, pričakovanimi rezultati in odgovornimi osebami. Spodnja tabela prikazuje predlagano strukturo vašega enoletnega načrta dejavnosti, ki ga lahko prilagodite svojim posebnim potrebam, videli pa boste tudi kratek primer, kako ga izpolniti.

komunikacije in materiala za dejavnosti, ki jih je treba pokriti. Stolpec, ki povzema potrebne vire iz načrtovalne tabele, vam mora jasno nakazati vrste stroškov, ki jih lahko pričakujete za izvedbo. Glede na zastavljene cilje in število vključenih ljudi bodo vaši stroški postali še bolj specifični.

Primer Načrta aktivnosti

Aktivnost	Pričakovani rezultati	Podrobne aktivnosti	Rezultati dejavnosti	Potrebni viri	Začetni datum – končni datum	Glavni odgovorni	Opombe
Dan odprtih vrat Mlade Karitas	10 mladih se pridruži Mladi Karitas in se odloči za dolgotrajno prostovoljstvo	Naborna kampanja na univerzi	30 mladih se prijavi na dogodek	Letaki, kontakt referata, stojnica Karitas	1.-31.10.2022	Koordinator Mlade Karitas	Dogovori se z Univerzo 3 mesece pred dogodkom
		Organizacija dogodka	Izveden dogodek z 20 mladimi	Sejna soba, čaj in kava, projektor, ozvočenje	5.11.2022	Koordinator Mlade Karitas	
		Spremljanje mladih prostovoljcev, ki so se pridružili Mladi Karitas	Podpis Dogovorov o prostovoljnem delu z 10 prostovoljci	Priprava podrobne ponudbe prostovoljstva, kontakti,...	6.-30.11.2022	Koordinator Mlade Karitas	

Ključni ukrepi in pričakovani rezultati naj bodo tisti, ki so opredeljeni v vaši viziji Mlade karitas. Če so pričakovani rezultati, definirani na tej ravni, preveč zapleteni, jih lahko razdelite na bolj specifične komponente, da omogočite smiselno načrtovanje potrebnih dejavnosti za njihovo izvedbo.

Vsak načrt dejavnosti mora spremljati ustrezen proračun. Morda ne bodo potrebni ogromni finančni viri, vendar bo vedno potreben čas osebja ali koordinatorja, da se stvari uresničijo, prostor za sestanke in pisarniška oprema, stroški



DOGAJA se

V oktobru pri youngCaritas še posebej poudarjamo preventivne vsebine v prometu. Vabljeni ste, da sledite našima projektoma **Vidni in varni na cesti** in **Na zdravo zabavo v naravo**. Več na www.youngCaritas.si.



MLADI se PREDSTAVIJO

Sem Lara in prihajam iz sončne Dolenjske. Po izobrazbi sem inženirka kmetijstva, zato ni čudno, da imam rada naravo, živali in življenje na kmetiji.

Prostovoljstvo: Z organiziranim prostovoljstvom nimam veliko izkušenj, sem pa nekaj časa pomagala v lokalnem domu starejših. Na poziv k prostovoljstvu se rada odzovem tudi pri youngCaritas, še posebej ko je treba zavihati rokave in kaj postoriti.

Hobiji: Reševanje križank (tudi tistih v Žarku dobrote), peka, skrb za moje kokoške in sprehajanje sosedovega psa.

Najljubša hrana: Pražen krompir (in pečenka ☺).

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Najbolj sem do sedaj uživala na Rakitni, kjer ima youngCaritas tudi kočo.

Najljubša pesem: To je pa težko :) Prljavo kazalište – Kiše jesenje.

Najljubši kotichek, kjer se sprostiš: Naša zidanica nad vasjo.

Najljubša slovenska beseda: Sreča.



na obisku

PET STOPNIC Z GREGORJEM

Simon Dvornik

**Gregor Lotrič je sodelavec
Škofijske karitas Novo mesto,
zaposlen v centralnem skladišču.**

**Gregor, kaj je glavni razlog, da si sprejel delo
v Škofijski karitas?**

Že od rane mladosti me spremlja čut za sočloveka. Najbrž sem to podedoval po starših, ki sta oba v svojem življenju občutila revščino in pomanjkanje ter to, da je treba ljudem v stiski pomagati, z vzgojo prenesla name. Že v začetku devetdesetih je v Šiški na pobudo p. Pavleta Jakopa zaživel Servis dobrote mladih (SDM), kjer smo mladi prostovoljci skrbeli za starejše v našem cerkvenem občestvu. To je pomenilo, da smo komu, ki ni mogel k maši, omogočili prevoz, priskrbeli kurjavo, prepleskali stanovanje, nekajkrat na leto organizirali srečanja za starejše. S selitvijo v Novo mesto sem se kmalu kot prostovoljec pridružil Župnijski karitas Kapitelj. Zdi se mi, da je bilo povabilo, da se pridružim sodelavcem na Škofijski karitas, kar nekaj naravnega ...

Za kaj si pri svojem delu odgovoren?

V prvi vrsti skrbim za skladiščenje evropske hrane. Moja glavna skrb je, da hrana, ki je namenjena uporabnikom, pravočasno prispe do župnijskih Karitas in od tam do naših odjemalcev. V naši škofiji imamo več kot 20 mest, do katerih je treba pripeljati vso hrano. To vzame kar nekaj časa. Poleg razvoza imamo tudi mesečno delitev hrane. Vsak mesec izdelamo prehranske pakete, ki jih potem razdelimo med uporabnike. V maju se nam pri tem delu vedno pridružijo zaposleni iz podjetja Krka, ki pripravijo več kot 500 paketov.

Ali poleg hrane skrbiš še za kak projekt?

Večino časa je usmerjenega samo v hrano. Spomladi bili priča ruski invaziji na Ukrajino. Takrat je centralno skladišče postalo zbirni center za vso dolenjsko regijo. Tudi Rdeči križ je k nam dostavljal vso potrebno sanitetno opremo ter hrano. Imeli smo velik odziv lokalnih osnovnih in srednjih šol. Tako smo vsak

teden odpremili v Ukrajino kar nekaj palet živil in sanitetnega materiala. Večkrat sem se moral odpraviti na pot z dostavnim vozilom, ker je bilo tega enostavno preveč, in stvari pripeljati v naše skladišče.

V našem skladišču imamo medicinsko opremo, ki jo dajemo na uporabo vsem bolnim in ostarelim. Pomoči potrebne so bile ukrajinske družine, ki smo jim priskrbeli posteljnino, da so se lahko namestile ...

Ob koncu šolskega leta vedno poteka akcija zbiranja šolskih potrebščin. V tem času se s kombijem odpravim po Dolenjski in obiščem šole, kjer je akcija potekala. Letos smo zbrali več kot 3.000 zvezkov in potrebščin.

Kaj pa čas počitnic?

Človek potrebuje pomoč tudi v času počitnic. Naše delo ni nikoli končano. Že Jezus pravi: »Uboge boste imeli vedno med seboj.« Lepši del moje odgovornosti je v poletnem in jesenskem času, ko za teden dni organiziramo počitnice za naše uporabnike. Letos so bile z nami družine z otroki, jeseni pa smo pripravili počitnice za prostovoljce. To je teden dni druženja s tistimi, ki si običajno počitnic ne morejo privoščiti, ali pa le zelo težko. To so lepi spomini.

Še zadnje, peto vprašanje: Ali ima danes Karitas pomembno vlogo v Cerkvi?

Karitas je vedno imela in ima zelo pomembno vlogo v Cerkvi. Že prvi kristjani so spoznali, da bo treba poskrbeti za vdove in sirote, zato so v svojih cerkvenih občestvih določili odgovorne za pomoč tem ljudem. Pred nami so težki časi in izzivi, s katerimi se bomo morali soočiti tako v družbi kot v Cerkvi. Zdi se, da se ustvarja vedno večji prepad med bogatimi in revnimi. Struktura slovenskega prebivalstva je iz leta v leto starejša. Kdo bo poskrbel za uboge, osamljene in zapuščene? Odgovor je na dlani: Cerkev in z njo Karitas je poklicana, da opravlja to nalogo.

**Pogovor z Gregorjem ima naslov pet stopnic.
Pet stopnic namreč vodi do skladišča in razdelilnega mesta. Vrata so vedno oprta ...**



ZELO POMEMBNO JE, DA S SVOJO DRŽO PORAJAMO DRUŽBENO PRIJATELJSTVO

papež Frančišek

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

Razmišljanje ob priliki o krivičnem oskrbniku (prim. Lk 16,1-13).

10

Jezus pripoveduje zgodbo o podkupovanju: o nepoštenem oskrbniku, ki je kradel, in potem ko ga je njegov gospodar odkril, ravna zvito, da bi izšel iz te situacije. Sprašujemo se, v čem je ta zvitost, saj je pokvarjeno to, kar počne. V čem je torej ta zvitost in kaj nam želi reči Jezus?

Iz pripovedi zvemo, da se je ta nepošteni oskrbnik znašel v težavah, ker se je okoriščal z dobrinami svojega gospodarja. Sedaj bo moral dati obračun in bo izgubil službo. Toda nima se za poraženca, se ne vda v usodo in se ne dela žrtev. Nasprotno, takoj deluje prebrisan, išče rešitev, je podjeten. Jezus je vzel namig iz te zgodbe, da bi izstrelil prvi izziv: »Sinovi tega veka so do svojega rodu preudarnejši kakor sinovi luči« (v. 9). Zgodi se namreč, da se tisti,

ki se giblje v temi, glede na človeške kriterije, znajde tudi sredi težav in zna biti bolj prebrisan od drugih. Nasprotno pa so Jezusovi učenci, torej mi, včasih zaspani ali pa smo naivni in ne znamo vzeti pobude v svoje roke, da bi iskali poti, ki vodijo iz težav (prim. Evangelii gaudium, 249.) Mislim na trenutke osebne, družbene, pa tudi cerkvene krize. Včasih se pustimo premagati malodušnosti ali pa zapademo v pritoževanje in v samopomilovanje. Nasprotno – pravi Jezus – **pa si lahko evangelijsko premeten, buden in pozoren pri razločevanju resničnosti, ustvarjalen pri iskanju dobrih rešitev tako za nas kot za druge.**

Še drug poduk je, ki nam ga Jezus ponuja. V čem je torej premetenost oskrbnika? Odloči se, da bo dal popust tistim, ki imajo dolg. S tem si pridobiva prijatelje, za katere upa, da mu bodo pomagali, ko ga bo gospodar pognal proč. Najprej je zbiral bogastvo zase, sedaj jih uporabi, da si pridobi prijatelje, ki bi mu lahko pomagali v prihodnosti, vendar ostaja na isti poti, torej krade. In Jezus nam ponudi poduk glede uporabe dobrin: »Pridobivajte si prijatelje s krivičnim mamonom, da vas sprejmejo v večna bivališča, ko ta propade« (v. 9). Ne služi zbiranje dobrin tega sveta za podedovanje večnega življenja, ampak je to, kar velja, dejavna ljubezen, ki smo jo živeli v



komentar meseca



ZA OTROKE JE POTREBNO SPREJETI POGUMNE ODLOČITVE

Helena Zevnik Rozman

Oktober nas s tednom otroka na začetku meseca vsako leto vabi, da se ustavimo ob najranljivejši skupini v naši družbi: otrocih. In seveda ob tem vedno nalletimo na mnoge komentarje, da imajo današnji otroci vsega preveč na razpolago, nimajo meja, so 'scrkljani', preobremenjeni, nevzgojeni, visijo na internetu, imajo številne interesne dejavnosti itd. Vse to je morda na prvi pogled res, vendar ali niso po navadi otroci prvi odraz naše družbe, torej nas odraslih?

V teh dneh sem za sodelovanje na forumu nevladnih organizacij v parlamentu zbiral podatke s strani strokovnih delavcev na Karitas, ki neposredno delajo z otroki, kje opazijo glavne stiske otrok, ki prihajajo k njim po pomoč ali v njihove programe. Seveda je

paleta stisk široka in med njimi zaznamo tudi nasilje, zlorabe, učne težave in slabo motivacijo za učenje, občutke manjvrednosti, psihične stiske in podobno, pa vendar se za vsem tem velikokrat skriva problem v družini s šibkimi starševskimi kompetencami. Ali kot je zapisala sodelavka Lara iz ŠK Celje: »Pri delu z otroki na učni pomoči opažam, da so v prvi vrsti starši tisti, ki so zmedeni, ki ne vedo, kakšno snov otroci jemljejo v šoli. Kadar so z moje strani spodbujeni, da se v šoli pri razredničarki ali socialni službi pozanimajo glede določene snovi, pomoči, osnovnih informacij ipd., iščejo izgovore, zakaj tega ne morejo in se to ne da.« Podobno ugotavljajo v Materinskem domu v Murski Soboti, kjer opažajo, »da so matere neopremljene z znanji, s katerimi bi otrokom ponudile boljše pogoje za odraščanje«. Ocenjujem, da ne gre za toliko za materialne pogoje, ampak bolj v smeri, kot se je izrazila sodelavka Alenka iz ŠK Ljubljana, da ne znajo postaviti meje otroku, ga poslušati, se z njim pogovarjati in igrati, ampak vzgojo za svoje otroke prelagajo na druge, predvsem na šolo, poleti pa na razne organizacije z





bratskih odnosih. Poglejte torej Jezusovo povabilo. ***Ne uporabljajte dobrin tega sveta samo zase in za svojo sebičnost, ampak se jih poslužujte za porajanje prijateljstev, za ustvarjanje dobrih odnosov, za delovanje z dejavno ljubeznijo, za pospeševanje bratstva ter izvajanja skrbi za najslabotnejše.***

Bratje in sestre, tudi v današnjem svetu so zgodbe o skorumpiranosti, kakor je ta evangeljska. Gre za nepošteno ravnanje, nepoštene politike, sebičnost, ki prevladuje pri odločitvah posameznikov ter institucij, in številne druge obskurne situacije. Toda nam kristjanom ni dovoljeno prepustiti se malodušju, opustiti tek, ostati brezbrizni. ***Nasprotno, poklicani smo biti ustvarjalni pri delanju dobrega, s preudarnostjo in prevejanostjo evangelija za uporabo dobrin tega sveta, ne samo materialnih, ampak tudi tistih darov, ki smo jih prejeli, ne samo za lastno bogatenje, ampak za porajanje bratske ljubezni ter družbenega prijateljstva. Zelo pomembno je, da s svojo držo porajamo družbeno prijateljstvo.***

Prosimo presveto Marijo, naj nam pomaga biti kot ona ubogi v duhu ter bogati v medsebojni dejavni ljubezni.



vključitvijo na vse možne tabore in dogodke. Včasih so zaradi udeležbe na letovanjih številnih organizacij otroci že tako utrujeni, da nimajo več energije sodelovati v programu.

Tabori, letovanja in druge ponudbe med počitnicami in šolskim letom so za otroke iz socialno ogroženih družin sicer zelo dobri za to, da lahko vsaj za nekaj dni pozabijo na stiske, vendar problemi v družinah ostajajo in otroci se vračajo nazaj tja. Nekaj naši programi za otroke sicer lahko naredijo in nekateri bodo lahko iz tega potegnili tisto najboljše ter morda spremenili vzorce iz svojih družin. Za kaj več pa bomo morali ponuditi več za njihove starše. Papež Frančišek opozarja, da prihodnost pripada otrokom, ter nas hkrati opominja, da njihove velike sanje ne smejo naleteti na naše pregrade. Ob tem nadaljuje: *»Za otroke je treba sprejeti pogumne odločitve, tako za njihovo dostojanstvo in za njihovo vzgojo, da bodo dobro zakoreninjeni v svojih izvirih, a istočasno, da ne bodo ostali brez vsakršne možnosti.«*

Postavljeni smo pred izziv, ki se dotika vsakega sodelavca Karitas, in sicer, kako pomagati staršem, jih opolnomočiti, jim ponuditi možnosti, da izboljšajo svoje starševske kompetence, ki bodo pripomogle k boljši vzgoji otrok za njihovo in skupno družbeno prihodnost. Čakati samo na državo in vzgojno-izobraževalne institucije ne bo prineslo sprememb. Izziv ne bo lahek, saj vemo, da se ravno ti starši umikajo iz vseh možnih ponudb, ki že obstajajo, saj v manjši meri hodijo na predavanja, šole za starše, razna svetovanja, ki so na voljo v šolah in še kje. Morda pa bi lažje prisluhnili bolj neformalni ponudbi in osebni spremljanju tudi v naših programih. Predvsem pa lahko starše spodbudimo, jim pomagajmo in jih učimo, da otroke vključijo v vsakdanja opravila, preživijo urico ob preprosti igri na prostem, si skupaj z njimi ogledajo dober film in se učijo pogovarjati. Ustvarimo zaupno okolje tudi za starše, ne le za otroke. Predvsem pa sledimo papežu Frančišku in sprejmimo pogumne odločitve, ki bodo dobre za naše otroke in prihodnost.

SREČANJE VENEZUELCEV NA TABORU V LJUBLJANI

Luis Voglar in Heidi Willewaldt

12

Nedeljsko popoldne, 18. 9. 2022, je v Ljubljani na Taboru zaznamovalo druženje Venezuelcev v Sloveniji. Repatriiranim se je pridružilo tudi veliko prijateljev in podpornikov, zato se nas je zbralo okoli 100. Vsi smo bili odlično razpoloženi. Najprej smo pripravili dvorano in kuhinjo. V cerkvi Srca Jezusovega je nato somaševanje vodil lazarist g. Pavle Novak. Po maši nas je rektor cerkve, g. Rok Žlender, povabil v prostore Vincencijevega študentskega doma. Tam je z mikrofonom in kitaro dogajanje animiral s. Andreja Godnič. Zaigrala sta tudi Roberto in Yndira, peli pa smo vsi. Okusne venezuelske dobrote za pod zob smo pripravili repatriirani sami. Hvala zaposlenim na Karitas, ki so organizirali ta dogodek in ki nam nudijo podporo pri vključevanju v slovensko družbo (SK, ŠKL in ŠKNM, skupaj z Uradom za Slovence v zamejstvu in po svetu).

Za mojo družino je bila čast in veliko veselje pri pripravi srečanja sodelovati s s. Andrejo, ki ji mi pravimo kar mama Andreja. Skupno zahvalo in različne dobrote smo delili tudi s slovenskimi prijatelji, ki so nas podpirali v procesu repatriacije. Moji starši so nas vedno učili, da je deljenje s skupnostjo migrantov praznik povezanosti vseh in podpore vsakomur. To pomeni predanost in veselje do opravljene naloge, da bi dosegli najboljši rezultat. To, kar smo doživeli v tem srečanju, je bila vsota najboljših prizadevanj vsakega od članov te velike družine, ki jo sedaj sestavljamo vsi repatriirani iz Venezuele. Nekateri smo se poznali že dolgo prej, drugi pa le malo s podobnih srečanj slovenske skupnosti v Venezueli. Danes vsi čutimo, da smo združeni v tej novi življenjski smeri.

Na tem srečanju smo se po zahvali Bogu za vse njegove blagoslove in materi Andreji za vse napore, ki jih je vložila za nas in jih še vlagala za tiste, ki so še



vedno v Venezueli, lahko družili z vsemi novimi prijatelji, brati in sestrami, ki so raztreseni po vsej geografski pokrajini te naše nove domovine Slovenije. S številnimi ljudmi, ki so nas podpirali in nas še vedno podpirajo v procesu vključevanja, smo lahko okušali in delili našo značilno hrano, ki jo je pripravil vsak od nas, naše pesmi, veselje in izkušnje.

V zraku je bilo nekaj ganljivega, ko smo poslušali besede gospe Ane z Urada za Slovence, ki je rekla, da se Slovenci vračajo na svojo zemljo. Večino časa sem preživela v kuhinji, ker sem želela, da se vsi gostje dobro počutijo in uživajo v hrani. Vsi smo bili navdušeni in polni energije. Vesela sem, da sem del srečanj, ki jih imamo repatriirani. Vedno čutim prisotnost svojega dedka Franza Willewaldta Pirnata, ki je bil eden od stebrov naših prednikov v Venezueli. Moji hčerki pravita, da sta se imeli lepo, da sta veliko jedli in da sta jokali, ko smo peli tisto pesem, ki nas je razveselila in spomnila na življenje v Venezueli.

Zelo smo hvaležni Bogu, Uradu, Karitas in vsem ljudem, ki so danes del našega življenjskega okolja. Prosili smo za svobodno nebo, kamor bi lahko poleteli in uresničevali želje svojih src ...



**koper****SKUPAJ V ISTEM ČOLNU**

Marjana Plesničar Jezeršek

28. likovna kolonija Umetniki za Karitas

Tudi letos je na Sinjem vrhu nad Ajdovščino potekala likovna kolonija Umetniki za Karitas, tokrat že 28. zapovrstjo. Med udeležence je bilo s strani strokovnega sveta kolonije izbranih kar 9 novih imen ter 1, ki smo ga spoznali že v preteklih kolonijah: **Alda Grudina, Ana Maraž, Matjaž Mauser, Žiga Okorn, Miha Perčič, Blaž Rosa, Jasmina Rojc, Adel Seyoun, Andreja Srna in Metka Vovk Mauser.**

Za strokovno spremljanje je kot vsa leta doslej poskrbela **Anamarija Stibilj Šajn**, umetnostna zgodovinarica in likovna kritičarka, kot strokovni sodelavci pa so bili v veliko pomoč še **Lucijan Bratuš, Igor Zimic, Azad Karim in Silva Karim.** Kot vsa pretekla leta nas je na Sinjem vrhu toplo sprejela družina Vidmar.



O tem, da smo vsi v istem čolnu, je v letu začetka epidemije koronavirusa govoril papež Frančišek, ko nas je želel vse skupaj spodbuditi, opogumiti, da bomo zmogli tudi preko te preizkušnje, če bomo le veslali skupaj. Torej če bomo drug z drugim sodelovali, drug drugega poslušali, drug drugemu pomagali. Epidemiji so se v zadnjem času pridružile nove preizkušnje, ki še poglobljajo stiske tistih, ki jim je že tako hudo. Vojska v Ukrajini, dvig cen življenjskih potrebščin, naravne nesreče. Kot sodelavci Karitas se vsakodnevno srečujemo z osebami, ki same ne zmorejo več, in se čutimo poklicani, da jim prisluhnemo, da jih dvignemo iz razburkanih valov in skupaj z njimi plujemo naprej. Zato smo hvaležni vsakemu od letošnjih udeležencev kolonije, ki so začutili podobno in se odločili, da bodo prispevali svoj talent in svoj ter na ta način prispevali k pomoči družinam v stiski.

Kolonija je imela poleg ustvarjanja še nekaj dodatnega programa. V torek je v cerkvi Angelov varuhov

na Otlici predsednik Vipavske območne Karitas, **g. Tomaž Kodrič**, ob somaševanju domačega župnika **g. Petra Černigoja** in ravnatelja ŠKK **g. Tihomirja Busije** daroval sveto mašo za zdravje in blagoslov tistih, ki so doslej darovali svoj čas in talent za kolonijo, in za njihove družine. Sreda je bila dan za medijske predstavitve, četrtek pa za srečanje z likovno kolonijo, ki letos prvič ni bil namenjen ustvarjanju, temveč medsebojnemu druženju umetnikov ter vseh ljubiteljev umetnosti in dobrotelčnosti. Kljub temu je kar nekaj ustvarjalcev na Sinji vrh prineslo svoja dela in jih darovalo za namen pomoči družinam v stiski. Darovanih je bilo več kot 45 likovnih del. Skupna vrednost del udeležencev in ostalih darovalcev je trenutno ocenjena na več kot 17.000 EUR, pričakujemo pa še nekaj obljubljenih umetnin.

V kulturnem programu, ki je sledil, so se nam s kratkim skečem na temo skupnega čolna predstavili učenci Osnovne šole Otlica pod vodstvom **ge. Ivica Vidmar**, v imenu Občine Ajdovščina nas je nagovoril

namestnik župana **g. Ivan Krašna**, glasbeno noto pa je dodal ljudski pevec **Luka Ovsec**, ki je navdušil s svojim nastopom. Umetnikom se je zahvalil koprski škof dr. Jurij Bizjak, ki je povedal tudi nekaj besed o svetopisemskih barkah, strokovno pa je udeležence in njihova dela predstavila likovna kritičarka **Anamarija Stibilj Šajn**.

Prireditve je imela letos še poseben namen, in sicer se je na ta dan zaključila akcija *Dvigalo za Jožico*, s katero je Škofijska karitas Koper zbirala sredstva za nakup montažnega dvigala za Jožico Ličen, »mamo in srce« projekta Umetniki za Karitas, ki je lani hudo zbolela in ostala na invalidskem vozičku. V akciji je bilo zbranih prek 55.000 EUR, od katerih jih bo slabih 20.000 namenjenih za nakup in postavitve dvigala, preostanek pa bo namenjen invalidom in ljudem v preizkušnji v koprski škofiji. Besedo je na tem mestu dobila tudi **ga. Jožica Ličen**, ki je izrazila iskreno hvaležnost vsakemu, ki je daroval v ta namen, ter veselje, da je po letu dni premora lahko ponovno na Sinjem vrhu, v družbi umetnikov ter vseh ostalih prijateljev umetnosti in dobrotelčnosti.

Prisrčno vabljeni, da si dela ogledate na eni izmed razstav, ki se bodo zvrstile do prihodnjega avgusta, ter da med darovanimi umetninami izberete tisto, ki bo polepšala vaš dom ali kak drug prostor.



ZAHVALA OB ZAKLJUČKU AKCIJE »DVIGALO ZA JOŽICO«

Tatjana Rupnik

»Najboljši del človekovega življenja so njegova mala, brezimna in pozabljena dela dobrote in ljubezni.« (W. Wordsworth)

V maju smo začeli z dobrodelno akcijo Dvigalo za Jožico. Verjeli smo, da bomo zbrali potrebnih 19.800,00 EUR. Da pa bo akcija tako odmevna širom Slovenije in tudi v tujini, nismo pričakovali. Po pogovoru z našo dolgoletno sodelavko Jožico smo se tako v začetku akcije dogovorili, da bomo z zbiranjem sredstev zaključili na dnevu odprtih vrat 28. kolonije Umetniki za Karitas na Sinjem vrhu.

V akcijo je bilo vključenih veliko darovalcev, v številkah vas je bilo skupaj več kot 500. Vsak je daroval po svojim močeh – saj veste, kaj pravi Mati Terezija: *»Kar delamo, ni nič drugega kot kapljica v morje. A če ne bi bilo kapljic, tudi morja ne bi bilo.«* In res, dobrosrčnost je bila velika. Poleg posameznikov se je z donacijo odzvalo tudi veliko podjetij, občin in različnih drugih organizacij in društev. Spet drugi so pomagali in pomagajo z gradbenimi deli, ki jih ni malo. Zahvala gre tudi družini in tistim, ki svoj čas darujejo za pomoč sočloveku.



Dvigalo še čakamo (pričakujemo ga v začetku septembra), dela za montažo dvigala pa tečejo.

Z veseljem vam zato sporočam, da je bilo do zaključka akcije zbranih 54.324,91 EUR. V dogovoru z Jožico bomo za ostanek sredstev na Škofijski karitas Koper odprli sklad za invalide, ki bo namenjen osebam, ki se bodo znašle v podobni situaciji kot naša Jožica, in jim bomo lahko takoj pomagali pri nakupu potrebnih pripomočkov.

Za konec naj se iskreno zahvalim vsakemu posebej, ki je dodal svoj kamenček v mozaik dobrote. Vsako dobro delo je dvosmerno, pomaga tistemu, ki pomoč potrebuje, in osreči tistega, ki pomoč nudi.

Hvala vam, dragi prijatelji, da smo skupaj pokazali, da imamo veliko srce.

DOKAZALI, DA JE V SKUPNEM ČOLNU LEPO

Marjana Plesničar Jezeršek

Po dveletnem premoru smo na Škofijski karitas Koper ponovno odšli na romanje. Zaradi negotovih okoliščin smo izbrali krajše enodnevno romanje na otok Krk. Odziv med prostovoljci je bil zelo pozitiven, tako da se nas je na pot odpravilo kar za tri velike avtobuse romarjev, ki smo se zbrali iz skoraj vseh območnih in dekanijskih Karitas, le predstavniki Kraške območne Karitas so na žalost zboleli, tako da smo ta košček koprške škofije na romanju pogrešali.



Prvi postanek smo imeli nad Reko, nato pa smo se odpeljali naprej do mesta Punat na otoku Krk. V pristanišču smo se vkrcali na ladvice, ki so nas prepeljale na otoček Košljun, ki se ponaša z neokrnjeno naravo in bujnim rastlinjem. Na otoku miru in tišine se nahaja le frančiškanski samostan, ob prihodu na otok pa nas je pozdravil kip sv. Frančiška z udomačenim volkom, ki simbolično ponazarja, kako lahko divja narava postane človekov prijatelj. Prijazno nas je sprejel pater Stjepan, ki nam je predstavil zgodovino otoka, cerkve in samostana. Nato smo si ogledali oba muzeja, sakralnega in posvetnega, v katerih smo našli najmanjšo knjigo na svetu, pa tudi balzamirano ovco z dvema glavama.

Otoček smo zapustili in se z avtobusi prepeljali do mesta Krk. Tam so nas v stolnici sprejeli g. škof Ivica Petanjak, generalni vikar g. Franjo Velčić in g. kaplan. V pozdravu je g. škof izrazil iskreno veselje, da smo na Krk priromali iz domovine dveh znamenitih krških škofov: Antona Mahniča in Josipa Srebrniča. G. vikar pa



nam je povedal o zgodovini cerkve ter o življenju obeh škofov, Slovencev, ki sta pustila svoj pečat na otoku Krku. Po predstavitvi smo skupaj zapeli litanije, ki so jih vodili naši duhovni spremljevalci, g. Bogdan Berce, g. Cvetko Valič, g. Janez Kavčič in naš ravnatelj, diakon Tihomir Busija. Nato smo imeli vsak zase čas, da smo si ogledali cerkev ter se še malo sprehodili po mestu in si privoščili malico ali kavico s pogledom na morje.

Na poti proti domu smo se ustavili še v romarskem središču na Trsatu, kjer smo se skupaj udeležili svete maše, ki so jo darovali naši duhovni spremljevalci ter sooblikovali naši prostovoljci. Stvarnik nam je ob vsem lepem podaril še čudovito vreme, tako da je bilo celotno doživetje še lepše.



Dan je bil res poln in duhovno bogat, predvsem pa je bil priložnost, da smo se sodelavci naše Karitas med seboj povezali, si podelili, kar nam je ležalo na duši, in se duhovno okrepili. Naj zaključim z besedami naših prostovoljcev: »Bilo je res *božjepotno*. Obiskali smo tri svetišča, molili, prosili, se zahvalili, družili. Boglonaj ŠK Karitas in organizatorjem!«, »Hvala za vso organizacijo in lepo romanje. Bilo je zelo lepo. Hvala vsem, ki ste izvedli in pripravljali to romanje.« Tudi z naše strani iskrena hvala vsem skupaj in vsakemu posebej! Ponovno smo dokazali, da je v skupnem čolnu najlepše.

ČAS POBIRANJA SADOV

Andreja Kobal

Obisk frančiškanskega samostana sv. Ane v Kopru

Nekaj uporabnikov in zaposlenih programa MOST – reintegracija oseb po zaključeni socialni rehabilitaciji zaradi zasvojenosti z alkoholom in programa VRTNICA – socialna rehabilitacija oseb s težavami zaradi zasvojenosti z alkoholom se nas je udeležilo predavanja ge. Alenke Rebula z naslovom *Življenje je zdaj moje*, ki ga je ob začetku študijskega leta organiziralo Društvo

Pristan – Univerza za tretje življenjsko obdobje Koper. Poleg tega nas je toplo sprejel frančiškan p. Bogdan Rus, ki je pred kratkim začel svoje službovanje v priključenem samostanu sredi Kopra.

Kot prvi je našo pozornost pritegnil atrijski ambient samostanskega dvorišča, ki je zelo prijeten, akustičen in lepo urejen. Kot drugo pa nas je zelo nagovarjala ga. Alenka, ki je zakladnica zrele, prečiščene modrosti. Govorila je namreč o jeseni življenja kot obdobju, ko je treba »pobirati svoje sadove«, se odločiti, kaj želim posaditi, da bo obrodilo in rastlo tudi v prihodnje, torej na nek način ovrednotiti svoje dosedanje življenje in pogledati, kateri so »zakladi«, ki smo jih pridelali, ter se vprašati, kaj je še dobro, kaj mi še služi, deluje ter na čem želim delati v prihodnje, ostalo pa zavreči, kot se zavrže pridelke, ki niso več uporabni in užitni.

Gospa Alenka je na hudomušen način na konkretnih primerih ponazorila pomen majhnih, drobnih korakov in pomen natančnega raziskovanja, kaj je še možno v tem obdobju življenja. Poudarila je tudi, da je vsako skrb treba prevesti v načrt, pa tudi, da se dobre ideje rodijo samo ob resnični, preudarni podpori, zato moramo skrbno izbirati ljudi, ki jim namenimo svoj čas, in se od časa do časa vprašati, ali me ta odnos podpira in krepi v dobro ali pa me ovira, duši ... Najpomembnejši element zdravja so namreč po njenem mnenju zdravi in uresničeni odnosi.

Obogateni iz njene zakladnice izbrane modrosti smo v drugemu delu ob obisku frančiškanskega samostana sv. Ane bili deležni še duhovnih spodbud p. Bogdana Rusa, ki je v mesecu avgustu začel službo na Obali. Pater nas je izredno toplo sprejel za glavnim oltarjem, v prostoru miru, tišine in molitve v Božji navzočnosti. Tam se nam je na kratko predstavil, podelil z nami tudi to, da je prav on pobudnik vsakoletnega romanja alkoholikov na Brezje, spomnil se nas je tudi z romanja na Sveto Goro v času pred letošnje veliko nočjo. Ob tem je podelil tudi svojo izkušnjo z zasvojenostjo v širši družini ter dobre izkušnje, ki jih ima Skupnostjo Sreča-





nje, ki je prvenstveno namenjena zdravljenju odvisnikov od prepovedanih drog.

Pater Bogdan je povzel misli ge. Rebula o brezizhodnosti obeh poti, tako poti popolnega posvečevanja v službi drugim, ki vodi v izgorelost, kot tudi izključujočega posvečanja samemu sebi, ki nase odreže od bližnjih. Ponudil pa je rešitev: Bog je tisti, ki vsemu daje pravo mero. Poseben poudarek je zato namenil branju in preučevanju Svetega pisma. Zelo se nas je dotaknila misel, ki jo je pater izpostavil, in sicer, da je Jezus svoje učence izbral zato, da je z njimi samo bil, ter pomen tega, da samo smo s človekom. Pred iskanjem koristi in zasledovanjem kakršnegakoli posebnega interesa je velikokrat pomembno, da s sočlovekom samo smo in da ga sprejmemo takega, kot je, tam, kjer je ... S tem se kot socialnovarstveni program lahko zelo strinjamo. Velikokrat je treba najprej ustvariti prostor sprejetosti in pridruženja človeku prav tam, kjer je, zato da sčasoma in zmore narediti male korake naprej. Patru tudi v našem imenu izrekamo dobrodošlico in se veselimo sodelovanja z njim, saj vse bolj prepoznavamo tudi pomen krepitve duhovnega dimenzije v našem življenju ter življenju tistih, ki so nam zaupani, če le izrazijo odprtost ter pripravljenost za to.



ravnatelja Škofijske karitas Koper diakona Tihomirja Busija. Ob ljudskem petju, sodelovanju predstavnikov Karitas in sporočilnem nagovora Bogdana Vidmarja so bile na oltar položene stiske ljudi, ki se nas dotikajo, pa tudi prošnje za moč in pomoč, predvsem pa za mir v srcu in v svetu.

Pred svetogorsko baziliko je lipa in pod njo klopca miru, ki sta jo leta 2014 odkrila slovenski in italijanski predsednik. S pesmijo Giannija Rijavca se je začel kulturni program, ki se je nadaljeval z ogledom razstave Umetniki za Karitas v Frančiškovi dvorani. Po letu preizkušanj je prisotne nagovorila Jožica Ličen, se zahvalila za vso podporo in nevidno duhovno nit, ki povezuje sodelavce Karitas ter prispeva k sožitju in spoštovanju drug drugega ter ljudi v stiski. V nagovoru se je prepletala tudi vsebina projekta Umetniki za Karitas, ki umetnost in dobroto prinaša med ljudi doma, v zamejstvu in tudi širše po Evropi. Pater Bogdan Knavs in Bogdan Vidmar sta blagoslovila prisotne in postavljeno razstavo. Dragoceno druženje je obogatil tudi obisk direktorja Goriške Karitas diakona Renata Nucera, s katerim že teče sodelovanje in se rojevajo ideje povezovanja dobrotelnosti za leto 2025, ko bosta Gorica in Nova Gorica skupaj predstavljali Evropsko prestolnico kulture.

Ta dan so zaznamovale besede sv. Matere Terezije, ki pravi, da smo karitativni sodelavci le kaplja v oceanu dobrotelnosti, a če teh kapljic ne bi bilo, bi bila v oceanu kaplja manj. Glede na sedanje stanje v Cerkvi in družbi, doma in po svetu je za vse nas potrebno zavedanje, da smo vsi v istem čolnu, kdo je naš krmar, pa kristjani dobro vemo.

16

V ISTEM ČOLNU

Jožica Ličen

32 let Škofijske karitas Koper

Sodelavci Karitas iz kopske škofije smo se na god sv. Matere Terezije v velikem številu zbrali na Sveti Gori nad Novo Gorico. God naše vzornice sovпада z datumom ustanovitve Škofijske karitas Koper, ki jo je pokojni škof Metod ustanovil 6. septembra 1990. Do takrat je bilo javno karitativno delovanje Cerkve prepovedano, zato so se kmalu potem ustanovljale Karitas v župnijah, saj so mnogi neovirano želeli svojo vero udejanjati v ljubezni do bližnjega.

Po 32 letih je v Koprski škofiji 987 stalnih in 869 občasnih prostovoljcev, ki delujejo v domačih župnijah in se povezujejo v 2 dekanijski in 7 območnih Karitas. Gmotna in duhovna pomoč je v župnijskih Karitas in 13 Centrih karitas v škofiji dostopna vsem ljudem, zato je 32-letnica Škofijske karitas Koper dovolj dober razlog za zahvalo in praznovanje.

Pri Svetogorski Kraljici smo začeli s sveto mašo, ki jo je daroval mag. Bogdan Vidmar, vikar v novogoriški župniji, ob somaševanju rektorja svetogorske bazilike p. Bogdana Knavs, predsednikov Karitas Cvetka Valiča iz Goriške in Tomaža Kodriča iz Vipavske ter

**Ljubljana****V ZAHVALO ZA VSE MILOSTI*****Romanje članic Župnijske karitas Zagorje***

Ko se bliža konec počitnic in se poletje nagiba proti jeseni, se sodelavke župnijske Karitas Zagorje odpravimo na vsakoletno romanje. Letos smo izbrale četrtek, 25. avgust.

Naša pot se je začela na župnijskem dvorišču, kjer smo se posedle v kombi, ki ga je srečno vozila s. Edith. Ona je bila tudi naša vodička, zato se ji iskreno zahvaljujemo za srečno prevožene kilometre in dan, ki nam ga je namenila.

Cilj našega romanja je bila Vipavska dolina. Po nekaj ovinkih in avtocesti smo hitro prispele do Vipave. Tam je bil krajši postanek za kavico in malce ogleda. Potem nas je pot vodila do Vrhpolja, kjer smo si ogledale prečudovito cerkev, ki je v celoti obnovljena. Gospod župnik Janez Kržišnik nam je podal lepo razlago o obnovi cerkve, ki je posvečena sv. Primožu in Felicijanu. Povedal je, koliko truda in finančnih sredstev je bilo potrebnih. Notranjost cerkve, ki jo krasi mozaik p. Marka Rupnika, je prečudovita. Posebno lep je glavni oltar, ki sije kot nebeški sij z višav in te navda z milostjo nebeškega miru. Cerkev je res vredna ogleda.

G. župnik nas je pogostil s kavico in sokom. Po prijetnem klepetu smo se poslovile od Vrhpolja. Bil je že čas kosila. Tega smo si privoščile v bližini izvira reke Hubelj. Po kosilu smo pot nadaljevale po slikoviti Vipavski dolini proti Vipavskemu Križu. Tam nas je sprejel naš rojak, kapucin br. Miro. Zelo je bil vesel našega obiska. Kljub obilici dela si je vzel čas in nas povabil na pogovor ter povedal nekaj zanimivosti. Na dvorišču samostana je bilo zelo živahno, saj so imeli oratorij, na katerem je bilo okrog 120 otrok. Kmalu smo se poslovili, kajti na nebu so se zbirali temni oblaki. Pot smo nadaljevale proti Sveti Gori, kjer smo se želele udeležiti sv. maše, ki je bila ob 17. uri. Na poti do tja smo prehitele nekaj romarjev, ki so pešali proti Gori. Pri Mariji smo zaključile naše romanje z zahvalo za vse milosti in moči, ki nam jih daje, saj z zaupanjem

v njeno pomoč lažje premagujemo težave in skrbi, ki nas spremljajo na poteh življenja.

Po končani sv. maši so se oblaki razpršili in cerkev je bila obsijana s soncem, zato je bil krasen razgled po širni okolici.



Z lepimi vtisi smo se podale na pot proti domu, kamor smo prispele v poznih večernih urah. Bogu hvala za vse te danosti in v veselju preživet dan.

DAN SLUŽENJA NA VRHNIKI

Miro Metljak

V nedeljo, 28. avgusta 2022, je bil v župnijski cerkvi sv. Pavla na Vrhnikih dan služenja, ki ga je organizirala župnijska Karitas. Namenjen je bil ostarelim, bolnim in invalidnim osebam.

Že pred sv. mašo, ki jo je daroval župnik gospod Mohor Šuštaršič, je bila v cerkvi molitev rožnega venca. Ta molitev, ki ni nikoli dokončna, saj jo vedno doživljamo drugače, je velika spodbuda in opora ravno ostarelim, bolnim in invalidom. Je neposredna vez z nebeško materjo Marijo, ki je priprošnjica pri Bogu in tolažnica vseh, ki se zatekajo k njej. Obenem ostarelim budi spomin

na mladost, saj se je v preteklosti, posebno v zimskih večerih, pogosto molil rožni venec. Tako kot rastemo z molitvijo, raste s služenjem naša

osebnost. Služenje ima veliko obrazov, in če služimo s srcem in ljubeznijo do bližnjega, je kakor neizpeta pesem. Vedno lepše in bogatejše je.

Služimo lahko z veliko samohvale, ali pa skromno in neopazno. Najbolje je, da za to ve le naše srce. Tak poudarek je tudi v evangeliju tega dne, ko Jezus izpostavlja skromnost in pravi: »Vsak, kdor se povišuje, bo ponižan, in kdor se ponižuje, bo povišan.« Obenem pravi tudi: »Kadar prirejaš gostijo, povabi uboge, pohabljenе, hrome, slepe, in blagor tebi, ker ti ne morejo povrniti; povrnjeno ti bo namreč ob vstajenju pravičnih.« Slednje velja tudi za služenje. Za ponižnost pa ni mišljena upognjenost pred drugimi ljudmi, ampak da v ponižnosti naredimo prostor za Boga, da sprejemamo Jezusovo besedo in po njej živimo. Gospod župnik je besedo evangelija povezal z življenjem ostarelih, bolnih in invalidov, ki v svojem vsakdanu že upodabljajo skrivnost Jezusovega trpljenja. Med mašo so vsi, ki so to želeli, lahko prejeli bolniško maziljenje.

Tajnica ŽK, ga. Marica, se je zahvalila vsem, ki so sodelovali ob dnevu služenja, in vse povabila na druženje na dvorišče pred cerkvijo. Ob dobrotah, ki so jih





napekle pridne gospodinje, je stekel prijeten pogovor. Za vzdušje je poskrbel nežni glas citer, na katere je igral g. Peter Perše.

Na dnevu služenja, kjer smo se srečali z ostareli-mi, bolnimi in invalidi, smo pogrešali stanovalce Doma upokojencev na Vrhniki. Do sedaj so se redno udeleževali srečanja, letos pa se je poznala njihova odsotnost. Čutili smo, da nekaj manjka.

18 SODELOVANJE ŽK DOB NA ŽUPNIJSKEM DNEVU

Milena Cerar

V nedeljo, 11. septembra, popoldne smo v župniji Dob obeležili župnijski dan, ki ga je pripravil župnijski pastoralni svet (ŽPS). Tajnica ŽK je kot članica ŽPS prevzela odgovornost za pripravo palačink in ocvrtih mišk. Pri tem je sodelovala večina prostovoljk Karitas in še dve članici upokojenskega društva.

Veliko skrbi s pripravo je bilo že med tednom. V nedeljo je že dopoldne potekala priprava testa za palačinke iz kar 100 jajc, 16 litrov mleka in 10 kg moke. Za miške smo porabile še dodatnih 30 jajc in 6 kg moke. Prve palačinke in miške je bilo mogoče na naši stojnici dobiti že ob 14. uri, pred začetkom tombole. Tombola je privabila veliko župljanov, saj je bil glavni dobitek sofinanciranje romanja v Sveto deželo. Po koncu tombole se je naval na našo stojnico povečal, naše sladke dobrote so namreč odlično dopolnjevale jedi z žara. Posebno priljubljene so bile med otroki. Tudi v nadaljevanju župnijskega dneva, ko so potekale športne igre – tenis, balinanje in štafeta – za otroke in odrasle, so bile naše sveže pečene dobrote ves čas na voljo.

Z delom smo končale okoli 18. ure. Čeprav utrujene, smo bile zadovoljne, da smo udeležencem župnijskega dneva polepšale druženje. Prav nihče, ki

si je zaželel naših dobrot, ni ostal praznih rok. Hvala Bogu, da je kljub grozečim oblakom tudi vreme zdržalo.



maribor

LJUBEZEN JE SAMO ENA

Marija Pivec

11. romanje sodelavcev in prostovoljcev Karitas mariborske nadškofije

*Dotik nebesnega svoda,
objem preddverja nebes,
kvišku silijo mogočne krošnje dreves
kot proseče roke,
obsijane z žarki Božje dobrote.*

Tokrat smo poromali na Kope. Sprejeli so nas prijazni gostitelji, s komerkoli smo se srečali, nas je objel prijazen pozdrav, srčnost in nasmehi. Velika terasa Grmovškovega doma je bila do zadnjega kotička polna ljudi dobre volje. Lepo pripravljene mize so vabile.

Nagovoru in pozdravu gostov iz italijanske Gorice in vseh nas je sledila sveta maša, ki jo je vodil msgr. mag. Alojzij Cvikel, somaševala sta tudi nadškof iz Italije in duhovnik. Navzoči so bili štirje bogoslovci.



Bil je dan, ki ga je naredil Gospod. Ljubezen, ta največja moč, ki je v vsakem izmed nas, se je dotaknila slehernega srca in privabila tudi solze ganjenosti. Po blagoslovu smo se okrepčali z dobrim kosilom in vseh skozi bili deležni pozornosti naših gostiteljev. Boglonaj vam.

Kapelica svete Ane. Koliko želja in prošenj smo položili pred Marijino mater, sveto Ano. Zvonček je zvonil, zaupane so mu bile naše tihe prošnje in želje, ki jih je zagotovo izročil Njemu, ki vodi naše misli in korake.

Rodila so se nova prijateljstva, izmenjave izkušenj, lepa doživetja so se nizala kot jagode na rožnem vencu. Še nebo nas je blagoslovilo s kratkotrajnim z dežjem.

Po pestrem kulturnem programu, ki so ga pripravili naši gostje, se je dan prevesil v večer.

Sledila je večerna molitev, večernice. Ob petju so se naši glasovi združili v eno samo hvaležnost za vse, kar nam je bilo podarjenega ta dan. Polni prijetnih doživetij smo se odpravili na pot domov.



Ljubezen je samo ena, tako je povzeto po evangelijskem sporočilu. Res je, nešteto majhnih ljubezni in dobrot se je ta dan združilo v eno Veliko Ljubezen. Ljubezen Dobrote Karitas, ki je večna, neminljiva, saj se rojeva iz naših src.

Boglonaj nadškofu Alojziju Cviklu ter gostom iz Italije za darovano sveto mašo, ter da so s svojo navzočnostjo obogatili naše srečanje.

Iskren boglonaj našim gostiteljem, vsem in vsakemu posebej, ki so kakorkoli pomagali ovekovečiti ta dan, ki nam bo ostal v spominu, ko nas bodo preizkušnje in težave ujele v svoje pasti, obenem pa dajale moč in pogum, da jih bomo zmogli premagati.

Hvala voznikom avtobusov, ki so nas varno in spretno pripeljali po strminah – soncu naproti – ter nas srečno vrnili v objem naših domov.

Boglonaj g. župniku Frančišku Bertoliniju za prevajanje italijanščine in molitve na avtobusu.

Iskrena hvala g. Rudiju za uvodne in spodbudne besede na avtobusu.

Ostanimo v Božjem imenu dobrote.

IZ OBVEZNE PRAKSE V PROSTOVOLJSTVO

Michelle Švarc

V mesecu avgustu sem imela priložnost poglobljeno spoznati humanitarno delo Nadškofijske karitas Maribor. Kot študentka andragogike in pedagogike sem v tretjem letniku morala opravljati andragoško prakso, ki zajema delo/usposabljanje/pomoč starejši populaciji družbe. Na odločitev, kje bom opravljala andragoško prakso, je najbolj vplivala moja želja po pomoči najranljivejšim posameznikom in družinam, kar je temeljno poslanstvo Nadškofijske karitas Maribor.

Skozi andragoško prakso sem imela priložnost spoznati in biti del programa Donirana hrana, Ljudska kuhinja Betlehem, Karitas mladih, akcije zbiranja šolskih potrebščin, ambulate za osebe brez obveznega zdravstvenega zavarovanja in materinskega doma Mozirje. Gre za raznolike programe in dobrodelne akcije, ki se odzivajo na aktualne potrebe ranljivih posameznikov in družin v lokalnem in tudi širšem okolju.

Zaposleni na Nadškofijski karitas Maribor so me z veseljem sprejeli medse, mi predstavili svoje področje dela ali me neposredno uvedli v delo. Kot andragoginja sem bila pozitivno presenečena, kako lahko ena organizacija združuje in prepleta različne vidike ranljivosti v skupno dobro. Tekom opravljanja prakse sem namreč lahko opazila tri ranljive skupine: zaposleni preko javnih del, starejši prostovoljci in uporabniki. To pomeni, da dve ranljivi skupini, zaposleni preko javnih



del in starejši prostovoljci, ki jih vodi občutek vključenosti in koristnosti, pomagata tretji ranljivi skupini – uporabnikom. Vsak izmed njih nosi svojo zgodbo, ki se v Nadškofijski karitas Maribor združi v skupnost in kvalitetnejše življenje vseh vključenih.

Delo in poslanstvo Nadškofijske karitas Maribor mi je tako priraslo k srcu, da sem svojo andragoško prakso

nadaljevala kot prostovoljka. Posebej bi se rada zahvalila mentorici Sibili, ki mi je v individualnih pogovorih omogočila večjo osebnostno in strokovno rast.

ново mesto

K MARIJI PO TOLAŽBO IN ZDRAVJE

Tamara Dvornik

Zadnja sobota v avgustu je rezervirana za romanje k Mariji na Zaplaz. Vsako leto se ji zahvalimo, jo prosimo, ji potožimo glede našega zdravja, osamljenosti in minevanja časa, ki nam krade mladostniško moč in energijo.

Letošnje bogoslužje je vodil novomeški škof, msgr. dr. Andrej Saje. V pridigi nas je opomnil, da živimo v času hitrih sprememb, ki nas priganja k skrbi za preživetje sebe, človeštva in planeta. Ob vsakodnevnih skrbeh lahko hitro pozabimo, da smo na poti in da se naš čas izteka. Poudaril je, da je čas, v katerem živimo, priložnost, da ga sooblikujemo. Je milostni čas, v katerem vsak od nas, ne glede na starost, izobrazbo, zdravstveno stanje, lahko naredi nekaj dobrega, duhovno raste. Poleg tega, da lahko sooblikujemo čas in življenje slehernika, ki ga srečamo na naši poti življenja, nas je novomeški škof opomnil, da življenje ni nekaj, kar lahko kar zavržemo. Večkrat se dogodi, da





20



življenje ni prepoznano kot vredno. Še posebej ne v bolezni in starosti, da bi ga sprejeli takega, kot je. V tem okolju so zdravstvene in druge ustanove, ki pomagajo bolnim in ostarelim, kot hiše Božjega usmiljenja. Sodelavci teh ustanov pomagajo pomoči potrebnim, jih varujejo in ščitijo. Vsakdo je deležen dostojanstva. Življenje slehernega človeka, ne glede na zdravstveno stanje, je vredno in neprecenljivo. Dolžni smo ga varovati od spočetja do naravne smrti. Pri teh besedah se je škof naslonil na misel papeža Frančiška, ki izpostavlja, da je bolnik vedno pomembnejši od bolezni, zato pri zdravljenju ali terapevtskem pristopu ne smemo zanemariti poslušanja bolnika, njegove zgodbe, skrbi in strahov. Tudi kadar bolnika ni mogoče ozdraviti, ga je mogoče slišati, razumeti, tolažiti, občutiti njegovo bližino in ga opogumiti za nadaljnje življenje.

Pri bogoslužju smo lahko prejeli tudi bolniško maziljenje, ki je okrepilo naše upanje in nas podprlo za prihajajoče negotove dni. Po sveti maši smo se še malo podružili ob kavici in piškotih, ter se počasi odpravili proti našim domovom. Naslednje leto pa zopet poromamo, takrat v širši družbi naših dedkov, babic, vnukov ...

KOPER ČUDOVIT TEDEN NA MORJU

TŠ

Zadnji teden v avgustu, malo pred začetkom šole, smo s ŠK Koper doživeli čudovit teden na letovanju družin v Sončni hiši. Družine iz škofije Koper smo se zbrale na nedeljskem kosilu, da smo se spoznali, namestili in doživeli prve vtise Portoroža. Popoldan smo preizkusili morje in »našo« plažo, ki so si jo otroci hitro prisvojili.

V ponedeljek dopoldne se nas je vseh pet družin z voditeljico Marjano in animatorko Ivano odpravilo na izlet do



strunjanskega križa. Peš smo šli skozi tunel Parenzana, mimo strunjanskih solin in po strmem hribu do križa, kjer se odpira razgled na Mesečev zaliv. Ker je bilo lepo vreme, smo v daljavi videli Triglav in celo Dolomite. Otroci so bili malo utrujeni, vendar zelo veseli, da smo obiskali to razgledno točko. Popoldan pa smo razbolele ude namakali v morju.

Pri zajtrku smo v torek zjutraj pogledovali v nebo, ali bo nehalo deževati in bo posijalo sonce, saj smo se vsi veselili izleta v Piran. Ob uri odhoda je bilo še nekaj sivih oblakov, zato smo vzeli dežnike, saj smo se peš odpravili iz Portoroža v Piran. Tam smo šli na ogled Akvarija, kjer smo spoznali veliko ribic, rib in drugih organizmov, ki živijo v našem morju. Otroci so bili navdušeni nad vsemi ribami. Del poti za nazaj smo se peljali z avtobusom in potem še malo sprehodili po soncu, saj so naši dežniki pregnali dež. Popoldan smo tako ob sončnem vremenu lahko poležavali na plaži. Zvečer pa smo se udeležili svete maše v moderni cerkvi Marije Roženvenske.

Sredino dopoldne smo preživeli na plaži, ker nas je po kosilu čakal izlet z ladjico do Izole. Vsi smo nestrpno pričakovali to dogodivščino. Posebno najmlajši so bili navdušeni, kako nas je dvignilo nad valove in poškropilo. V Izoli smo se posladkali z odličnim sla-



doledom, nato smo se za urico razkropili po mestu, nekateri na plažo, drugi na igrala. Po mirni vožnji domov smo se z lepimi vtisi vrnili v našo hišo, kjer nas je že čakala slastna večerja.

Četrtek smo preživeli bolj na plaži. Manjša skupina nas je šla še na ogled drugega konca naše prelepe obale, proti Luciji. Spre-

hodili smo se skozi marino in do rtiča, kjer se že skoraj vidi Sečoveljske soline, ki so bile naš končni cilj. Ker so nas igrala premamila, pa tudi utrujenost nas je že malo načela, smo naš cilj nato prilagodili in se vrnili proti Sončni hiši. Dan smo sklenili z zaključnim večerom, kjer smo skupno odločili, da je bil to res čudovit teden, ki ga je Marjana super organizirala. Cel teden pa nas je najbolj razvajala naša kuharica Olga z odlično hrano.

Zadnji dan smo po zajtrku že začeli pridno pospravljati naš začasni dom in ga pripraviti na prihod naslednje skupine. Nato smo se poslovili in si zaželeli srečno pot v upanju, da se še kje srečamo.

POČITNIŠKI TEDEN PROGRAMA POPOLDAN NA CESTI

Mateja Curk

V prenovljeni župnijski dvorani v Vrhpolju pri Vipavi smo v tednu od 22. do 26. 8. 2022 izvajali še zadnje počitniško druženje v tem poletju. Poimenovali smo ga **Pozdrav poletju**. Udeležilo se ga je 22 otrok, za katere smo skrbeli trije animatorji – prostovoljci in dve strokovni delavki programa. Čeprav nam je korona »dihala za vrat«, smo teden uspešno izvedli in se imeli prav lepo. Ob raznih ustvarjalnih delavnicah, družabnih igrah, pogovorih, igranju in športnih dejavnostih je ura kar prehitro tekla. Ni manjkala niti tombola, kjer se je



zmagovalec posladkal z glavno nagrado – čokoladico mi Pujša Pepa, donacijo podjetja Leone iz Ajdovščine. Seveda je, kot pravi zmagovalec, sladko nagrado podelil z vsemi. Odpravili smo se tudi na sprehod do Vipave, kjer smo si ogledali cerkev sv. Štefana, se povzpeli do dijaškega doma Škofijske gimnazije Vipava in uživali ob razgledu ter si privoščili odličen sladoled »Pri Marjanci« na vipavskem trgu. Še malce smo se poigrali na vojaškem stadionu in se zadovoljni vrnili v Vrhpolje, kjer nas je čakalo kosilo, za katerega je vsak dan poskrbela gostilna in picerija Anja.

Teden je ob prijetnem druženju res prehitro minil. Sedaj pa bomo zagrizli v novo šolsko leto in se srečevali na našem programu – upamo, da na vseh lokacijah, kjer Popoldan na Cesti izvajamo. Se vidimo!



21

VERA IN LUČ – GIBANJE, KI NAVDIHUJE

Mateja Curk

»Karkoli ste storili enemu od teh mojih najmanjših bratov, ste meni storili.« (Mt 25,40)

Vera in luč temelji na prepričanju, da je vsaka oseba, tudi oseba z motnjo, poklicana, da v globini zaživi Jezusov nauk, da prejme zakramente in postane vir milosti in edinosti za Cerkev in svet. Je gibanje, ki nas opominja, da je vsak človek dragocen v Božjih očeh, saj je Jezus najbližje ubogim in majhnim. Slovenski lučkarji smo 50-letnico ustanovitve mednarodnega gibanja Vera in luč praznovali septembra lani s slovesnostjo v slovenskem Lurdu, Brestanici, jeseni 2023 pa se pripravljamo na praznovanje 40. obletnice slovenske Vere in luči. Že 38 let izhaja glasilo Lučka s prispevki in fotografijami o dogajanju v naših skupinah in na rednih mesečnih srečanjih.

Duhovno-počitniški teden v Soči

Vsako poletje se lučkarji lahko udeležijo duhovno-počitniških tednov v Kančevcih, na Pohorju, v Soči in Portorožu. Namen tednov je poglobljeno sobivanje, skozi osebne pogovore in dejavnosti tkanje prijateljskih vezi, izmenjava izkušenj, predvsem pa povezanost in duhovna rast vseh, lučk, staršev in prijateljev. Letošnja tema duhovno-počitniških tednov je bila življenjska zgodba egiptovskega Jožefa, ki je na svoji poti preko trnja do zvezd ohranil dobro in čisto srce. Lučarski duh v Soči je napolnjeval srca v tednu od



8. do 14. 8. 2022, udeležilo se ga je čez 40 lučkarjev iz različnih krajev Slovenije. Poleg dopoldanskih katehez, pogovorov v malih

skupinah, ustvarjalnih delavnic, svete spovedi, romanja v Lepeno ter popoldanskih dejavnosti (lov na zaklad, obisk kmetije, spokorno umivanje nog, turnir družabnih iger), družabnih večerov (srčkov ples, krst novih soških lučkarjev, večerna adoracija, Soča ima talent, zaključna slavnostna večerja) je bila središče vsakega dneva lučkarska sveta maša, polna petja, ploskanja, navdušenja, predvsem pa žive vere.

Srečanje z lučkarskim škofom Antonom Jamnikom

Posebno slovesna je bila sveta maša zadnji večer, ki jo je z g. Janezom Kržišnikom (skupaj z g. Gašperjem Lipuškom duhovni asistent duhovno-počitniškega tedna v Soči) daroval lučkarski škof Anton Jamnik. Razveselil nas je s svojim obiskom in opogumil z besedami, da smo lučkarji korajžni in veseli ljudje, ki v naše skupnosti prinašamo upanje in živo vero. Smo kot mladike, ki obrodijo obilen sad, če se oprimemo in črpamo iz trte z globokimi koreninami, Jezusa.

Lučkarji – oznanjevalci veselja

Vera in luč združuje lučke (osebe z motnjami v duševnem in telesnem razvoju), njihove starše, duhovnike in prijatelje. Lučke s svojo iskrenostjo, pristnostjo, spontanostjo in srčnostjo svetijo na poti k dobremu in živi veri, ki prinaša resnično radost. Naj lučkarsko veselje napolnjuje naša srca vsak dan, na vsakem koraku. Slavje vere, slavje luči!

NOVO MESTO LETOVANJE STAREJŠIH

Petra Martić

Letošnje letovanje starejših je bilo zaznamovano s premišljevanjem o svetopisemskih ženah, njihovih lastnostih. Najprej smo prebrali svetopisemski odlomek, nato pa pod vodstvom s. Slavke spoznavali/prepoznavali ljubezen, modrost, strast, divjost, kraljevskost, materinskost, pravičnost, milino, bojevitost žensk nekoč in danes. Ustavili smo se pri treh ženah, Debori, Esteri in Ani, ki so nas spremljale vsak dan.

Ob vsakodnevnih opravilih smo premišljevali, se spraševali, koliko si ženske dejansko dovolimo živeti svojo ženskost in kako nas vidijo moški.

Ob spoznavanju svetopisemskih žena smo si dovolili biti ranljivi, drug drugemu smo dali prostor in čas, da smo lahko podelili svoja občutja in dognanja ter drug drugega sprejeli takšne, kot smo.

Dnevi letovanja so bili obarvani z duhovnostjo, globokimi občutji, obilico dobre volje in smeha, kar je tudi razvidno iz fotografij.



SLOVENSKA KARITAS RAZBREMENITI OTROKE OD VOJNIH TRAVM

Mojca Kepić

Karitas je v poletnem času po različnih krajih organizirala vrsto aktivnosti za otroke in družine v stiski, od manjših taborov na morju ali v hribih, delavnic in različnih dni za otroke do letovanj v večjem obsegu, ki potekajo v Portorožu. V počitniške programe je bilo vključenih več kot 800 otrok. Manjši del taborov in letovanje pa je bil namenjen tudi ukrajinskim otrokom. Prav tako so bili ukrajinski otroci vključeni tudi druge programe Karitas. Letošnje poletje je bilo zagotovo drugačno za številne otroke, ki so zavetje pred vojno našli v Sloveniji. Številni med njimi so se vključili v slovenske šole. Konec avgusta je v Zavodu sv. Stanislava potekal Ukrajinski teden za slovenske in ukrajinske otroke, kjer so prostovoljci programa youngCaritas – Mlada Karitas pripravili različne aktivnosti, da so otrokom na prijazen način, skozi igro, približali slovenski jezik in kulturo. Hkrati so jim omogočili lepo in kvalitetno preživeti delček poletja.



Zadnje dni poletja pa je v sodelovanju z Župnijo Portorož in s podporo Slovenske karitas potekalo letovanje 37 otrok iz Ukrajine in njihovih spremljevalcev, ki ga je organizirala Karitas Ukrajina – SPES. Počitnice so bile namenjene razbremenitvi od vojnih travm. Otroci so si lahko odpočili od siren, ki jih slišijo v Ukrajini. Predvsem pa smo zanje pripravili prave morske počitnice, da so se malo naučili poletnih radosti – morja, sonca, igre, plesa, pesmi, skokov v morje ... Ogledali smo si strunjanske soline, odšli v Piran. Kljub jezikovnim in kulturnim razlikam smo drug drugega bogatili.

Na Karitas se zavedamo, da letovanja ne bi bilo brez številnih darovalcev, ki svoj dar namenite pomoči ljudem v stiski. Letovanja so v veliki meri sofinancirana tudi s strani Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij ter Fundacije Radia 1. Iskrena hvala!



NAGRADNA KRIŽANKA

oktober

Monika Nared

Vodoravno:

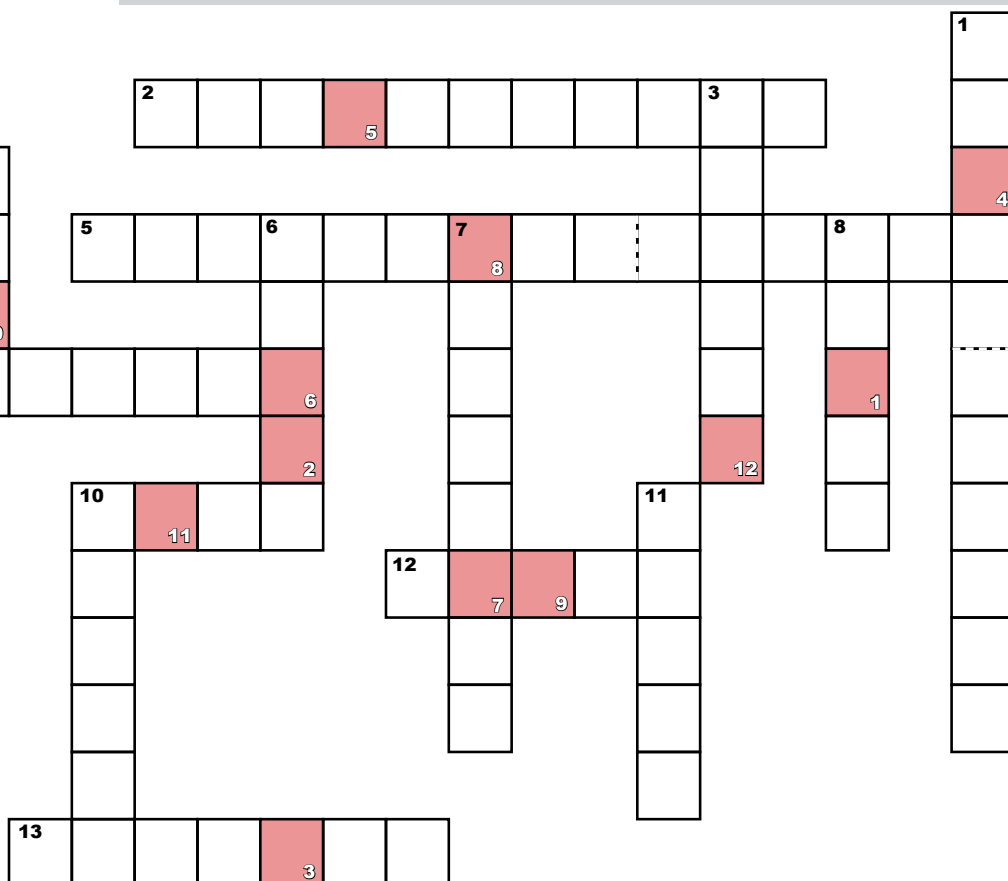
- 2 Obhajanje Gospodove večerje
5 Plodovi rastline, ki lajšajo srčne in žilne težave, glog ali
9 Najnižji duhovniški čin
10 Jabolčnik
12 Škofovsko kapa
13 Gorsko drevo z mehкими iglicami

Navpično:

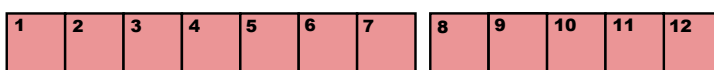
- 1 Generalni tajnik
Škofijske karitas Celje
3 Vsakemu gobarju zapoje srce, ko ga zagleda...
4 Kraj, kjer se je Marija prikazala 14-letni Bernardki
6 Staro ime za mesec oktober
7 Zaloga hrane za čez zimo
8 Plodovi rastline, iz katerih pripravljamo čaj in ima veliko vitamina C
10 Vrtna rastlina iz družine vijolic
11 Lava, vulkanski izbruh

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 16. 10. 2022 na naslov: Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana ali ga sporočite po e-pošti: info@karitas.si

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



Nagradno geslo:



Geslo septembrske nagradne križanke:
ŽAREK PRAZNUJE

Nagrajenci nagradne križanke:

1. nagrada: **Metka Lavrič**, Vir
2. nagrada: **Branko Emeršič**, Trbovlje
3. nagrada: **Peter Fras**, Bogojina

Nagrade za oktober:

1. nagrada: **pulover youngCaritas**
2. nagrada: **blok Karitas**
3. nagrada: **vrečka youngCaritas**



Smeh, pesem, dobra hrana, pa tudi solze so tekale na srečanju repatriiranih iz Venezuele s sestro Andrejo Godnič.



Dež nam ne more do živega so nam sporočili mladi, ki so v Stični nagovarjali k solidarnosti.



»Kaj pa ti misliš, kaj bi bilo dobro, da naredimo?«
Sodelavci Slovenske karitas pri analizi lastnega dela in načrtu za prihodnost.



Že 28. zapored so se srečali umetniki na Sinjem vrhu in ustvarjali za dobro.



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

