

žarek dobrote

12/XX
december
2022

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 ••• Dar za uboge in čas za bližino z osamljenimi
KARITAS 30+

3 ••• Motivacijski vzgibi za prostovoljsko delo v Karitas
STISKE SODOBNE DRUŽBE

4 ••• Dober motiv je ključ do gibanja

6 ••• Zdrava prehrana in telesna dejavnost oseb v stiski,
prejemnikov pomoči Karitas

TO MORAMO VEDETI

7 ••• Nova orodja za prepoznavo socialnih stisk
KARITAS MLADIH

8 ••• Koraki za vzpostavitev ali nadgradnjo Mlade Karitas
NA OBISKU

10 ••• TSkupaj delamo za dobro v Župnijski karitas Beltinci

11 ••• Skupaj delajmo za dobro

12 ••• Ko je v tvojem srcu tema, išči Gospodovo srce

13 ••• Skupaj v veselem druženju

14 ••• Klic dobrote ponovno zazvenel

KOPER

15 ••• Srečanje sodelavcev Karitas v Brestovici

16 ••• Srečanje starejših, bolnih in invalidov v Dekaniji

17 ••• Iskanje smisla po brodolomih življenja
in svojega poslanstva v svetu

18 ••• Poslovil se je oče Franc Prelc,
prijatelj »cestninarjev in grešnikov«

20 ••• Zahvala ljubljanski nadškofiji za pomoč
žrtvam požara na Krasu

20 ••• Skupaj plujemo v istem čolnu in
skupaj delamo za dobro

LJUBLJANA

22 ••• Viri moje moči

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Tatjana Splival •

IZDAJA:  **Karitas** Kristanova 1 • SI-1000 Ljubljana
• info@karitas.si • www.karitas.si • TELEFON: 00386 1 300 59 60 •
ODGOVARJA: Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas •
UREDNIŠKI ODBOR: Darko Bračun, Polona Miklič, Marjana Plesničar
Jezeršek, Marjan Dvornik, Barbara Godler, Peter Perše, Karlo Smodiš,
Helena Zevnik Rozman • UREDNICA: Helena Zevnik Rozman •
LEKTORIRANJE: Alenka Mirkac • OBLIKOVANJE & GRAFIČNA
PRIPRAVA: Andrej Šauperl • ZALOŽILO: Ognjišče, d.o.o. • TISK:
Grafično podjetje SCHWARZ d.o.o., Ljubljana • Poština plačana pri pošti
• ISSN 1581-5528 • Vsebine v prispevkih izražajo mnenja avtorjev in ne
predstavljajo uradnega stališča Slovenske karitas. •



Izdajanje informativnega glasila Žarek dobrote
omogoča FIHO - Fundacija za financiranje invalidskih in
humanitarnih organizacij, sofinancer programov Karitas

Foto: Zdenka Sfiligoj

*»Lahko bi častili Boga in delali dobro drugim
tudi ločeno, vendar se z združitvijo v edinosti
na široko odprejo vrata Božjemu delu.*

*Bratje in sestre, sprašujem se: kako lahko
povečamo enost, če se zdi, da nas zgodovina,
navade, zaveze in razdalje privabljajo drugam?*

*Kaj je »mesto srečanja«, »duhovna dvorana
zadnje večerje« našega občestva? ...«*

Papež Frančišek, vir: Vatican news

**Blagoslovljen
adventni in božični čas!**





tema meseca

DAR ZA UBOGE IN ČAS ZA BLIŽINO Z OSAMLJENIMI

Peter Tomažič

Na praznični november in december letos mečejo senco dogodki v svetu, predvsem vojna v Ukrajini in njene posledice ter splošen strah pred zmanjševanjem gospodarske dejavnosti, nepredvidljivimi cenami in dostopnostjo kurjave. Tudi posledice epidemije so v Sloveniji še vedno zelo vidne v obliki inflacije, kar čutijo ljudje, ki prihajajo k nam po pomoč. Cene hrane, ki so glavni strošek revnih, skokovito naraščajo. Vsaj pri osnovnih artiklih se je pametno ravnati po najcenejši košarici, a kaj, ko večina revnih nima ravno interneta ali znanja, da bi to lahko spremljali. Pa tudi vsak ima svoje utečene navade, najbližje trgovine ..., kar se ne spremi tako hitro. Tukaj so poleg vsega še zdravstvene in tudi duševne težave mnogih ljudi po covidu, ki so številčne, vendar zelo prikrite.

Nekateri starejši so se žal navadili in sprejeli osamljenost in izoliranost od drugih. Preprosto nikamor več ne gredo, malo iz strahu, pomanjkanja priložnosti, malo pa tudi iz nove navade. »Žal« menim zato, ker brez povezovanja, stika in pogovora z okoljem naše sposobnosti in smiselnost bivanja hitro upadajo. Pri starejših še toliko hitreje. Ljudje smo narejeni za skupnost, drugače hitro venemo kot občutljiva bilka na sončni vročini ali hudem mrazu. Potrebujemo ljudi okrog sebe, da nam delajo senco ali nas ogrejejo v hladnih dneh. Seveda tudi drugi potrebujejo nas.

Še kako je pomembno, da v tem mesecu obiščemo stare in osamljene ljudi ter se pri njih tudi nekaj časa zadržimo. Večina nas je že večkrat cepljenih, tako da to ne more biti problem, če smo drugače zdravi. Lahko pa si preventivno nadenemo tudi masko. Število obiskov na ŽK je v času covida zelo upadlo. Čas je, **da to povrnemo v nekdANJI obseg**, saj je velikokrat bolj bistveno od materialne pomoči ali darila, odloženega na pragu.

December je tudi mesec dobrodelnih akcij. Začnemo ga s Klicem dobrote, na župnijskih Karitas pa z manjšimi koncerti, dogodki ter zbiranjem sredstev za adventne venčke, zavitke piškotov in še za vrsto drugih simpatičnih idej. Na Slovenski karitas v decembru od dobrodelnih akcij še posebej izpostavimo **Nome-nitev dela dohodnine za ljudi v stiski**. Pred kratkim smo župnijskim Karitas poslali informacijo, koliko novih ljudi in koliko iz preteklih let namenja dohodnino njihovi župnijski Karitas. Obrazci so dostopni na naši spletni strani (karitas.si/namenitev). Voditelji župnijskih Karitas so primer obrazca, ki ga lahko natisnete,

prejeli tudi na e-naslov. Pri zbiranju novih nameniteljev dela dohodnine je treba vedeti, da odločitve ni treba vsako leto obnavljati, saj velja na FURS-u vsa leta naprej do preklica. Največ pri tem štejejo zaposleni. Dobrotniki ali upokoјenci z minimalnimi pokojninami, ki ne plačujejo dohodnine, žal ne pridejo v poštev ali pa je znesek zelo majhen. Povprečen letni znesek namenitve dela dohodnine v višini 1 % za Karitas je 22,8 EUR. Nameniteljev ta odločitev dodatno nič ne stane. Z oddajo zahteve samo določijo, da gre del plačanega davka namesto v državni proračun direktno v dobrodelne namene.

Druga pomembna **dobrodelna akcija v mesecu decembru je ZAupanje**, ki sicer poteka čez celo leto, najintenzivneje pa v decembru in januarju, ko jo tudi bolj intenzivno oglašujemo. Namenjena je reševanju večjih stisk, nesreč, neurejenih pogojev za bivanje, stisk invalidov, bolezni otrok in celo smrti staršev. Veliko je potreb, ki se pojavljajo po vsej Sloveniji, in zanje zbiramo sredstva z objavami stisk v Tedniku Družina, Demokraciji in objav v oddaji Karitas na Radiu Ognjišče. Stiske rešujejo škofijske Karitas v sodelovanju z vami. Če imate večjo stisko, kjer sami ne zmorete pomagati, se obrnite na škofijsko Karitas. Če pa imate presežek sredstev, ga vedno lahko namenite za reševanje konkretnih stisk gospodinjstev na Slovenski karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana, TRR: SI56 0214 0001 5556 761, sklic: SI00- SI00 904, namen: Zaupanje.

Iskrena hvala za vse vaše delo, dragi sodelavci, skriti podporniki, darovalci, župnijski sodelavci in župniki. Obilo Božjega blagoslova ob prihodu Jezusa na svet ter veliko upanja in poguma v novem letu vam želim s sodelavci Slovenske karitas.

karitas 30+

MOTIVACIJSKI VZGIBI ZA PROSTOVOLJSKO DELO V KARITAS

Helena Zevnik Rozman

Deleži in učinkovitost spodbud so različni za prostovoljce ter za zaposlene sodelavce. Zlasti v pretežno prostovoljskih organizacijah je skrb za motiviranost, stalnost in urejeno nasledstvo pri opravljanju posameznih dejavnosti izjemno pomembna. Ker so namreč možnosti za materialno spodbujanje omejene, učinkovitost tega spodbujanja pa je manjša, temelji spodbujanje prostovoljcev predvsem na nematerialnih spodbudah. **Zato je razumevanje motivov za vključevanje in nadaljevanje prostovoljnega dela nuj-**



no za uspešno upravljanje prostovoljcev in s tem povezano učinkovitostjo organizacije. Nujno je, da organizacija pozna motivacijo prostovoljcev, če želi pridobiti prave prostovoljce za pravo delo. Prostovoljci namreč potrebujejo to, da se počutijo uporabne, in želijo vedeti, kaj je njihovo delo ter kako naj pomagajo organizaciji. Želijo imeti zagotovilo, da ne bodo razsipali svojega časa, če program ne bo dobro potekal. Želijo s ponosom govoriti o organizaciji, za katero delajo, in o svojem prispevku zanj.

4 Enako naj bi tudi organizacija ponosno pokazala njihov prispevek h kredibilnosti organizacije. Zato je za organizatorje prostovoljskega dela izjemno pomembno, da spremljajo prostovoljce in prepoznajo njihove glavne interese. Pri posameznem prostovoljcu se lahko enakovredno prepleta več motivov, pomembno pa je, da je vsaj kakšen vezan na pripravljenost pomagati drugim. Motivacija se z delom, izkušnjami in osebnostno rastjo spreminja, zato je treba prostovoljca spremljati tudi ob delu in mu pomagati ohraniti motivacijo z novimi izzivi (Vir: 1).

Tudi motivacija za prostovoljsko delo v Karitas je lahko različna. Motivacija starejših, dolgoletnih sodelavcev Karitas je prav gotovo drugačna kot motivacija mladih ali srednje generacije. Že leta 2004 smo v Karitas raziskovali, kakšni so pogledi sodelavcev župnijskih Karitas na vodenje, in v tej raziskavi smo preverili tudi njihovo motivacijo za prostovoljsko delo. Na letošnjih seminarjih Karitas pa smo vse udeležence poprosili za izpolnitev podobnega vprašalnika o motivaciji kot v letu 2004 z namenom, da preverimo, ali se je v teh letih kaj spremenilo. Zelo velikih odstopanj ni, vseeno pa je prišlo do nekaterih premikov, za katere je pomembno vedeti.

V letu 2004 sta sodelavce Karitas za prostovoljsko delo najbolj in popolnoma enako motivirali vera ter možnost, da pomagajo ljudem v stiski, in sicer je bilo povprečje ocen pri obeh trditvah 4,62. V letu 2022 pa je sodelujočim v anketi dejstvo, da lahko pomagamo ljudem v stiski, še nekoliko bolj pomembno kot 18 let poprej (4,69), pomen vere pa se je kar občutno zmanjšal (4,13). Zanimivo je, da se je povprečje vseh ostalih trditev dvignilo, le pri veri se je zmanjšalo. Če smo do sedaj stavili na tradicionalne motive in pripadnost katoliški organizaciji, se je pomen vere za prostovoljstvo začel manjšati.

Če ostanem pri letošnjih rezultatih, prostovoljcem Karitas veliko pomenijo tudi medsebojni odnosi z ostalimi sodelavci (4,19), sprejetost v skupini prostovoljcev (4,36) in podpora domačega župnika (4,17).

Vse troje je bilo izraženo pred vero. Biti sprejet v skupini prostovoljcev je namreč tako pomembno, da so to anketiranci na seminarjih postavili takoj za možnost pomagati drugim. To dejstvo nam sporoča, da je treba vložiti veliko dela v odnose in aktivnosti, ki gradijo pripadnost.

Sledijo podpora ŠK (3,98), možnost udeleževanja na izobraževanjih in romanjih (3,90), družina prostovoljcev (3,90) ter možnost soodločanja pri delu in samoiniciativnost (3,81). Nekoliko manj pomemben je odnos proslincev do prostovoljcev (3,56), še najmanj pa ugled prostovoljcev v javnosti (2,56).

V grafu si lahko ogledate tudi primerjavo pomembnih motivacijskih vzgibov v obeh letih. Poleg omenjenih vzgibov smo letos dodali še nekaj novih, in sicer: odprtost za nove člane (4,20), ob čemer lahko potrdimo željo, da se pridružijo še novi sodelavci, ter družnje s sodelavci tudi izven aktivnosti Karitas (3,59) in lastna izkušnja stiske (3,71).



Vir:

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

stiske sodobne družbe

DOBER MOTIV JE KLJUČ DO GIBANJA

Jera Gregorc

(Nadaljevanje iz prejšnje številke.)

V prejšnjem prispevku smo spoznali odgovor na vprašanje, zakaj otroci potrebujejo gibanje, tokrat pa bomo skušali odgovoriti še, kakšno naj to gibanje bo.

Ideje bomo predstavili glede na nekatere učinke gibanja. Določena gibanja so primernejša za ohranjanje srčno-žilnega sistema in s tem pripomorejo npr. k ohranitvi zdravja in dobrega počutja, druga so bolj



primerna za povečanje moči ter s tem boljšega obvladovanja svojega telesa, spet tretja bolj vplivajo na razvoj novih povezav v možganih, in sicer s pomočjo učenja novih gibalnih nalog. Za vse pa sta pomembni vrline ponavljanje in vztrajanje.

Gibanja za vzpostavljanje novih povezav v možganih

Kadar se učimo zapleteno gibalno nalogo, ki ji dodamo še ritem in primeren pripomoček, bomo vplivali na razvoj novih povezav v možganih. Pomembno bomo prispevali k razvoju drugih motoričnih sposobnosti in ob vztrajnem ponavljanju istih gibov (podobno kot pri učenju pesmice) razvijali pomembne veščine učenja (potrpežljivost, ponavljanje, vztrajnost, prilagodljivost, postopnost, zmernost ipd.). Vaje v povezavi z ritmom in pripomočkom lahko izvajamo tako v zaprtih kot odprtih prostorih, individualno in v skupini. Pomembno pa je, da smo za osvajanje teh veščin dobro motivirani, da imamo cilj, saj so običajno gibalno zapletene. Zato je smiselno, da na teh gibanjih gradimo postopoma in premišljeno izberemo pripomoček (od lažjega k težjemu), da motivacija ne pade. Npr. žongliramo lahko najprej z dvema žogicama, nato s tremi, potem s štirimi ... ali pa npr. tisti, ki so boljši z nogami, začnejo s poigravanjem z žogo za nogomet. Tako za dekleta kot fante so lahko privlačni kiji, kolebnice, trakovi, obroči ... če znamo te pripomočke »oživiti«. Otroci običajno znajo rokovati s temi pripomočki na osnovne načine. Mi pa lahko z njimi naredimo še veliko več. Vrtenje obroča je lahko namesto okrog pasu tudi okrog vratu, gležnjev, komolca ... Obroč lahko vržemo v zrak in ga ujamemo, vmes lahko naredimo preval ali zamenjamo mesta, lahko si ga podajamo po tleh ali po zraku, v ritmu ob zanimivi glasbi ... ali pa naredimo pravo koreografijo določenih gibov, ki jo »zapakiramo« v zgodbo (npr. božično zgodbo ali ob prihodu sv. Miklavža). Zgodba, ki ima veliko gibalnih izzivov, bo pritegnila otroke, da bodo vadili, še posebej če jih na koncu čaka neke vrste nastop. Za vsak nastop se bodo gotovo bolj trudili, kot če ga ne bi bilo. Nastop jih bo »silil« v ponavljanje, ponavljanje v vztrajanje ob napakah, vztrajnost pa se bo čez čas izkazala kot vrlina učenja. Obenem bodo vplivali tudi na razvoj vseh gibalnih sposobnosti, in ne le na izjemen razvoj »palcev ob drsenju po ekranu«.

Gibanja za ohranjanje zdravja in dobrega počutja

Ni vsako gibanje primerno za ohranjanje zdravja, niti ni vsako gibanje primerno za vse ljudi. Za zdravje so primerna dlje trajajoča gibanja (za otroke velja vsaj 60 minut, za odrasle pa 30 minut), ki so zmerno do srednje intenzivna. Med taka gibanja sodijo vožnja s kolesom, hoja, nordijska hoja, planinski izleti, pohodi po tematskih ali orientacijskih poteh, smučanje, tek

na smučeh, drsanje, rolanje ... Glede na to, da je večina teh gibanj takšna, da jih lahko izvajamo tako individualno kot skupinsko, je smiselno razmisliti, katera in na kakšen način bi bila najustreznejša gibalna aktivnost za vaše otroke.

Tudi pri teh gibanjih je motivacija tista, ki po mojem mnenju igra ključno vlogo. Zakaj bi se gibal, saj sem zdrav in suh? Dvig in ohranjanje motivacije pri vztrajanju v vzdržljivostnih športih je verjetno najtežji korak.

Ker zdravje in postava pogosto nista dovolj močan dejavnik motivacije, še posebej zato, ker so učinki relativno pozni, predlagam nekoliko sodobnejšo obliko motiviranja, in sicer uporabo kakšne aplikacije. Večina otrok ima telefone in jih tudi obvladajo hitreje kot odrasli. Aplikacije za lov na zaklade so različne. Meni osebno je všeč Actionbound (za osebno rabo je brezplačna). V njej lahko pot pripravimo v naprej, iskalci pa morajo na določenih točkah narediti nalogo (se slikati, posneti video, odgovoriti ...) in jaz lahko na svojem telefonu opazujem, kje se nahajajo. Naredim lahko tako, da se po poti odpravijo peš, s kolesom, rolerji ... Ali pa gremo skupaj po poti in skupaj opravimo naloge. Naloge na poti jih motivirajo in gibanje uporabijo za sredstvo doseganja cilja.

Gibanja za razvoj moči

Vedno več je spodbujanja razvoja moči v naravi v obliki trim stez in trim otokov, uličnih vadb in zunanjih fitnes naprav. Okolica nas spodbuja k vadbi moči. Zmernost pri tem je nujna, a velja v obe smeri. Za ohranjanje in razvoj moči bi bilo smiselno dva- do trikrat na teden izvajati vaje za moč. Pri tem ne smemo pozabiti, da je treba vključevati vse večje mišične skupine, in sicer roke, noge in trup. Pomembno je tudi, da vaje izvajamo izmenično (npr. moč trebušnih mišic – 20 ponovitev in nato moč hrbtnih mišic – 20 ponovitev). Z razvojem moči moramo delati postopoma, tako kot z drugimi oblikami gibalnih dejavnosti.

Tudi moč potrebuje motivacijo. Zato predlagam, da na začetku naredimo test – npr. koliko ponovitev ene naloge lahko naredimo (število sklec, število dvigov, čas zadrževanja telesa v opori na komolcih »plank«), in nato skušamo v dveh mesecih izboljšati rezultate z različnimi vajami, ki jih najdemo na zgoraj omenjenih igralih ali si jih izmislimo sami.

Izr. prof. dr. Jera Gregorc je univerzitetna diplomirana profesorica športne vzgoje in univerzitetna diplomirana učiteljica razrednega pouka ter doktorica kinezioloških znanosti. Je profesorica na Pedagoški fakulteti v Ljubljani ter tudi na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani in na Fakulteti za vede o zdravju na Univerzi na Primorskem.



ZDRAVA PREHRANA IN TELESNA DEJAVNOST OSEB V STISKI, PREJEMNIKOV POMOČI KARITAS

Darko Bračun

6

Od leta 2020 do leta 2022 je v treh škofijskih Karitas (ŠK Celje, NŠK Maribor in ŠK Novo mesto) potekal program Zdrav-je, ki je bil sofinanciran s strani Ministrstva za zdravje z naslednjim ciljem: prejemnikom pomoči olajšati dostop, odločitev in izbiro za zdravo prehranjevanje in redno telesno dejavnost ob upoštevanju kulture, specifičnih načinov prehranjevanja prejemnikov pomoči in različnih možnosti oz. potreb za telesno dejavnost le-teh. Ker so vsebine programa tesno povezane z zdravo prehrano in zdravim načinom življenja, ga predstavljamo kot primer dobre prakse pri soočanju z debelostjo in premalo gibanja pri otrocih in drugih prejemnikih pomoči v Karitas.

Izhodišče programa Zdrav-je je problematika, ki jo že več kot 30 let od začetka izvajanja poslanstva Karitas zaznavamo ter nanjo opozarjamo oz. skušamo z različnimi pristopi blažiti ter jo tudi sistemsko nasloviti. Zdrava prehrana in telesna dejavnost predstavljata pri prejemnikih pomoči Karitas temeljni, elementarni problem in težavo. Družina ali posameznik ter druge ogrožene skupine ob vse slabšem socialno-ekonomskem položaju vedno bolj krčijo obseg ter raznolikost prehrane, se umikajo oz. so izključeni iz socialnih okolij in sredin, ter posledično posvečajo manj časa in skrbi osebni higieni in se vse bolj zapirajo vase, ostajajo doma ter opuščajo kakršnokoli telesno dejavnost.

Pomembno je opozoriti na zaznano dejstvo, da se nivo zdrave prehrane, osebne higiene ter telesne dejavnosti drastično znižuje in slabša, če se čas, ko družina ali posameznik oziroma druge ogrožene skupine, ki živijo v socialno-ekonomski ogroženosti, podaljšuje ali je le-ta dolgotrajna.

Poslanstvo Karitas je celostna pomoč človeku, ki se je znašel v stiski in potrebuje pomoč širše skupnosti. Veseli me, da Karitas raste in v vsakem času s sode-



lavci in prostovoljci v mreži skuša odgovoriti na najbolj pereče stiske. Še posebej v zadnjih dveh letih, ko se je po priporočilih in navodilih o zajezitvi epidemije med nami ustvarjala razdalja. Veseli me, ker z aktivnostmi v danem projektu stopamo korak bližje k človeku in v pomoč Karitas vnašamo nove preventivne korake.

Projekt Zdrav-je je program izobraževanja, ozaveščanja in usmerjenega praktičnega opolnomočenja na področju prehranjevanja in telesne dejavnosti uporabnikov in prejemnikov pomoči ter sodelavcev/prostovoljcev Karitas (podravska, koroška, savinjsko-posavska regija).

Z različnimi aktivnostmi in dejavnostmi ter promocijo zdravega prehranjevanja in primerne telesne dejavnosti smo projektni partnerji z različnimi aktivnostmi skušali obrniti začaran krog psiho-socialne degradacije človeka (skozi specifična in ciljna izobraževanja, ozaveščanja ter usposabljanja mreže sodelavcev in prostovoljcev, sodelovanja s sorodnimi ter drugimi organizacijami).

Dejavnosti in aktivnosti programa:

- posnetek in spremljanje stanja in danosti, okoliščin uporabnika
- smernice Karitas za zdravo prehrano in telesno dejavnost
- evalvacija in posvet





- informiranje in obveščanje uporabnikov programa in širše javnosti

Zaključki, učinki, priporočila:

- V zadnjih dveh letih opažamo pri prejemnikih pomoči znatno poslabšanje zdravstvenega in psihofizičnega stanja.
- Prostovoljci Karitas – veliko zanimanje z dveh vidikov: skrb za lastno zdravje ter kako izboljšati pomoč Karitas (ŽK: zeliščni vrt, njiva – krompir, zelje, buče ...).
- Delavnice ozaveščanja in usmerjenega praktičnega opolnomočenja posameznih ciljnih skupin (družine, posamezniki, bolni, invalidi, otroci, starejši, marginalne skupine ...) o zdravi prehrani in telesni dejavnosti s sodelavci in prostovoljci Karitas – Skupaj živimo zdravo.
- Težka prva vključitev, sprememba vzorcev in navad (telesna aktivnost!) – aktivnosti ob deljenju pomoči.
- Socialno šibkim osebam zdrav način prehranjevanja ni dostopen in je v vsebini paketov pomoči, ki jih dobijo od humanitarnih organizacij (Karitas, RK idr.), v zanemarljivem odstotku.
- Priporočila za izboljšanje sestave prehranskih paketov pomoči z zmanjšanjem vsebnosti sladkorja, sladil, nasičenih maščobnih kislin in soli ter povečanjem vlaknin, zelenjave in sadja.
- Delavnice spodbujanja lastne pridelave zelenjave in zelišč (zasaditve vrtov, zasaditve balkonov, izmenjava semen ...).

V projekt je bilo vključenih **332 prostovoljcev** (usposabljanja, izvajanje aktivnosti ...). Realiziranih je bilo **194 aktivnosti** ter doseženih **7.319 uporabnikov**. V zadnjih 15 mesecih izvajanja projekta je bilo med prejemnike pomoči razdeljenih:

- 24 t paradižnika
- 21 t različnega sadja in zelenjave v okviru izvajanja programa Donirana hrana

22. 10. 2022 je bil v Celju izveden **Festival zdrave prehrane in telesne dejavnosti**.

Ugotavljamo, da smo na dobri poti. Naše poslanstvo je vedno bilo pomagati človeku v stiski. Ko ne

zmore sam, je pomembno, da je vključen v sredine, kjer se dobro počuti (gibanje, druženje), ter da prejme čim bolj raznoliko prehransko pomoč. To je prvi korak k celostni rešitvi njegove stiske in do zdravega življenjskega sloga.



to moramo vedeti

NOVA ORODJA ZA PREPOZNAVNO SOCIALNIH STISK

Andreja Verovšek

Povečane potrebe po dostopni psihosocialni pomoči med ranljivimi ljudmi in razvoj družbe v smeri digitalizacije sta v preteklih dveh letih narokovala posodobitev oblik socialne in dobrodelne pomoči. Na spletni strani Slovenske karitas smo pripravili nova uporabna orodja, ki bodo marsikateremu prostovoljcu olajšala odločitve in pripomogla k bolj celostnemu pristopu pri nujenju pomoči v župnijskih Karitas, škofijskih Karitas in socialnih zavodih Karitas.

Slovenska karitas je v sodelovanju s Škofijsko karitas Ljubljana in z Zavodom Pelikan – Karitas v okviru projekta *eSOS – Spletna prepoznavna socialnih stisk* razvila **orodje za pomoč pri prepoznavanju socialnih stisk – aplikacijo eSOS**, ki je hkrati tudi prvi korak k reševanju teh stisk.

Na spletni strani karitas.si/esos je na voljo **knjižnica uporabnih gradiv, aplikacija za prepoznavo socialnih stisk in možnost naročanja na video svetovanje**.

Spremenjene okoliščine zahtevajo nove pristope

Veliko ljudi doživlja močne osebne stiske, a o njih težko spregovorijo in pogosto ne poiščejo pomoči. Najpogostejše razlogi za to so: slabo poznavanje težav, njihovo zanikanje, občutki strahu pred stigmatom, slaba samopodoba, šibka socialna mreža in izolacija zaradi velike revščine ali invalidnosti.

Ljudje v socialni stiki se še vedno sramujejo, da potrebujejo pomoč. Kljub temu da v mreži Karitas po-





magamo velikemu številu uporabnikov, še vedno obstajajo takšni, ki še niso našli poguma, da bi povprašali za pomoč, ali pa ne vprašajo za dodatno pomoč v povezavi s tiskami, ki jih doživljajo v svoji družini in okolici.

»Že dolga leta sem hodila po paket s hrano, ko sem končno prostovoljki v naši ŽK lahko zaupala, da me je strah prinesti domov vse te dobrote, saj bom poslušala, kako sem nesposobna, da moramo zdaj živeti od Karitas. Mož pa bo potem odšel v gostilno in se pijan vrnil enkrat ponoči,« je samo ena od osebnih zgodb, ki kaže na potrebo, da pomoč postane še dostopnejša.

Spleta stran je namenjena tako **laičnim uporabnikom**, ki čutijo, da so v stiski, in želijo pridobiti več informacij zase ali za bližnjo osebo, kot tudi **prostovoljcem Karitas, duhovnikom in strokovnjakom**, ki se srečujejo z ljudmi v stiski.

Vprašalnik za oceno tveganja in dvig motivacije

Prostovoljci lahko uporabnikom, ki pridejo po paket s hrano, priporočijo izpolnitev vprašalnika. To je za ljudi v stiski uporabna in dobrodošla informacija. Z vprašalnikom bodo lahko preverili, ali pri njih obstaja tveganje za negativne posledice zaradi prisotnosti **alkohola v družini** (zasvojenost te osebe ali svojca), ali se soočajo z resnejšimi **duševnimi stiskami** in ali trpijo zaradi slabih **medosebnih odnosov**.

Vprašalnik je sestavljen iz petih presejalnih vprašanj, ki na podlagi podanih odgovorov priporočijo izpolnitev specializiranega vprašalnika za posamezno področje. Do vprašalnika se lahko dostopa preko računalnika ali pametnega telefona. Vprašalnik je narejen kot aplikacija, je prijazen in enostaven za uporabo ter se ga lahko uporabi zase ali v imenu drugega. Je anonimni in ne zbira podatkov o uporabniku.

»Dobro je, da uporabnik vprašalnik izpolnjuje s pomočjo osebe, ki ji zaupa. To je lahko prijatelj, prostovoljec na župnijski Karitas ali svetovalec. Ko uporabnik v družbi podporne in neodvisne osebe odgovarja na vprašanja, dobi odlično priložnost za spoznavanje samega sebe in iztočnice za pogovor. Hkrati mu drug človek pomaga odgovoriti bolj iskreno in realno,« je svojo izkušnjo uporabe vprašalnika povzel psihoterapevt v testni skupini, ki je ocenjevala in preverjala aplikacijo eSOS.

Video svetovanje – dostop na nacionalni ravni

Sočasno z aplikacijo je zaživelo tudi video svetovanje. Na spletni strani se lahko oseba v stiski naroči na prvi informativni posvet. Posvet je brezplačen in zaupen. Po informativnem posvetu se lahko vključi v nadaljnje svetovanje, terapevtsko pomoč ali psihoterapijo. Vse storitve so za uporabnika brezplačne.

Na posvet se lahko na priporočilo prostovoljca v župnijski Karitas naroči uporabnik sam, lahko pa se svetovanje udeležita skupaj in z našo poznavalko soci-

alnih programov s skupnimi močmi najdejo najboljšo možno rešitev. Na posvet se lahko naroči tudi prostovoljec ali sodelavec programov Karitas, ki se je pri svojem delu znašel v slepi ulici.

Vabljeni, da obiščete našo spletno stran in spoznate vsebine, ki so vam na voljo. Projekt sofinancira Ministrstvo za javno upravo, iz Sklada za NVO.

VABILOO

V četrtek, 15. 12. 2022, ob 18. uri organiziramo spletno izobraževanje za sodelavce in prostovoljce Karitas, na katerem bomo predstavili aplikacijo eSOS, postopek naročanja na video svetovanje ter zagotavljanje pomoči pri izvajanju svetovanj. Ponovitev delavnice bo 19. 1. 2023 ob 18. uri. Prijave zbiramo na prijavnem obrazcu na spletni strani: www.karitas.si/esos ali na e-naslovu: nina.stenko@karitas.si.



www.karitas.si/esos



karitas mladih

KORAKI ZA VZPOSTAVITEV ALI NADGRADNJO MLADE KARITAS (10. DEL)

Luka Oven

V tej številki bomo predstavili nasvete, kako napisati atraktivno vabilo za mlade.

Napišite privlačno objavo ali oglas. Običajno se v komunikaciji osredotočamo na pojasnjevanje, kako se lahko ljudje vključijo v Karitas in kaj lahko naredijo. Pogosto pa pogrešamo del »zakaj«, ki je ključen. Ne pozabite ga vključiti v svojo komunikacijo. Zakaj je pomembno ali morda dragoceno, da se mladi pridružijo? Zakaj





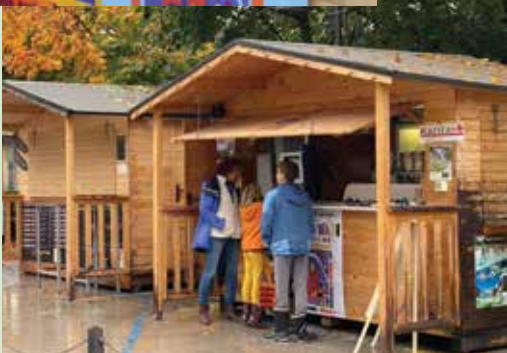
je njihova angažiranost ključna za društvo in poslanstvo Karitas? Katere vrednote želite deliti z njimi?

Napišite natančen opis dela in ponudbo za prostovoljstvo. Poskrbite, da boste imeli jasno, natančno oblikovano ponudbo ali poziv, ki vključuje:

- kdo ste/kaj dela vaša Karitas
- opis vašega projekta ali namen naloge
- seznam konkretnih nalog/dejavnosti
- časovno obdobje za angažiranje mladih prostovoljcev
- spodbude, programe usposabljanja in druge dodatne ugodnosti, ki jim jih lahko ponudite
- potrebne kvalifikacije ali druge zahteve

Druga pomembna stvar, ki jo je treba upoštevati pri pisanju ponudbe za prostovoljstvo, je dejstvo, da mladi želijo vedeti, s kom se bodo pogovarjali in sodelovali. Če se mladostnik vključi v Karitas, s kom bo sodeloval v projektu, kdo so drugi mladi, ki jih bo srečal?

Uporabite ustrezne metode iskanja prostovoljcev. Glede na to, kje boste iskali mlade, ter glede na vašo ponudbo in natančno ciljno skupino morate poiskati najboljše metode in orodja. V prihodnji številki si bomo ogledali seznam možnih metod in orodij, ki bi v vaših okoliščinah najbolje delovala.



IZ TERENA

Mladi Karitas Bovec so tudi pred letošnjim praznikom vseh svetih na Trgu v Bovcu predstavili in ponudili nabrane ročno pobarvane kamenčke ter sveče Karitas v spomin na naše drage pokojne.

Hvala Bogu za vse mlade, ki so z veseljem vpeti v dobrodelnost. Najlepša hvala vsem, ki ste nam pomagali, bovske-mu županu Valterju Mlekužu in Občini Bovec za posluh, da smo delo lahko uresničili in uspešno izpeljali.

Hvaležni smo vsem za vaše darove, da bomo lahko pomagali družinam v stiski na Bovškem.

MLADI se PREDSTAVIJO

Živijo, sem Natalija in zaključujem doktorski študij družboslovne informatike v Ljubljani. Prihajam s prekmurske ravnice, tako da naravo nosim v srcu. YoungCaritas sem se pridružila s pisanjem pisma za lepši dan, letos poleti pa sem postala koordinatorica področja Ekologija, saj sem se v času korone začela zavedati pomembnosti ohranjanja narave; z njo smo tesno povezani in brez nje ne obstajamo.

Prostovoljstvo: V osnovni šoli sem bila tri leta animatorka na oratorijih v župniji Tišina in škofiji Murska Sobota. Vedno pa priskočim na pomoč, ko začutim stisko drugega, tudi če to pomeni le poslušanje in sedenje ob nekom.

Hobiji: Košarka, potovanja, drugače pa želim čim več časa preživeti v naravi.

Najljubša hrana: Zelo všeč mi je italijanska hrana (obožujem pesto, baziliko in pelate).

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Zelo težko vprašanje,

saj mi je celotna Slovenija zelo všeč. :) Imava pa s partnerjem skoraj že ustaljeno prakso, da greva poleti in spomladi na izlete v obmorske kraje Slovenije (sva celo pretekla pot od Portoroža do Kopra, hvala Bogu za avtobus nazaj :D), jeseni obiskujeva hriboviti del Slovenije, pozimi pa najraje opazujem lučke po mestih in hodim po zasneženih njivskih poteh po Prekmurju z mojimi tremi tačkami.

Najljubša pesem: Tam v meglicah nad mursko vodo (Vlado Kreslin).

Najljubši kotichek, kjer se sprostiš: Ob reki Muri in med nasadom jagod. :)

Najljubša slovenska beseda: Vse besede, ki se pojavijo v dvojini, saj je slovenščina eden zelo redkih jezikov, ki je ohranil dvojino in jo v polni meri skoraj neokrnjeno uporablja. S tem kažemo skozi jezik povezanost z drugim človekom, da nisva ločeni entiteti, ti in jaz, ampak sva midva, eno.



DOGAJA se

YoungCaritas je v Ljubljani na Teološki fakulteti vzpostavila nove prostore, ki smo jih poimenovali Center youngCaritas. Prostori, ki predstavljajo stičišče mladih, bodo namenjeni tudi promociji prostovoljstva, delavnicam in aktivnostih youngCaritas. **Otvoritev prostorov bo potekala v soboto, 17. 12. 2022, popoldan, ko jih bo blagoslovil ljubljanski nadškof msgr. Stanislav Zore.** Vabilo in prijavnico najdete na www.youngCaritas.si.



na obisku

SKUPAJ DELAMO ZA DOBRO V ŽUPNIJSKI KARITAS BELTINCI

Emilija Kavaš

Župnijska karitas Beltinci deluje že 31 let. Pred 31 leti smo zaznali potrebo, da bi skupaj delali za dobro naših ljudi, ki živijo v župniji Beltinci in v občini Beltinci, ter jim z Ljubeznijo, ki je največja vrednota Karitas, sočutno, dobrodelno in solidarno pomagali v različnih stiskah: materialnih, duševnih, zdravstvenih, duhovnih, v osamljenosti, v starosti, v drugačnosti. Prav tako smo skupaj z župnijo Beltinci, krajevno sku-



pnostjo Beltinci, Občino Beltinci in z drugimi organizacijami pomagali našim ljudem v različnih stiskah in potrebah. Pri tem smo sodelovali z različnimi zavodi in organizacijami v Sloveniji in v tujini ter pomagali našim pomoči potrebnim, pa tudi beguncem iz Bosne. Pomoč smo posredovali tudi v Bosno, kjer je vihrala vojna. Žal se je ta nesrečna vojna ponovila v Ukrajini in pomagamo sedaj mnogim beguncem iz Ukrajine, ki živijo pri nas. Skupaj z OŠ Beltinci in Občino Beltinci smo organizirali tudi zbiranje pomoči za Ukrajino.

V vseh teh letih smo delovali na različnih projektih in aktivnostih, ki so zaznamovali našo Karitas in pomagali premostiti marsikatero stisko, rešili marsikateri problem ter osrečili mnogo otrok, družin, starejših in pomoči potrebnih.

Po Jezusovem nauku smo dolžni spoštovati dostojanstvo slehernega posameznika in ga sprejemati z odprtim srcem ter nesebično ljubeznijo. Vera nas spodbuja in nam daje upanje, da z Ljubeznijo, ki nam jo podarja nebeški Oče, zmoremo poslanstvo Karitas.

Danes je delovanje naše Karitas usmerjeno k pomoči potrebnim v naši župniji: socialne stiske, bolezni, pomoč invalidom in starejšim, družinam v stiski, aktivnosti v Domu Janka Škrabana, obiskovanje bol-

nikov in starejših doma ter v domovih za starejše in v posebnih socialnovarstvenih zavodih, organiziranje letovanja otrok iz socialno šibkejših družin, pomoč misijonom, pomoč pri raznih nesrečah in stiskah. Že 15. leto delimo hrano iz evropskih zalog po pravilih, kot jih predpisuje ministrstvo, preko katerega poteka delitev hrane. Dvakrat letno pripravimo tudi svoje pakete. Izvedli smo devet dobrodelnih bazarjev, kjer smo zbirali sredstva za družine v stiskah. V tej akciji sodelujemo z beltinskim vrtcem in osnovno šolo, Domom Janka Škrabana ter zadnja leta s soboško srednjo zdravstveno šolo. Pod koordinacijo Jožice Jerebic že sedmo leto sodelujemo v akciji Božiček za en dan in obdarimo pomoči potrebne otroke. 25 let v sodelovanju z vrtcem, osnovno šolo, skupinami za samopomoč in zadnja leta tudi z Domom Janka Škrabana pripravljamo velikonočno razstavo. Skrbimo tudi za izobraževanje sodelavcev ter ostalih občanov, ki so za to dejavnost zainteresirani.

Z lokalno skupnostjo, Turističnim društvom Beltinci, vrtcem, osnovno šolo, skupinami za samopomoč in drugimi soorganiziramo razne akcije in srečanja, koncerte ter dobrodelne prireditve.

Z delom Župnijske karitas želimo v župniji ter v krajevnih skupnostih in občini zmanjšati razne socialne in druge stiske. Naša pomoč je glede na različne stiske materialna, svetovalna, spodbuja pa tudi duhovno dimenzijo. Družinam, starejšim in posameznikom v stiski pomagamo tudi s plačilom položnic. Že tretje leto dvakrat tedensko delimo hrano, ki jo prevzamemo v trgovini Hofer. Razdeljujemo pakete hrane Evropske unije (in sicer 265 družinam in 755 posameznikom) ter lansko leto bone Mercatorja (55 družinam ali posameznikom) in bone za zvezke, ki nam jih je donirala ŠK Murska Sobota. Pomoči potrebne najdemo s pomočjo naših članov po vseh vaseh. Pogosto najbolj pomoči potrebni svoje stiske prikrivajo in živijo v veliki skromnosti.

Ožjih sodelavcev ŽK je 40, prihajamo iz vseh vasi v župniji, kjer tudi najlažje zaznavamo stiske in potrebe. Delo imamo porazdeljeno tudi po skupinah: delo s starejšimi, delo z invalidi, delo za misijone, obisk starejših in bolnih, delitev hrane EU, organizacija letovanja v An-





karanu in druge potrebe, kjer je vključenih še dodatnih 90 prostovoljcev. Dobro sodelujemo tudi s skupinami za samopomoč. Vsako leto se člani skupin in sodelavci Karitas srečamo na skupnem romanju, obisku Ponikve in Klica dobrote v Celju, na srečanju v postu in pred božičem. Udeležujemo se duhovnih vaj in različnih izobraževanj, ki nam pomagajo k boljšemu delu in služenju sočloveku ter k osebni rasti.

Delo Župnijske karitas je organizirano tako, da s pomočjo in koordinacijo spodbujamo elemente samopomoči med našimi člani, prostovoljci in uporabniki.

Finančna sredstva pridobivamo od dobrotnikov v tednu Karitas, s prispevki za potrebe Karitas na pogrebih, s prispevki za projekt letovanja, od naših donatorjev ter s pomočjo razpisov Občine Beltinci in KS Beltinci. Občina Beltinci nam plača prevoz in stroške bivanja na letovanju v Ankaranu, za kar smo hvaležni svetnikom in vsem dosedanjim županom. Mnogi naši dobrotniki nas podpirajo v obliki materialne pomoči, kot je hrana, pripomočki za osebno higieno, oblačila, pohištvo in bela tehnika.

Za vsako podarjeno pomoč z ljubeznijo in srčno-stjo iskren hvala, velik Bog plačaj!

Naše delo preveva dobro sodelovanje v vsej župniji, s krajevnimi skupnostmi, občino, osnovno šolo, vrtcem, ostalimi društvi v občini, s CSD Murska Sobota, z Rdečim križem Murska Sobota in po krajevnih skupnostih, z domovi za starejše po Pomurju. Od ustanovitve Doma Janka Škrabana pa je več naših dejavnosti dobilo tudi zavetje v prostorih doma. Smo v zelo dobrih odnosih z vodstvom doma ter vsemi zaposlenimi in stanovalci.

Delo ŽK Beltinci je bilo povezano tudi s Škofijsko karitas Maribor in od ustanovitve Škofijske karitas Murska Sobota z njimi. Pomagamo pri izvajanju ciljev ter projektov, ki si jih zastavi ŠK Murska Sobota. Ena naših skupnih akcij je Dom za odvisnike v Kobilju in materinski dom.

Posebna zahvala in Bog plačaj pa velja še zlasti vsem predsednikom, župnikom Jožetu Hozjanu, Alojzu Benkoviču in Borisu Kučku ter kaplanom, ki naša prizadevanja in delo podpirajo in nas duhovno spremljajo.

Iskrena zahvala vsem sodelavcem, ki nesebično darujejo svoj prosti čas in sprejemajo pomoči potrebne ter jim nudijo materialno in duhovno pomoč. Bog poplačaj vsem dobrotnikom naše Karitas. Vse smo zmogli v Njem, ki nam daje moč.

SKUPAJ DELAJMO ZA DOBRO

Barbara Godler

Vi bratje, pa se ne naveličajte delati dobro. (2 Tes 3,13)

Ko uporabljamo ti dve tako zelo pomembni in veliki besedi »skupaj« in »dobro«, že v SSKJ beremo, da beseda SKUPAJ izraža neko medsebojno združevanje, združenje, dati skupaj različne snovi, narode, ljudstva, stike, povezavo z drugimi. In dobro? Dobro in pozitivno lastnost do soljudi, sočloveka v stiski, sočloveka, ker je človek, ne samo zato, ker mi je tako zelo pri srcu. Ljubim te, že samo zato, ker si človek, vreden si dobrega. Tukaj ni prostora za delitve sveta, narodov, kulture, prepire. Tukaj je prostor za dobro, za skupno dobro, za gledanje v isto smer, za skupen cilj, živeti v miru, v ljubezni s sočlovekom, ne glede na njegov status, je poudaril že papež Frančišek.

Skupaj za dobro, čeprav se zadnje čase zdi, da posamezniki in določene skupine delajo ravno nasprotno. V kako hudi stiski smo bili vsi, ne samo prebivalci Slovenije, ves svet je bil zaobjet v pandemijo covida. Skupaj smo iskali primerne rešitve, kako priti iz te stiske, ki nam jo je povzročila pandemija – STOPILI smo SKUPAJ. Ne kot posamezniki, temveč kot skupnost. Zakaj in za koga? Za skupno dobro vseh nas. Ne glede na našo kulturo, veroizpoved, barvo kože. Za skupno dobro prihodnosti nas in naših potomcev. Nismo se spraševali po našem »poreklu«. Vedeli smo le, da stremimo za skupnim dobrim.

Kaj pa skupno dobro v nesmiselnih vojnah po svetu? Tukaj mi prihaja na misel beseda zaslepljenost. Kako slepe so oči tistih, ki v nesmiselnih vojnah in pobojih vidijo dobro, vidijo rešitev in zmago. Vidijo zmago posameznika, ne vidijo pa žalosti in grozot skupnosti, ki bi si želela le mir. Revščina in nemoč ljudi sta nesmiselna posledica egoističnih posameznikov, ki gledajo le v lastno »dobro« in zadovoljevanje lastnih interesov in »idealov«. Kako popačena podoba Skupaj za dobro.

Skupaj delajmo za dobro za vse ljudi, ki nas potrebujejo, ki potrebujejo našo pomoč, pa naj bo to starejša gospa, ki potrebuje pomoč pri spravilu drv za zimo, naj bo to mlada mamica, ki potrebuje podporo pri porodu, očka, ki je ostal sam z otroki, ali begunci iz vojne v Ukrajini, ki so potrebovali prostor in gostoljubje ter sprejem pod varno streho.

Delimo tisto malo, kar imamo, s človekom v stiski, ki nima ničesar, da nihče ne ostane praznih rok. Tako se bo krepil občutek za skupnost, za dobro in solidarnost.



KO JE V TVOJEM SRCU TEMA, IŠČI GOSPODOVO SRCE

papež Frančišek

Vir: Vatican news, prevod: Andreja Červek

Jaz pa sem rekel v svojem zadovoljstvu:

»Ne bom omahnil na veke.«

Gospod, v svoji dobrohotnosti

si me postavil kot trdno goro.

Ko si skril svoje obličje, me je obdala groza.

K tebi, Gospod, kličem,

svojega Gospoda prosim milosti [...].

Moje žalovanje si mi spremenil v rajanje,

strgal si mi raševnik in me opasal z veseljem.

Ps 30,7-9.12

Videli smo, kako pomembno je, da pogledamo, kaj se premika v nas, da ne sprejemamo prenačlenjenih odločitev na podlagi valov trenutnih čustev, ki bi jih obžalovali, ko bi bilo prepozno. Torej brati, kaj se dogaja, in se zatem odločiti.

V tem smislu je lahko tudi duhovno stanje, ki mu pravimo *potrtost* – ko je v srcu vse temno, žalostno –, priložnost za rast. Kajti če ni vsaj malo nezadovoljstva, vsaj malo zdrave žalosti, zdrave zmožnosti bivanja v samoti, biti sam s seboj in ne bežati, tvegamo, da bomo vedno ostali na površju stvari in nikoli ne bomo prišli v stik s središčem svojega obstoja. Potrtost povzroči »pretres duše« (ko je kdo žalosten, je, kakor da bi se duša tresla), ohranja nas budne, spodbuja čuječnost in ponižnost ter nas varuje pred vetrovi muhavosti. To so nujni pogoji za napredek v življenju in s tem tudi v duhovnem življenju. Ko popolna, a »aseptična« mirnost, ki je brez čustev, postane merilo za izbiranje in vedenje, nas naredi nečloveške. Ne moremo ne upoštevati čustev. Smo ljudje in čustva so del naše človeškosti. Če ne bomo razumeli čustev, bomo nečloveški. Če ne bomo živeli čustev, bomo brezbrizni do trpljenja drugih in nesposobni sprejeti svoje lastno. Ne da bi upoštevali, da takšne »popolne mirnosti« ni mogoče doseči na tej poti brezbriznosti. Ta »aseptična distanca«: »Ne vpletam se v stvari. Sem na distanci,« ni življenje. Je, kakor da bi živeli v laboratoriju, zaprti, da ne bi prišli v stik z mikrobi in bakterijami. Za mnoge svetnike in svetnice je bil nemir odločilna spodbuda, da so spremenili svoje življenje. Umetno veselje ni v redu. Dober pa je zdrav nemir, nemirno srce, ki poskuša najti pot. To velja na primer za Avgušтина iz Hipona, Edith Stein, Jožefa Benedikta Cottolenga in Karla de Foucaulda. Pomembne odločitve imajo ceno, ki jo postavlja življenje, ceno, ki je dosegljiva vsakomur. Pomembne odločitve se ne zgodijo na loteriji. Imajo svojo ceno, ki jo moraš plačati. To je cena, ki jo moraš sprejeti s srcem, cena odločitve, cena truda. Vendar ni zastoj, ampak je cena, ki je dosegljiva vsakomur.



Vsi moramo plačati to odločitev, da bi izstopili iz stanja brezbriznosti. Stanje brezbriznosti nas vedno vrže na tla.

Potrtost je prav tako povabilo k *zastojnosti*, da ne delujemo vedno in samo zaradi čustvenega zadovoljstva. Biti potrti nam ponuja priložnost za rast, za začetek zrejšega in lepšega odnosa z Gospodom in ljubljenimi osebami, odnosa, ki ni omejen zgolj na izmenjavo dajanja in jemanja. Pomislimo na svoje otroštvo. Kot otroci pogosto iščemo starše, da bi od njih nekaj dobili, igračo, denar za sladoled, dovoljenje ... In tako jih ne iščemo zaradi njih samih, temveč zaradi interesa. Pa vendar so največji dar oni, starši, in tega se zavedamo, ko odrasčamo.

Tudi mnoge naše molitve so nekoliko te vrste: so prošnje za usluge, naslovljene na Gospoda, brez pravega zanimanja zanj. Gremo in prosimo, prosimo, prosimo Gospoda. Evangelij navaja, da je bil Jezus pogosto obkrožen s številnimi ljudmi, ki so ga iskali zaradi nečesa, ozdravljenja, materialne pomoči, ne pa preprosto zato, da bi bili z njim. Množice so stiskale nanj, pa vendar je bil sam. Nekateri svetniki in celo umetniki so meditirali o tem Jezusovem stanju. Mor-da se zdi čudno, neresnično vprašati Gospoda: »Kako si?« A to je zelo lep način, kako vstopiti v resničen, iskren odnos z njegovo človeškostjo, s trpljenjem in celo z njegovo posebno osamljenostjo. Z Njim, z Gospodom, ki je želel do konca deliti svoje življenje z nami.

Zelo dobro je za nas, da se naučimo *biti z Njim*, biti z Gospodom, naučiti se biti z Gospodom *brez kakršnegakoli drugega namena*, tako kot se nam to dogaja z ljudmi, ki jih imamo radi: želimo jih vedno bolj spoznavati, ker je lepo biti z njimi.

Dragi bratje in sestre, duhovno življenje ni neka tehnika, ki nam je na voljo, ni program notranjega »dobrega počutja«, ki bi ga morali mi načrtovati. Ne. Duhovno življenje je *odnos z Živim*, z Bogom, z Živim, ki ga ni mogoče omejiti na naše kategorije. Potrtost je torej najjasnejši odgovor na ugovor, da je izkušnja



Boga oblika sugestije, zgolj projekcija naših želja. Potrtoost pomeni ničesar ne čutiti, vse je temno, a ti iščeš Boga v potrtoosti. V tem primeru, če mislimo, da gre za projekcijo naših želja, bi ga mi sami vedno programirali, vedno bi bili srečni in zadovoljni, kot plošča, ki ponavlja isto glasbo. Tisti, ki molijo, pa se zavedajo, da so izidi *nepredvidljivi*: izkušnje in odlomki iz Svetega pisma, ki so nas pogosto navduševali, danes ne navadno ne vzbujajo nobenega zanosa. In prav tako nepričakovano nam izkušnje, srečanja in branja, ki jim nikoli nismo posvečali pozornosti ali bi se jim najraje

izognili – kot je izkušnja križa –, prinašajo neizmeren mir. Ne boj se potrtoosti, vztrajaj v njej in ne beži. V potrtoosti poskušaj najti Kristusovo srce, najti Gospoda. Odgovor pride vedno.

Ob težavah torej nikoli ne izgubimo poguma, ampak se odločno spoprimimo s preizkušnjo s pomočjo Božje milosti, ki nikoli ne manjka. In če v sebi slišimo vztrajen glas, ki nas želi odvrniti od molitve, se ga naučimo razkrinkati kot glas skušnjavca; ne pustimo se vznemiriti: preprosto storimo ravno nasprotno od tega, kar nam pravi!



SKUPAJ V VESELEM DRUŽENJU

Mojca Kepic in Jana Lampe

Po dolгих dveh letih smo se v sredo, 23. novembra 2022, sodelavci Karitas iz vse Slovenije zopet srečali na Slomškovi Ponikvi. Na oltar smo položili zahvale za opravljeno delo, vsa srečanja in pogovore številnih sodelavcev širom Slovenije in vseh, ki so s pomočjo Karitas zmogli rešiti svoje stiske in težave. Prav tako smo na oltar položili tudi svoje molitve in prošnje, da bi zmogli še naprej z odprtimi srci delati skupaj za dobro ljudi ter za vse ljudi v stiski, ki se obračajo k nam po pomoč.

Predsednik Slovenske karitas, msgr. Alojzij Cvikl, se je v nagovoru naslonil na priliko o talentih in nas nagovoril z besedami: »Talent, ki ga gospodar zaupa, je pravzaprav poslanstvo, ki je zaupano vsakemu izmed nas. Vsako življenje ima zaradi tega poslanstva tudi smisel. Gospodar, ki ga Jezus opiše, ne gleda najprej na uspeh, ampak je bolj v ospredju odgovornost za zaupano mu poslanstvo. Ta odgovornost odkriva življenjsko pot, ki bo osmislila moje življenje. Jezusova logika se razlikuje od logike, v kateri živimo danes, ko se vrednost meri predvsem po tem, kaj imaš in kaj si dosegel. Za Jezusa je življenje vrednota samo po sebi, zato nas vabi, da se ne utrudimo v rasti in zorenju naše osebnosti, kajti to je naša uresničitev, ki nas osrečuje.

Izstopiti iz sebe in se podati k bližnjemu, pomeni prebuditi v sebi sposobnost za dejanja, ki življenju dajejo smisel. Smoter naših dejanj ne more biti kaj drugega kot ljubezen. Ljubezen je cilj, proti kateremu smo vsi usmerjeni, in nič nas ne more odvrniti od tega cilja. Ljubezen vedno pomeni podelitev, predanost in služenje. Začenja pa se z odkritjem, da smo najprej mi sami ljubljени in prebujeni za ljubezen. Ko otrok doživi mamino bližino in njen nasmeħ, ob tem začuti, da je



ljubljen in da je ta mamina ljubezen podarjena, ne da bi pričakovala plačilo, je zastonjska. Tudi nasmeħ, ki ga namenimo ubogemu, je izvir ljubezni in omogoča, da svoje delo podarjamo v veselju.

Če torej prejeti dar, talent, postavim v službo bližnjega, to moje dejanje gotovo postane rodovito. Vase zaprta ljubezen pa ni ljubezen in vedno ostaja zgolj nekaj sterilnega.

Če se postavim v službo bližnjega, ne izgubim ničesar. Obratno, z veseljem v srcu bom čutil, kako sem s podarjenim darom nekomu pomagal in s tem osmislil tudi svoje življenje. Brez čuta za delati dobro,

brez naše medsebojne solidarnosti bo med nami še veliko več revščine, ki pa se lahko odraža na nešteto različnih načinov.«

Misli udeležencev romanja

»Z veseljem smo letos po dveh letih premora zopet poromali na Slomškovo Ponikvo. Že vrsto let se udeležujem teh romanj, ki nam pomenijo novo vzpodbudo za nas sodelavce Karitas preko celega leta.«

Stanko Rovtar, Vipavska območna Karitas

»Zelo smo veseli, da nas je letos zopet tako veliko na tem romanju na Ponikvi in da vidimo vse te vesele obraze, ki v župnijah naredijo veliko dobrega. Danes prosimo za naše delo in za tiste, ki jim pomagamo. Prišli smo, da bi bili veseli, da bi se podružili med seboj. Med letom skupaj delamo za dobro, danes pa praznujemo, danes praznuje naša Karitas, danes praznujemo prostovoljci in sodelavci Karitas.«

Peter Tomažič, Slovenska karitas

»Hvaležna, da sem bila lahko udeležena pri molitveni uri, pri sveti maši in da lahko pomagam, da se združujemo v objemu pod Jezusovimi nogami. Hvaležna za vse, ki pomagajo in izročam vse tiste, ki so pomoči potrebni, duhovnike, in druge.

To romanje za naš kraj pomeni povezovanje in podpiranje med seboj, da si pomagamo.«

Anka Dežman, župnija Ponikva

»Zelo sem vesela, da smo se po dveh letih premora, spet lahko srečali tu v Ponikvi. Od kar so ta romanja, hodimo sem na to srečanje. Veseli smo, da so vremenske ugodne. Pri sveti maši je bilo zelo krasno, lepi nagovori. Enkratno srečanje in sem zelo vesela, da smo lahko tukaj.«

Marija Kovačič, ŽK Zreče

KLIC DOBROTE PONOVO ZAZVENEL

Mojca Kepic

»Nobeno dobro delo, naj bo še tako drobceno, nikoli ne gre v nič.« (Ezop)

Slovenska karitas je skupaj z RTV Slovenija in s sodelovanjem Radia Ognjišče priredila že 32. dobrodelni koncert Klic dobrote za pomoč slovenskim družinam v stiski. V času koncerta smo zbrali 220.840 evrov, zbiranje pa se nadaljuje še ves december.

Množici dobrotnikov, prostovoljcev in sodelavcev Karitas ter ljudi odprtega srca smo v Tednu Karitas rekli, kot je zaklical Jezus negotovim apostolom: »Opogumite srca!« in kar se da korajžno naprej v življenje. Korajžno pa so Klic dobrote s pesmijo obogatili skupi-

na **Diamanti, Kvatropirci, Modrijani, Prifarski muzikanti, Žan Serčič, Eva Boto, Nina Pušlar, Marko Vozelj, Neža in Damjan Pančur, Matej Šoklič, Andraž Hribar, Alya in Zbor OŠ Alojzija Šuštarja** pod vodstvom Nadje Janežič. Nastopajoči so svoj nastop poklonili družinam v stiski in se pridružili številnim prostovoljcem. K spodbudi solidarnosti so nas nagovarjali **Bernarda Žarn** in **Jure Sešek** v Celju, **Klara Eva Kukovič** in **Žiga Bunič** pa v Ljubljani. Med prostovoljci na Nadškofijski karitas Maribor pa je bila **Jasmina Gregorec Kozole**.



Msgr. Alojzij Cvikl, predsednik Slovenske karitas, nas je spodbudil z besedami: »Delati dobro je enako podpirati življenje. Kdor je v stiski, v tem to življenje usahne, ne vidi več smisla, včasih ga celo muči občutek krivde. Najtežje je, da se čuti osamljenega in izključenega iz skupnosti. Materialna pomoč je dragocena, po drugi strani pa je potrebno, da se ta človek zopet čuti sprejetega in zopet del skupnosti, da je naša sestra, naš brat. To je večer življenja, je večer izstopanja iz sebe in odločitev, da se napotim k drugemu, še posebej tistemu, ki se je znašel v stiski. Klic dobrote za mnoge pomeni novo upanje, nov zagon v življenju, za darovalce pa tiho srečo, da sem lahko po svojih močeh pomagal svoji sestri in bratu.«



»Z Diamanti smo prvič šli v živo in to naravnost med ljudi, ki so polni ljubezni, dobrote in iskrenih namenov pomagati drugim.

Ne moreš verjet ker dobr filing, ko vsi, ki so tam, želijo res dobro in v zameno ne želijo nič. Lih sem bil na kavici na vhodu, ko je prišla ena ekipca mladih in tam rečejo: 'Živjo, mi smo prišli pomagat, kje nas rabte?' Že sam, da sem to slišol, sem bil...kolk dobr! Oni so uletel pomagat in samo to jih je zanimal. In koj akcija! Zlo lepo se mi je to zdel in me je presenetl.«

Jure iz skupine Diamantov

Karitas s pomočjo župnijskih in škofijskih Karitas materialno, finančno ter s svetovanjem in pogovorom vsako leto pomaga več kot **20.000 družinam v stiski**. S tem jih podpira in opogumlja. V zadnjih mesecih pa smo priča drugini. Ljudje, ki so revni ali na robu revščine, zelo čutijo podražitve. Za mnoge to predstavlja veliko stisko, saj skoraj vse prihodke namenijo ravno za hrano in najnujnejše potrebščine. Da bi številne stiske vsaj malo omilili, družinam pridemo naproti s **hrano, sredstvi za plačilo položnic, kurjave in higienskih pripomočkov**. Pomagamo jim, da spet dostojno zaživijo. **ISKRENA hvala, prostovoljci in sodelavci Karitas, da opazite, slišite in pomagate vsem, ki se v stiski znajdejo v vaši okolici.**

Iskrena hvala tudi vsakomur za prispevek k dobrodelnemu koncertu Klic dobrote. Z vašo pomočjo in dobroto je letošnji Klic dobrote znova prinesel veselje in upanje družinam v stiski.

HVALA!



koper

SREČANJE SODELAVCEV KARITAS V BRESTOVICI

Bogdana Žemva Furlan

Sodelavci Kraške območne Karitas (KOK) se septembra, največkrat prvo soboto v mesecu, tradicionalno srečujemo že dolga leta. Vsako leto je gostiteljica druga župnijska ali medžupnijska Karitas. V letu 2022 je prišla na vrsto naša komenska medžupnijska Karitas.

Pred junijskim sestankom KOK v Sežani sem premišljevala, ali imamo na komenskem še kakšen biser, ki bi ga pokazali sodelavcem in ni splošno znan. V mislih sem se sprehajala po naših vaseh in se ustavila v Brestovici pri cerkvi sv. Anastazije. Svoj predlog sem podelila s sodelavcem, skupaj sva razdelala potek srečanja in ga posredovala na sestanku, kjer je bil sprejet.

Tako smo se 3. septembra ob 14. uri sodelavci KOK zbrali pred kulturnim domom v Komnu. Razporedili smo se po avtomobilih in se odpeljali v Dolnjo Brestovico k župnijski cerkvi sv. Lovrenca. Tam smo ob 15. uri imeli sveto mašo, ki je bila namenjena vsem sodelavcem Karitas. Somaševala sta domači župnik Marjan Jakopič in voditelj KOK Aleksander Škapin. V pridigi je g. Škapin povedal, da je naloga sodelavcev Karitas služiti ljudem. Ne samo z rokami, tj. deliti hrano in druge življenjske potrebščine, temveč tudi s srcem, saj so pomembni tudi obiski, pogovori, poslušanje. Govoril je o horizontalnem in vertikalnem življenju. V Cerkvi delamo marsikaj, kar ni bogoslužje, vendar ni zanemarljivo in je vstopna točka v Cerkev za ljudi v župniji, ki niso vsako nedeljo pri maši. Pri pridigi se je navezal tudi na berilo, ki nam ga je prebrala sodelavka Karitas. Apostol Pavel piše Korinčanom: »Ljubezen je potrpežljiva, dobrotljiva, ni nevoščljiva, ljubezen se ne ponaša, se ne napihuje, ni brezobzirna, ne išče svojega, ne da se razdražiti, ne misli hudega. Ne veseli se



krivice, veseli pa se resnice. Vse prenaša, vse veruje, vse upa, vse prestane.« In Bog je ljubezen.

Sodelavci Karitas moramo v vsakem človeku, ki ga srečamo, prepoznati Jezusa. Prav tako moramo prepoznati stisko v ljudeh, ki pridejo k nam ali h katerih gremo mi. Dati jim moramo priložnost, da se nam odprejo, razbremenijo, biti moramo vredni zaupanja. Znati moramo poslušati, pohvaliti ljudi, tudi ko nismo v skladišču, na formalnem obisku. Za-



lagi ogledali še notranjost. Očaral nas je lesen oltar s kipom sv. Anastazije v glavni niši in Marija z detetom v zgornji, manjši niši. Občudovali smo lesen strop in se povzpeli na lesen kor. Za slovo smo zapeli Lepa si, lepa, roža Marija, in se napotili po hribu navzdol.

Pri g. Dušanu na dvorišču nas je pričakala obložena miza. Domačinke in sodelavke MŽK Komen so nas presenetile z domačimi dobrotami. Srečanje smo zaključili ob veselem druženju pri polni mizi.

To letno neformalno druženje nam sodelavcem Karitas daje spodbudo za nadaljnje delo. Vsako leto smo starejši, vedno manj nas je, zelo bi bili veseli novih sodelavcev.

SREČANJE STAREJŠIH, BOLNIH IN INVALIDOV V DEKANIH

Helena Breč Loredan

Letos septembra je Župnijska karitas Dekani organizirala srečanje starejših in bolnih.

Začelo se je na sobotno jesensko popoldne, najprej s sv. spovedjo v župnijski cerkvi, nato je sledila sv. maša s podelitvijo bolniškega maziljenja, pri kateri so sodelovali člani Župnijske karitas Dekani in pevci župnijskega pevskega zbora.



Po maši smo pripravili druženje vseh prisotnih v prostorih Kulturnega doma Dekani. Uživali smo ob dobrotah pridnih gospodinj, ki so pripravile pogostitev, za glasbo in prijetno vzdušje pa sta poskrbela domačina: pevka Tjaša in njen oče Igor s harmoniko.

Vsi prisotni so izrazili veliko zadovoljstvo, da se lahko ponovno srečujemo pri verskih obredih in da smo se lahko v živo videli tudi na tem posebnem srečanju, saj je obdobje zadnjih dveh let zagotovo vplivalo na razpoloženje in medosebne odnose. Vsi smo se prijetno razgovorili in si izmenjali marsikatero izkušnjo.



ključil je z besedami, da nam je Bog zaupal lepo področje za delovanje, ki bogati tudi nas. Prošnje smo oblikovali sodelavci sami. Privrele so nam iz srca, od zelo osebnih do splošnih, prosili smo tudi za nove sodelavce. Mašo so nam popestrile domačinke s svojim petjem na koru,

ki smo se mu po svojih močeh pridružili tudi sami.

Po maši nam je g. Jakopič opisal znamenitosti cerkve in povedal njeno zgodovino. Predstavil nam je tudi sv. Lovrenca, zavetnika cerkve. Bil je diakon, umrl je mučeniške smrti, njegove solze pa se kažejo na nebu kot meteorski roj, ki doseže vrhunec okoli 10. avgusta, ko je njegov god.

Sledil je ogled cerkvice sv. Anastazije v Gornji Branici. Do vznožja smo se pripeljali z avtomobili. Tam nas je sprejel domačin g. Dušan in nas popeljal po hribu navzgor do cerkvice, skrite med drevjem. Povedal je, da so cerkvico obnovili vaščani s pomočjo občine in donacij. Do nje so napeljali tudi elektriko in vodo. Po ogledu zunanosti smo vstopili in si ob raz-



Za zaključek smo prisotnim razdelili spominčke, ki so nastali izpod rok prostovoljke ge. Bojane. Izdelala jih je na kamenčkih iz bližnje reke Rižane, nanje pa odtisnila verski motiv. Upamo in želimo, da se ponovno srečamo v letu 2023.



V nedeljo, 9. 10., popoldan je ŽK Dornberk organizirala srečanje starejših in bolnih. V cerkvi smo imeli bogoslužje z bolniškim maziljenjem, nadaljevali pa smo z veselim druženjem v župnišču. Veseli smo, da se je dogodka letos udeležilo še več starejših kot običajno, kar potrjuje željo po takih srečanjih.

Elvira Baša

ISKANJE SMISLA PO BRODOLOMIH ŽIVLJENJA IN SVOJEGA POSLANSTVA V SVETU

Andreja Kobal

V torek, 18. 10., je v prostorih program Vrtnica – socialna rehabilitacija oseb s težavami zaradi zasvojenosti z alkoholom in programa Most – reintegracija oseb po zaključeni socialni rehabilitaciji zaradi zasvo-

jenosti z alkoholom gostoval duhovnik Rafko Klemenčič. V sklopu posebnih duhovno obarvanih vsebin smo v svojo sredo povabili duhovnika z izredno bogatimi življenjskimi izkušnjami, ki, če si izposodim frazo papeža Frančiška, »diši po svojih ovcah«.

Glede na to, da se marsikateri naš varovanec po rigoroznih, drznih spremembah življenja sprašuje tudi o smislu svojega življenja in poslanstva, smo se odločili, da za mnenje in pogled o tem povprašamo duhovnika, saj je Božji poslanec na Zemlji in nekako vezni člen med Bogom in ljudmi.

Fantje so pripravili zanimiva vprašanja kot na primer:

- Zakaj me Bog ni pustil umreti?
- Kako nadaljuješ pot, potem ko se znajdeš v prevari neke osebe?
- Kaj delati po brodolomu življenja?



Duhovnik Rafko je na vsa naša vprašanja zelo smiselno, modro in iz izkušenj po svojih najboljših močeh odgovoril, še prej pa nam je prebral priliko o talentih (Mr 25,14-30). Mnogi smo prvič slišali in razumeli poanto te prilike na čisto nov način, ki ni v npr. zbiranju in množenju talentov, marveč v izpuščanju svojih talentov, ki pa lahko predstavljajo tudi našo zgodovino, vse naše težke izkušnje, stvari, ki jih morda dojemamo kot življenjske poraze. Vse to izpustimo iz rok in prepustimo Bogu, da s tem prosto razpolaga, saj je On naš Oče in nas On najbolje pozna ter ve, kaj je za nas dobro. Zaupamo, da bo Bog vse, kar mu prepustimo, uporabil za nekaj dobrega.

Tekom dneva nas je dohitela tudi novica, da nas je zapustil naš dragi rojak, g. Franc Prelec, duhovnik in ustanovitelj programov za odvisnike na Obali. V zahvalo za njegovo požrtvovalno življenje in rodovitno službo smo v nadaljevanju darovali sveto mašo.



V duhu bratstva in povezovanja smo si po koncu druženja z g. Rafkom privoščili toplo kosilo, ki ga nam je že v začetku leta doniralo društvo Humanitarček, ki je pobožal tudi naše želodčke, ne samo srce. Za konec smo si privoščili še kratek sprehod ob morju ter prost klepet ob kavici. Bili smo hvaležni za čudovit, dan preživet v dobri družbi ob morda težkih, a pomembnih življenjskih vsebinah.

18 POSLOVIL SE JE OČE FRANC PRELC, PRIJATELJ »CESTNINARJEV IN GREŠNIKOV«

Jožica Ličen

V Istri je navada, da za duhovnike pred imenom uporabijo ime »oče« – in pokojni oče Franc Prelc je bil za mnoge vreden te besede, čeprav jo je sam kar preslišal. On se je bolj kot za očeta imel za sina Matere Marije, ki jo je častil s srcem in dušo. Svoje novomašno geslo »Naj se borim, ne da bi gledal na rane« je živel v polnosti.

Očetu Francu je bila Karitas z veliko in malo začetnico zapisana v genih. Vsa leta je bil poleg drugih obveznosti tudi predsednik Istrske območne karitas in neposredno vpet v dogajanje doma in širše.

Večino sodelavcev je poznal po imenu. Nikoli ni ločil materialne in duhovne pomoči, za vsakega človeka je znal z ljubeznijo združiti eno in drugo. Centru Karitas v Kopru so najemodajalci neštetokrat odrekli gostoljubje, a njemu je to dalo moč, da je hodil od vrat do vrat, dokler ni dobil primerne prostora za delovanje.

Nepozabna so skupna romanja v Marijina svetišča. Prijateljski in duhovni dnevi ostajajo kot dragocen spomin in upanje, da se naše poti nekoč združijo. Oče Franc in sestra Kristina sta bila najboljši duet.

Prebiram pridigo koprskega škofa dr. Jurija Bizjaka in zadnji zapisnik Karitas istrskega območja, kjer se sliši »zapis od A do Ž«. Ob branju pa se sprašujem o polnosti in dolgotrajnosti samo enega življenja – marsikdo bi potreboval tri življenja, da bi naredil vse vidno in nevidno, kar je napravil oče Franc. Zato si zasluži, da o mogočem in nemogočem beremo v Žarku.

dr. Jurij Bizjak, 21. oktober 2022

PRELC MSGR. FRANC: 18. 4. 1937–18. 10. 2022

Bratje in sestre!

Naš brat Franc je dobojeval svoj boj in dokončal svoj tek, ohranil vero in odšel h Gospodu po zaslužen venec pravičnosti, ki mu ga je dal Gospod (2 Tim 4,7-8). Zbrali smo se, da zanj pomolimo in darujemo sveto daritev, da se od njega poslovimo in ga položimo k

večnemu počitku. Da bo naša prošnja Bogu pogodu in prijetna, iskreno odprimo svoja srca Božji milosti in njegovemu usmiljenju.

Ob slovesu od očeta Franca izrekam sestram Kristini in Anici ter bratu Vinku in vsem njegovim sorodnikom in domačim iskreno sočutje in globoko sožalje, prav tako tudi vsem njemu tako dragim predstavnikom Marijinega dela. Gospod naj vam njegovo skrb in ljubezen do vas nadomesti s svojo dobroto in milino, pokojnega brata in strica pa sprejme k sebi na večno gostijo. Vse svoje življenje je vernike blagrovil in vabil na Jagnjetovo gostijo, naj bo zdaj tega vabila deležen tudi sam in naj bo pridružen tistim, ki so prišli iz velike bridkosti in so oprali svoja oblačila in jih očistili v Jagnjetovi krvi (Raz 7,14).



Oče Franc je bil rojen v Podgradu v župniji Vreme. Osnovno šolo je obiskoval štiri leta v Podgradu (1944–1948), nižjo in višjo klasično gimnazijo osem let v Pazinu (1948–1956), maturo pa je opravil na realki v Zagrebu (1956). Teološki študij z diplomom in bogoslovje je opravil v Ljubljani (1956–1962), kjer je bil posvečen v duhovnika (1962).

Služboval je kot kaplan v Tomaju (1962–1963); kaplan v Avberju (1963–1964); kaplan v Klancu (1964–1965); župnijski upravitelj na Škofijah (1965–1966); kaplan v Piranu (1966–1968); župnik v Portorožu in Sveti Luciji (1968–1977); župnik v Portorožu (1977–2006); župnik pri Svetem Antonu in duhovni pomočnik v Bertokih (2006–2022).

Skoraj 40 let je bil župnik v Portorožu. Tu je med drugim uredil prvo župnišče na Obali 53, nato je kupil in uredil župnišče v vili Suši na Senčni poti, kjer se že dolga leta odvijajo počitniške dejavnosti. Poskrbel je za postavitve kipa Device Marije ubogih na Koprski cesti, za ureditev znamenja na Belem križu, za popravilo prezbiterija sv. Bernardina Sienskega ter za izgradnjo in posvetitev nove cerkve Rožnovenske Matere Božje s pripadajočim župniščem, veroučnimi učilnicami in pevsko dvorano v Portorožu. Tu je delo-



vala tudi župnijska Karitas, kjer so vojne begunce iz bivše Jugoslavije oskrbovali s hrano in obleko. Vsako leto je župnišče gostilo otroke iz vse Slovenije, ki so tu preživljali poletne počitnice.

Oče Franc je bil izjemno delaven in vztrajen, nad vse podjeten in zagnan, redoljuben in zahteven, do konca vzdržljiv in dosleden. Po drugi strani pa tudi brezkončno gostoljuben in radodaren, do kraja predan in zanesljiv, prijatelj »cestninarjev in grešnikov«, ljubitelj in pribežališče vseh odvisnih in zasvojenih, milostljiv in usmiljen do vseh preizkušenih in pomoči potrebnih. Kakor pravi Job: »Slepemu sem bil oko in kruljavemu noga« (Job 29,15).

Ko se je srečal s prvim odvisnikom od drog, se je oče Franc povezal z don Pierinom Gelminijem in s Skupnostjo Srečanje, ki je nato v svoje centre za zdravljenje odvisnosti sprejela številne slovenske fante in dekleta. V Sloveniji so na njegovo pobudo odprli šest novih komun: na Kostanjevici pri Novi Gorici, v Čadrgu nad Tolminom, v Vremskem Britofu pri Divači, v Sveti Trojici pri Lenartu, v Kobiljah v Prekmurju ter žensko skupnost na Razborju nad Sevnico.

Zadnjih 16 let je bil župnik pri Svetem Antonu, kjer je vzpostavil delovanje hiše Karitas in bil pobudnik več programov različnih pomoči. Temeljito je prenovil župnijsko cerkev Svetega Antona in postavil ustrezen križ na tukajšnjem pokopališču.

Bralci Primorskih novic in poslušalci Radia Koper so leta 2007 očeta Franca izbrali za Osebnost Primorske. Papež Benedikt XVI. ga je 2010 imenoval za monsinjorja.

Za novomašniško geslo si je oče Franc izbral besede svetega Ignacija Lojolskega: »Naj se borim, ne da bi gledal na rane« (I. L.). Svoje geslo je dejansko imel vedno pred očmi in se v resnici nikoli ni zmenil za

razne oblike nasprotovanj in žalitev, ki jih je doživljal in jih nikoli ni zmanjkalo.

Branja, ki smo jih prebrali ob slovesu, so redna branja današnjega dneva in nam kličejo v spomin dvojno poslanstvo, ki ga je naš brat Franc z vsem srcem opravljal vse življenje. Berilo iz Pisma Efežanom priporoča edinost, za katero si je vneto prizadeval zlasti kot član Marijinega dela, in evangelij priporoča spravo in odpuščanje, ki sta bila zapisana na praporu njegovega življenja.

Od nas se je poslovil na god svetega evangelista Luka, ki ima v svojem grbu vola, to je kralja domačih živali, ki je služil zlasti za oranje. Tudi o našem bratu Francu lahko rečemo, da je pri svojem delu za Božje kraljestvo oral številne ledine in kakor vol vlekel dolge in globoke brazde.

K večnemu počitku pa ga polagamo na god svete Uršule, ki je zavetnica vseh vzgojnih in prevzgojnih zavodov, ki so tudi našemu bratu Francu bili celo življenje tako zelo pri srcu. Prepričani smo, da bo za vse svoje varovance kot doslej še naprej skrbel in jih podpiral pri njihovih naporih za urejeno in dostojno življenje. Gospod, daj mu večni pokoj. In večna luč naj mu sveti. Naj počiva v miru. Amen.

Pavla Brec, voditeljica Istrske območne karitas, 14. 9. 2022

Voditelji ter sodelavci Istrske območne smo se sestali na jesenskem srečanju v Bertokih 14. septembra 2022, na praznik Povišanja sv. križa. Najprej smo sodelovali pri sv. maši, ki jo je daroval župnik Jožko Pirc in med homilijo lepo razložil simboliko križa. Somaševal je Franc Prelc, predsednik IOK. Po sv. maši smo nadaljevali s srečanjem v prostorih župnišča v Bertokih. Najprej smo pregledali delo v preteklih mesecih ter načrtovane akcije do konca leta. Z velikim zanimanjem smo spremljali razlago Zakona o prostovoljskem delu, ki jo je pripravila g. Helena Zevnik Rozman s Slovenske karitas. Posebej nas je opozorila na člene in področja dela Karitas.





Gospod Franc Prelec je pogumno vztrajal z nami do konca srečanja, čeprav smo vedeli, da težko prenaša breme bolezni. Mogoče smo naivno pričakovali, da se njegov odhod s tega sveta ne more zgoditi. Za mnoge je bilo to zadnje srečanje z njim. Čez malo več kot mesec dni nas je zapustil. Verjamemo, da pri Bogu priporoča naše delo za naprej. V imenu IOK: naj počiva v miru.

20

Če ste iz tega članka začutili veličino očeta Franca, zmolite kaj v zahvalo za njegovo življenje in pokoj njegove duše. Najin zadnji telefonski pogovor je bil v začetku oktobra, miren in dobrohoten. Ko sem ga vprašala, če ima bolečine, mi je odgovoril: »Seveda jih imam, vendar sem Bogu hvaležen, da jih imam na tem svetu, tako bodo vice krajše.«

ZAHVALA LJUBLJANSKI NADŠKOFIJI ZA POMOČ ŽRTVAM POŽARA NA KRASU

Marjana Plesničar Jezeršek

V letošnjem poletju se je Kras soočil z najhujšim požarom v zgodovini Slovenije in verjamem, da je bilo v juliju in avgustu kar veliko molitev namenjenih prošnji za pomoč gasilcem, ki so se borili z ognjem, ter prebivalcem kraške zemlje, ki so opazovali, kako zubljji požirajo vse okoli njih.

Narava je hudo opustošena, a hvala Bogu je požar, ki je zajel več kot 2.000 hektarjev slovenskega in italijanskega Krasa, prizanesel domovom in ljudem. Za sabo je pustil predvsem materialno škodo. Za pomoč pri obnovi tega, kar je ogenj vzel, se je odločila Ljubljanska nadškofija, ki je v ta namen darovala kar 25.000 EUR. Sredstva je nakazala na račun Škofijske karitas Koper, ki se je zavezala, da bo z njimi pomagala tistim, ki jih je požar prizadel.

Do zdaj smo med 16 družin, ki so jim pogorele bale sena, trte, oljke, sadno drevje, nasadi sivke, lesene lope z orodjem, drvi za zimo in drugo razdelili že približno

polovico, ostalo pa je shranjeno na skladu za naravne nesreče, da se pokažejo še nove potrebe.

Ljubljanski nadškofiji v imenu Škofijske karitas Koper ter v imenu Kraševcev izrekamo iskreno zahvalo, da so prepoznali stisko, ki jih je doletela, in izkazali solidarnost s svojim darom.

SKUPAJ PLUJEMO V ISTEM ČOLNU IN SKUPAJ DELAMO ZA DOBRO

Marjana Plesničar Jezeršek

Kar nekaj priprav, dogovarjanj, usklajevanj, in potem skoraj prehitro pride dan, ko se bliža svečani večer. Na miselnem seznamu kljukaš, kaj je opravljeno, kaj smo mogoče pozabili, hitro rešuješ še zadnje izzive ... in gostje se že zbirajo. Še enkrat vse skupaj predaš v Božje roke in se prepustiš.

Tako je bilo tudi pred letošnjo Svečano akademijo Škofijske karitas Koper. V Dvorcu Lanthieri v Vipavi, v prostorih Univerze v Novi Gorici, se je zbrala polna dvorana ljubiteljev umetnosti in dobrotelov. Za uvod sta nam mladi glasbenici **Ajda in Vida Furlan**, ki se predstavljata kot **Duo Izvir**, zaigrali Dvořakovo *Humoresko*. Gospodični sta navdušili in sprostiti poslušalce, tako da so se lahko začeli nagovori.

Kot prvi nam je spregovoril **g. škof Jurij Bizjak**, ki nas je spomnil, da zaključujemo cerkveno leto in se pripravljamo na novega. V tem času so biblijska besedila usmerjena malo onstran, preko nam znanega sveta, tako kot glasba, likovna ali druga umetnost, ki vedno sporočajo nekaj več. Poudaril je tudi pomembnost karitas kot tretje veje Cerkve, poleg oznanjevanja in bogoslužja, ter pri tem povedal, da je karitas celo najpomembnejša dejavnost, saj je cilj bogoslužja in oznanjevanja delati dobro sočloveku, širiti ljubezen, največje plačilo za vsa dobra dela pa nas čaka onstran, v nebesih.





Kot predstavnica Občine Ajdovščina nas je pozdravila **ga. Katarina Ambrožič**, ki je povedala, kako pomembno vlogo ima Karitas za ljudi na tem območju ter da se tudi na občini zavedajo širine in globine projekta Umetniki za Karitas in ga zato z veseljem podpirajo že vseh 28 let.

Sledil je nastop **ge. Jožice Ličen**, voditeljice projekta Umetniki za Karitas, dolgoletne ravnateljice ŠK Koper, prostovoljke, častne občanke, kot je rekel g. škof, kraljice. Povedala nam je, kako se je projekt Umetniki za Karitas začel, o številkah, ki pričujejo o njegovi pomembnosti, pa tudi svojo osebno izkušnjo pričevanja, oznanjevanja vere, ki ga ni ustavila niti bolezen, ki jo pesti zadnja leta. Zahvalila se je za vse molitve, ki so bile izrečene za njeno zdravje ter ji še vedno dajejo pogum pa tudi obvezo, da vztraja v svojem poslanstvu.

Za predah sta nam glasbenici zaigrali Cohenovo *Alelujo* in *Amazing grace* in v dvorani so se marsikateri oči orosile. Nato je **Anamarija Stibilj Šajn**, likovna kritičarka in strokovna sodelavka Umetnikov za Karitas, izvirno predstavila vsakega od udeležencev in

nam na svojstven način približala ustvarjalnost, ki so jo darovali za plemenit namen.

Pred zaključkom prireditve sem še sama, v imenu ŠK Koper, spomnila, da od 21. 11. do 28. 11. obeležujemo Teden Karitas, letos pod geslom SKUPAJ DELAJMO ZA DOBRO, ter povabila na vse dogodke, ki se bodo v tem tednu zvrstili znotraj ŠK Koper. Prisotnim umetnikom in sodelujočim sva skupaj z **go.**



Špelo Mrak, ki celoten večer sproščeno povezovala, še razdelili čisto posebne rožice, ki jih je za ta namen izdelala prostovoljka **Sla-vica Stibilj**. Ajda in Vida sta nam še zadnjič v večeru pobožali ušesa z Wanhallovimi *Tremi progresivnimi dueti* in nato je bil čas, da smo si v prijetnem druženju, ob dobrotah, ki so jih pripravile **prostovoljke Vipavske območne Karitas**, razstavo ogledali.

Vsi, ki vam ni uspelo priti na slovesnost, si lahko razstavo v Dvorcu Lanthieri ogledate vse do 29. 11. 2022, od ponedeljka do petka med 9h in 17h. Razstavljena so dela udeležencev 28. mednarodne likovne kolonije: ALDA GRUDINA, ANA MARAŽ, MATJAŽ MAUSER, ŽIGA OKORN, MIHA PERČIČ, JASMINA ROJC, BLAŽ ROSA, ADEL SEYOUN, ANDREJA SRNA IN METKA VOVK MAUSER ter dela strokovnih sodelavcev in vseh ostalih profesionalnih ter amaterskih umetnikov, ki so prispevali svoj košček za skupni čoln, v katerem plujejo.

Plujemo v skupnem čolnu, kjer je naša dolžnost, da drug drugemu pomagamo, drug z drugim sodelujemo, prispevamo za skupno dobro, kar vsak po svojih zmožnostih lahko. Naj bo vsak dan priložnost, da se spomnimo na stisko, ki se dogaja nekje čisto blizu nas. Z nakupom likovnega dela lahko hkrati poplepšamo svoj dom in dom družine, ki ji bodo sredstva pomagala pokriti nujne stroške. Zato povabljeni, da stopimo skupaj, da začutimo valove, ki nas čisto vse premetavajo, da SKUPAJ naredimo nekaj DOBREGA.



Ijubljana

VIRI MOJE MOČI

Alenka Petek

22

Naša izobraževanja za svetovanje so v pokoronskem času zopet postala intenzivnejša. Zaključujemo srečanje druge skupine in začeli smo že s tretjo. Dr. Stanko Gerjolj in Ana Rožman nas s svojim vodenjem podskupin popeljeta skozi različne teme, ki so predmet naših srečanj. Čeprav nam jo je na zadnjem srečanju skupine, ki končuje šolanje, zagodla bolezen velikega števila udeležencev, ni bilo naše delo nič manj intenzivno in poglobljeno. Tokratna tema: **Viri moje moči in duhovnosti**, nam je dala veliko prostora za razmislek in intenzivno izkustveno delo v obeh dneh.

Življenje prinaša mnoge pritiske, zahteve, težave tako v službi kot v osebnem življenju. Tempo življenja nas posrka vase in pogosto se nam dogaja, da si težko vzamemo čas zase. Pogosto smo pod stresom, hitimo in ne znamo se ustaviti in umiriti. Mnogi težave jemljemo preveč osebno, domov nosimo delo in razmišljamo o službi. V življenju se soočamo z mnogimi izzivi, ki nam prinašajo stresne situacije, na katere se pogosto odzovemo tako, da s svojim reagiranjem ranimo bližnje.

Svoj prosti čas namenimo opravi, za katera mislimo, da jih moramo opraviti. Ko razmišljamo o preteklosti, večkrat doživljamo občutke krivde ali zamere do drugih. Ko razmišljamo o prihodnosti, pogosto doživljamo občutke strahu, nemoči, jeze. V vsakdanjem življenju reagiramo z vzorci obnašanja, ki so nam znani, blizu, in smo se jih naučili tekom življenja ali smo jih prevzeli od staršev. Ti vzorci vedenja so večkrat neustrezni in neprimerni. Ljudje se razlikujemo v tem, kako reagiramo na ovire in težave v življenju. Pomembno je, da se začnemo sprejemati tudi z napakami in dejanji, na katera nismo ponosni, in to začnemo spreminjati.

Družinski vzorci in doživetja iz otroštva oblikujejo večino našega vedenja, naš pogled nase, na druge ljudi in na življenje. Težko je opustiti stare misli in vedenja, ki nas omejujejo. Prepoznati in uporabiti moramo svoje vire moči, ki jih hranimo v svojih spominih. Le tako se bomo lažje usmerili v razreševanje problemov.

Od kod črpamo moč, da prebrodimo težke trenutke, ki se pojavljajo v življenju? Najbolj nas prizadene, kadar se nas besede tičejo osebno, kadar smo sami izpostavljeni, kadar nekdo nekaj kritičnega pove o nas, pa tega ne moremo sprejeti ali težko sprejmemo in nas globoko notri rani, se zapiše v spomin. Od kod črpati moči, da si dejanji, besed, mnenja, kritike okolice ne vzamemo k srcu, da nas ne boli?

Včasih so življenjske situacije pretežke, preboleče in nam takrat, ko se nam zgodijo prinesejo trpljenje. Težko



se soočimo z njimi. Potrebno je, da si zanje vzamemo čas in jih predelamo. Le predelani težki trenutki nam lahko pomagajo naprej v življenju. Moramo pa tudi pomisliti in vedeti, da se vse ne da rešiti čez noč. Potreben je čas. Stvari rešujemo v takih intervalih in s takšno hitrostjo, kot jih zmoremo. Kadar je pretežko, prehudo, se lahko obrnemo tudi na Boga z molitvijo. Nič ni narobe, če mu pustimo, da nam prisluhne in pomaga nositi, kar je za nas pretežko.

Tudi nova skupina je zelo intenzivno zakorakala v delo. Razmišljali smo o temi: **Jaz kot podoba drevesa**. Delo je bilo intenzivno, spoznanja velikokrat v pomoč ostalim članom skupine. Spoznali smo, da smo vsi v istem čolnu, da se v ravnanjih in napakah drugih lahko prepoznamo in da nam je skupina v pomoč pri razreševanju naših napak in ravnanj.

Obe naši srečanja sta se končali s sv. mašo, pri kateri vsi udeleženci prispevajo svoje poglede, skrbi, težave, pa tudi nova spoznanja o sebi.



NAGRADNA KRIŽANKA

december

Monika Nared

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 16. 12. 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.

Vodoravno:

- 5 glavno mesto Portugalske?
- 6 Kateri praznik je 50. Dan po Veliki noči?
- 7 Z boleznimi ustne votline se ukvarja...
- 8 Pomen druge sveče adventnega venčka.
- 10 Pomen četrte sveče adventnega venčka.
- 11 Pomen prve sveče adventnega venčka.
- 14 Kateri evangelij je bil zapisan najbolj zgodaj?

Navpično:

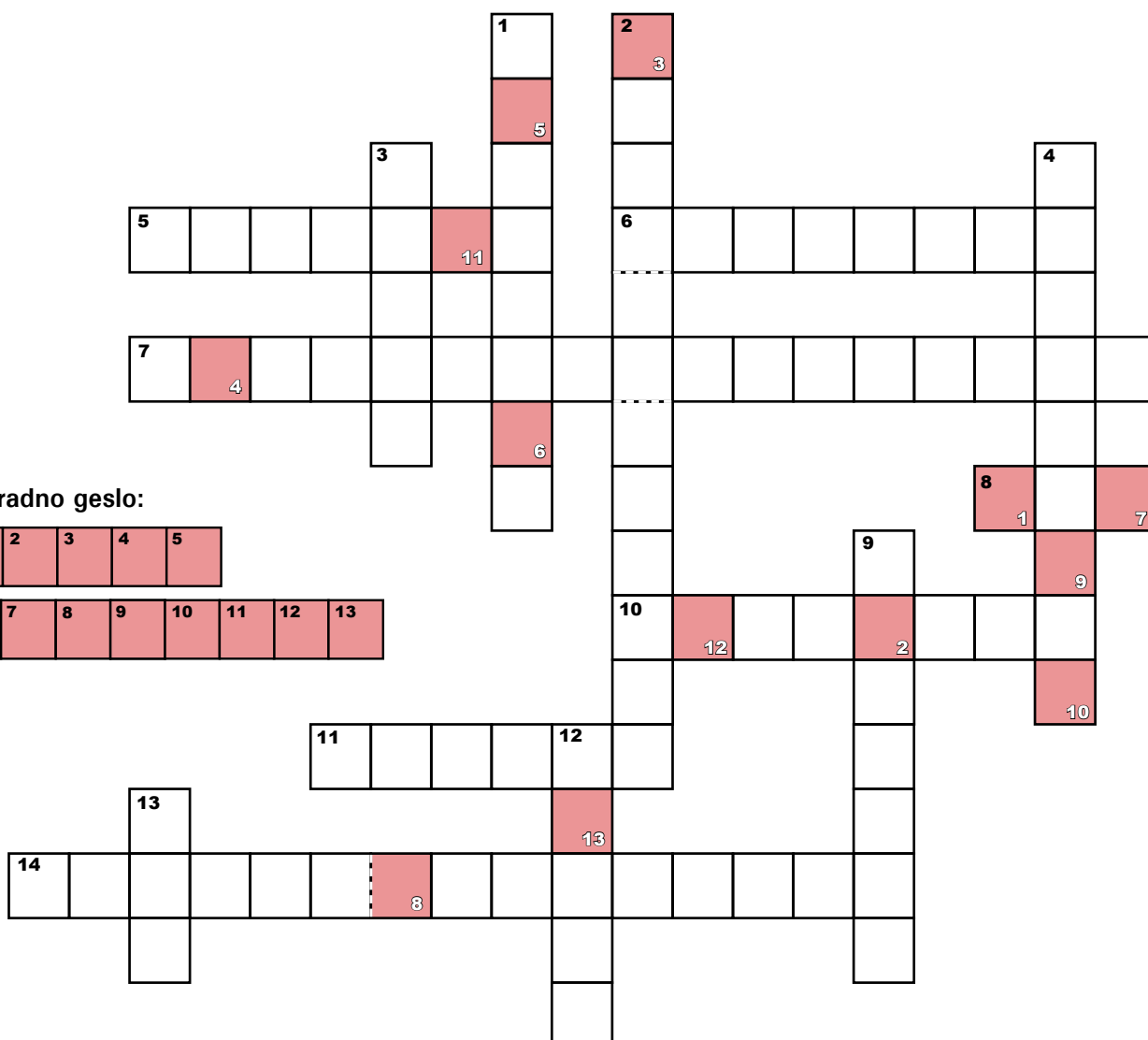
- 1 Katera je najstarejša znana človeška bolezen?
- 2 Kako se glasi 14. etično načelo Karitas?
- 3 Dan, ko praznujemo Jezusovo rojstvo.
- 4 Liturgična barva adventa.
- 9 Pomen tretje sveče adventnega venčka.
- 12 Kateri apostol ni umrl mučeniške smrti?
- 13 Koliko src ima hobotnica?

23

Nagradno geslo:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	----	----	----	----



Geslo novembrske nagradne križanke:

CIVILIZACIJA LJUBEZNI

Nagrajenci:

1. nagrada: **Martin Kropivnik, Cerklje**
2. nagrada: **Marinka Gomiršek, Nevlje**
3. nagrada: **Marija Magajna, Postojna**

Nagrade za december:

1. nagrada: **pulover youngCaritas**
2. nagrada: **lonček youngCaritas**
3. nagrada: **ravnalo Karitas**



Klic dobrote in vsi nastopajoči so tudi letos nagovorile ljudi odprtega srca, kjer se je samo v času koncerta zbralo več kot 200.000 evrov. Hvala vsem, ki ste ustvarjali koncert in hvala vsem darovalcem.

Umetnost in dobrodelnost sta si v dvorcu Lanthieri v Vipavi podala roki na svečani akademiji ŠK Koper, kjer so uradno začeli s praznovanjem tedna Karitas.



Ko stopijo skupaj ustvarjalnost mladih, skrb za naravo in dobrodelnost, se vedno rodi nekaj lepega. To so potrdili tudi v Bovcu pred praznikom Vse svetih.



Sodelavci Karitas iz ŠK Ljubljana so iskali svoje vire moči, da bodo lahko lažje odgovarjali na pritiske in stiske, ki jih doživljajo ob svojem delu.



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

