

žarek dobrote

11/XX
november
2022

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 • • • Skupaj delajmo za dobro

3 • • • Teden Karitas v znamenju skupnega srečanja

KARITAS 30+

4 • • • Motivi za prostovoljsko delo

STISKE SODOBNE DRUŽBE

6 • • • Poglej ga, kako je spreten

KARITAS MLADIH

7 • • • Koraki za vzpostavitev ali nadgradnjo Mlade Karitas

7 • • • Kuhajmo skupaj

NA OBISKU

9 • • • Trudimo se, da ohranijo upanje

10 • • • Bistvo dobrih del ni v njihovi absolutni količini,
ampak v njihovi kakovosti in stalnosti

11 • • • Želja

13 • • • Hvala za vse

14 • • • Seminarji Karitas

KOPER

15 • • • Praznik prostovoljca

16 • • • Goriška dlan

LJUBLJANA

17 • • • Romanje ŽK Dravljice v Olimje

18 • • • Ponuditi pomoč je stvar ognja v sebi

18 • • • Digitalne veščine

MARIBOR

20 • • • Dostojanstvo življenja je pravica vsakega človeka

21 • • • Učna pomoč na NŠKM

21 • • • Srečanje bolnih, ostarelih in invalidov

19 • • • Skupaj gradimo skupnost

LETOVANJA

22 • • • Upanje, druženje in obujanje spominov

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 • 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

Karitas 

Teden Karitas

21. – 27. november 2022

geslo: **SKUPAJ DELAJMO ZA DOBRO**

23. 11. Romanje sodelavcev Karitas na Ponikvo,
sveta maša ob 12.00

23. 11. : 32. dobrodelni koncert Klic dobrote,
ob 20.00

27. 11.: Nedelja Karitas



»Na tej zahtevni, a zanimivi poti
nas apostol opominja, da si ne smemo privoščiti
utrujenosti pri delanju dobrega.
Ne utrudite se, ko delate dobro.

Zaupati moramo, da Duh vedno prihaja na pomoč
naši šibkosti in nam daje podporo,
ki jo potrebujemo.«

Papež Frančišek, vir: Vatican news



tema meseca

SKUPAJ DELAJMO ZA DOBRO

Alojzij Cviki

Velikokrat slišimo ljudi povedati, kako se trudijo, da ne bi storili kaj slabega. To je sicer dobro, ni pa dovolj. Tudi če ne naredimo nič slabega, lahko naše življenje zaznamuje mlačnost, brezbriznost, ravnodušje ...

Delati dobro je pravzaprav drža služenja. Za služnje pa je bistveno: znati videti in prisluhniti, znati se čim bolj vživeti v svet drugega in zvesto prihajati v njegovo bližino ter bližnjega spremljati. To pa je mnogo več kot zgolj občasna solidarnost, ki jo pokažem, ko se kdo znajde v stiski.

Delati dobro je osnovna drža človeškosti in je hkrati način kulturnega življenja in razmišljanja. Odločitev delati dobro nas povezuje; ne glede na naše svetovno-nazorsko ali versko prepričanje, saj ustvarja »kulturo srečevanja«, kot to večkrat poudarja papež Frančišek.

Če želim, da se bo okoli mene kaj spremenilo na boljše, je treba začeti pri sebi. Mnogokrat na to pozabimo, a imejmo vedno znova pred očmi: Začeti pri sebi je edini način, da lahko nekaj zares spremenimo na boljše. »Iz spreobrnjenega srca vre skrb za človeka, ki ga ljubimo kakor brata,« beremo v Kompendiju družbenega nauka Cerkve, št. 552.

Ko človek odkrije Božjo ljubezen, je sposoben preseči sebe samega in postane zanj nesmisel graditi vse zgolj samo na samem sebi in videti samo sebe. Usmerjenost k Bogu napravi človeka sposobnega videti ob sebi tudi še sočloveka, v vsej njegovi enkratnosti in konkretnosti, tudi v njegovih potrebah.

Premagovati slabo in delati dobro, oboje je potrebno. V tem nam je vera v veliko oporo. Gospod je namreč človeka odrešil in ga odkupil za »visoko ceno« (1 Kor 6,20). Sposobnost delati dobro se najlepše pokaže v naši odprtosti delovanju Svetega Duha, ki smo ga pri krstu prejeli in bili v njem potrjeni pri birmi.

Zadnji dve leti sta v naše življenje prinesli mnoge spremembe. Poznavalci razmer znova in znova opozarjajo: »Stiske so se poglobile.« K temu je prispevalo več dejavnikov, tudi vojna v Ukrajini. Ob vseh potrebah in stiskah pa sta v mnogih ljudeh tudi še negotovost in strah. Postavlja se vprašanje, kako se soočiti z vedno večjimi stiskami družin, posameznikov, starejših ... zaradi podražitve energentov, ogrevanja, pa tudi podražitev osnovnih življenjskih potrebščin. Vse to so novi izzivi, ki kažejo na potrebo po humanitarni pomoči.

Vemo: brez čuta za »delati dobro«, brez naše solidarnosti, bodo mnogi še bolj in še dodatno potisnjeni na rob družbe in med temi si prenekateri sami ne bodo zmogli zagotoviti pogojev za dostojno življenje. A ne glejmo zgolj na materialne težave ter pomanjka-

nje, na tehtnici in na preizkušnji bo znova in znova tudi človeško dostojanstvo vseh teh.

Pri reševanju vseh, tudi teh novih stisk je za nas sodelavce Karitas pomemben že prvi korak: da znamo zaznati stiske, jih **opazimo** in **prav vidimo**. Temu sledi naslednji korak: **presoditi**, kakšna pomoč bo najprimernejša in najbolj učinkovita v tem ali onem primeru. Šele po vsem tem sledi tretji korak, **narediti konkretno dobro delo** za posameznika ali za skupnost. Gotovo bo rezultat pomoči ustrežnejši, če bo pomoč načrtovana skupaj, širše in usklajeno.

Cilj vsake prave pomoči je, da se oseba, deležna materialne pomoči, lahko čim prej sama zase postavi na noge in se osamosvoji. Biti dalj časa odvisen od neposredne materialne pomoči lahko razčloveči, saj marsikdo doživlja, da vse bolj postaja odvisen, ujetnik in zato ponižan. Nihče ni tako reven, da ne bi mogel tudi prispevati svojega deleža za skupno dobro. To se mi zdi pomembno spoznanje in pomemben korak v skrbi za dostojanstvo vseh: tistih, ki pomoč nudijo, in hkrati tistih, ki so je deležni. Papež Frančišek takšno skrb za ohranjanje dostojanstva vseh imenuje kultura dialoga, »civilizacija ljubezni«, v kateri vsi bogatimo drug drugega.

Razpoznavno znamenje Kristusovih učencev je ljubezen (prim. Jn 13,15). Jezus nam celo daje »novo zapoved ljubezni« (prim. Mt 22,40).

»Skupaj delati za dobro« zato pomeni, da ne blažimo zgolj stisk, ampak poskušamo hkrati iskati in odstranjevati vzroke, ki stiske povzročajo. Če ne vidimo ozadij in ne najdemo vzrokov, ali če nič ne storimo, da vzroke odpravimo, potem začno stiske zelo hitro naraščati.

Dejavna ljubezen tako vključuje naše sočutje in odprtost. Sočutje in odprtost do bližnjega ter do konkretnih razmer v družbi pa vedno ustvarjata vezi in človeka vse bolj povezujeta v skupnost – občestvo.

Naj letošnji teden Karitas in Klic dobrote tako odmeva v naših srcih, da bomo na vsakem koraku sposobni stopiti skupaj in bo v nas delovala nova moč ter volja delati resnično dobro. Poklicani smo, da bi bolj in bolj postajali znamenje Božje ljubezni v svetu. Naj nam Gospod pomaga, da bomo to svoje evangelijsko poslanstvo uresničevali na vsakem koraku.

TEDEN KARITAS V ZNAMENJU
SKUPNEGA SREČANJA

Mojca Kepic

Letošnji Teden Karitas bo zopet omogočil, da sporočilo dobrote in ljubezni ponesemo tudi izven naših prostorov, pisarn, skladišč, razdelilnih mest, dnevnih centrov, zavetišč, domov itd. Geslo »Skupaj delajmo za dobro« nas vabi, da v tem tednu povabimo vse



ljudi dobre volje k delu za skupno dobro vseh, pa naj bo to preko medijev, v župnijskih Karitas z dnevi odprtih vrat, oblikovanjem katehez pri verouku, pričevanju pri svetih mašah v naših župnijah in v lokalnih skupnostih. In navsezadnje tudi s skupnim romanjem na Ponikvo ter dobrodelnim koncertom Klic dobrote.

Knjižica za Teden Karitas

Za lažje vstopanje v Teden Karitas smo pripravili nekaj gradiva, za katerega upamo, da vam bo v pomoč pri aktivnostih. V začetku novembra boste vse župnijske Karitas in župnije prejeli knjižico z različnimi gradivi. Gradiva bodo dostopna tudi na spletni strani www.karitas.si. Knjižica bo vsebovala:

- *uvodni nagovor Petra Tomažiča, generalnega tajnika Slovenske karitas*
- *poslanico papeža Frančiška ob 6. svetovnem dnevu ubogih*
- *prošnje in uvode za sodelovanje pri maši ob svetovnem dnevu ubogih, ki jih je za nedeljo ubogih (13. 11. 2022) pripravil Malteški red*
- *vsakodnevne nagovore za svete maše v Tednu Karitas, ki jih je pripravila Jožica Ličen iz Škofijske karitas Koper*
- *uvode in prošnje za nedeljo Karitas (27. 11. 2022)*
- *prvi nagovor za nedeljo Karitas, ki ga je pripravil Tomaž Kodrič, župnik v Podnanosu*
- *drugi nagovor za Nedeljo Karitas, ki ga je pripravil Jure Sojč, glavni tajnik Nadškofije Maribor*
- *molitveno uro, ki so jo pripravili bogoslovci*
- *delavnico »Pridobivanja novih prostovoljcev«, ki jo je pripravila Nives Felič, Zavod Nefiks*
- *delavnico za 3. triado ali srečanje za birmanske in mladinske skupine »Skupaj delajmo za dobro«, ki jo je pripravila Tatjana Rupnik, Popoldan na Cesti (ŠK Koper)*
- *delavnico »Tujci med nami« o vključevanju in sprejemanju beguncev in drugih tujcev, ki sta jo pripravili Oksana Magur (ŠK Celje) in Mojca Kepic (Slovenska karitas)*
- *povabila k akcijam Miklavževi angelčki, Pismo za lepši dan in Povezani preko telefona*

Romanje sodelavcev Karitas na Ponikvo v sredo, 23. 11. 2022

Z veseljem sporočamo, da bo letos zopet potekalo tradicionalno romanje na Ponikvo za vse sodelavce Karitas.

Program romanja je naslednji:

- ob 12. uri bo sveta maša, ki jo bo vodil predsednik Slovenske karitas msgr. Alojzij Cvikel. Prenos svete maše iz Ponikve bo tudi na Golica TV;
- po sveti maši bo manjša pogostitev s kavo in čajem;
- ob 14. uri bodo sodelavci Škofijske karitas Celje v Celju ob dvorani Golovec pripravili kosilo;

- ob 16. uri bo sledil ogled javne generalke 32. dobrodelnega koncerta Klic dobrote v Celju v Dvorani Golovec.

32. dobrodelni koncert Klic dobrote v Celju v sredo, 23. 11. 2022

Ob 20. uri bo z neposrednim prenosom na 1. programu TV SLO, Radiu Slovenija in Radiu Ognjišče že 32. dobrodelni koncert Klic dobrote.

Ob spremljevalnem bendu Diamanti bodo z nami Kvatropirci, Modrijani, Prifarski muzikanti, Zbor OŠ Alojzija Šuštarja, Žan Serčič, Eva Boto, Nina Pušlar, Marko Vozelj, Neža in Damjan Pančur, Matej Šoklič, Andraž Hribar in Alya. Večer dobrih misli bodo z besedo prepletali Jure Sešek in Bernarda Žarn, Klara Kukočič in Žiga Bunič ter Romana Kocjančič.

Ob gradivih boste prejeli tudi plakate za Klic dobrote, za katere vas vabimo, da jih obesite v svojem kraju in povabite ljudi k spremljanju dobrodelnega koncerta preko TV, radia in tudi z udeležbo v dvorani Golovec v Celju.

karitas 30+

MOTIVI ZA PROSTOVOLJSKO DELO

Helena Zevnik Rozman

Motivacija in zanos spodbudi ljudi, ne s porivanjem v pravo smer, ampak z zadovoljevanjem temeljnih človeških potreb po uspehu, pripadnosti, priznanju, samospoštovanju, občutku nadzora svojega življenja in možnosti izkazati se v enem od postavljenih idealov. Taka občutja se globoko dotaknejo in izvajajo iz človeka zelo močan odgovor (Kotter v 1). Vroom (1) meni, da je motivacija multiplikativna funkcija pričakovanja, koristnosti in valence. Nizka vrednost ene od treh razsežnosti lahko motivacijo radikalno zmanjša.

Barker (1) je identificiral tri glavna področja motivov, zakaj se ljudje odločajo za prostovoljsko delo, in sicer so to altruizem, koristoljubni motivi ali zavezujoči motivi.

1. Altruistični motivi vključujejo

- solidarnost z revnimi,
- sočutje s tistimi, ki so v potrebi,
- istovetenje s trpečimi ljudmi in
- upanje in dostojanstvo za prizadete.

2. Koristoljubni motivi:

- pridobivanje novih izkušenj in spretnosti,
- koristno preživljanje prostega časa,
- srečavanje ljudi in
- osebno zadovoljstvo.

3. Zavezujoči motivi:

- moralna, verska dolžnost,



- prispevek za lokalno skupnost,
- plačilo dolgov družbi in
- politična dolžnost za prinašanje sprememb.

Podobno delijo motivacijske mehanizme na tri področja Sozanska in drugi avtorji (1). Prvo skupino imenujejo **obojestranska motivacija**, ki motivira prostovoljce predvsem z namenom, da pridobijo izkušnje, ustvarijo nove medsebojne odnose, pridobijo nove veščine in drugo. To skupino predstavljajo zlasti mlajši od 30 let v bolj altruistično usmerjenem svetu.

Drugo vrsto motivacije imenujejo **konvencionalna ali normativna motivacija**, kjer se kažejo sledi pričakovanja in vzorcev vedenja iz družine ali med prijatelji. V to skupino sodijo predvsem ljudje, katerih motiv je njihova vera.

V zadnjo skupino motivacijskih mehanizmov vključujejo osebe, ki se za prostovoljstvo odločajo **zaradi svojih občutkov**, da je prostovoljstvo nekaj dobrega, in ki se jih dotaknejo trpeči. Za prostovoljno delo se odločajo od primera do primera, ki jih nagovori, po navadi ob različnih tragedijah, katastrofah ali čem podobnem. Omenjeni motivacijski mehanizmi so najpogostejši.

V stvarnosti pa navadno najdemo kombinacijo vseh omenjenih mehanizmov.

Avtorji Clary, Snyder in Ridge (1) dokazujejo, da so posameznikovi motivi različni in jih ne moremo združevati v kategorije motivov. Namesto tega so identificirali šest razsežnosti motivov prostovoljcev, ki jih je mogoče meriti. Razvili so instrument za merjenje, imenovan Volunteer Functional Inventory (VFI), ki zavzema šest funkcij, ki jih prostovoljstvo izpolnjuje: potek življenja (delovne izkušnje), socialna funkcija (medosebne interakcije), vrednote (dejanje, ki je pomembno za osebno prepričanje), okrepitev (spoštovanje), varovalna funkcija (varovanje lastnega tega) in razumevanje (praktične izkušnje). Za napovedan uspeh prostovoljskega dela morajo biti osebni motivi ocenjeni in usklajeni s poslanstvom organizacije.

Motivacijski vplivi v današnji družbi

V preteklosti je bila pogost motivacijski vpliv vera – ali še bolj natančno, stopnja vernosti, kar lahko ima v posameznih državah ali kontinentih še vedno močan vpliv. Lahko rečemo, da je bil verski motiv zelo velik v Evropi, medtem ko v Avstraliji in drugih delih razvitega sveta prevladujejo bolj sekularizirani trendi, zato so motivi bolj koristiljubne narave. Enako lahko trdimo za mlade, ki se za prostovoljsko delo bolj odločajo zaradi koristi, ki jih prinaša, kot pa zaradi moralnih ali verskih motivov. Pojavljajo se nove smeri motivacije za prostovoljno delo, lastne interese skrivajo za masko altruizma, ki je sprejemljivejši razlog za prostovoljstvo, kot so lastni interesi. Pozorni pa moramo biti na zelo močne motive, saj so lahko včasih tudi nevarni – na

primer ekstremno usmiljenje lahko vodi v degradacijo osebe, ki ji pomagamo.

Različni avtorji (1) so v raziskavah ocenjevali vlogo religioznosti v postmoderni dobi za prostovoljstvo. Ponekod so rezultati pokazali, da religiozni elementi niso tako pomembni v sklopu različnih motivacijskih elementov, kar se pripisuje sekularizaciji, ki je pogosto povezana z modernizacijo, deloma pa zaradi spojitve motivacijskih elementov religioznosti, norm in vrednot. Kar nekaj študij pa zelo potrjuje povezanost religioznosti in prostovoljstva, saj moralna nagnjenost k altruizmu obstaja na načelih, ki jih navdihuje vera. Nekateri menijo, da zaradi tega, ker prostovoljstvo lahko razlagamo kot podaljšek vere. Podobno meni Ford (1) v svoji motivacijski sistemski teoriji, ki je osnovana tako, da predstavlja vse tri tradicionalne motivacijske fenomene posameznika (usmeritev, spodbudo, regulirano vedenje), ter je sestavljena iz organiziranih vzorcev, osebnostnih ciljev, emocij in osebne vere. Religioznost in vrednote namreč oblikujejo vse elemente motivacije: osebne cilje, emocije in osebno vero, ter lahko vplivajo tudi na tri fenomene posameznika: usmerjanje vedenja (zakaj prostovoljec v religioznem kontekstu), spodbuda (vrednote, ki navdihujejo prostovoljce) in reguliranje vedenja (religiozne norme promovirajo vlogo prostovoljstva) (1).

Hustinx in Lammertyn (1) menita, da se je zaradi obsežne socialne transformacije spremenila narava prostovoljstva. Mnogi govorijo o tranziciji iz tradicionalnih, klasičnih, starih vzrokov za prostovoljstvo v sodobne, nove vzroke, spet drugi iz kolektivističnih v individualistične, iz temelječih na članstvu v programsko usmerjene ali institucionalizirane v samoorganizirane. Zlasti individualizacija in sekularizacija sta restrukturirali motivacijsko podlago in vzorce za prostovoljstvo. V primerjavi s tradicionalnim prostovoljstvom, ki je bilo dosmrtno, se današnje prostovoljstvo pojavlja bolj sporadično, začasno in na neobvezujoči podlagi. Pripravljenost za prostovoljstvo temelji bolj na osebnih interesih in potrebah, kot pa na etiki služenja in občutka odgovornosti do skupnosti. Prostovoljci želijo večjo svobodo pri izbiranju, aktivnosti morajo biti bolj spektakularne in zabavne. Namesto nege starejših ljudi in invalidov prostovoljci izbirajo med trendovskimi problemi, kot so HIV/AIDS, begunci, pravice živali in drugo (1). Podobno ocenjuje Rehberg (1) v raziskavi med mladimi v Švici, kjer se kažejo karakteristike reflektivnega prostovoljstva. Njegova značilnost je altruistični individualizem.

Vir:

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



stiske sodobne družbe

»POGLEJ GA, KAKO JE SPRETEN.«

dr. Jera Gregorc

Kaj je gibalna učinkovitost?

Gotovo ste že slišali za gibalno učinkovitost. Morda ste jo povezali z gibčnostjo ali s telesno spretnostjo. V praksi pogosto uporabljamo različne besede, včasih tudi napačne. Vsekakor pa večina od nas ob stavku »Ta otrok je pa spreten« pomisli na to, da ta otrok spretno pleza po različnih igralih, se hitro nauči voziti kolo, smučati, deskati ipd. Medtem ko ob stavku, da je »Ta starejši gospod spreten«, večina od nas pomisli predvsem na to, da ta gospod hitro zapenja gumbe na srajci, spretno pobere kovance v denarnico ali hitro odtipka številko PIN na POS-terminalu. V obeh primerih govorimo o gibalni učinkovitosti, vendar gre v prvem primeru za učinkovitost v grobi motoriki (v izvajanje je vključeno celo telo), pri drugem pa za učinkovitost v fini motoriki (v izvajanje so vključene le roke).

Ali za grobo in fino motoriko obstajajo različni testi?

Da. S testi, ki jih znanstveniki skrbno izberejo in preizkusijo, ločeno merimo grobo in fino motoriko. V predšolskem obdobju obstaja več testov, in sicer za obe motoriki, medtem ko za obdobje od vstopa v šolo naprej v Sloveniji najpogosteje uporabljamo teste grobe motorike, in sicer že več kot 40 let.

So današnji otroci res gibalno manj učinkoviti?

Da bi lahko trdili, kakšen je trend gibalne učinkovitosti v obdobju od 0 do 5 let, bi morali imeti vzpostavljen podoben sistem merjenja gibalne učinkovitosti, kot ga imamo v šolskem prostoru. V Sloveniji predšolske otroke še najbolj sistematično merijo v zdravstvenih ustanovah, medtem ko šolske preko SLOfita, ki ima sedež na Fakulteti za šport. Trend gibalne učinkovitosti v predšolskem obdobju lahko morda še najbolje ocenijo vzgojitelji. Testi gibalne učinkovitosti so pogosto nezanesljivi zaradi specifičnosti in hitrosti rasti, zorenja ter nenehnega razvoja. Osebnostno mi zato veliko pove spretno voden intervju z vzgojitelji, ki so več let zaposleni v VIZ. V zadnji raziskavi med vzgojitelji, ki so že več kot 10 let zaposleni v vrtcu, smo ugotovili nekaj zanimivosti:

Povprečnosti je vedno manj

Otroci so čedalje bolj razdeljeni v dve t. i. skrajni kategoriji. Vedno manj je povprečnosti. Otroci so bodisi izjemno spretni bodisi zelo nespretni.

V **grobi** motoriki je zaznati, da so otroci zelo spretni na t. i. varnih igralih (to so tobogani, večnamenska igrala, poganjalci ipd.), medtem ko imajo težave v povsem običajnih spretnostih (npr. v spretni hoji po različ-

nih podlagah, ki niso predvidljive – korenine v gozdu, neravni travniki ipd.). Vzgojitelji poudarjajo, da opazijo več trkov med otroki med prostim gibanjem, lovljenjem ipd. Otroci so manj vzdržljivi.

V **fini** motoriki so vzgojitelji zaznali večjo spretnost palca in tudi pincetnega prijema, medtem ko je moč v rokah (še predvsem prstih) po njihovem mnenju precej upadla.

Kaj pa kasneje? So šolski otroci manj učinkoviti, kot so bili pred leti?

Od vstopa v šolo otroke merimo s testi SLOfit – to je nadgradnja nacionalno uveljavljenega sistema ŠVK, ki ga v Sloveniji izvajajo že več kot 40 let in ste bili morda vi ali vaši otroci zajeti v teh meritvah. Slovenija je edina država, ki ima že toliko let enak sistem spremljanja gibalne učinkovitosti, kar je dobro, saj nam omogoča, da vidimo trende. Znanstveniki, ki preučujejo rezultate, so ugotovili, da je bil trend gibalne učinkovitosti otrok v zadnjih 10 letih obrnjen navzgor, kar je pomenilo, da so otroci vedno bolj gibalno učinkoviti. V času zaprtja šol zaradi nujnih ukrepov za preprečevanje širjenja virusa pa je bil že po nekaj mesecih zaznan 13% padec gibalne učinkovitosti, za 20 % pa se je povečala debelost.

Kaj lahko storimo?

V predšolskem obdobju je smiselno otrokom menjati način prihoda v vrtec (peš, s poganjalcem, z različno obutvijo). Če je mogoče, je smiselno izbirati različne poti (morda vsaj nazaj – iz vrtca domov). Vsi vemo, da je otroke lažje in udobneje peljati popoldan v nakupovalne centre in jih pustiti na tamkajšnjih igralih, kot pa peljati v gozd. Vendar je razvoj gibalne učinkovitosti tam omejen.

Morda pa le lahko začnemo razmišljati, da bi vzeli sosedove 3 in naša 2 otroke in bi vsak dan drug »odrasel«, namesto pred ekranom ali v nakupovalnem centru, z njimi preživel nekaj časa v gozdu, na travniku ali na nekoliko daljšem sprehodu, kjer bi jim dovolil, da se sami zaigrajo, da prosto plezajo, se spuščajo po strmih bregu in si s »storži-klini« pomagajo na krajših blatnih vzponih.

Potrebujete ideje, pripravljene igre, čas, mir, denar, družbo?

Morda je tisto, kar najbolj potrebujemo, razločevanje, kaj je nujno, kaj je potrebno, kaj je bistveno. To boste našli, če si boste vzeli čas in v miru razmislili. Kdaj so vaši otroci srečni? Kdaj ste vi srečni? Kdaj ste zadovoljni s svojim delom? Kdaj z otrokovim? Zakaj? Več pa ob drugi priliki.

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 primorski univerzi.



karitas mladih

KORAKI ZA VZPOSTAVITEV ALI NADGRADNJO MLADE KARITAS

(9. DEL)

Luka oven

Do sedaj smo govorili o definiranju Mlade Karitas. V tej in prihodnjih številkah pa bomo predstavili, kako sodelovati z mladimi.

KAKO DOSEČI MLADE?

S tem korakom začnemo neposredno sodelovati z mladimi, tako da se jim približamo. Ko se pripravljate na vključevanje mladih, morate upoštevati nekaj vidikov.

Svojo komunikacijo prilagodite starostni skupini.

Ključno je, da komunikacijo prilagodite starosti mladih, ki jih nagovarjate. Za mlajše lahko uporabite bolj barvite, igrive grafike. Ko nagovarjate starejšo mladino, se pozanimajte, kakšni so trenutni trendi. Ali mlade bolj privlači minimalistična grafika? Ali pa ravno nasprotno? Poskrbite, da boste izvedeli več o svojem občinstvu, ga opazovali in z mladimi komunicirali v jeziku, ki ga razumejo.



Svojo komunikacijo prilagodite vlogi, ki jo bodo mladi opravljali.

Seveda boste uporabljali različne platforme in metode, odvisno od ponudbe, ki jo imate za mlade. Vključevanje pripravnikov in prostovoljcev bo videti popolnoma drugače, da ne omenjamo doseganja potencialnih udeležencev projekta ali uporabnikov storitev. Jasno navedite vlogo(-e), ki jo (jih) mladi lahko prevzamejo.

Bodite vključujoči.

Mladi niso homogena skupina. Poskrbite, da se bodo vsi počutili povabljeni in vključeni, ne glede na njihove zmožnosti, ozadje, vero itd. To lahko vključuje ponudbo tolmačenja znakovnega jezika, zagotavljanje barvnega kontrasta na vaših grafičnih oglasih, da se prilagodi potrebam ljudi z okvarami vida, potrditev, da prostor je dostopen gibalno oviranim osebam, itd.

youngCaritas MLADA KARITAS SLOVENIJA v sodelovanju z revijo MAURICA

pripravlja dobrodelno akcijo

"MIKLAVŽEVI ANGELČKI"



Zbirali bomo darila za socialno ogrožene otroke, vključene v programe Karitas, in jim z njimi polepšali praznične dni.

Lansko leto je sodelovalo 312 Miklavževih angelčkov.

Se nam boš letos pridružil tudi ti?

Darila zbiramo do 2. 12. 2022. Za sodelovanje se prijavi preko obrazca na spletni strani www.youngCaritas.si/angelcki

Hiter dostop do prijavnice in navodil za pripravo darila! :)



ilustracija: Ana Razpotnik Donati

Vabljeni, da tudi letos skupaj ustvarjamo akcijo

PISMO ZA LEPŠI DAN



Lani smo zbrali kar 5192 pisem, ki so starejšim polepšala dan! ❤️

Letos akcija poteka le še do 1.12.2022, zato pohitite s prijavo:

Starejši (prejemniki pisem) se lahko prijavite prek 069 928 187 ali prek spletne strani youngcaritas.si/pismo-za-lepsi-dan.

Pisci pisem se prav tako prijavite na spletni strani ali prek našega Instagram profila @pismozalepsidan.

Veslimo se vas in vaših pisem!



Spremljajte nas:

@pismozalepsidan in tukaj:





KUHAJMO SKUPAJ

Veronika Žižek

V koči na Rakitni je v juliju in oktobru potekal počitniški tabor za otroke z naslovom Kuhajmo skupaj. Udeležilo se ga je 20 otrok, 4 animatorke in 3 gostje – babice. Kaj smo počeli? Plavalni smo v jezeru, pekli ob ognju, imeli kino pod zvezdami, spoznali različne kuhinjske pripomočke naših babic, ljudske običaje ... Veliko časa pa smo namenili kuhanju in pripravi različnih okusnih jedi po receptih naših babic.



»Všeč mi je bilo, da sem kuhala z novimi prijatelji in da smo pripravljali zanimive jedi, ki so bile res dobre. Vsi smo se super razumeli, Bernarda in Nika sta bili super prijazni, gospa Betka pa nasmejana, zelo veliko je znala in nas je učila pripravljati nove jedi. Kar smo skupaj skuhalo, je bilo res slastno.

Komaj čakam, da lahko zopet pridem na kuharski tabor!«

Asta



»Imel sem se super. Od Betke sem se naučil kuhati. Všeč mi je bilo, da smo na ognju pekli penice, banane s čokolado in hrenovke. Bernarda in Nika sta bili super animatorki.«

Janez



»Imela sem se dobro. Od Betke sem se naučila delati tortilje s tuno, ki so primerne za predjed. Všeč mi je bilo, da smo pekli na ognju in gledali Krudove. Še kdaj bi prišla ☺.«

Tereza



»Bilo mi je všeč. Od Betke sem se naučila nekaj novih stvari pri paniranju, dodajanju začimb. Všeč mi je bilo, ko smo pekli na ognju in si ogledali film. Bernarda in Nika sta bili super, ker nista preveč težili ☺.«

Suzana



EVROPSKA
SOLIDARNOSTNA
ENOTA



MLADI se PREDSTAVIJO

Sem David Rus, prihajam iz Brezovice pri Ljubljani. Sem tretji od desetih otrok. Trenutno zaključujem študij računalništva v Ljubljani. Pri youngCaritas sem dve leti, aktiven sem kot animator na Počitnicah Biserov, pomagam pri prenovi in vzdrževanju koče na Rakitni. Trenutno pa pomagam pri urejanju novih prostorov youngCaritas v Ljubljani.

Prostovoljstvo: S prostovoljstvom sem se srečal že kot otrok na začetku osnovne šole pri prostovoljnih gasilcih (pionirjih).

Hobiji: Ob vikendih grem zelo rad v hribe ali pa se usedem na kolo. V poletnih mesecih skrbim za domači bazen in kosim travo. Igram tudi bobne in tolkala v dveh orkestrih. V zadnjem letu pa nekaj spomladansko-poletnih vikendov preživim po Sloveniji, kjer spremljam avtomobilske rallyje kot časomerilec. Zelo rad pa se udeležim dobrega koncerta.

Najljubša hrana: Pica.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Vsaka gora, ki ima lep razgled.

Najljubša pesem: Moj glasbeni okus je zelo širok in je odvisen predvsem od razpoloženja. V naboru pa je vse od klasike do jazza.

Najljubši kotichek, kjer se sprostiš: Vrh osvojene gore, še posebej ob lepem vremenu.

Najljubša slovenska beseda: Kakopak. Zelo prikladen izraz za samoumevnost trditve.



DOGAJA se

V novembru tudi prostovoljci Mlade Karitas sodelujemo pri Klicu dobrote – tradicionalnem dobrodelnem koncertu za družine v stiski. Vabimo vas, da se nam pridružite v klicnem



centru v Ljubljani ali pri pripravi prizorišča v Celju in da na socialnih omrežjih delite objave o dogodku. Podrobnosti boste našli na www.youngCaritas.si in v e-pošti preko Actionpoola.



na obisku

TRUDIMO SE, DA OHRANIJO UPANJE

Marjana Plesničar Jezeršek

*Tokrat smo se povabili na obisk h ge. Zdenki Šfili-
ligoj, dolgoletni prostovoljki Goriške območne Karitas
in avtorici fotografij narave, ki občasno krasijo Žarek
dobrote. Takole se nam je na kratko predstavila kot
prostovoljka Karitas in fotografinja.*

Sem upokojenka, mama, nona. Ne vem natančno, bo pa že nekaj let, kar me je p. Tomaž na Kapeli (Nova Gorica) nagovoril, da postanem sodelavka Karitas.

Spominjam se prvih srečanj, sestankov, in zelo kmalu zatem povabila k pomoči v na novo odprtem Centru karitas v Novi Gorici. Vključila sem se pri razdeljevanju oblačil, v času covida, ko je bilo delovanje omejeno, pa pri razdeljevanju paketov s hrano. Spoznala sem nove prijetne ljudi. Karitas organizira tudi predavanja, romanja, kar mi nudi veselje in zadovoljstvo, saj sem po naravi vedoželjna in rada spoznavam vse, kar se dogaja blizu in daleč.

Revija Žarek dobrote mesečno povzema delovanje Karitas v Sloveniji. Ko jo poštar dostavi, se moj pogled najprej zaustavi na naslovnici. Zakaj? Ker sem ljubiteljica fotografije in to mi je hobi že vrsto let. Fotoaparati me spremlja na potepih, potovanjih doma in v tujini. Prvi fotoaparat sem prejela za 12. rojstni dan. V



10

tistih časih je bil vsak posnetek premišljen, večinoma za družinski album. Razvoj fotografije v zadnjih letih je silovit. Ob praznovanju abrahama sem prejela prvo digitalno kamero.



Fotografija je postala dostopnejša, razvijanje filma ni več potrebno, v računalnik lahko shraniš na tisoče posnetkov.

Spoznala pa sem še nekaj: da brez učenja in pomoči izkušenejših fotografov ne gre. Vključila sem se v Foto klub Nova Gorica in fotografsko skupino pri Tretji univerzi. Sodelujem na domačih in tujih natečajih, prejela sem vrsto nagrad, pohval in priznanj. Naziv, ki mi ga je podelila Fotografska zveza Slovenije, je KMF oziroma Kandidat mojster fotografije.

Ukvarjanje s fotografijo je »težko« delo. Za dober posnetek je rana ura zlata ura. Tudi popoldan, ko sonce zahaja in se naredijo dolge sence ter si ob pravem času na pravem kraju, uspeh ne zaostane. Tu so še letni časi. Pomlad, ko se narava prebuja, ali jesen, ko se odene v čudovite barve, pa zimska idila, meglice, žuboreča voda, ljudje na ulici ...

Kot fotografinja po svetu hodim z bolj odprtimi očmi, opazujem naravo, ljudi, iščem motive. Okolje, ki me obdaja, doživljam drugače, bolj se me dotakne.

Omenila sem že, da moja pozornost v reviji ni namenjena samo vsebini, ampak tudi fotografijam. Tako me je tudi prešinilo: zakaj ne bi tudi moje fotografije krasile te revije, zakaj jih ne bi podelila z bralci Žarka dobrote? Povezala sem se z go. Heleno, povedala za svoj namen in bila je za. Sedaj veste, na naslovnici, na zadnji strani in tudi vmes so v zadnjem letu bile večinoma moje fotografije. Hvala vam za pozornost.

Kot prostovoljka v Karitas bom delala še naprej, kljub času, ki ga vedno primanjkuje, saj menim, da je pomoč, ki jo nudimo potrebnim, revnim in tistim na robu, vsekakor dobrodošla. Pogovor, paket hrane, obleka, denarna pomoč, vse to delno ublaži stisko, ni pa dovolj. Ljudi tare tudi draginja: visoke najemnine, ogrevanje, šolske potrebščine. Sodelavci Karitas se trudimo, da ohranimo upanje.



BISTVO DOBRIH DEL NI V NJIHOVI ABSOLUTNI KOLIČINI, AMPAK V NJIHOVI KAKOVOSTI IN STALNOSTI

dr. Bernard Goršak

»Ne naveličajmo se, ko delamo dobro; kajti če se ne utrudimo, bomo ob svojem času želi.« (Gal 6,9)

Apostol Pavel se je med pisanjem tega odlomka očitno prav dobro zavedal nekaterih povsem življenjskih dejstev, ki krojijo vsakdan običajnega človeka tudi še 2.000 let potem: da se ljudje praviloma hitro naveličamo pogostega opravljanja enih in istih del, da naveličanost pogosto vodi v utrujenost in brezvoljnost ter da je obet nagrade lahko včasih edini dober motiv za naše vztrajanje. Zanimivo, da to velja tudi za delanje dobrega. Nekoliko presenetljivo, mar ne? Verjetno se velik del odgovora na vprašanje, zakaj je tako, skriva v besedi motiv – kaj je torej tisto, kar nas žene v odločanju, kaj je naše »notranje gorivo«? Če nimamo dobrega odgovora na to vprašanje, dejansko ne moremo pričakovati, da bomo lahko vztrajni – ne le pri delanju dobrega, temveč pri opravljanju česarkoli. Povsem normalno je, da se naše notranje gorivo troši in da ga je treba vedno znova dotočiti. Zato je nujno, da znamo poiskati duhovni bencinski servis, ki je odprt 24 ur na dan, vse dni v letu. Pavel nam takoj daje vedeti, kaj oziroma kdo je ta servis: to je tisti, ki edini





more ob času žetve obilno nagraditi vsako naše delo, žrtev in trpljenje (prim. Mt 5,12; Lk 6,23).

Žal je danes moderni človek celotno aktivno obdobje utrujen že zaradi svoje službe, ki ga telesno in duhovno izčrpa. To ne velja samo za zahodnega človeka, enako je tudi na vzhodu, če pomislimo samo na delovne pogoje in navade, ki veljajo v mnogih razvitih azijskih deželah. Večino svoje življenjske moči porabljamo zgolj za zagotavljanje materialnih pogojev preživetja. To ni bilo v Božjem načrtu. Naše delo – katerokoli že – bi moralo biti za Gospoda, kot piše Pavel na nekem drugem mestu: *»Kar koli že delate, delajte iz srca, kot da delate za Gospoda, ne za ljudi, saj veste, da boste v povračilo prejeli dediščino od Gospoda ...«* (Kol 3,23-25). Pavel tudi tu omenja žetev oziroma dediščino kot tisto edino resnično osmislitev naših prizadevanj oziroma kot stalni motiv, ki naj bo trdna podlaga vseh naših prizadevanj.

Verjetno je bistvena težava – in s tem tudi razlog pomanjkanja stalnega motiva – v tem, da je žetev predstavljena v onostranstvo; če bi bili za svoja dobra dela poplačani sproti, že v tostranstvu, bi bili zagotovo veliko bolj motivirani, da s takim početjem neutrudno nadaljujemo. V tem primeru pa trčimo na še veliko večji problem: če bi bil naš motiv za delanje dobrega pogojen s sprotim plačilom, bi to povsem spremenilo naravo našega odnosa do samih dobrih del, do tistega, ki bi mu storili dobro, in nenazadnje tudi do plačnika. Odnos bi postal povsem materialističen, podjetniški, formalno-pogodbeni: jaz storim to in to *»dobro storitev«*, zato pa moram v predvidenem roku dobiti tako in tako plačilo. Vera bi bila v tem primeru povsem zapostavljena oziroma bi sčasoma postala ne samo odveč, ampak celo moteča. Dobra dela bi bila vedno bolj brez srca in brez vere kot njihove sestavne komponente. Takšen odnos ne more biti po Božji volji, in tudi po naši ne bi smel biti, saj bi nas počasi reducirjal zgolj na stranko, ki je v *»poslovnem razmerju«* z Bogom kot zavezancem za plačilo naših dobrih storitev.

Sveto pismo nas na več mestih svari, da nismo od tega sveta, da svojega bistva ne smemo vezati nanj (Jn 15,19; Rim 12,2; 1 Jn 2,15; Jn 17,14; Fil 3,20-21; Kol 3,2), in zato je tudi pridelka, ki ga sejemo s svojimi dobrimi deli v tem življenju, ne moremo in ne smemo pričakovati prej kot šele v naslednjem. Če ostanemo vztrajni, pridelek zagotovo ne bo ravno majhen oziroma bo tako velik, da večji ne more biti: večno življenje in večna sreča v Bogu, ki ga bomo smeli gledati, kakršen je (1 Jn 3,2). Ni torej noben greh, če se do časa žetve tu in tam utrudimo, saj gre le za človeško slabost. Nekaj drugega pa je seveda, če bi zaradi utrujenosti začeli izgubljati upanje in vero v smiselnost delanja dobrega, če se nam niti ne bi več ljubilo stopiti

do duhovnega bencinskega servisa ali če bi postopoma odklanjali milosti in darove, ki so tisto resnično in neizčrpno duhovno gorivo, vedno dostopno skozi molitev in zakramente.

Za konec morda še ključno vprašanje: Katera dela pa so dobra? S čim se merijo? Zaradi ujetosti v obstoječe družbeno-ekonomske in kulturno-civilizacijske odnose smo nagnjeni k temu, da vse merimo skozi prizmo storilnosti in učinkovitosti. Vse, kar ima za nas vrednost, želimo izraziti količinsko, bodisi z denarjem bodisi z urami, metri, kilogrami ..., pri tem pa pozabljamo, da je dobro delo lahko tudi že dobra misel, molitev ali darovanje svojega trpljenja za dobro družega. Bistvo dobrih del ni v njihovi absolutni količini (spomnimo se samo na ubogo vdovo in njena dva novčiča), ampak v njihovi kakovosti in stalnosti.

ŽELJA

papež Frančišek

Vir: Vatican news, prevod: Andreja Červek

Razmišljanje ob ozdravljenju v kopeli Betesda (Jn 5, 2,5 – 9)

Danes bi rad govoril o še nepogrešljivi »sestavini«: *želji*. Pravzaprav je razločevanje oblika iskanja, iskanje pa vedno izhaja iz nečesa, kar nam manjka, a kar na nek način poznamo, kar slutimo.

Kakšne vrste je to poznavanje? Duhovni učitelji ga označujejo z izrazom »želja«, ki v temelju pomeni hrepenenje po polnosti, ki nikoli ne najde popolne izpolnitve in je znamenje Božje navzočnosti v nas. Želja ni neko trenutno hotenje. Italijanska beseda prihaja iz zelo lepega latinskega izraza *de-sidus*, kar dobesedno pomeni *»pomanjkanje zvezde«*, pomanjkanje referenčne točke, ki usmerja našo življenjsko pot. Spominja na trpljenje, pomanjkanje in istočasno napetost, da bi dosegli dobro, ki nam manjka. Želja je torej kompas za razumevanje, kje se nahajam in kam grem. Oseba, ki nima želja, je nepremična, morda bolna, skoraj mrtva. Želja je kompas, ki mi pove, ali hodim ali stojim na mestu. A kako jo je mogoče prepoznati?

Iskrena želja se zna globoko dotakniti strun našega bitja, zato ne ugasne ob težavah ali neugodah. Podobno je, kot ko smo žejni: če ne najdemo ničesar, kar bi lahko pili, se temu ne odrečemo, nasprotno, iskanje vedno bolj zaposluje naše misli in dejanja, dokler nismo pripravljeni na kakršno koli žrtev, da bi jo potešili, skoraj obsedeni. Ovire in neuspehi ne zadušijo želje, nasprotno, naredijo jo še bolj živo v nas.



Za razliko od trenutnega hotenja ali čustva, želja traja dlje časa, tudi zelo dolgo, in teži k uresničitvi. Če na primer nek mlad človek želi postati zdravnik, bo moral študirati in delati, kar bo zahtevalo nekaj let njegovega življenja, posledično pa bo moral postaviti meje in reči »ne«, zlasti drugim vrstam študija, a prav tako prostemu času in raztresenosti, še posebej v času intenzivnega učenja. Vendar pa mu želja, da bi dal smer svojemu življenju in dosegel cilj, pomaga preseči te težave. Želja te naredi močnega in pogumnega, spodbuja te k hoji, da bi prispel do tistega, kar si želiš.

Vrednota je lepša in lažje uresničljiva, če je privlačna. Kot je nekdo rekel: *»Bolj kot biti dober je pomembno imeti željo postati dober.«* Da bi bili dobri, je privlačno; vsi želimo biti dobri, ampak ali imamo voljo, da bi postali dobri?

Presenetljivo je, da Jezus, preden naredi čudež, osebo pogosto vpraša o njeni želji: *»Želiš biti ozdravljen?«* In včasih se zdi, da to vprašanje ni na mestu, saj je vendar jasno, da je bolan. Na primer, ko pri kopeli Betesda sreča hromečega človeka, ki je bil tam že več let in mu ni nikoli uspelo ujeti pravega trenutka, da bi vstopil v vodo. Jezus ga vpraša: *»Bi rad ozdravel?«* (Jn 5,6). Kako to? Pravzaprav odgovor hromečega razkriva vrsto nenavadnih ovir pred ozdravitvijo, ki ne zadevajo samo njega. Jezusovo vprašanje je bilo povabilo, da bi v svojem srcu našel jasnost, da bi sprejel možen korak naprej: da ne bi več razmišljal o sebi in svojem življenju kot »hromem«, ki ga nosijo drugi. Vendar pa se zdi, da moški na nosilih ni preveč prepričan. V pogovoru z Gospodom se naučimo razumeti, kaj si v resnici želimo od svojega življenja.

Ta hromi človek je tipičen primer ljudi: *»Da, da, hočem, hočem, hočem,«* vendar *»Nočem, nočem, ničesar ne naredim.«* Želja, da bi to storili, postane iluzija in ne naredimo koraka, da bi to storili. Ljudje, ki želijo in ne želijo. To je slabo. In ta bolnik je 38 let tam, vendar vedno s pritožbami: *»Ne, veš, Gospod, ampak veš, ko se vode premaknejo – to je trenutek čudeža – veš, nekdo močnejši od mene pride, vstopi in pridem prepozno.«* In se pritožuje in se pritožuje. Toda pazite, kajti pritoževanje je strup, strup za dušo, strup za življenje, saj zaradi njega ne raste želja, da bi šli dalje. Bodite previdni pri pritoževanju. Ko se pritožujejo v družini, ko se pritožujeta zakonca drug nad drugim, otroci nad očetom ali duhovniki nad škofom ali škofje nad toliko drugimi stvarmi ... Ne, če se znajdete sredi pritoževanja, pazite, to je skoraj greh, saj ne dopušča rasti želji.

Pogosto je ravno želja tista, ki naredi razliko med uspešnim, skladnim in trajnim načrtom ter tisočimi željami in dobrimi nameni, s katerimi je, kot pravijo, *»tlakovan pekel«*. *»Da, rad bi, rad bi,«* a ničesar za



to ne narediš. Zdi se, da je doba, v kateri živimo, naklonjena čim večji svobodi izbire, hkrati pa *oslabi željo*, ki je zreducirana na trenutno hotenje. Moramo biti pazljivi, da ne bi oslabili želje. Bombardirani smo s tisočimi predlogi, projekti, možnostmi, ki nas lahko raztresejo in nam ne omogočijo, da bi mirno ocenili, kaj si zares želimo. Velikokrat vidimo ljudi, na primer mlade, s telefonom v roki, ki nekaj iščejo, gledajo ... *»Ampak ali se kdaj ustaviš in pomisliš?«* Vedno usmerjen navzven, k drugemu. Želja tako ne more rasti, živiš v trenutku, nasičena s trenutkom in želja ne raste.

Veliko ljudi trpi, ker ne vedo, kaj si želijo od svojega življenja; verjetno nikoli niso prišli v stik s svojo najglobljo željo. Nikoli niso vedeli. *»Kaj želiš od življenja?«* *»Ne vem.«* Od tod tudi tveganje, da bodo svoje življenje preživeli med različnimi poskusi in rešitvami, pri tem pa ne bodo prišli nikoli nikamor in bodo zapravili dragocene priložnosti. Tako se nekatere spremembe, čeprav so teoretično zaželenene, nikoli ne izvedejo, ko se za to pojavi priložnost. Manjka močna želja, da bi z neko stvarjo šli dalje.

Če bi nam Gospod danes zastavil vprašanje, ki ga je zastavil slepemu iz Jerihe: *»Kaj hočeš, da ti storim?«* (Mr 10,51), kaj bi mu odgovorili? Morda bi ga končno lahko prosili, naj nam pomaga spoznati globoko željo po Njem, ki jo je Bog sam položil v naša srca. *»Gospod, da bi spoznal svoje želje, da bi bila ženska, da bi bil moški z velikimi željami.«* In da bi nam dal moč, da jo uresničimo. To je neizmerna milost, ki je osnova vseh drugih: dovoliti Gospodu, da za nas dela čudeže, kot v evangeliju. *»Daj nam željo in pomagaj ji rasti, Gospod.«*

Kajti tudi On ima veliko željo po nas: da bi bili deležni njegove polnosti življenja.

HVALA ZA VSE

Zvone Horvat Žnideršič

Želim ti veliko dobrega – »Ti voglio tanto bene« (iz himne Skupnosti Srečanje)

Oče Franc Prelc se nam je v izjemni življenjski zgodbi predstavil kot skromen in globoko veren duhovnik. Tistim, ki smo imeli ta privilegij in nam je bilo dano, da smo ga podrobneje poznali, pa o njem lahko rečemo, da je bil velik prav zaradi svojega dela z ljudmi



z roba družbe: s socialno ogroženimi, tujci in begunci, mladimi, ki so zapadli v svet omame, in z vsemi, ki so potrebovali človeško bližino, toplino in razumevanje ... Z očetom Francem sva veliko časa preživela skupaj, vendar mi ni nikoli veliko povedal o svoji družini in otroštvu. Tisti, ki so poznali mamino očeta Franca, so kmalu ugotovili, od kod izvira njegova dobrot, srčnost in spoštovanje. Njegova mama je bila izjemna ženska. To sem lahko ugotovil tudi sam, ko sem jo prvič srečal v Portorožu. Iz nje je izžarevala močna vera, veliko življenjskih izkušenj in velika ljubezen do drugih, zlasti do vseh, ki potrebujejo pomoč. Mislim, da je mama to prenesla na očeta Franca in vsaj še na sina Milana in hčerko Kristino.

Kot duhovnik je najdlje služboval v Portorožu, skoraj štirideset let. Tam je začel svoje poslanstvo, ki je bilo za Slovenijo čisto novo. Začel je zbirati mlade, ki so imeli težave z odvisnostjo, in njihove sorodnike. Kot prvi v Sloveniji se je odzval klicu mladih in njihovih svojcev. To poslanstvo, delo z odvisniki, ni bilo novo samo za očeta Franca, ampak tudi za celotno našo družbo, našo državo. Sam je večkrat povedal, da se ni nikoli spraševal, kako pomagati, ampak je, ko je Bog nekoga pripeljal na njegova vrata, verjel, da bo prav Bog poskrbel, da bo znal dobro poskrbeti za tega človeka. Zavedal se je, da se morajo ljudje pri njem v župnišću v Portorožu počutiti prijetno, domače, sprejeto ... Preprosto je pokazal, da ima rad vsakega, ker ga ima tudi Bog rad. Zato je sprejemal vse, brez izjeme:

prihajali so ljudje iz vseh koncev Slovenije, z različnimi prepričanji, z različnimi socialnimi statusi. Prihajali pa so tudi ljudje iz drugih držav, ki so potrebovali njegovo pomoč. Vse je vedno lepo sprejel, kot oče objel in jim tako dal upanje na boljše življenje. Spomnim se, da ga je neko poletje obiskala večja skupina mladih. Prosili so ga, če lahko pri njem prespijo. Oče Franc jim je odstopil svojo spalnico, sam pa je prespal v svoji pisarni kar za pisalno mizo.

Zelo hitro je ugotovil, da zgolj pogovori z odvisniki in napotitev v Italijo k don Pierinu Gelminiju, v Comu-

nita Incontro, ne zagotavljajo pomoči vsem. Izbral je nekaj sodelavcev, s katerimi je začel pripravljati vse potrebno za nastanek novega programa v Sloveniji. Rad je poudaril, da je s svojimi sodelavci obiskal več kot 50 različnih lokacij po Sloveniji, da smo končno dobili prvi center Skupnosti Srečanje v Novi Gori-

ci. Vztrajal je, ker je imel veliko zaupanje v Boga in je bil prepričan, da je to del Božjega načrta. Prav zaradi tega ga je tudi don Pierino Gelmini izredno cenil in spoštoval. Zavedal se je, da je oče Franc Prelc nepogrešljiv člen v povezavi med Comunita Incontro in Slovenijo. Pomembno se mi zdi poudariti, da je bilo odprtje centra za pomoč zasvojenim v Novi Gorici izredno velik dosežek, saj je bila to prva skupnost v Sloveniji in s tem prvi celotni program za pomoč odvisnikom. V Sloveniji se je na pobudo očeta Franca Prelca zatem odprlo še pet novih centrov: na Čadrgu nad Tolminom, Vremskem Britofu pri Divači, Sveti Trojici pri Lenartu, v Kobilju v Prekmurju ter ženska skupnost na Razborju nad Sevnico.

Oče Franc je zaradi bolezni odšel iz Portoroža in začel delati v župniji svetega Antona pri Kopru. Takrat smo se nekateri bali, da smo izgubili predanega sodelavca. Vendar se je vse obrnilo na bolje. Oče Franc je odprl novo hišo Karitas in bil pobudnik več programov: programa pomoči brezdomcem, kjer vsak dan nudijo hrano in tople napitke, možnost prhanja, sveže perilo in socialno pomoč, programa pomoči alkoholikom Vrtnica in pa programa za priprave na sprejem v Skupnost srečanje. Danes je tu sedež Istrske Karitas, katere vodja je bil dolga leta prav oče Franc. Ljudje so videli njegovo dobrotu, ljubezen in človečnost ter ga razglasili za osebnost leta 2007.

Na vsakem srečanju z mladimi je pričeval, da je lepo živeti, da je življenje dar in da smo drug za druge-





ga odgovorni tudi takrat, ko nekdo zapravi svoje življenje, tudi takrat, ko ga nekdo zavrže ali pa nad njim celo obupa. To veselje je poudarjal tudi v mnogih strokovnih krogih, ki so ga večkrat povabili kot predavatelja. Vedno je govoril, da mi ljudem dajemo upanje, smisel, veselje do življenja. Vse to pa je brez pomena, če tega sami ne živimo.

Dragi oče Franc Prelc, hvala za vse. Hvala, da smo lahko bili del tvojega življenja in smo lahko hodili v tvojo šolo življenja ter se učili za življenje. Hvala ti za zgled globoke in iskrene vere. Hvala ti za vso podporo in vse molitve, s katerimi si nas spremljal, blagoslavljal in nam pri Bogu izprosil pomoč in moč. Hvala v imenu vseh, ki so bili, so ali pa še bodo v Skupnosti Srečanje in imajo priložnost, da spremenijo svoje življenje ter postanejo boljši ljudje.

SEMINARJI KARITAS

Helena Zevnik Rozman

V oktobru so potekali seminarji Karitas na Miren-skem Gradu, v Stični, Celju in Kančevcih in združevali sodelavce Karitas. Seminarjev se je udeležilo več kot 250 sodelavcev Karitas iz vse Slovenije.

Ob večernih predavanjih smo se ustavili ob socialnem nauku Cerkve. Spregovorili so nam dr. Janez Juhant, dr. Mateja Pevec Rozman, Matej Cepin in dr. Gabriel Kavčič. Vsak predavatelj je temelje družbenega ali t. i. socialnega nauka Cerkve predstavil iz svojega zornega kota, vsi pa so izpostavili osnovne temelje, kot so: spoštovanje človekovega dostojanstva, skrb za solidarnost v družbi, medsebojno sodelovanje in delo za skupno dobro vseh ljudi z upoštevanjem tega, da vsak naredi, kar zmore.

»Med ljudmi je sicer videti, da tekmujejo med seboj, vendar temu ni tako. Če otroka, ki pride na svet, mama ne vzame v naročje, ne naredi odnosa, ne bo preživel. Tako je osnovna drža človeka, da sodeluje z drugimi, in to mu omogoča življenje in preživetje ...

Češki duhovnik in sociolog, mislec Tomaš Halik je zapisal: 'Bistvo krščanstva je dotakniti se ran.' Sodelavci Karitas najbrž veste, da ravno s tem, ko se dotaknemo ran, omogočimo človeku, ki je v ranah, da dobi potrditev, da je dostojen človek, da lahko živi, da mu omogočamo življenje. To mu mora nekdo povedati, kar pomeni, da se mora nekdo dotakniti njegovih ran.« (dr. Janez Juhant)

»Vsi smo poklicani, tudi prostovoljci Karitas, da odkrivamo svoj 'goreči grm', svoje poslanstvo, zaradi katerega se bomo podali na pot v neznano ...

Pogosto ljudje rečejo: 'Jaz pa že ne sodim v to skupino ljudi, ki počnejo pomembne stvari: intelektualec, politikov, ljudi, ki se zavzemajo za velike stvari itd., za to nisem usposobljen.' Ob tem bi rad povedal misel, ki mi jo je povedala Katarina Nzobandora v enem izmed najinih pogovorov: 'Bog ne kliče usposobljenih, ampak usposablja poklicane.' Morda res še nismo usposobljeni, smo pa že poklicani ...

Zavedati se moramo: Vsi smo nenadomestljivi, če manjkamo mi, manjka pomemben košček. Skupaj hodimo, se prepoznavamo in se dopolnjujemo. Nihče od živih še ni na cilju, Bog tudi naju še vedno kliče in vabi v puščavo. Skupni goreči grm sodelavcev Karitas je udejanjati človekovo dostojanstvo skozi ljubezen do ubogih. Krščanski odgovor na stisko bližnjega je služenje, ne ideologija ...» (Matej Cepin)

»Karitas in vi, sodelavci Karitas, ste konkreten odgovor na izzive na današnjega časa. S svojim delom, s svojo požrtvovalnostjo, zastojnim delom, čutom za bližnjega, ljubeznijo, prijateljstvom presegate sodob-





no individualistično družbo. Kažete drug obraz, da ta svet ni tako črn, ampak da so žarki upanja, dobrote, zastonske ljubezni.

Karitas je konkretizacija družbenega nauka Cerkve s tem, ko skrbi za bližnje, skupno blaginjo. Na ta način pričuje in dela za Božje kraljestvo.» (dr. Mateja Pevec Rozman)

Sobotno dopoldne smo posvetili sodelavcem Karitas, motivaciji za prostovoljstvo, iskanju načinov, kako nagovoriti nove prostovoljce, kako sodelovati, graditi dialog, voditi, in še marsikaj drugega je bilo izpostavljeno. Problematike smo različno predstavili. Tako je bila na Mirenskem Gradu delavnica o vodenju, ki jo je vodil Martin Lisec, psihoterapevt, logoterapevt, mediator. Med drugim je dejal: *»Vsakemu bo koristilo, če pridobi znanja na področju vodenja. Ni nujno, da si voditelj Župnijske karitas. Ni treba, da vodiš neko drugo skupino. Najprej moraš namreč voditi sebe in svoje življenje. Moraš se znati organizirati, si postaviti cilje in prioritete, se preverjati in se nadzorovati. In tega se mora vsak naučiti ter se v tem izboljševati.«*

V Celju sta nas nagovorila Janez Kobal, župnik v Izoli in duhovni asistent pri Združenju Slovenskih skavtov in skavtinj, ter Alenka Oblak.

Janez Kobal je med drugim povedal, da po starem zgledu, pripovedih župnija lahko nastane tam, kjer se ljudje odločijo, da bodo župnijo, župnijsko delo, tudi karitativno razsežnost podprli tako, da bodo dali 1/40 svojega pridelka. To v današnjem času lahko pomeni 1/40 našega časa ali eno uro na teden, kamor se ne šteje nedeljska maša.

Predstavil nam je tudi vzgojni model za oblikovanje skavtskih voditeljev in nam med drugim predstavil skavtske zakone, med katerimi sta nas prav gotovo nagovorila naslednja: *»Skavt vsak dan naredi vsaj eno dobro delo«* ter *»Skavt si v težavah žvižga in poje«*, kar seveda ne pomeni, da se požvižga na vse.

Alenka Oblak pa nam je predstavila dva modela razlage sodelovanja in timskega dela. Med drugim je sporočila nekaj pomembnih usmeritev, ko gre za pridobitev novih sodelavcev, vztrajanju pri delu:

»To, kar je enkrat delovalo, je treba še poskušati ...

Herojstvo ni tisto, kar iščemo, ampak sodelovanje. Sodelovanje je, da pridejo na plano ideje, ki prej niso obstajale. Sveti Duh želi, da imamo različne darove, da sodelujemo.

Ključna je osebni nagovor. Tako pridobimo nove prostovoljce, sodelavce. Ko nekoga osebno povabimo k določenemu delu, skupini, to zanj pomeni, da je prepoznan, da so bili prepoznani njegovi talenti, da lahko prispeva. Je sporočilo: Vidim te, dam ti moč ...«

V Stični in Kančevcih smo povabili na okroglo mizo sodelavce Karitas, duhovnike, mladinsko delavko, osebe z izkušnjo vodenja. Misli gostov so nam bile

dragocene in so bile za vse dobra spodbuda za naprej. Natančneje pa jih bomo predstavili v naslednjih številkah Žarka dobrote.

Tretji del seminarja smo namenili predstavitvi primerov dobrih praks, kako ste sodelavci Karitas na terenu že izkusili dobre sadove sodelovanja. Vsem predstavim je bilo skupno, da je sodelovanje povečalo rezultat in izboljšalo življenje ljudi, cilj projekta itd. Naj se ob tem zahvalim vsem sodelujočim, ki so bili pripravljeni spregovoriti in podeliti svoje izkušnje.

koper

PRAZNIK PROSTOVOLJCEV

Jožica Ličen

Srečanje prostovoljskih združenj v Kulturnem centru Lojze Bratuž v Gorici

Karitas goriške nadškofije je bila 17. septembra organizator srečanja pisanega mozaika prostovoljskih združenj na njihovem območju. Dogajalo se je v KC Lojze Bratuž v Gorici, povabljeni smo bili tudi sodelavci Karitas goriškega območja in Dobrodelnega društva Kid iz Nove Gorice.

Dopoldan je bil namenjen predstavitvi dejavnosti Karitas, Pokrajinskega združenja Acli, Goriške sekcije alpincev, Gozdarjev, Rdečega križa, Unitalis, Mladih čebelarjev in še nekaterih. Pokrovitelj je bila Občina Gorica. Tako sta na začetku prisotne pozdravila goriški župan in novogoriški podžupan. Nista se ustavila smo pri pozdravu, temveč se je nagovor dotikal potreb in pohvale prostovoljstva v družbi. Goriški župan je poudaril čezmejno sodelovanje. Povezovalac srečanja je bil urednik škofijskega tednika in je v uvodnih mislih spomnil na besede papeža Frančiška, ki pravi, da je prostovoljstvo ena največjih vrlin družbe in evangelija. Goriški nadškof msgr. Carlo Redaelli je povedal, da je cilj brezmejnega prostora jasan: tudi na osnovi prostovoljstva ustvariti skupno prihodnost, kjer smo vsi arhitekti mostov sodelovanja, saj nas drugačnost bogati. Kdor dela dobro, ne potrebuje nagrad, diplom in medalj; *»pomembnejše je, da družba prepozna njihov dar kot znamenje ljubezni«*.

Prvi poseg v dogajanje je preko videokonference imel sociolog in profesor na milanski univerzi Maurizio Ambrosini. Nekaj misli in poudarkov iz predstavitve:

- *Zlo je današnji družbi všeč; dobro je bolj pogumno in izvirno.*
- *Solidarnost presega zid izključevanja in sili posameznika, da se loči od individualizma in se izkaže v aktivni državljanski drži in velikodušnosti.*



- *Odločitev za solidarnost je – podobno kot odločitev za vero – vedno bolj osebna zadeva.*
- *Prostovoljstvo je pomemben družbeni pojav, povezan z državljskim čutom, zaupanjem in sposobnostjo sodelovanja.*
- *Obstaja več vrst prostovoljcev, so vodje, posredniki, nepričakovano tudi migranti, celo osebe, ki so dobivale pomoč in postale osebe, ki pomagajo.*

V drugem delu mi je postavljaj vprašanja direktor Goriške nadškofijske Karitas, diakon Renato Nucera. Za italijansko govoreče občinstvo je pogovor prevajal škofov vikar za slovenske vernike na Goriškem Karel Bolčina, ki je tudi eden od vodilnih Nadškofijske goriške Karitas.

Nekaj misli iz nagovora Jožice Ličen, kot je zapisal novinar v Novem glasu:

- Ko si enkrat v Karitas, si vedno v Karitas; sicer pa morda ne tako, kot si načrtoval, saj človek obrača, Bog obrne.
- V začetku leta 1990 je bila Karitas v koprski škofiji samo list papirja, danes pa ima več kot tisoč stalnih in občasnih prostovoljcev. Pred tem javna karitativna dejavnost Cerkve ni bila dovoljena. Veliko smo se naučili od goriških znancev, zato »si takrat ne bi mislila, da bom lahko nekega dne tu govorila na odru«.
- Tudi iz vaših izkušenj je nastal dobrodelni program Posvojitev na razdaljo, Namen-ska pomoč; roka pomoči je bila ponujena ob razstavi Umetniki za Karitas, ki je že več let v galeriji Ars in KC Lojze Bratuž.

- Mreža župnijskih, dekanijskih in območnih Karitas je sposobna vsem pomoči potrebnim, od Bovca do Kopr, nuditi pomoč. Preko splošnih in specifičnih programov se enakovredno vstopa v socialne in tudi pastoralne programe.

Naše geslo letošnjega leta je »Vsi smo v istem čolnu«, kar je pomembno, saj karitativna barka varno pluje, če na krovu sodelujejo darovalci, sodelavci Karitas in prejemniki pomoči. V celotnem delovanju je nujno zavedanje, »da človek ne živi samo od kruha«, zato so paket hrane, oblačila, plačilo računov le vstopne točke, empatija do vseh ljudi pa je verodostojna izkaznica Karitas.

- Zaključna misel predavateljice so bile besede sv. Matere Tereze: »Vsi smo le kaplja v morju, in vendar, če teh kapljic ne bi bilo, tudi morja ne bi bilo.« Bile so dovolj zgovorne, da so prisotni zaploskali, saj so se tudi sami izenačili s kapljicami dobrote.

V popoldanskem času je sledila sveta maša v cerkvi sv. Jožefa v Stražicah, pri kateri se je nadškof zahvalil vsem prostovoljcem in Bogu, »ki nam je prvi dal sam sebe«.

GORIŠKA DLAN

Giuliana Kralj Spina

Goriška območna karitas je, po dolgih dveh letih premora zaradi covid-19, ponovno organizirala dobrodelno prireditev GORIŠKA DLAN, osmo po vrsti, z geslom »SRCE ODPIRA DLAN«.

Prireditev je potekala v konkatedrali, cerkvi Kristusa Odrešenika v Novi Gorici, v nedeljo, 16. 10. 2022.



**Ljubljana****ROMANJE ŽUPNIJSKE KARITAS
DRAVLJE V OLIMJE**

Marija Mulec



Polna, zares polna cerkev poslušalcev je na začetku iz ust povezovalcev programa, Marjane Remiaš in Marka Lazarja, prisluhnila molitvi prostovoljca: »Gospod, naredi iz mene orodje svojega miru, da bom tja, kjer je sovraštvo, prinašal ljubezen...« ter skladbi Biser, ki sta jo zapela mezzosopranistka Anja Zemljarič in tenorist Gregor Ravnik. Skladba je delo našega duhovnika, skladatelja ter velikega domoljuba Vinka Vodopivca. 29. julija letos je namreč minilo 70 let od njegove smrti. Potem ko nas je vse pozdravil tudi predsednik Goriške območne Karitas, g. mag. Cvetko Valič, smo v nadaljevanju lahko prisluhnili še sedmim glasbenim izvajalcem: MePZ župnije Nova Gorica, MPZ Emil Komel Gorica – Italija, Gašperju Dolganu, VOS Vinika, Skupini Concordia, VOS Goldinar, OPZ župnije Dornberk. Prireditev nam je popestril tudi dramski igralec Gregor Čušin, ki nam je spregovoril in prešteval blagoslove v vsakdanjem življenju. Vse izvedbe nastopajočih so zazvenele kot pravi biser človeške dobrote.

V zadnjih dveh letih se je mnogo dogodkov, srečanj in najrazličnejših aktivnosti v okviru Karitas zaustavilo, vendar smo prostovoljci – sodelavci v Karitas uspeli še naprej pomagati ljudem v stiski.

Samo v letu 2021 je več kot 350 rednih in občasnih prostovoljcev Goriške območne Karitas opravilo več kot 16.450 prostovoljnih ur. Namenili smo jih za pogovore s prosilci pomoči, materialno in finančno pomoč družinam in posameznikom v stiski, delitev paketov hrane in higienskega materiala. Posebna pomoč pa je bila namenjena še otrokom in starejšim osebam.

Tudi letošnji izkupiček vseh zbranih darov dobrodelne prireditve gre tem socialno ogroženim skupinam.

Ob koncu prireditve smo se srčno zahvalili vsem nastopajočim, ki so se v duhu dobrega odpovedali honorarju, vsem ljudem dobre volje, donatorjem in dobrotnikom za njihove darove.

Prireditev smo zaključili z Gounodovo Ave Mario v izvedbi Gregorja Ravnika, ki je še naprej donela v naših srcih ob veselem agape in na poti domov.

V sredo, 21. 9. 2022, nas je naš duhovni vodja p. Primož za nekakšno zahvalo popeljal na romanje v samostan Olimje ter bližnjo okolico. Zbrali smo se ob 8. uri zjutraj pred župniščem, in nato s kombijem krenili proti Štajerski. Po dobri uri in pol vožnje smo se najprej ustavili na domu p. Primoža v Kostrivnici, kjer na majhnem gričku z lepim razgledom po dolini živita njegov oče in mati. Bolj kot sonce tega dne sta nas ogrevala gostoljubnost in domačnost Primoževih staršev, ki sta nas z veseljem sprejela in bogato pogostila z domačimi dobrotami. Čeprav bi kar ostali in kramljali, smo morali naprej, saj je bilo pred nami še precej poti. Nekoliko nižje od domačije smo se ustavili pri majhni cerkvici, ki je posvečena sv. Rozaliji. Omenjena svetnica je bila puščavnica, ki je živela v 12. stoletju v neki votlini v bližini Palerma. Velja za zavetnico proti kugi, saj je v času, ko so našli njene posmrtno ostanke, nenadoma prenehala huda epidemija kuge. Cerkvico je posvetil bl. Anton Martin Slomšek tri dni pred svojo smrtjo, 21. 9. 1862. Bili smo veseli, ko smo ugotovili, da je to ravno dan našega obiska.

Po prihodu v samostan Olimje je p. Primož najprej daroval sv. mašo v Cerкви Marije Vnebovzete, ki je v sklopu samostana. Gre za baročno romarsko cerkev s čudovitimi črno-zlatimi oltarji, enimi največjih v Sloveniji. Cerkev je del samostanskega kompleksa in stoji že od 11. stoletja. V njej so se v 17. stoletju naselili pa-



tri pavlinci, ki so se posvečali zeliščem, zdravilnim rožam in zdravilstvu, leta 1990 pa so se v samostan naselili minoriti, ki so nasledili tradicijo samostanskega lekarništva. V ta namen imajo ob samostanu urejen velik vrt zdravilnih rastlin, ki so označene s slovenskimi in latinskimi imeni, navedeno pa je tudi, za katere bolezni se uporabljajo. O samostanu in poslikavah v



cerkvi ter zavetnikih cerkve nam je nekaj malega razložil tamkajšnji minorit p. Ernest. S ponosom je povedal, da hranijo relikvije sv. Eme Krške, ki je živela na tem območju, in bl. Antona Martina Slomška, ki je v tej cerkvi imel leta 1824 novo mašo. V cerkvi stoji tudi njegov doprsni kip.

Po sveti maši in ogledu samostana ter oklice smo se okrepčali v bližnjem gostišču, potem pa obiskali še znano Čokoladnico Olimje ter Staro lekarno v samostanu, kjer smo se oskrbeli z raznimi dobrotami za telo in dušo. Tako opremljeni in okrepčani smo se odpravili proti domu, med potjo pa se ustavili še v Brestanici ter si ogledali mogočno baziliko Lurške Matere Božje, ki sodi med največje cerkve v Sloveniji. Zlasti navdihujoča je čudovita arhitekturna poslikava sten in številnih oken ter milostni kip Lurške Matere Božje na oltarju. Cerkev je iz 20. stoletja, gradili so jo v med letoma 1908 in 1914. Cerkev ima tri ladje, grajena je v neoromanskem slogu in spada med najlepše in najsvetlejšše sakralne objekte na Slovenskem. Pri njeni gradnji so sodelovali mnogi Slovenci iz vseh koncev domovine in tujine, zato je cerkev dobila naziv slovenski Lurd.

Romanje je bilo zares bogato doživetje, videli in doživeli smo toliko lepega, da nam bo za vedno ostalo v spominu. Hvala p. Primožu za njegovo razpoložljivost, lepo vožnjo in prijetno druženje.

PONUĐITI POMOČ JE STVAR OGNJA V SEBI

Damjana Košir

Dobrodelni koncert ŽK Borovnica

Ta večer smo se zbrali zato, da bi na prijeten način in v dobri družbi naredili nekaj dobrega za tiste, ki so potrebni pomoči, in nenazadnje tudi zase, kajti biti na strani tistega, ki lahko daje, je velika milost. Ko darujemo drugim, največ pridobimo sami. Karitas je zastonska, z ničimer zaslužena ljubezen.

Predsednik Župnijske karitas Borovnica, gospod župnik Janez Šilar, je v svojem govoru med drugim dejal, da je delo sodelavk in sodelavcev Karitas mnogokrat očem nevidno. Vsak mesec se pripravlja pakete, organizirano je dežurstvo ob delitvi paketov, veliko paketov sodelavke same razvozijo s svojim prevozom, pripravijo voščila in darila za praznike, obiskujejo župljane in občane v domovih za starejše ...

Med gosti večera je bil tudi predsednik ŽK Ljubljana, Marka Čižmana, ki je v nagovoru povedal, da ponuditi pomoč ni stvar starosti, ampak ognja v sebi.

Zahvalil se je vsem, ki se trudimo, da živimo in mislimo na druge. Pomembno je, da Bog vidi naše delo, in naj ga tudi blagoslovi.

Klicu dobrodelnosti so se odzvali vsi nastopajoči glasbeni in plesni gostje. To so: Folklorna skupina Coklarčki, Drobni spomini, citrarki Brigita Nagode in Urša Rožmanc, Primož Križaj, Ansambel Jurčki, plesna skupina Frajle, Ansambel Jelen, klapa Lumin, komorni zbor Limbar. Vsi, skupaj z nastopajočimi, smo prispevali kamenčke v mozaik dobrote, kajti **skupaj smo delali za dobro.**



DIGITALNE VEŠČINE

Jure Pavlič

Želite osvojiti osnove uporabe računalnikov in pametnih telefonov? V današnjem času nam digitalno znanje lahko drastično olajša življenje in krepí naše socialne stike, če le vemo, kako se ga uporablja. Tukaj smo, da vam pri tem pomagamo.

Škofijska karitas Ljubljana, v sodelovanju Slovensko karitas in z Zavodom Pelikan - Karitas, uspešno nadaljuje s projektom **eSOS – spletna prepoznavnost socialnih stisk**, ki se zavzema za splošno ozaveščanje in izobraževanje na področju digitalnih kompe-



tenc. Izobraževanja smo do sedaj uspešno izvedli v različnih župnijah po celi Sloveniji, naše delo pa se vztrajno nadaljuje.

Udeleženci izobraževanj so osvojili osnove uporabe računalnikov, elektronske pošte, ustvarjanje avdio/video posnetkov, plačevanje položnic po spletu, naročanje na zdravstvene storitve, ohranjanje osebnih stikov z bližnjimi preko socialnih omrežij in še več. Hkrati pa udeležence osveščamo o varnosti na spletu in pri uporabi mobilnih telefonov. Mnogim na začetku vse to predstavlja velik izziv, vendar jim s pomočjo naše potrpežljivosti in vztrajnosti uspe osvojiti vsaj osnove uporabe računalnikov, kar jim lahko v veliki meri olajša življenje.

Če želite, da izobraževanje izvedemo v vaši župniji, nam pišite na jure.pavlic@lj.karitas.si ali nas pokličite na številko **01 431 22 14**. Vabljeni vsi, ne glede na predznanje in izkušnje.



Izobraževanja potekajo v sklopu projekta eSOS, ki ga sofinancira Ministrstvo za javno upravo iz sklada za NVO.

DOSTOJANSTVO ŽIVLJENJA JE PRAVICA VSAKEGA ČLOVEKA

Alenka Petek

Dr. Roman Globokar nam je na četrtekovem večeru, 13. 10. 2022, v Ljubljani predaval o papeževi encikliki Vsi smo bratje. V zadnjih dveh letih, odkar je zagledala luč sveta, se je o njej veliko pisalo, še več pa govorilo. Ne vem, če bom povedala kaj novega, a ob predavanju se mi je utrnilo nekaj misli, ki so povezane z našim delom pri Karitas.

Z besedami, kot so svoboda, pravičnost, solidarnost se srečujemo dnevno. Pa jih tudi udeležamo, ali o njih samo govorimo? Tudi egoizem in nezanimanje za skupno dobro, brezposelnost, rasizem, revščina, neenakost pravic so nam zelo znani. S temi besedami velikokrat opisujemo naše prošilce. So brezposelni, predvidevamo, da jih delo ne zanima, prihajajo iz držav, ki jih ne poznamo oz. o njih nimamo povedati nič lepega. Danes smo ljudje preveč zaverovani vase in ne gradimo družbe vključevanja, odprtosti, združevanja. Ne sprejemamo drugačnosti, bojimo se neenakosti. Vse prevečkrat se imamo za boljše, več vredne, vzvišene nad ljudmi, ki trpijo. Zelo hitro znamo poteptati njihovo dostojanstvo in o njih povedati kaj slabega.



»Pravica do dostojanstvenega življenja je pravica vsakega človeka,« pravi papež, in ker pravice nimajo meja, ne more nihče ostati izključen, ne glede na to, kje je rojen.

Z migranti na begu pred vojnami, preganjanji, v iskanju boljših možnosti za življenje se srečujemo že kar nekaj let. Podajo se v neznano, na pot iskanja boljših in lepših možnosti preživetja. V njihovem okolju jim grozijo naravne katastrofe, vojne, revščina. Iztrgani so iz svojega okolja, ne poznajo tujega jezika, navad. Zelo hitro jih obsojamo, ne sprejemamo, ne spodbujamo in ne želimo integrirati. Papež pravi, da



se moramo izogibati nepotrebnim migracijam, tako da v izvornih državah ustvarjamo konkretne možnosti za dostojanstveno življenje. Pravica migrantov je, da ostanejo doma. Istočasno pa je treba spoštovati tudi pravico, da drugje iščejo boljše življenje. In to se dogaja tudi danes z ukrajinskimi begunci. Pobegnili so pred vojno. V začetku smo vsi mislili, da samo za kratek, prehodni čas, a ugotavljamo, da verjetno ne bo tako. Država je poenostavila postopek pridobivanja statusa začasne zaščite. Našli so si stanovanja, otroci so se vključili v šolski sistem, najmlajši v vrtce. Starši, ki so bili pripravljeni delati, so se prijavi na Zavod za zaposlovanje in iskali delo. Nekateri so ga tudi našli.

Zelo pomembno je, da upoštevamo in varujemo dostojanstvo drugega človeka, ne glede na njegov izvor, raso, vero, barvo kože. Pomembno pa je tudi, da pri vsem tem ustvarimo ravnovesje med zaščito pravic in pomočjo svojim državljanom ter zagotavljanjem pomoči in sprejemanjem migrantov. Nemalokrat se zgodi, da so prosilci naveličani stati v vrsti, ker imamo na Karitas porast uporabnikov zaradi ukrajinskih beguncev. Ker so naši državljani, želijo imeti prednost biti prej na vrsti in dobiti boljšo pomoč kot oni.

Papež pravi, da je vsak, ki je drugačen od nas, dar in obogatitev za vse. Razlike predstavljajo možnost rasti. Zdrava kultura je kultura, ki sprejema, ki se zna odpreti drugemu in se od drugega ne čuti ogroženo.

Najboljša pomoč za človeka v stiski ni denar. Denar je le začasno zdravilo, človeku je dostojno življenje treba omogočiti z delom. Vse prepogosto se dogaja, da ljudje preračunavajo, ali se jim sploh splača delati. Zelo vesela sem, ko vidim, da so prosilci pripravljeni delati, da jim delo pomeni vrednoto in zaslužek, ki jim bo omogočal boljše življenje. V zadnjih dneh smo imeli kar nekaj dela z urejanjem papirjev, da so se naši repatriiranci iz Venezuele lahko zaposlili, prav tako tudi nekateri Ukrajinski begunci. Dobili so pogodbe za nedoločen čas. Povedo, da so veseli, da so dobili zaposlitev, da imajo sedaj dnevno rutino, da so v družbi in se s tem posredno učijo tudi jezika.

S tem ko bodo sprejeti, bodo tudi sami prispevali k oblikovanju nove družbe, ki bo bolj odprta in ne bo stigmatizirala drugačnosti.

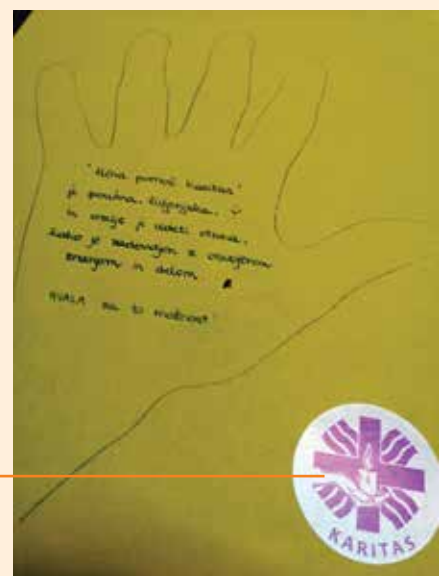
maribor

UČNA POMOČ NA NŠKM

Sibila Nidorfer

Učno pomoč na Nadškofijski karitas Maribor izvajamo že peto šolsko leto. Moje prvo leto ob zaposlitvi je učna pomoč potekala po Zoomu. Uf, prostovoljke so obvladale! Čudila sem se njihovi iznajdljivosti. Vezi med njimi in otroki so se spletle enako močno, kot če bi se srečevali v živo. Vseeno sem bila vesela, ko smo lahko nadaljevali v naših prostorih, se srečali, smejali, popili kakav in se seveda učili.

Prihajajo otroci, ki jim je učenje manj ljubo, jim povzroča tudi težave. Kljub temu pa doživimo njihovo živost, smeh in tudi uspehe. Nekateri v tem času že zaključijo obvezno šolanje, tudi s pomočjo Karitas je njihov uspeh dober, predvsem pa imajo malo več veselja do učenja in življenja.



Začenjamo novo šolsko leto. Prihajajo že znani obrazi, pa tudi novi, tako prostovoljci kot otroci. V pripravi na učno pomoč s prostovoljci smo ugotavljali, kaj nam pomeni učenje in učna pomoč. Otrok je včasih kot beli mak sredi polja rdečega maka. Rdeči mak smo lahko sodelavci Karitas, ki sprejememo otroka takšnega, kot je, vidimo v njem dobro, ga obkrožimo, včasih tudi zavarujemo, ga spodbujamo, da pogumno stopa skozi življenje. Odkrivamo sposobnosti otrok, saj so velikokrat biseri v zaprtih školjkah, in z vzpostavljanjem zaupanja učinkoviteje spodbujamo njihovo učenje. En otrok in en prostovoljec skozi šolsko leto sklepata zaupanje in prijateljstvo, da lahko ob koncu



leta vsi skupaj, z vsemi našimi talenti, naredimo odlično sadno kupo.

Veselimo se torkovih učnih pomoči, ko bomo dve šolski uri z otroki obnavljali svoje šolsko znanje ter se veselili manjših in velikih uspehov.

SREČANJE BOLNIH, OSTARELIH IN INVALIDOV

Jožica in Marjan Rupreht

Srečanja bolnih in starejših, ki ga vsako leto teden po lepi nedelji pripravi Župnijska karitas Ravne na Koroškem, se je prijelo ime mala lepa nedelja. In res je bila tudi letos lepa: zaradi lepega vremena, zaradi števila zbranih, zaradi pogostitve in druženja pod šotorom, predvsem pa zaradi svete maše, ki jo je daroval župnik Edi Vajda ob somaševanju g. Slavka Beka. Oba duhovnika sta bila na voljo tudi za spoved.

Če je bil osrednji dogodek lepe nedelje pred tednom blagoslov in posvetitev novega oltarja in ambona, pa je bila ta maša osredinjena na križ trpljenja, ki ga nosijo bolni, na trdno vero v njegov smisel, na zaupanje v Božjo pomoč in na zakrament sv.

bolniškega maziljenja, ki so ga bili deležni zbrani. Vsi prisotni so hvaležni sodelavkam in sodelavcem Karitas, ki se trudijo zanje, in na srečanje radi pridejo, saj jim to pove, da niso pozabljeni, ter jim bogati življenje.

SKUPAJ GRADIMO SKUPNOST

Darko Bračun

21

Sodelavci in prostovoljci Karitas iz mariborske dekanije so danes povabili prejemnike pomoči ter z njimi sedli k skupni mizi. Družinam, starejšim, bolnim, invalidom in posameznikom so poleg kosila dali največ, kar lahko človek podari sočloveku: nekaj trenutkov resnične pozornosti in iskrenih besed, ter izmenjali prenekatero spodbudo.

Še bolj kot poskrbeti in razdeliti pomoč je pomembno, da je Karitas prostor srečanja, kjer se gradi skupnost ter nastaja okolje pristnih odnosov in novega upanja.



V prijetnem zavetju Don Boskovega centra v Mariboru se je zbralo več kot 200 prejemnikov pomoči in sodelavcev ter prostovoljcev Karitas, ki so v pre-

prostem, vendar duhovno močnem medsebojnem srečanju tkali pomembne vezi, ustvarjali spomine ter utrdili misel, da je vedno nekje nekdo, ki je pripravljen odpreti ne le roke, temveč tudi srce, takrat ko je človeku najtežje.

To je živa Karitas. To je pot medsebojnega srečanja in graditve skupnosti vere, upanja ter Ljubezni, ki gradi na medsebojnem sodelovanju, zaupanju in solidarnosti.





UPANJE, DRUŽENJE IN OBUJANJE SPOMINOV

Barbara Godler

22

Sodelavci Škofijske karitas Celje smo v septembru zaključili z dvema terminoma letovanj za starejše. Lahko bi rekli, da smo zaključili čudovito sončno jesen v Sončni hiši Karitas. Letovanja so se nekateri starejši udeležili na povabilo sodelavcev župnijskih Karitas, drugi pa so morda zgolj po naključju našli pot do nas. Ker je letošnja jesen tako topla, so najpogumnejši zaplavali tudi v morju, nekateri pa so raje šli na plavanje v bazen, se sprehodili po Portorožu in v miru posedeli na kavi.

Za številne starejše je odhod od doma za pet dni prava pustolovščina, saj mnogi prihajajo iz obrobnihi krajev, s podeželja, kjer ljudje nimajo navade odhajati na počitnice in doma pustiti kmetije v oskrbo sosedom in sorodnikom. Vsako leto znova opazamo, in to se nam tudi potrjuje, da je letovanje starejših pomemben program, v katerega lahko vključujemo starejše in jim omogočamo, da se kljub nizkim pokojninam, ki jih prejemajo, udeležijo počitnic na slovenski obali.



Na letovanju so nas toplo sprejeli sodelavci Karitas: Vera, Matej in Damjan, zato smo se počutili kot ena velika družina. Za duhovno moč in mašne daritve je bil z nami gospod župnik Anton Krašovec. Vsakodnevna maša in molitev za dobro jutro, zajtrk, kopanje, kosilo, ogledi in vožnja z ladjico, večerja – tak je bil naš stalni urnik. Dneve nam je polepšala tudi okusna, dobra hrana in lepa postrežba ter celodnevno druženje.

Vsem in vsakemu posebej v ekipi Karitas smo hvaležni, da omogoči starejšim in osamljenim upanje, druženje in obujanje spominov na pretekla leta, ki potujejo v zgodovinske zapise s pesmijo Kam le čas beži ... Na oltarni mizi smo imeli pogrnjen prt naše faranke iz Slomškove Ponikve, ge. Sonje, česar smo bili zelo veseli in predvsem ponosni na delo njenih rok ter trud ob šivanju prta.

S temi vrsticami izrekam našim sodelavcem Karitas, ki so se zelo trudili z nami, posebno zahvalo in veliko uspehov še za naprej.

Poglejmo okoli sebe, kako se svet hitro vrti, zato vam najlepša hvala, da smo bili v vaši družbi srečni in veseli.

udeleženka Hermina Sovič





NAGRADNA KRIŽANKA

november

Monika Nared

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 16. 11. 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.

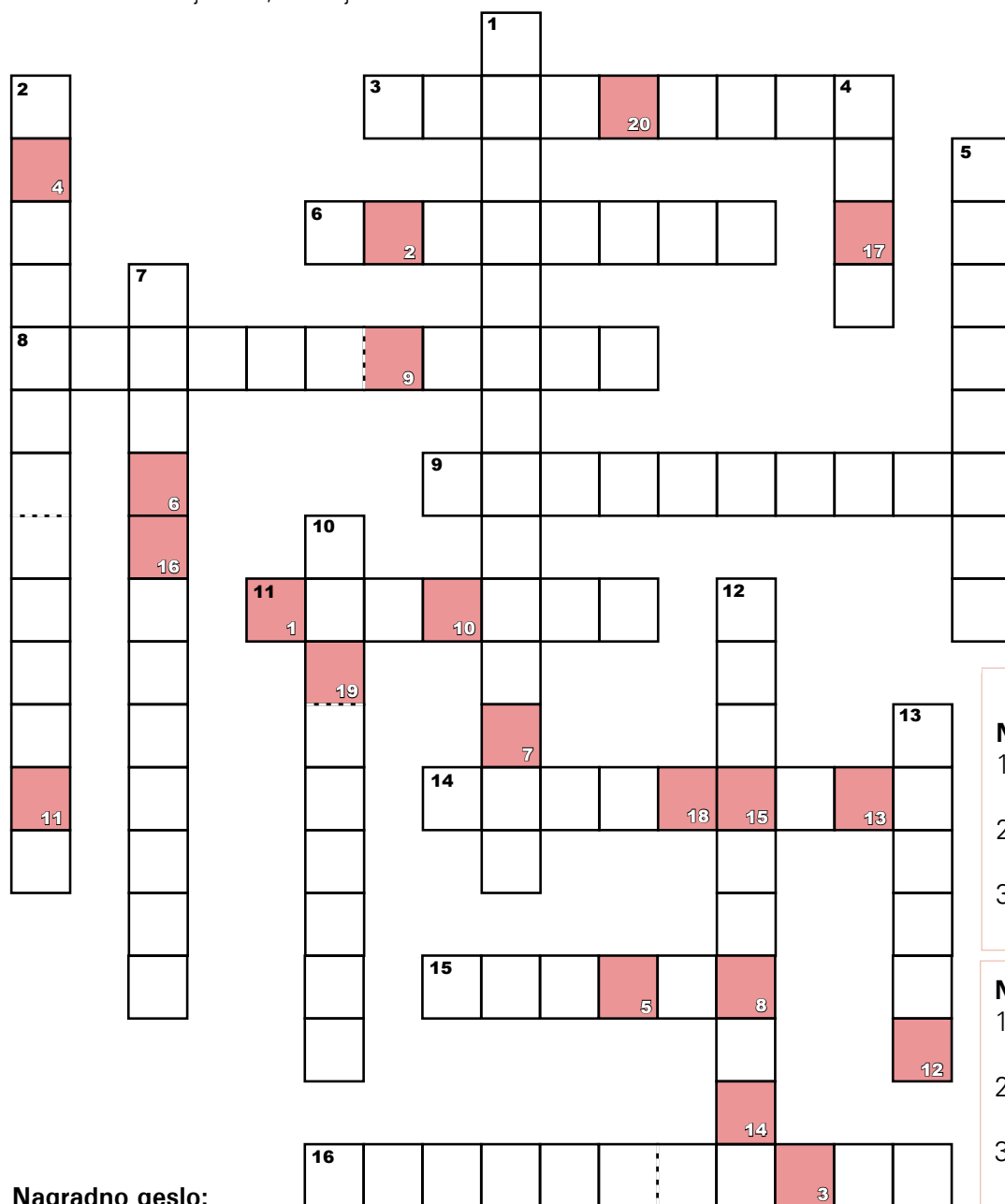
Vodoravno:

- 3 Dan, ko se mošt spremeni v vino.
6 Staro ime za november.
8 Naša galaksija
9 Otok, kjer deluje največ slovenskih misijonarjev
11 Katera beseda za ljubezen ni grška: eros, fi lia, caritas, agape?
14 Ime južnoameriške države, iz katere Slovenska karitas sprejema repatriirane osebe slovenskega rodu.
15 tretji planet od sonca.
16 Slovenska misijonarka, ki deluje med Eskimi.

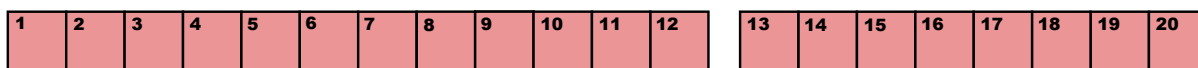
Navpično:

- 1 Reformacija.
2 Ravnatelj Škofijske karitas Koper.
4 Cerkevno nabiranje denarja v dobrodelne namene
5 Turjaški grofje (najvplivnejša plemiška rodbina na Slovenskem)
7 Aparat za oživiljanje.
10 1. november.
12 Brisanje grehov.
13 Rojstni kraj Primoža Trubarja

23



Nagradno geslo:



Geslo oktobrske
nagradne križanke:
POSTANI OTROK

Nagrajenci:

1. nagrada: **Kim Razpotnik**,
Kresnice
2. nagrada: **Karmen Grozič**,
Koper
3. nagrada: **Adrijana Slemc**,
Cerklje

Nagrade za november:

1. nagrada:
lonček youngCaritas
2. nagrada:
blok Karitas
3. nagrada:
ravnilo Karitas



Čas dobrodelnih koncertov se je začel in v mnogih krajih po Sloveniji smo priče nastopom za dober namen.

Otroci in mladi animatorji so se zbrali na taboru Kuhajmo skupaj in se učili veščin kuhanja, predvsem pa skrivnosti, ki naredijo hrano še posebej okusno



Na štirih lokacijah po Sloveniji smo se sodelavci Karitas srečali na tradicionalnih seminarji Karitas ter prisluhnili različnim predavateljem in gostom.



Na Teološki fakulteti je Mlada Karitas Slovenija dobila prostore za svoje aktivnosti. Mladi so se z navdušenjem lotili obnove prostorov.

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

