

# žarek dobrote

4/XXI  
april  
2023

glasilo slovenske karitas



**Karitas**



### TEMA MESECA

3 ••• Pomagajmo preživeti in živeti

### VARUJMO ŽIVLJENJE

4 ••• Negativni vplivi energijskih pijač na zdravje

### STISKE SODOBNE DRUŽBE

6 ••• Preventivno preprečevanje stresa in izgorelosti v delovnem okolju

6 ••• Preobremenjeni prostovoljci

### KARITAS MLADIH

7 ••• Migaj, zdravo uživaj!

9 ••• Stokrat bolj pa s srcem

9 ••• Ko nas Jezus ozdravi, nam povrne dostojanstvo

10 ••• Beseda zdravi

### CELJE

12 ••• Zimske počitnice

### KOPER

12 ••• Center Karitas v Idriji ima nove prostore

12 ••• Toplo stanovanje postaja razkošje

13 ••• Praznovanje 30-letnice pivske Karitas

14 ••• Današnja ljubezen naj bo večja kot včerajšnja in jutrišnja naj bo večja od današnje

14 ••• Vesela pot proti Veliki noči

14 ••• Postajamo bolj digitalni

### LJUBLJANA

16 ••• Naš tabor je edinstven

17 ••• Tkali nove vezi

17 ••• Ko ne poslušamo svojega telesa

### MARIBOR

19 ••• Poklican, izbran, poslan

19 ••• Lepo in spoštljivo jima je stregel na starost

### NOVO MESTO

19 ••• Ustvarjalno in dobrodelno

### POROČILO MREŽE KARITAS

20 ••• Celje: Vera, upanje, ljubezen

21 ••• Koper: ŠK Koper v letu 2022

22 ••• Novo mesto: ŠK Novo mesto v letu 2022

27 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Monika Nared •

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: Jolka Matič

Ta noč z odvaljenim kamnom, to jutro  
s praznim grobom in to Kristusovo  
vstajenje nam govori:

- da življenje brez ran ne obstaja,
- da se na križu vera ne zlomi,
- da bo naše življenje uspelo,
- da luč lahko razsvetli vsako temo,
- da ni brezizhodnih labirintov,
- da se da okamenelost zlomiti
- in da je mogoče vsako smrt spre-  
meniti v življenje, ko vstopi vanjo  
pogumna ljubezen!

(p. Pavle Jakob)

Veselo ALELUJO voščimo sodelavci Slovenske karitas!

*»Bog dela stvari na tri načine, ki so naslednji: bližina,  
usmiljenje in nežnost.*

*Pozor, ne govorim o sentimentalnosti, ne.*

*Govorim o lastnosti Božje ljubezni, ki jo danes  
potrebujemo bolj kot kdaj koli prej.*

***V družbah, ki so pogosto onesnažene s kulturo  
brezbrižnosti in kulturo odmetavanja, smo kot verniki  
poklicani, da gremo proti toku s kulturo nežnosti,  
to je s skrbjo za druge, kot je Bog poskrbel zame,  
za nas, zate, za vsakega izmed nas.***

*To vidimo v evangeliju: kako se Jezus približa malim,  
marginaliziranim, poslednjim. On je dobri Samaritanec,  
ki je dal svoje življenje za nas, ki potrebujemo  
usmiljenje in odpuščanje.«*

*Misel papeža Frančiška*

*članom karitativnega združenja Krožek svetega Petra*  
vir: Vatican News

Foto: Jolka Matič





## tema meseca

# POMAGAJMO PREŽIVETI IN ŽIVETI

Mojca Kepic

Slovenska karitas ob koncu aprila začneja z redno vseslovensko dobrodelno akcijo **Pomagajmo preživeti in živeti**, ki bo letos namenjena predvsem pomoči starejšim, vključevanju trajno nezaposljivih in podpori ljudem z minimalno plačo ter nizkimi prihodki v Sloveniji. Žal se za mnoge, ki jim na Karitas redno pomagamo, razmere ne izboljšujejo in je pomoč Karitas za posameznika in družino velikega pomena. Revščina – ne glede na starost, spol – prizadene dostojanstvo vsakega človeka in onemogoča njegov osebni razvoj ter življenje, ki presega samo golo preživetje.

Mnogi, ki so zaposleni, prejemajo minimalno plačo ali zelo nizke dohodke, s katerimi v svojih okoliščinah zelo težko preživijo. Z nadurnim delom si služijo dodatna sredstva; nekatere pa spremlja bolezen, ki jim to onemogoča. Praviloma živijo v podnajemniških stanovanjih, nimajo znanj za zahtevnejša dela, nekaterim pa manjka le nekaj let do upokojitve. Prav tako se hitro povečujejo osnovni stroški za hrano in nujne potrebščine. Zato mnoga gospodinjstva z nizkimi prihodki kljub delu težko preživijo mesec brez dodatne pomoči.

Med številnimi ljudmi, ki živijo z dohodki, nižjimi od praga tveganja revščine, so največja skupina upokojenci. Podrobnejši pogled pokaže, da so to večinoma starejše ženske, še posebej tiste, ki živijo same. Mnogi med njimi se morajo preživeti z mizerno pokojnino, nekateri prejemajo samo 250 evrov na mesec, in preživeti mesec ob vse višjem znesku osnovnih stroškov za bivanje, hrano. Tako je lani materialno pomoč in pomoč pri plačilu najnujnejših položnic na Karitas prejelo več kot 17.600 starejših. Temu se pridružuje več kot 8.000 gospodinjstev, v katerih ljudje živijo sami in so še v aktivni dobi. Velikokrat imajo hude težave z zdravjem, različne duševne motnje, so invalidsko upokojeni, dolgotrajno brezposelni ali nesposobni za redno zaposlitev.

V okviru akcije spodbujamo delodajalce, da omogočijo ustrezno plačilo za opravljeno delo, kar bi preprečevalo revščino vsaj za zaposlene delavce. Spodbujamo tudi varovalne mehanizme pri delu samozaposlenih ter pravičnejšo ureditev socialnih pomoči državljanov. Pokojnine morajo pri starejših in invalidih omogočati dostojno preživetje. Izražamo tudi bojazen, da bodo napovedane spremembe obdavčitve nepremičnin mnoge starejše pahnilo v nerešljive situacije in velike stanovanjske stiske.



Zbrana sredstva bodo namenjena predvsem materialni pomoči v obliki hrane ter higienskih pripomočkov in plačilu najnujnejših položnic (stanarine, stanovanjski stroški, ogrevanje, elektrika ...).

Del zbranih sredstev v akciji Pomagajmo preživeti in živeti zadnji dve leti namenjamo tudi programom socialnega vključevanja, ki v Karitas temelji predvsem na svetovanju, aktivaciji za prostovoljno delo, učenju različnih koristnih spretnosti in na podpori drugim prilagojenim oblikam dela. Zavedamo se, da aktivacija ali vsakršno tudi prostovoljno delo v človeku spodbudi, da se uredi in vzpostavi stik s sočlovekom, kar mu pomaga pri premagovanju vsakodnevnih težav.

## Varujmo življenje

# NEGATIVNI VPLIVI ENERGIJSKIH PIJAČ NA ZDRAVJE

Bernarda Nagode

***V tednu od 20. do 24. marca je potekalo okrepljeno ozaveščanje o škodljivosti energijskih pijač med otroki in mladostniki. Glavni namen ozaveščanja je bil opozoriti na tveganja za zdravje, ki se pojavljajo ob uživanju energijskih pijač, ter da se starostna meja pri uživanju teh pijač znižuje.***

### Kaj sploh so energijske pijače?

Energijske pijače so osvežilne brezalkoholne pijače, ki so jim najpogostejše dodani kofein, taurin in druge substance, ki vplivajo na fiziološke funkcije in centralni živčni sistem. Ker pa je glavna sestavina teh pijač kofein, ki je sam po sebi grenak, je tem pijačam dodana velika količina sladkorja.



### Problem kofeina

Kofein je psihoaktivna snov, ki hkrati deluje tudi blago diuretično, torej vpliva na odvajanje vode, in pretirano uživanje lahko vodi v dehidracijo. Kofein stimulira centralnoživčni sistem ter spodbuja umsko pa tudi telesno dejavnost ter posledično poveča porabo energije in zmanjša občutek lakote, vpliva pa tudi na srčno mišico.

Kofein v manjših odmerkih za telo ni škodljiv. Sprejemljiv odmerek za odrasle je med 100 do 250 mg dnevno. Pri otrocih in mladostnikih pa je razpolovni čas kofeina daljši, hkrati pa je njihova telesna masa manjša, zaradi česar se neželeni učinki pri njih pojavijo že pri odmerkih 80 mg kofeina na 30 kg telesne mase. Otroci in mladostniki tako zaužijejo preveč kofeina.

### Problem taurina

Poleg kofeina velik problem predstavlja aminokislina taurin. To snov sicer najdemo v vsakodnevni prehrani, po ocenah ga zaužijemo povprečno 58 mg/dnevno. V primeru energijskih pijač pa je njegov vnos kar 2000 mg/dan ob zaužitju pol litra pijače. Glavna naloga je regulacija natrija v srčni mišici, mišicah skeleta in v ledvicah.

### Posledice uživanja energijskih pijač

Čezmerno uživanje kofeina lahko kratkoročno vodi v spremenjen ritem bitja srca, višji krvni tlak, tesnobo, glavobole, dehidracijo, bolečine v trebuhu, dolgoročno pa v povečano izločanje stresnih hormonov, težave s spancem ... Še posebej otroci in mladostniki lahko postanejo nemirni, tesnobni, nespečni.

Med najbolj skrb vzbujajoče pa sodijo srčna aritmija ter drugi zapleti delovanja srčne mišice. Otroci in mladostniki so zaradi nižje telesne mase še bolj izpostavljeni tem škodljivim sestavinam energijskih pijač.

Dolgoročno uživanje energijskih pijač poruši ritem spanja, pojavijo se motnje razpoloženja in čustvovanja, poveča se impulzivnost ter agresivnost. Motnje spanja so povezane tudi z zmanjšano telesno odpornostjo, povišanim pritiskom, srčno in možgansko kapjo, vrtohlavico, tresavico rok ter nenazadnje z debelostjo.

Energijske pijače niso običajne brezalkoholne pijače, vsebujejo kofein in ostale snovi za poživitev, večji delež sladkorja ali sladila ter barvila in arome. Nekatere od teh snovi sicer najdemo tudi v običajni hrani, vendar v veliko manjših količinah in odmerkih, kot jih posameznik zaužije z energijskimi pijačami. Otroci varne odmerke še hitreje presežejo kot odrasli, zato se uživanje energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih odsvetuje.

Vir:

- Energijske pijače niso za otroke in mladostnike, Izhodišča za izvedbo akcije za sodelujoče nevladne organizacije, Ministrstvo za zdravje.
- <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/prehrana.pdf>

## stiske sodobne družbe

# PREVENTIVNO PREPREČEVANJE STRESA IN IZGORELOSTI V DELOVNEM OKOLJU

Jure Pavlič

V zadnjih dveh prispevkih smo lahko brali o tem, kaj sta stres in izgorelost na delovnem mestu, zakaj se pojavita in kako se soočamo z njima; še posebej pri delu s ljudmi. Tokrat pa pišemo o tem, kako okrevati, če smo že izgoreli ali pod hudim stresom, kam se lahko obrnemo po pomoč ter kako preventivno poskrbeti zase, da nas preobremenjenost ne spravlja v slabo počutje.

### Kako se lahko sami na delu zavarujemo pred stresom?

Pogosto so potrebne spremembe na ravni celotne službe, skupine ali organizacije, da se odpravijo dejavniki tveganja za pojav izgorelosti med zaposlenimi. Vendar pa obstajajo koraki, ki jih lahko naredite sami, ko prepoznate simptome in se zavedate, kaj jih lahko povzroča:

**Na prvo mesto postavite skrb zase:** Ključnega pomena je, da obnovite svojo fizično in čustveno energijo, skupaj s svojo sposobnostjo osredotočanja, tako da poskrbite, da ste dobro naspani, jeste zdravo hrano, telovadite, se povezujete z drugimi in se poslužujete praks, ki spodbujajo umirjenost in dobro počutje, kot so meditacija, dihalne vaje, pisanje dnevnika in uživanje v naravi. Poiščite priložnosti v svojem dnevu, kjer lahko omejite svojo izpostavljenost nalogam, ljudem in situacijam, ki niso pomembne in vas spravlja v slabo voljo; hkrati pa več investirajte v tiste, ki vam dajejo energijo. Naredite prostor za počitek in pozitivne izkušnje izven dela.

**Zmanjšajte izpostavljenost stresorjem na delovnem mestu:** Soočiti se boste morali z dejavnostmi in odnosi, ki so sicer produktivni, vendar vam kljub temu povzročajo veliko stresa. To vključuje prilagoditev pričakovanj s strani sodelavcev, strank in tudi družinskih članov glede tega, koliko dela in stresa lahko zdržite. Pomembno je, da postavite svoje meje, saj se sami najbolje poznate. Tu ste lahko deležni povratnih očitkov, vendar se morajo tudi drugi zavedati, da delate te spremembe z namenom, da bi zaščitili svoje zdravje in s tem povečali dolgotrajno produktivnost.

**Iščite povezanost:** Najboljši protistrup proti izgorelosti je iskanje bogatih medosebnih interakcij. Glede na vpliv situacijskih dejavnikov na izgorelost je verjetno, da trpijo tudi drugi v vaši organizaciji. Če se združite in si nudite medsebojno podporo, boste lažje



prepoznali težave in prišli do rešitve ter hkrati povečali občutek nadzora in povezanosti.

### **Kaj lahko storijo delodajalci?**

Temeljni vzroki za izgorelost so običajno v dosegu nadzora nadrejenih. Lahko trdimo, da je ključna naloga nadrejenih, da poskrbijo za dobrobit svojih zaposlenih, kar vključuje spodbujanje pozitivnih izkušenj zaposlenih, ozaveščanje o zmanjševanju stresa pri delu, postavljanje jasnih pričakovanj, učinkovito komuniciranje, odstranjevanje ovir in zagotavljanje, da zaposleni čutijo podporo.

Kako se zaposleni počutijo glede svojega dela, je v veliki meri odvisno od vodje. Naštevamo nekaj pozitivnih načel, ki jim lahko sledijo nadrejeni in vodje, za preprečevanje pretiranega stresa in izgorelosti zaposlenih:

- *Promovirajte zdravo ravnovesje med službenim in zasebnim življenjem* – vodje morajo zagotoviti tudi čas za družino, rekreacijo, hobije in čas zase.
- *Spremljajte delovne obremenitve in urnike* – vodje morajo zagotoviti, da zaposleni nimajo nerazumnih delovnih obremenitev ali dolgotrajnih, nepredvidljivih urnikov.
- *Spodbujajte zaposlene, da koristijo dopust, ki jim pripada.*
- *Zagotovite možnost dela od doma* – to zaposlenim prihrani čas in denar pri vožnji na delo in izkazuje zaupanje v samoorganizacijo. Možnost dela na daljavo lahko pomaga odpraviti stres zaradi upravljanja časa za zaposlene, ki poskušajo uskladiti potrebne zdravniške preglede, imajo doma mlajše otroke, živali in poskušajo delo uskladiti z drugimi dejavnostmi.
- *Prednost dajte dobremu počutju na delovnem mestu* – zaposlenim ponudite miren prostor, da se za nekaj minut odklopijo, meditirajo, molijo ali se sprostijo, kar pomaga pri obvladovanju stresa.
- *Vadite odprto komunikacijo* – kadar so informacije prikrite in je komunikacija minimalna, se lahko stres zaposlenih poveča zgolj zaradi nevednosti.
- *Povratne informacije zaposlenih naj bodo dobrodošle* – nadrejeni bi morali aktivno iskati povratne informacije o načinih za izboljšanje produktivnosti, uravnoteženje delovnih obremenitev, sodelovanje kot ekipa in izboljšanje dokončanja nalog.
- *Bodite za zgled* – vodje določajo ton svojim ekipam, iz česar izhaja, da je ključnega pomena, da obvladajo lasten stres, se izogibajo negativnosti, jezi in eksplozivnemu vedenju tudi v stresnih časih.

Spremembe na delovnem mestu lahko v celoti preprečijo delovno izčrpanost in zmanjšajo tveganje za nastanek izgorelosti, ne morejo pa je preprečiti v

splošnem, saj utegne biti vir stresa tudi zasebno življenje. Raziskave namreč kažejo, da izgorevajo tudi nezaposleni.

Izgorelost se pogosto zdi kot neobvladljivo stanje, toda občutek preobremenjenosti je le pokazatelj, in ne dolgoročna obsodba. Z razumevanjem simptomov in vzrokov ter izvajanjem omenjenih strategij lahko ozdravite in postavite načrt za preprečevanje nadaljnjih preobremenitev. Vaša težka izkušnja lahko služi kot prelomnica, ki vas popelje na bolj trajnostno karierno pot ter srečnejše in bolj zdravo življenje.

### **Izjava socialne delavke, zaposlene na Karitas, o preventivni skrbi pred pretiranim stresom:**

*Velik del svojega življenja preživimo v službi, zato je pomembno, da delamo tam, kjer se dobro počutimo, oz. da dosežemo to, da v službo hodimo z veseljem in radi opravljamo svoj poklic. Delo z ljudmi zahteva veliko navora, zato se večkrat izčrpamo. Pri prekomernem delu se večkrat pojavijo opozorilni znaki, kot so pretirana predanost delu in pretirana naravnost k doseganju ciljev. V začetku se lahko pojavi velika utrujenost, potem tudi slaba volja in zniža se motivacija. Ohranjanje fizičnega in psihičnega zdravja zaposlenih je pomembno, saj zdrav človek lažje obvladuje stres.*

*Poleg službe je pomembno, kako preživljamo prosti čas. Hobiji nas pomirjajo in ustvarjajo občutek zadovoljstva. Sama za zaščito pred stresom poskrbim tako, da skrbim za zdravo prehrano, za telesno aktivnost, za sprostitev in počitek. Pomembno je, da sama pri sebi prepoznam stresne dejavnike in se na te odzovem.*

*Viri:*

- Bajt, M., H. J. Klanšček in K. Britovšek. Duševno zdravje na delovnem mestu. NIJZ: Ljubljana, 2015.
- Nagoski, A. in E. Nagoski. Burnout: Solve Your Stress Cycle. Vermilion: UK, 2020.
- Risser, M. Social Worker Burnout: Signs, Causes & 15 Tips to Manage Self-care. Choosing Therapy: 2022.

## **PREOBREMENJENI PROSTOVOLJCI**

Alenka Petek

V Škofijski karitas Ljubljana smo v letu 2022 opazili, da število rednih prostovoljcev ostaja na ravni prejšnjih let. Povedo, da so izčrpani, da imajo preveč dela in da jim predvsem vodenje raznih poročil predstavlja veliko dodatnega dela. Imajo občutek, da bi ta čas lahko veliko koristneje uporabili. Prav tako so večkrat v stiski, ko imajo pred sabo uporabnika v težkih kompleksnih stiskah.





6

Ko so se odločali za prostovoljstvo, so pričakovali, da bo delo dinamično, zanimivo, da bodo lahko pomagali s svojim znanjem in sposobnostmi. Opažajo pa, da delo postaja vedno bolj zahtevno, težko, naporno in stresno. Zato je potrebno, da prostovoljci znajo poskrbeti za lastno psihično in telesno zdravje. Le-to je bistvenega pomena pri zagotavljanju osebnega zadovoljstva in učinkovitosti pri delu. Le tako se bodo lahko soočali z vsakodnevnimi izzivi, ki jim jih prinaša prostovoljstvo.

Glavnina naših prostovoljcev so starejši ljudje z bogatim znanjem, življenjskimi in delovnimi izkušnjami in z velikim čutom za sočloveka. Prostovoljsko delo jim daje možnost za pomoč drugim, druženje in osebno rast. Skozi življenje so si pridobili bogate izkušnje, ki jih lahko koristno uporabijo pri pomoči ljudem v stiski. Pomembno je, da tudi v starejši dobi ohranijo pozitivno naravnost in željo po tem, da bi s svojim znanjem in izkušnjami lahko pomagali drugim.

Stresorjem so še posebej izpostavljena dela in opravila, ki vključujejo redne stike z drugimi ljudmi. Sem sodijo predvsem tisti prostovoljci, ki se pri svojem delu srečujejo z ljudmi v stiski. Srečujejo se s prosilci, ki živijo v revščini, so nemočni, imajo zdravstvene težave, so osamljeni, socialno izključeni.

Zaradi preobilice dela in želje pomagati se večkrat znajdejo v stanju nemoči. K temu prispeva tudi preobremenjenost. Prostovoljci, ki delajo z ljudmi, se čustveno zelo predajajo delu ter imajo zelo visoka pričakovanja ter željo in potrebo ljudem pomagati. Probleme, s katerimi se srečujejo, nosijo domov in jih doživljajo kot svoje lastne ter o njih razmišljajo doma. Dlje časa trajajoč negativni stres lahko privede do izčrpanosti in preutrujenosti. Stresnih dejavnikov pri delu z ljudmi v stiski ne moremo preprečiti, lahko pa jih omilimo in se z njimi učinkovito spopademo.

V varnem okolju lahko izmenjujemo svoje izkušnje, se pogovarjamo o svojih težavah, strahovih. Na tak način se zmanjšuje negativni stres in možnost za izčrpanost. Pri tem lahko veliko pomagata tudi intervizija in supervizija.

Izčrpanost, izpraznjenost, preutrujenost so posledica prekomernega dela in prevelikih pričakovanj. Pri človeku nastanejo zaradi prevelike obremenjenosti, pritiskov in majhnih virov zadovoljstva. Zato je pomembno, da tudi pri delu upoštevamo, da si moramo delo osmisliti, se pri delu dobro počutiti in na koncu imeti tudi rezultate. To je veliko lažje doseči pri izdelovanju butaric ali božičnih venčkov, kot pa pri razgovorih z ljudmi v stiski. Zadovoljen prostovoljec je samo zdrav prostovoljec.

V bran temu je koristno in potrebno, da delovne naloge sproti načrtujemo, postavljamo realne in dosegljive cilje. Ne smemo dopustiti, da se nam težave ko-

pičijo, moramo jih sproti razreševati. V najtežjih primerih pa moramo spremeniti način življenja ter zmanjšati čustveno, duševno in telesno obremenitev.

Prav tako je pomembno, da se delo razprši, da ni vse na plečih voditelja. Mnoge ŽK so znale poiskati prostovoljce, ki vodijo različna področja dela v ŽK, da voditelj ni preobremenjen.

Pohvalno je, da veliko ŽK samih in ŠKL pomagajo in ogromno vlagajo v prostovoljce. To so razna predavanja, izleti, druženja, romanja, počitnice, prijetni skupni klepeti, supervizije, intervizije.

Vse to pripomore k premagovanju stresnih in preveč obremenilnih dejavnosti, saj omogoča sprostitev, povezanost in lepe, pozitivne spomine, iz katerih lahko črpamo moč tudi v težkih situacijah.

## karitas mladih

### MIGAJ, ZDRAVO UŽIVAJ!

Bernarda Nagode

Projekt *Migaj, zdravo uživaj!* je nastal v sodelovanju z **Ministrstvom za zdravje** v želji po zmanjševanju neenakosti v zdravju z vključitvijo otrok in mladih iz ranljivih skupin. Poleg večje vključenosti ter povečane telesne dejavnosti želimo okrepiti zdravstveno pismenost med mladimi v Sloveniji.

S programom se bomo v sodelovanju s partnerji (ŠK CE, ŠK KP, ŠK NM ter NŠK MB) osredotočili na področja izobraževanja o krepitvi lastnega zdravja, kjer se bomo dotaknili raznolike prehrane, odnosa do hrane in vključevanja mladih v športne aktivnosti. S tovrstnimi izobraževanji želimo dvigniti raven zdravstvene pismenosti in tako izboljšati kakovost življenja. Ustvarili bomo interaktivne videe o pripravi zdravih in preprostih obrokov, mladim iz ranlivejših skupin bomo omogočili vključevanje v športne aktivnosti ter tabore, na katerih bomo največji poudarek dali zdravemu načinu življenja.

Pomembno pa se mi zdi izpostaviti, da na zdrav življenjski slog ne vpliva le zdrava, raznolika in uravnotežena prehrana ter zadostna količina gibanja, temveč tudi zadostna količina spanja, izogibanje pretirani uporabi zaslonov, alkoholnim pijačam, tobaku in tobačnim izdelkom, energijskim pijačam ter ostalim psihoaktivnim snovem.

Definicija zdravja (WHO, 1984) pravi, da je zdravje stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, in ne zgolj stanje odsotnosti bolezni ali betežnosti/nemoči. Tako ni zdravja brez duševnega



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



zdravja. Duševno zdravje pa je stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti ter se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju. Pomembno je, da poskrbimo za dobre odnose in družjenje, ki izboljšujejo naše počutje.

Ker bo projekt potekal tri leta, vas bomo o aktualnih aktivnostih sproti obveščali in vas povabili zraven.

## MLADI SE PREDSTAVIJO

Živjo! Sem Aja Ana, prihajam iz Ljubljane. Po poklicu sem srednja medicinska sestra, trenutno pa zaključujem diplomski študij dietetike v Kopru. V youngCaritas sem se vključila med korono, ko sem malo gledala, kje bi se lahko dala na razpolago za druge. Tako sem našla projekt *Povezani preko telefona*, kjer sem še danes. Tako zelo hvaležna sem za gospo, s katero se pogovarjam, saj resnično čutim (pa čeprav preko telefona) njeno hvaležnost, in tudi za celo ekipo Povezanih. Sami srčni ljudje!

Lani pa sem se prvič udeležila Počitnic Biserov. To je bil res teden pristnih in iskrenih nasmehov, pogovorov, objemov in še in še; predvsem pa so mi ti mladostniki dali spoznanje, da je ne glede na vse treba vztrajati in nikoli obupati! To je teden, ki ga še danes nosim v svojem srcu in vedno ga bom! Zares izjemno dragocena izkušnja.

**Prostovoljstvo:** Poleg sodelovanja v youngCaritas sem že kar nekaj let animatorka na oratoriju v domači župniji Sveti Križ ter še kje v okolici Ljubljane. Na sploh mi prostovoljstvo zelo veliko pomeni. Ne predstavljam si življenja, da vsaj nekje ne bi bila prostovoljka.

**Hobiji:** Rada pojem, in kadar mi čas dopušča, tudi poprimem za flavto. Rada hodim v hribe ali pa preprosto grem kam v naravo.

**Najljubša hrana:** Hmmm, da pomislim ... morda kakšna tortilja na sto in en način. Zadnje čase imam zelo rada tudi lazanjo.

**Najljubši kraj za izlet v Sloveniji:** Veliko jih je, trenutno recimo Klevevž pri Šmarjeških Toplicah, kjer sem bila nazadnje in je res tako lepa narava, tak lep kotiček, kjer se lahko umiriš.

**Najljubša pesem:** Definitivno slovenska – res jih je veliko meni ljubih, mogoče bi sedaj izpostavila tole: Za Slovenijo živim.

**Najljubši kotiček, kjer sem sprostiš:** Zagotovo je to narava. Pa da je mirno, stran od prometa.

**Najljubša slovenska beseda:** Joj, težko je izbrati eno ... ko takole razmišljam, mi recimo pride na misel navdih, navdušenje.



## STOKRAT BOLJ PA S SRCEM

Lojze Kozar ml.

Mnogim ljudem je blizu podoba škofa Jožefa Smeja, ki so ga ob smrti označili za »velikana slovenskega naroda«. To je podoba skromnega človeka, polnega dobrote, miline, nežnosti, bližine vsakemu človeku, še posebej malemu, odrinjenemu.

Podobo škofa Jožefa Smeja je zelo dobro izrisal njegov prijatelj, sopotnik, sodelavec, odranski župnik, zdaj Božji služabnik Alojzij Kozar (1910–1999). V zborniku Stopinje, ki ga je Smej začel, Kozar pa nadaljeval, je Kozar leta 1993 ob Smejevi sedemdesetletnici objavil dragocen zapis z naslovom: »... in ste me sprejeli«. V tem zapisu, ki temelji na resničnih dogodkih in osebah, Kozar razkrije same temelje Smejevega srca. Kozar pripoveduje o soboškem župniku Jožefu Smeju, ki je nekega zimskega večera v svojo sobo sprejel brezdomca Jožefa, zavrženega in odrinjenega človeka, otroka po srcu, človeka, ki je bil malo čez les, kakor so ljudje govorili.

Bolj kakor sama zunanja dejanja, ko je Smej sprejel brezdomca, ga posadil v naslanjač, mu postregel in se ob tem odrekel svojemu udobju, svojemu delu oziroma svojemu konjičku, pesnjenju, je zgovoren opis Smejevega notranjega dogajanja, ki ga Kozar takole predstavi:

*»Tri ure so bile potrebne, da sem te spoznal, Gospod, da sem te s tem siromakom poistovetil. In prešinilo me je neko zadovoljstvo, da sem ga sprejel v svojo sobo. Toda v svojo sobo sem ga sprejel samo zato, ker druge sobe niso zakurjene. Ti pa dobro veš za vzgib mojega srca, ko je potrkalo na vrata, kako me je preplavila slaba volja, da mi tudi ponoči ne dajo miru, čeprav tega siromaku nisem pokazal, ampak sem ga sprejel. Toda namesto, da bi počival v moji postelji, mora biti zadovoljen z naslonjačem. Ti veš, da tega ne delam iz kake plemenitosti, ampak zato, ker sem ga sprejeti dolžan.*

*Gospod, če bi tehtal sebe in Jožefa tamle v naslonjaču, ki ga v vsem njegovem ne tako kratkem življenju še nihče ni pohvalil, nihče se ga ni razveselil, morda razen matere, dokler ni spoznala, da je njen otrok drugačen, da bo ostal vedno otrok, če torej položim na tehtnico sebe in njega, mislim, da bi v primeri z njegovo moja skodelica šinila kvišku kakor suho listje, ki ga dvigne jesenski veter. O Bog, bodi milostljiv meni nevrednemu!«*

Dogodek z brezdomcem pokaže dobro, sočutno srce župnika Smeja, ki se je že takrat učil za škofa, kakor so nekateri govorili, zato Kozar sklene pripoved z besedami: *»Župnik Jožef se je res učil za škofa, čeprav o tem ni niti sanjal. Učil se je z razumom, še stokrat bolj pa s srcem.«*



In to je popotnica vsem nam. Da se učimo delati dobro, da se učimo biti sočutni, da se učimo posnemati Jezusa. Da se to učimo z razumom, a še stokrat bolj s srcem. Tega se lahko učimo od škofa Smeja. Tega se lahko učimo od mnogih sodelavcev Karitas. Tega se lahko učimo od številnih naših ljudi, ki so že končali svoje zemeljsko potovanje. Tega se lahko učimo od naših slovenskih svetniških kandidatov, Božjih služabnikov in služabnic.

Nagovarja nas tudi zgled Božjega služabnika Alojzija Kozarja. Med drugo svetovno vojno je bil preganjan na Madžarsko. Ob koncu vojne, ko se je Kermedinu bližala ruska vojska, mu je župnik rekel, da lahko gre domov, vendar bo vsem naredil veliko uslugo, če bo ostal, kajti znanje jezika lahko včasih reši več kakor eno življenje. In Kozar je ostal. In potem je bil sam postavljen v nevarnost, ko ga je zajel pijan ruski vojak in s pištolo streljal tik nad njegovo glavo. Z vsakim strelom se je cev pištole nižala in Kozar je v grozi čakal, da se še nekoliko zniža in ugasne njegovo življenje. Kljub vsemu prestanemu trpljenju in grozi vojnih dni je kasneje Kozar zapisal besede, ki so dragoceno vodilo za vse čase in za vse ljudi: »V štirih letih sem bil na dveh madžarskih župnijah in sem spoznal, da so ljudje povsod približno enaki in se enako odzivajo: Če jih imaš rad, te povsod vzljubijo in navsezadnje je to tisto, kar je najlepše med nami, naj govorimo katerikoli jezik: Vsi smo Božji otroci.«

Če se že od ljudi lahko veliko naučimo, od škofa Smeja, od Božjega služabnika Alojzija Kozarja, koliko več se lahko naučimo od Jezusa.

Jezus je sestopil iz nebes na zemljo, kar nas uči, da moramo tudi mi pogosto sestopiti, se skloniti k človeku, pristopiti k nekomu, ki je na videz majhen, neznačen, ker trpi, ker je oropan svobode, dostojanstva.

Jezus je postal dobri pastir. Zbiral je ljudi, jih učil in vodil. Tudi vsak od nas je postavljen za pastirja, za voditelja. Morda samo svojim otrokom, morda kakšni manjši ali večji skupnosti. Na različne načine lahko učimo, z besedami, še bolj z dejanji, z vztrajnostjo, s pogumom, z iskrenostjo, z zvestobo, z dobroto. V današnjem zmedenem času še kako potrebujemo voditelje: v Cerkvi in v družbi. Da nas vodijo k resničnim vrednotam, k pravi ciljem.

Jezus je bil usmiljeni Samarijan. Pomagal je bolnim, odrinjenim, žalostnim. »Pojdi in tudi ti tako delaj!« Ta klic odmeva tudi danes. Vabi nas, da posnemamo usmiljenega Samarijana, Jezusa. Da vidimo žalostne, da vidimo odrinjene, da vidimo nemočne. Da bolj kakor z očmi vidimo s srcem. Potem bomo tudi znali najti pot do njih, znali bomo najti način, kako posamezniku pomagati. Božji služabnik Alojzij Kozar je zapisal: »Kdor je bil kdaj hudo lačen, ima sočutje z

## KO NAS JEZUS OZDRAVI, NAM POVRNE DOSTOJANSTVO

papež Frančišek

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

*Razmišljanje ob odlomku iz evangelija, ko Jezus povrne vid človeku, ki je bil slep od rojstva (prim. Jn 9,1-41)*

Ozdravitev človeka, ki je bil slep od rojstva, so različne osebe in skupine slabo sprejele. Poglejmo podrobnosti. Danes bi vam rad rekel, da vzemite Janezov evangelij in vi preberite ta Jezusov čudež, zelo lep je način, kako ga Janez pripoveduje. Gre za deveto poglavje. V dveh minutah ga lahko preberete. Pokaže, kako deluje Jezus in kako deluje človeško srce: dobro človeško srce, mlačno človeško srce, boječe človeško srce, pogumno človeško srce ... Torej deveto poglavje Janezovega evangelija. Storite danes to. Zelo vam bo pomagalo.

### **Kakšni so načini, na katere to sprejmejo osebe?**

Najprej so Jezusovi učenci, ki pred sleporojenim pristanejo na govorice in sprašujejo, če so za to krivi starši ali on sam (prim. v. 2). Iščejo krivca. Tudi mi večkrat zapademo v to, saj je toliko udobneje iskati krivca kot pa si zastaviti zahtevna vprašanja življenja. Danes bomo lahko rekli: kaj za nas pomeni navzočnost tega človeka, za moje življenje, kaj nas prosi? Po ozdravitvi so se odzivi okrepili. Prvi je odziv sosedov, ki so skeptični: »Ta človek je bil vedno slep, nemogoče je, da bi sedaj videl, zato ne more biti on!« (prim. vv. 8-9). Gre za skepticizem. Zanje je to nesprejemljivo in bolje je pustiti tako, kot je bilo prej (prim. v. 16), ter se ne vpletati v ta problem. Imajo strah, saj se bojijo verskih voditeljev, zato se o tem ne izrečejo (prim. vv. 18-21). V vseh teh odzivih pridejo na plano zaprta srca za Jezusovo znamenje, in sicer zaradi različnih vzrokov: ker iščejo krivca, ker se ne znajo čuditi, ker nočejo sprememb, ker jih je ohromil strah. Veliko današnjih situacij je podobnih tem. Pred nečim, kar je sporočilo pričevanja neke osebe, torej Jezusovo sporočilo, zapademo v to, da iščemo drugačno razlago.

*lačnimi. Bolnik najbolj razume bolnika. Trpini so najbolj velikodušni. Ubogi najbolj radodarni.«*

Jezus je dal življenje za vse nas. Na križu je umrl in nam s tem izkazal največjo ljubezen. Ko je na nek način vse izgubil, je največ dal, je največ pridobil, pridobil nas vse, ki smo njegovi. Jezus nas uči, da tudi mi dajemo življenje. **Po kapljicah dajem življenje, ko živim za druge, ko pozabljam nase in delam dobro bližnjemu, ko gledam svojega bližnjega s srcem, z očmi, s katerimi jih gleda njihov in naš odrešenik Jezus.**





Ker se nočemo spremeniti, iščemo udobnejši izhod, namesto da bi sprejeli resnico.

### **Popolno dostojanstvo Jezusove ozdravitve**

Edini, ki se dobro odzove, je slepi. Vesel, da vidi, na preprost način pričuje, kaj se mu je zgodilo: »*Bil sem slep in zdaj vidim*« (prim. v. 25). Tako je. Govori resnico. Prej je bil primoran prositi miloščino, da je lahko živel, in je bil deležen predsodkov ljudi. Kaj so govorili ljudje? »*Reven je in slep od rojstva, mora trpeti, mora plačati za svoje grehe ali za grehe svojih prednikov*.« Sedaj ko je svoboden na telesu in duhu, pričuje o Jezusu. Ničesar si ne izmisli in nič ne skriva. »*Bil sem slep in sedaj vidim*.« Ne boji se tega, kar bodo drugi rekli. Grenak okus odrinjenosti je tako ali tako že vse življenje poznal, do sebe je že čutil brezbržnost in zaničevanje mimoidočih – tistih, ki so ga imeli za izmeček družbe, koristen kvečjemu za pobožnost miloščine. Sedaj ko je ozdravljen, se teh zaničljivih drž ne boji več. Jezus mu je namreč popolnoma povrnil dostojanstvo. To je zelo jasno in se vedno zgodi. **Ko te Jezus ozdravi, ko nas Jezus ozdravi, nam povrne dostojanstvo. Popolno dostojanstvo Jezusove ozdravitve, torej dostojanstvo, ki izhaja iz globine srca in ki zajame vse življenje.** On ga je na soboto pred vsemi osvobodil tega in mu povrnil vid, ne da bi karkoli zahteval, niti besede hvala. In on zato pričuje. To je dostojanstvo plemenite osebe, ki je ozdravljena in znova začne, se ponovno rodi. Gre za to ponovno rojstvo v življenju, kakor so danes govorili »*Po njegovi podobi*«.

### **Kakšno držo zavzemamo?**

Bratje in sestre, današnji evangelij z vsemi temi osebnostmi tudi nas postavlja v središče prizora, tako da se vprašamo: kakšno držo zavzamemo, kaj bi takrat rekli? In še zlasti, kaj delamo danes? Ali zmoremo, kot sleporojeni, videti dobro in biti hvaležni za darove, ki jih prejemamo? Vprašam se: kako je z mojim dostojanstvom? Kako je s tvojim dostojanstvom? Tvojim, tvojim? Pričujemo Jezusa, ali pa razširjamo kritike in sumničenje kot sejanci obrekovanj? Smo svobodni pred predsodki, ali pa se pridružimo tistim, ki razširjajo negativnosti in opravljanje? Z veseljem rečemo, da nas Jezus ljubi, da nas rešuje, ali pa se kot starši sleporojenega pustimo zapreti v kletko strahu pred tem, kar si bodo mislili ljudje? Torej kot tisti mlačnega srca, ki ne sprejemajo resnice in nimajo poguma reči: »*Ne, to je pa tako!*« In še, kako sprejemamo težave in brezbržnost drugih? Kako sprejemamo osebe, ki imajo v življenju številne omejenosti, pa naj bodo fizične kot ta sleporojeni, družbene kot berači, ki jih srečamo na cesti? Sprejemamo to kot prekletstvo ali kot priložnost, da se jim z ljubeznijo približamo?

**Bratje in sestre, prosimo danes za milost, da se bomo vsak dan čudili Božjim darovom in da bomo gledali na različne okoliščine življenja, tudi tiste, ki jih je najtežje sprejeti, kot priložnosti za delati dobro, kot je to storil Jezus s sleporojenim. Pri tem naj nam pomaga Marija skupaj s sv. Jožefom, pravičnim in zvestim možem.**

## **BESEDA ZDRAVI**

zbrala: Mojca Kepić

Letošnja akcija 40 dni brez alkohola je potekala že osemnajstič, tokrat z geslom »Beseda zdravi«. Z akcijo so organizatorji želeli opozoriti, da prekomerno uživanje alkohola v Sloveniji povzroča veliko stisk zaradi skrhanih odnosov, nasilja, prometnih nesreč in bolezni. Čeprav se z zasvojenostjo spopada vsaka četrta družina, se o tem še vedno premalo govori, ne vemo dovolj o problematiki, prepozno ukrepamo in tudi kot družba premalo storimo, da bi preprečili nesmiselno trpljenje. Eden izmed načinov zmanjševanja škode in posledic pitja alkohola je zavedanje, da lahko vsak izrazi svojo zaskrbljenost osebi, ki čezmerno pije, jo spodbudi k iskanju pomoči ter ponudi pomoč človeku, ki živi s takšno osebo.

Letošnja vodilna misel **Beseda zdravi** nas spodbuja, da prisluhnemo svojcem in otrokom alkoholikov ter jim izrazimo podporo in sočutje. Otroci iz družin alkoholikov se morajo spopasti s številnimi stiskami in

zaznamovanostjo. Velikokrat so prikrajšani za občutke varnosti, ljubezni in čustvene stabilnosti, kar jih lahko zaznamuje tudi v odraslem življenju. Povabljeni smo k zgledu zmernosti in k življenju brez opijanja. Starši smo s svojimi dejanji najlepši zgled in dar za otroke in mlade.

### **Velika družinska skrivnost**

Alkohol je družinska skrivnost, ki potiska otroke alkoholikov in družinske člane v izolacijo ter jim vzbuja občutke krivde in sramu. Dokler ne odstranimo stigme, bo alkoholizem ostal skrito trpljenje v družinah, poudarjajo strokovnjaki.

»*Na Slovenski karitas opozarjamo, da je alkohol resen problem v Sloveniji. Po naših podatkih se kar tretjina družin, ki jim pomagamo na Karitas, sooča z alkoholizmom družinskega člana. Po vzorcu naših izkušenj ocenjujemo, da se v Sloveniji več kot 70.000 otrok sooča z alkoholizmom v družini ali rednim opijanjem svojih staršev. Posledice so lahko zelo hude, kadar je poleg alkohola prisotno še nasilje, zlorabe in zanemarjanje. Tudi v drugih 'mylejših' primerih otroci*



prevzamejo odgovornosti starša alkoholika, se počutijo manjvredne, skrivajo probleme družine, predvsem pa izgubijo pravico do otroštva. **Vsi starši se moramo na sploh zavedati, da kadar je naše vedenje zaradi alkohola spremenjeno, otrokom nismo smešni ali zanimivi, ampak v njih povzročamo negotovost, sram in strah,**« je ob začetku akcije povedal **Peter Tomažič**, generalni tajnik Slovenske karitas.

»Agencija za varnost prometa vedno znova opozarja, da alkohol ni 'krivec' za prometno nesrečo. Polno odgovornost nosi človek, ki se alkoholiziran poda v promet. Odnos do alkohola in drog se za otroke začne oblikovati v družini. Po ugotovitvah strokovnjakov postane skoraj polovica otrok, ki pričnejo piti v času osnovne šole, z alkoholom zasvojen, kar se lahko zgodi že po enem letu,« povezuje stanje v prometu **mag. Simona Felser**, v. d. direktorja Javne agencije RS za varnost prometa.

»Svojci in bližnji alkoholika bodo lažje ukrepali in prej poiskali pomoč, če bodo vedeli, kdaj in na koga se lahko obrnejo. Kontaktne informacije za pomoč so zbrane na spletni strani [brezalkohola.si](http://brezalkohola.si). Na spletni strani <https://esos.karitas.si> je na voljo tudi nov, brezplačen in anonimen vprašalnik, ki pomaga pri prepoznavanju stisk in težav na področjih medosebnih odnosov, duševnega zdravja in tveganega pitja alkohola. Ob koncu izpolnjevanja dobite rezultat s priporočili, kako ukrepati, in možnost, da se naročite na brezplačen posvet s strokovnjakom,« spodbuja **Andreja Verovšek**, svetovalka na forumu Zasvojenost in pomoč Zavoda Med.Over.Net.

»Kar 55 % odraslega prebivalstva vsaj enkrat letno pije čezmerno. To pomeni, da vsak drugi odrasli

#### ZGODBE OTROK ALKOHOLIKOV

"Dolgo nisem niti vedela, da oče pije; na začetku je pil priložnostno, danes je alkoholik. Dopovedujem si, da je to njegova odločitev. Žalostna sem, včasih pa sem lahko celo jezna. Besna sem nanj, da ne prevzame odgovornosti in za svoje početje krivi mamo. Tresem se, ko »lajna« ene in iste stvari, sprašuje vedno isto in govori nepovezano. Počutim se, kot da se z glavo zaletavam v zid, ko bi se rada kaj pogovorila z njim. V želodcu čutim kepo, ves njegov gnev, gnus in sram, ko odpre usta in žali ter krivi vsepovprek.

Sovražim njegove grožnje, da brez njega ne morem nič. Sovražim to igro, ko se moram narediti ubogo, da me sploh opazi. V meni ubije vso voljo, strast in želje. Postanem apatična. Včasih si želim, da bi kar izginila. Bila bi nevidna in nikomur v napoto. Strah me je tudi alkohola, hkrati pa ga imam rada. Bojim se, da bom tudi jaz alkoholik; po zaužitju pijači iščem simptome alkoholika na svojem obrazu."

Avtor je anonimen

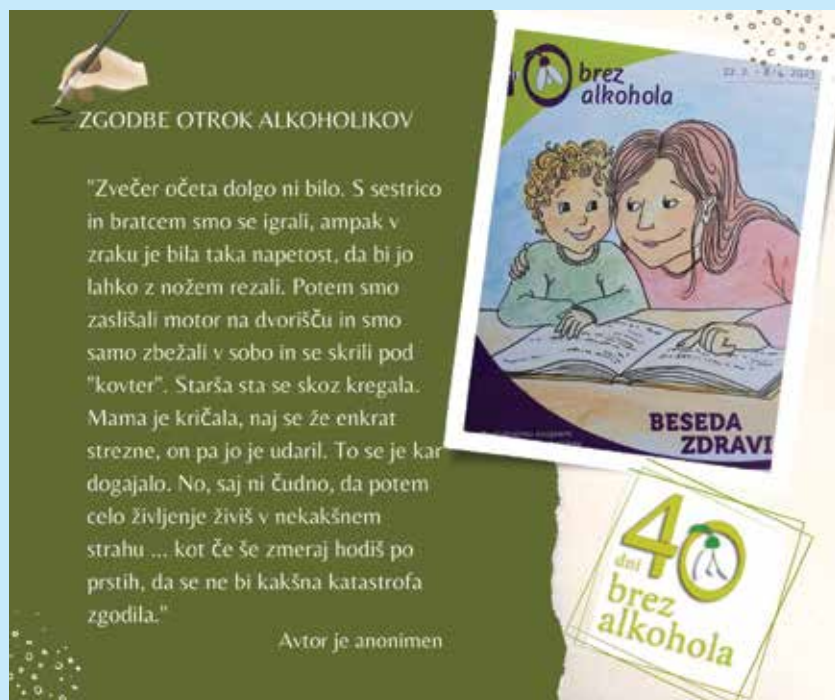


Slovenec vsaj enkrat v letu tvega ali pa so pri njem že prisotne negativne posledice zaradi pitja alkoholnih pijač. To je namreč povezano z več kot 200 bolezenskimi stanji in poškodbami, hkrati pa povečuje stisko in rušilno vpliva na naše medosebne odnose. **Na dan zaradi razlogov, ki so neposredno povezani s pitjem alkoholnih pijač, umrejo tri osebe.** Zaskrbljujoče je tudi pri mladih, saj podatki kažejo, da vsak sedmi 15-letnik in vsak četrti 17-letnik posega po alkoholni pijači kar vsak teden. Ker govorimo o obdobju razvijajočih se možganov, lahko ima pitje alkoholnih pijač še več negativnih posledic na mlado telo,« opozarja psihologinja **Karmen Henigsmann**, NIJZ.

Letošnja ambasadorja akcije sta **Nika Rozman** in **Nik Škrlec**, igralca in TV-voditelj, ki nas še naprej v letu vabita, da namesto alkohola izberemo kakovostno preživljanje časa z otroki, pristne medčloveške odnose, igro in veselje, debate in pogovore.

**Nik:** »Vesel sem, da sva se pridružila akciji. Predvsem zaradi zgleda in normalizacije tega, da ko nekdo ne pije, to ni nenavadno. Hkrati pa so vzgibi akcije res lepi – verjamem v pogovor in kvalitetno preživet čas z drugimi.«

**Nika:** »Počaščena sem, da sem del akcije, ki je posvečena tudi drugim, ki so blizu tistim, ki se borijo z zasvojenostjo. Tudi sama sem na lastni koži izkusila vprašanja, zakaj ne pijem. Počutila sem se ožigosano in sodelovanje v akciji je lahko tudi dober izgovor. Upam, da ga bo uporabilo čim več ljudi in tako skupaj podpremo vse tiste, ki ta korak težko naredijo.«







## celje

### ZIMSKE POČITNICE

Ajda Jakob

Tako kot vsako leto so tudi letos od 30. 1. do 2. 2. 2023 pod okriljem ŠK Celje potekale zimske počitnice. Letošnje geslo je bilo **»Migaj, zdravo uživaj«**. Ker je bil letos poudarek na gibanju, smo se vsako jutro ob glasbi malo razgibali in zaplesali. Družbo sta nam delali tudi misijonarki Cerkve Jezusa Kristusa svetih iz poslednjih dni Maite in Grace, dneve pa so nam popestrili gostje iz Centra za krepitev zdravja in Art terapije. Ker so bile počitnice gibalno obarvane, smo se v sredo odpravili v Thermano Laško. Po plavanju smo se šli okrepčat v picerijo Špica in na kratek sprehod ob Savinji ter nato z vlakom domov.

Pri delavnicah, ki smo jih pripravili animatorji, so se člani učili različnih spretnosti. Izbirali so lahko med kuharsko delavnico, delavnico izdelovanja zapestnic in ustvarjalno delavnico. Pri kuharski delavnici so izdelovali sladke ježke. Prvič so bili zaradi odsotnosti ene izmed sestavin malce drugačni, a kljub temu okusni. Pri delavnici izdelovanja zapestnic smo se učili izdelovati različne zapestnice iz raznobarnih vrvic iz raznih materialov, pri ustvarjalni delavnici pa so prvič ustvarjali angelčke, drugič pa pustne maske.

Po delavnicah se nam je pridružila gostja iz Art terapije. Spoznali smo, kaj art terapija sploh je, ter se tudi sami preizkusili v njej. Z gibom smo predstavili svoje ime in določeno razpoloženje. Seveda smo tudi risali. Naša naloga je bila, da narišemo svojega superjunaka. Lahko smo si ga izmislili, lahko smo narisali že obstoječega. Vsak je moral svojemu superjunaku dati ime in njegove lastnosti in moči. Ko smo to naredili, smo jih morali predstaviti z gibom, ki smo ga morali vsi ponoviti, in z opisom superjunaka. Na žalost nam je zmanjkalo časa, da bi jih vsi predstavili, zato smo to delavnico zaključili z igro glasbeni stoli.

Pred kosilom sta se nam pridružili misijonarki Cerkve Jezusa Kristusa svetih iz poslednjih dni iz Nemčije in ZDA, Maite in Grace. Z nami sta ostali do vključno srede. V torek dopoldne sta za nas pripravili igre, kot so *pantomima* in *kuhna, soba, kabinet*. To je bila za vse zelo zanimiva izkušnja, saj so imeli udeleženci mo-



žnost pogovarjanja in spoznavanja ljudi iz drugih držav.

Ob 10h sta prišli gostji iz Centra za krepitev zdravja (CKZ). Ločili smo se v dve skupini (mlajši in starejši) ter imeli dve delavnici. V eni smo imeli gibalni poligon, na katerem smo naredili par vaj in na koncu odgovarjali na vprašanja, v drugi pa smo izdelovali model zob iz papirja.

Po delavnicah smo se šli sanikat na bližnji hrib. Čeprav je bil dan topel in sončen, je bilo dovolj snega za sankanje. Izdelali smo celo majhnega snežaka.

V sredo je bil poseben dan. Imeli smo celodnevni izlet v Laško. Tja smo se že zjutraj odpravili z vlakom in si po prihodu v Laško razdelili malico. V Thermani smo preživeli kar nekaj časa in se spuščali po toboganu ter igrali *petelinje boje* in *pepčka*. Po kopanju smo se odpravili v picerijo Špica, kjer smo se do sitga najedli. Ker nam je do odhoda vlaka ostalo še nekaj časa, smo šli na bližnje igrišče. Nato smo z vlakom odpotovali nazaj v Celje in se poslovili od Maite in Grace.

Zadnji dan smo imeli počitnice v Vrbju. Po jutranjem razgibavanju in zajtrku so nas spet obiskale gostje iz CKZ-ja. Tokrat smo se na delavnicah učili oživljanja in prve pomoči. Zatem smo imeli delavnice, ki smo jih pripravili animatorji, in počitnice so se počasi zaključile.



## koper

## CENTER KARITAS V IDRIJI IMA NOVE PROSTORE

Katarina Filipič

Po več letih prizadevanj se je Center karitas v Idriji preselil v primernejše prostore, ki so se, v sodelovanju z Občino Idrija, našli v nekdanjem dijaškem domu, na Ulici IX. korpusa 17. V torek, 7. marca, je nove prostore blagoslovil koprski škof Jurij Bizjak, v prisotnosti župana Občine Idrija Tomaža Vencija, ravnatelja Škofijske karitas Koper Tihomirja Busija, predsednika Dekanijske karitas Idrija-Cerkno Mateja Kobala ter velike množice prostovoljcev in gostov. Prireditve sta kulturno obogatili pevki Irena in Milena.

Dosedanji prostor, ki smo ga v dogovoru med Župnijo Idrija in Občino Idrija od leta 1996 imeli v stavbi nekdanje OŠ Idrija, ni imel ustreznega dostopa niti za material niti za prejemnike pomoči.

Vso hrano, letno blizu 30 ton in od 1100 do 1300 paketov, se je prelagalo ročno – skozi okno. Ko so šole od občin prešle v državno last, je nastal še dodaten problem.

V šolskih prostorih nešolska dejavnost ni dovoljena.

Župan Tomaž Vencelj, ki je bil med drugim ob vsaki delitvi pomoči soočen s pogoji dela in parkiranja, Center je bil namreč v neposredni bližini občinske stavbe, je razumel stisko in potrebo po novih prostorih ter je bil pripravljen tudi zagotoviti sredstva za prenovo. Ob odločnejšem nastopu novega ravnatelja ŠK Koper Ti-

homirja Busije pa so se zadeve zares premaknile. Ob ogledu prostora v nekdanjem dijaškem domu so bili župan Tomaž Vencelj, ravnatelj ŠK Koper Tihomir Busija in predsednik DK Idrija-Cerkno Matej Kobal mnenja, da je s predelavo možno najti ustrezno rešitev. Karmen Makuc z Oddelka za gospodarstvo Občine Idrija je prevzela skrb za prenovo, kar je bilo uspešno opravljeno. Novi prostori so precej večji, manjša pisarna je primerna tudi za individualne razgovore, ločen je prostor za obleke in obutev ter večji prostor za skladišče hrane. Tovornjak lahko pripelje do vrat, palete pa z vozičkom naprej do polic.

Škof Jurij je v svojem nagovoru posebej poudaril, kako pomembno je sodelovanje lokalnih oblasti tudi s cerkveno organizacijo. V znak hvaležnosti je županu Venciju podaril umetniško delo Umetnikov za Karitas.



## TOPLO STANOVANJE POSTAJA RAZKOŠJE

Darja Leban Obid

V letu 2022 je Škofijska karitas Koper, ob podpori Slovenske karitas in Fundacije Radio 1, prvič organizirano pristopila k pomoči pri nabavi goriv oziroma kritju stroškov za ogrevanje. V preteklem letu so se ti izdatki močno povečali ter so še dodatno obremenili družinske proračune. Koordinacijo nad porabo namenskih sredstev je prevzela socialna delavka Škofijske karitas Koper Franica Grmek, ki se je trudila, da so bila sredstva enakomerno porazdeljena po celotnem območju koprške škofije ter da se je v tovrstno pomoč vključilo vse strukture prejemnikov pomoči. V Tolminski območni Karitas je bilo med 28 posameznikov in družin razdeljeno za 6.308,40 evra namenske pomoči, kar je močno pripomoglo, da so socialno šibka gospodinjstva lažje dočakala toplejše mesece.

Predvidevali smo, da je na podežlju manjša potreba po taki pomoči kot v mestih, saj naj bi se večina gospodinjstev ogrevala na trda goriva. Kmalu pa smo spoznali, da ni ravno tako, saj tukaj živijo predvsem starejši, samski in bolni, v slabo izoliranih in vzdrževanih hišah ter z nizkimi pokojninami. Termometer v kuhinji se pomakne le na dobrih 15 °C, v štedilniku







le s težavo gori samo eno poleno, ob katerem sedi s šalom ogrnjena gospodinja. V teh hišah ni termostatorov in ni daljince, s katerim bi prižgal klimo in uravnaval toploto v prostoru, ko se zunaj zmrazi. Za ogrevanje je treba poskrbeti že prej.

Na podeželju so starejši ljudje navajeni živeti skromno. Njihovo življenje je bilo neprestan boj za preživetje. Tudi danes ni dosti drugače, saj skromne kmečke in vdovske pokojnice ne omogočajo lagodnega življenja in ne zadoščajo za zadosten nakup drv ali drugih goriv. Starejši si ne zmorejo več sami pripraviti drv za hladne dni, četudi se gozd razprostira okoli njihove domačije. Potrebna je ustrezna gozdna mehanizacija, vse manj je gozdnih delavcev, sorodniki niso vajeni takega dela ...

Tisti, ki se zaveda, koliko truda je treba vložiti v vsako poleno, zna še bolj ceniti tovrstno pomoč. Neizmerna hvaležnost prejemnikov je tako zahvala vsem prostovoljcem, ki so pripomogli pri realizaciji omenjene akcije.

## PRAZNOVANJE 30-LETNICE PIVŠKE KARITAS

Milka Smrdel Topič

Ustanovitev Župnijske karitas Pivka se je zgodila natanko na pepelnično sredo pred 30 leti. V ta namen je bila letos, tudi na pepelnično sredo, sv. maša za pokojne sodelavce Karitas Pivka. Po sv. maši smo pokojnim sodelavcem Karitas odnesli sveče na grob.

Ker pregovor pravi: »Z Bogom začni vsako delo, da bo dober tek imelo,« smo praznovanje 30. obletnice Župnijske karitas Pivka začeli prav s praznično sveto mašo, v nedeljo, 5. 3. 2023. Maševal je koprski škof msgr. dr. Jurij Bizjak, somaševala sta pivški župnik g. Marjan Škvarč in ravnatelj ŠK Koper g. Tihomir Busija. Med povabljenimi pa so bili tudi takratni župnik in soustanovitelj župnijske Karitas g. Slavko Hrast, generalni vikar KŠ g. Slavko Rebec, dekan postojnske dekanije g. Jože Koren, župan Občine Pivka g. Robert Smrdelj, duhovniki in predstavniki Karitas iz drugih župnij, predstavniki Rdečega križa in drugih dobrotelčnih organizacij.

Med sveto mašo je koprski škof msgr. dr. Jurij Bizjak podelil ge. Julki Dekleva odličje sv. Jožefa delavca za 30-letno vodenje ŽK Pivka, saj še danes s srcem in dušo vodi ŽK Pivka in je odgovorna za skladišče v Pivki. Za svoje požrtvovalno delo je maja 2022 prejela državno priznanje. ŽK Pivka pa je 2009 prejela občinsko plaketo.

Ob praznovanju smo prejeli tudi voščilo ge. Metke Klevišar, ki je glasilo takole:

»Draga Julka, dragi sodelavci ŽK Pivka!

Letos praznujete 30. obletnico vaše Župnijske karitas. Hvala za povabilo na ta dogodek. Žal se ga ne bom mogla udeležiti, vam pa ob tem izrekam veliko priznanje in zahvalo za vse, kar ste v teh 30 letih naredili. Tega je bilo zelo veliko. Vedno sem vas občudovala, kako odlični ste. V zelo lepem spominu imam, kako se je pri vas začejalo, kako sva z Julko Žagar, mojo kolegico in prijateljico, tolikokrat prihajali v Pivko in se veliko pogovarjali, predvsem z Julko Dekleva. Hvaležni sva bili za to prijateljstvo. Julka Žagar je sedaj že pol leta pokojna, ima pa pri tem velike zasluge in je prav, da se ob vašem praznovanju spomnimo tudi nje.

Vse dobro vam želim še naprej in lepo pozdravljam.

Metka«



Čestitala nam je tudi ga. Jožica Ličen in se nam z naslednjimi besedami zahvalila za dolgoletno delo:

»Spoštovani sodelavci 30-letne pivške Karitas – čestitke!

Najlepša hvala za vabilo, obenem pa tudi opravičilo, saj bom z vami le v mislih. Sicer pa vas imam vse pred očmi in v srcu.

Hvaležna sem, ker ste na vabilu uporabili moje besede, ki imajo izvor v dolgoletnem delu v Karitas. Tudi za vašo ŽK lahko z gotovostjo trdim, da ste motor, ki senzibilizira celotno župnijsko občestvo ... pa tudi širše ... da vidi, čuti in pomaga. Ni bilo v Škofijski karitas Koper akcije, kjer ne bi bili tudi vi zraven. Velik satelit dobrotelčnosti v župniji je tudi skupina Bež č e vješ (upam, da sem prav napisala). Čestitke tudi njim.

Gospod župnik Marjan, voditelj ŽK in dolgo tudi predsednik Postojnske karitas: vam velika zahvala, da sodelavci preko vas, iz Božje besede, črpajo moč in hodijo pravo pot; pot, ki nam jo je dal Jezus Kristus, torej: 'Ljubi svojega bližnjega kakor samega sebe.'



14

Hvala Zinki, voditeljici Postojnske DK, ki je budno spremljala, zapisovala in sporočala o številnih dobrih delih, predvsem pa za to, da je sodelavkam in sodelavcem dovolila dihati dobroto, ki so jo čutili v srcu. Ko sem vašim župljanom in občanom ob kakšni priliki omenila Pivško karitas, je bila takoj omenjena 'naša Julka' in sodelavke, ki se razdajajo kot sv. Mati Terezija. Kako lepo je bilo slišati, še bolj kot to pa je ob vsakem klicu za katerokoli delo bil odgovor 'Tukaj smo, ni problema'.

Res čestitke vam vsem in tudi Občini Pivka in gospodu županu Robertu Smrdelju, ki je v korist občanov prepoznal velik doprinos Karitas.

Lepo praznujte, ostanite zdravi in ponosni, da ste prav vi poklicani biti motor človekoljubja v vašem okolju. Naj vas blagoslov škofa Jurija še najprej spremlja in še bolj opogumi!

*Prisrčen pozdrav in vse dobro, Jožica Ličen»*

Po slovesni sv. maši je sledil kratek kulturni program, pri katerem so nastopili domači cerkveni pevski zbor ter kvartet Sonček pod vodstvom Mateja Penka, pevska skupina Iskrice pod vodstvom Tinkare Volk in ženska vokalna skupina Šmihel pod vodstvom Tjaše Smrdel.

Sledilo je druženje pred cerkvijo sv. Petra. Mnoge dobrote so pripravile prostovoljke ŽK Pivka tudi s pomočjo finančnega prispevka Občine Pivka in donacije Pivke perutninarstva, d. d.

Ob tej priložnosti se zahvaljujemo tudi vsem, ki so nesebično darovali finančne prispevke za nakup mleka za ljudi, ki potrebujejo pomoč. Le-tega v zadnjem času drastično primanjkuje.

Tako gre zahvala vsem sodelavcem ŽK Pivka in sodelavcem Pivške območne Karitas za požrtvovalno delo, z željo, da bi še naprej imeli odprto srce za vse ljudi, ki potrebujejo pomoč.

## DANAŠNJA LJUBEZEN NAJ BO VEČJA KOT VČERAJSNJA IN JUTRIŠNJA NAJ BO VEČJA OD DANAŠNJE

Sonja Cergol

*Srečanje zakonskih jubilarcev v Krkavčah*

12. marca, na gregorjevo, na dan zaljubljenec, je bila prav posebna nedelja. Sodelavci Župnijske karitas Krkavče so s pomočjo župnika Janeza Gregorca izpeljali slavnostno in zahvalno sv. mašo za zakonske pare, ki v letošnjem letu obeležujejo okroglo obletnico. V krasno krkavško cerkev je bilo povabljenih 31

zakonskih parov domače župnije. Nagovori, prošnje, pozdravi in zahvale so ob tej priliki nagovarjali zakonce, da naj jih medsebojna ljubezen in sreča spremljata še veliko let, da naj bodo skupna leta polna hvaležnosti, nežnosti, pozornosti in dobrote. Odmevala je želja gospoda župnika, naj bo zakonska ljubezen danes večja od včerajšnje in jutrišnja večja od današnje. Po zaključnem obredu svete maše so bili zakonci deležni blagoslova, obdarjeni s svečo in šopkom. Veselo druženje se je nadaljevalo s pogostitvijo pred krkavško cerkvijo.



## VESELA POT PROTI VELIKI NOČI

Marjana Plesničar Jezeršek

Več kot 80 sodelavk in sodelavcev Škofijske karitas Koper se nas je tik pred 3. postno nedeljo zbralo v Podnanosu na postni duhovni obnovi, ki jo je vodil g. Tomaž Kodrič. Pri sveti maši v župnijski cerkvi sv. Vida nas je v evangeliju nagovorila prilika o usmiljenem očetu, ki nam predstavlja Boga, našega Očeta, kot usmiljenega in pravičnega. Sin, ki se vrne domov, kesanje izreče šele, ko ga oče objame. Tudi nas kot prvi objame Oče. Ko stopimo v spovednico, smo se že vrnili k Njemu. Ko začutimo Njegov objem, lahko izrečemo kesanje.

Srečanje smo nadaljevali v Marijinem domu na drugi strani ceste. G. Tomaž nam je postni čas predstavil kot pot k vstajenski skrivnosti. Jezusova smrt, trplje-







stovoljka ŠK Ljubljana ga. Špela in generalni tajnik ŠK Ljubljana g. Jože so se pripeljali na Primorsko in odgovorili na vprašanja glede osnovnega dela programa, razložili, kako se v programu združuje družine, natančno predstavili uporabo modula za hrano EU ter predvsem konkretno delali s prostovoljci skoraj vseh od naših 13 Centrov posebej, da so

**15**

nje, naše odrekanje v postu ..., vse to izgubi smisel, če pozabimo na Jezusovo zmago nad smrtjo, ki je tudi nam podarila večno življenje.

Postni čas je priložnost, da postanemo boljši, bolj podobni Jezusu. To pa lahko naredimo le tako, da uredimo naše odnose. Najprej svoj odnos z Bogom, nato svoj odnos z bližnjim in na koncu tudi svoj odnos do sebe. Za rast odnosov moramo poskrbeti v tem vrstnem redu. Velikokrat na prvo mesto postavljamo samega sebe, a če ni najprej ljubezni do Boga, potem bodo šepali tudi vsi drugi odnosi. Kdo namreč postane merilo, če Boga izbrišemo? Mi sami.

Odrekanje v smislu MORAM narediti to in to, NE SMEM narediti tega in tega ni smisel postnega časa. Postni čas mora biti čas veselja. Pot, na kateri se veselimo, saj je cilj, h kateremu stopamo, večno življenje, ki nam ga podarja Jezus. Seveda to ne pomeni, da na poti ni preizkušenj, a če se zavedamo, da vstali Kristus čaka na nas, vse postane lažje, dobi smisel in posebno vrednost.

Ko smo zaključili s predavanjem in pogovorom, so nas sodelavke ŽK Podnanos toplo postregle, ga. Urška pa je skuhala več kot odlično joto. Bilo je res prijetno, sončno sobotno dopoldne, v katerem smo kot občestvo začutili, kako lep, poln veselja je postni čas.

Hvala g. Tomažu, vsem sodelavkam ŽK Podnanos ter vsem, ki so se duhovne obnove udeležili, za to prijetno izkušnjo!

## POSTAJAMO BOLJ DIGITALNI

Marjana Plesničar Jezeršek

Ker so naši prostovoljci v Centrih karitas, ki vodijo evidence o razdeljeni pomoči, v programu Karitas prepoznali lažjo pot do opravljenih obveznosti, smo pohiteli in v sodelovanju z ŠK Ljubljana hitro organizirali nadaljevanje izobraževanja. Tokrat smo ga razdelili na dve srečanja, da bi se predavatelji lahko poglobili v vprašanja in težave posameznega razdelilnega mesta.

Dva postna petkova popoldneva smo tako preživeli v računalniški učilnici na Škofijski gimnaziji Vipava. Skrbnik programa g. Franc, njegov brat g. Bojan, pro-

dobili potrebna navodila in usmeritve, kako računalniško voditi razdeljevanje pomoči, da bomo lahko ustrezno poročali vsem našim financerjem.

Zahvaljujemo se ŠGV, ki nam je ponovno posodila računalniško učilnico, vsem predavateljem, ki so širokosrčno darovali svoj čas, ter seveda vsem našim prostovoljkam in prostovoljcem, ki so pripravljeni voditi vse evidence in se na tem področju tudi izobraževati.

HVALA vsem!





## Ijubljana

# NAŠ TABOR JE EDINSTVEN

Albina Krek

16

Tako je zapisal naš član Janez Resman, ki se že desetletja redno udeležuje taborov slepih in slabovidnih Slovenije in dodal: »*Tabor je poln lepih medsebojnih odnosov, kakor bi bil en sam odnos. Slepi in slabovidni oddajamo veliko energije, da z njo prekvasimo celotno vzdušje.*«

Letošnji zimski tabor je potekal od 1. do 7. 2. 2023 na Gorci pri Podlehniku. Prvikrat smo bili na območju Haloz. Spoznali in doživeli smo prav lepe stvari. Bilo nas je 28 slepih in slabovidnih ter naših spremljevalcev. Dan smo začeli s hvalnicami. S pesmijo in molitvijo smo slavili Boga in se priporočili materi Mariji ter angelom varuhom. Vsak dan smo se lahko udeležili svete maše v bližnji cerkvi Svete Trojice ali v prijazni kapeli našega doma, nekdanjega minoritskega samostana. Sledila je jutranja telovadba, za okrepitev kondicije pa smo poskrbeli z daljšimi sprehodi in s plavanjem v Biotermah Mala Nedelja. Tudi plesne vaje so nas razgibale, osvojili smo nekaj lepih figur dunajskega valčka in disko swinga. Imeli smo več imenitnih gostov, na dveh daljših izletih pa smo spoznali park ob slovenjebistriškem gradu in samostanski kompleks Studenice.

Vesel in sproščen večer nam je pripravila glasbena družina Potočnik. Ob očetu s harmoniko so zablesteli še trije sinovi osnovnošolci, vešči igranja na klarinet, trobento, bas kitaro in bariton. Ob njihovem igranju smo tudi zaplesali. Prav tako vesel in navdušujoč večer nam je pripravilo Folklorno društvo Lancova vas, ki vključuje več kot 180 članov. Ob nastopih v domačem kraju, po Sloveniji in na gostovanjih v tujini predstavlja bogato kulturno dediščino Lancove vasi in okolice in so prejeli že vrsto priznanj. Nam sta se predstavili dve skupini ljudskih pevk – mlajša in starejša skupina z izvirnimi pesmimi ter mladi harmonikar David.

V nedeljo po sveti maši so nas presenetili še Košutini koledniki iz Poljčan, ki obiskujejo ljudi od svečnice do pusta. Prinašajo veliko dobre volje in želje za debelo repo, visoki lan, dosti denarja, zdravja in dobrega vida ... Maškare so večinoma živalski liki, lahko smo potipali kravo, vola, bika, kokota, srnice, košuto in edino maškaro, ki govori, poveljujočega častnika s sabljo. Znana je pripoved o košuti, zaščitnici otrok, ki je v pohorskem gozdu rešila nezakonskega otroka z materjo, tako, da ju je grela in hranila otroka.

V nedeljo zvečer nas je zelo nagovorilo pričevanje duhovnika Cirila Čuša. Odprl nam je svoje srce in spregovoril o krutih izkušnjah življenja z agresivnim očetom alkoholikom in v nadaljevanju o svoji vztrajni molitvi

najprej enega dela, nato pa vsak dan dveh delov in nazadnje treh delov rožnega venca. To je pripeljalo do popolnega odpuščanja in očetovega spreobrnjenja ter ozdravitve od alkoholizma. Zdaj je vesel duhovnik, čigar poslanstvo je tudi pričevanje, kar je še nam pomagalo, da smo lažje spregovorili o svojih težkih izkušnjah.

Nekaj časa smo namenili pogovoru v manjših skupinah o različnih temah: o naših odnosih do sebe in do drugih ter željah zase in za druge; o miru – kje čutimo nemir: v sebi, doma ali v okolici in kako najlažje pridemo do notranjega miru, pa še o optimizmu in kaj pripomore k bolj optimistični držji. Imeli smo tudi delavnico

prve pomoči, kako ravnati z nezvestnim človekom, kako najti mesto za masažo srca, kako izvajati masažo. Prebrali smo tudi pretresljivo knjigo *Odpusti mi, Nataša*, ruskega avtorja Sergeja Kurdakova.

Večina nas je bila prvič v Slovenski Bistrici, ki je eno najstarejših mest na spodnjem Štajerskem. Zbrali smo se v najpomembnejšem delu tega mesta, ki je zavarovan z mogočnim srednjeveškim gradom, z izjemno utrdbo; mesto je varovalo tudi obzidje in potok Bistrica, na katerem je nekoč delovalo veliko mlinov in žag. K imenitnemu gradu spada park, ki je bil včasih dolg en kilometer, v drugi polovici 20. stoletja pa so ga krčili zaradi izgradnje zdravstvenega doma, šole itd., in je zdaj dolg 250 metrov. Vanj vodita dva široka stebra, ki nosita imenitna kovana vrata. Izhaja iz začetka 17. stoletja, ko so po prenehanju turških vpadov utrdbe začeli spreminjati v podeželske dvorce.

V ozki dolinici ob severnem vznožju Boča, ob kraškem izviru, imenovanem Studenec milosti, se nahajajo Studenice. Že v antiki so slovele po zdravilni vodi. Okrog nje se je spletlo mnogo legend. Ena takih govori o slepi deklici, ki je spregledala, ko si je umila oči s to vodo. Z ozdravljenjem oči je povezana tudi







postavitev cerkve sv. Lucije na nasprotnem bregu v 17. stoletju.

Hitro je minil teden prijetnega in poučnega druženja. Iskreno smo hvaležni Škofijski karitas Ljubljana, ki je pokroviteljica naših taborov, pa požrtvovalnima organizatorjema Mihaeli in Primožu Ogrin, minoritu bratu Robertu ter vsem našim zvestim in potrpežljivim spremljevalcem, naši dobri mami Mileni in vsem, s katerimi smo se srečali in so nas vsak na svoj način zelo obogatili. Janez Resman je takole zaključil spomine na ta tabor: *»Veliko stvari se mora zložiti in mi vsi moramo sodelovati, da se na koncu vse izteče, kot je prav, in tudi tokrat na Gorci se je. Za konec srečanja pa še tale lepa misel: skupaj, upaj, zaupaj, si upaj in nikoli ne obupaj!«*



*»Tabor slepih in slabovidnih ni samo tabor, kjer kot prostovoljec pomagaš udeležencem pri vsakodnevni aktivnosti. Je čas medsebojnega učenja, zbiranja nepozabnih trenutkov in občutenja ene same pozitivne energije. Na taboru sva od udeležencev pridobili ogromno več, kot sva jim kot prostovoljki lahko dali. Z veseljem se bova še vračala na tabor, kjer za en teden, kot pravi mali princ, vsi gledamo s srcem, kajti bistvo je očem nevidno.«* (mladi prostovoljki Lorena Britovšek in Tina Grabner)

Ob tej priložnosti povabljeni vsi mladi prostovoljci, ki bi vas zanimalo sodelovanje na taboru. Poletni tabor se namreč že pripravlja, potekal bo od 3. do 10. julija v Starem trgu pri Ložu. Veseli bomo vašega odziva, če bi se nam želeli pridružiti, nam pišite na [info@lj.karitas.si](mailto:info@lj.karitas.si).

## TKALI NOVE VEZI

Jožica Jevnikar

**V soboto, 25. februarja 2023, je v Šentvidu pri Stični potekalo dekanijsko srečanje župnijskih Karitas**

Pred deveto uro smo se zbrali v župnijski cerkvi sv. Vida, kjer smo ob molitvi rožnega venca pričakali sveto mašo za vse sodelavce dekanijskih ŽK. Sveto mašo je daroval g. župnik Izidor Grošelj ob somaševanju g. župnika iz Grosuplja Martina Goloba. Med mašo smo sodelovale tudi članice naše ŽK.

Druženje se je nadaljevalo na koru, kjer nam je Luka Posavec s pomočjo PPT-ja in novih orgel opisal zgodovino šentviških orgel in pot naših novih orgel od idejne zasnove v decembru 2020 prek izdelave orgel v Orglarstvu Močnik iz Cerkelj na Gorenjskem do postavitve in blagoslova orgel 12. 2. 2023. Seznanil nas je z vetrnim ustrojem orgel, z orgelsko omaro, igralnikom, s trakturo, z mehansko sapnico in piščalmi. Ogledali smo si orgle, nanje pa je Luka tudi zaigral.

Pri predstavitvi orgel sta sodelovala tudi Aleš Razpotnik in župnik Izidor Grošelj, ki nam je predstavil tudi povečavo kora. Gospod Izidor nas je ob odhodu s kora obdaril s publikacijo, ki je nastala ob izdelavi orgel, z naslovom Nove orgle v župnijski cerkvi svetega Vida v Šentvidu pri Stični.

Druženje smo nadaljevali v župnijskem domu ob klepetu, kavici, čaju in pecivu. Luka Oven, nacionalni koordinator youngCaritas Slovenije, pa nam je predstavil Slovensko karitas in youngKaritas ter njihove projekte. Opisal je pomen projektov in akcij, ki jih organizirajo ali v njih samo sodelujejo, ter njihove cilje. Predstavil nam je, kako je nastajala youngCaritas in kako so 17. 1. 2019 podpisali ustanovno listino. Predstavil nam je cilje in vizijo youngCaritas, da bi tudi v ŽK pridobili mlade, za katere bodo pripravili posebno 'učno pot'. YoungCaritas deluje tudi pastoralno, saj želijo v ŽK in v Cerkev pripeljati čim več mladih.

Ob tem nam je Luka zaupal, kako je sam v svojem življenju prišel od uporabnika do prostovoljca in zaposlenega na Slovenski karitas.

Sledile so predstavitve ŽK. Ob poročanju o delu ŽK je bila izpostavljena potreba





po vključevanju mladih, za katere pa moramo imeti pripravljene konkretne načrte in cilje za njihovo delo, preden jih povabimo k sodelovanju.

Ob pogostitvi z golažem smo se med seboj pogovarjali in tkali nove vezi.

## KO NE POSLUŠAMO SVOJEGA TELESA

Alenka Petek

Četrto srečanje šole za svetovanje je nosilo naslov Telo. Potekalo je v Portorožu, od 24. do 26. 2. 2023, pod vodstvom dr. Stanka Gerjolja. V začetku smo se v meditaciji soočili s sabo, s svojim telesom. Po meditaciji smo svoje telo izdelali iz gline. Bili smo kreatorji. Ustvarili smo neponovljivo delo, stvaritev, ki nam je dala delo za naslednja dva dneva. Vsak izdelek je bil unikaten, neponovljiv, tako kot smo mi. Kipci, ki smo jih izdelali v temi, so bili odraz našega stanja in počutja v danem trenutku.

Izdelke smo naslednji dan razstavili in jih v tišini opazovali. Sprehajali smo se okoli njih in pri vsakem zapisali svoje misli in opažanja. Popoldan, v delavnici, smo se postavili v položaje kipov in razmišljali o tem, kako se v določeni drži počutimo. Izražali smo občutke telesa, ko smo zavzeli določeno držo.

V pravadnini je naše telo razvilo mehanizme, ki so nam pomagali prepoznati nevarne situacije in hkrati omogočili beg ali spopad z nevarno živaljo ali sovražnikom. Danes so zunanji sovražniki malo drugačni. Teža-



ve nam povzročajo veliki pritiski v službi, prevelike količine dela, odgovornost, časovni pritiski in roki. Naš odziv nanje pa je ostal nespremenjen.

Človek v hitrem tempu življenja pogosto pozabi nase. Pretirava z delom, ni pozoren na znake telesa, ki mu sporočajo, da je utrujen, naj si odpočije ali odide na dopust. Pogosto ga k takemu razmišljanju privede šele resna bolezen. Ta ga uspe ustaviti in umiriti, saj mu spremeni življenje. Preden se soočimo z resnimi zdravstvenimi težavami, mislimo, da to za nas ne velja, da se to nam ne nore zgoditi, da smo mi še daleč od tega. Ko pa se to zgodi, ne razumemo, zakaj se je zgodilo ravno nam, zakaj ravno sedaj. Vendar bolezen vedno pride ob najmanj primernem času in na najbolj neprimeren način.

Tudi ko naše najbližje prizadene resna bolezen, smo običajno v šoku. Veliko ljudi pove, da so imeli z zdravniki in sestrami, ko so bili v bolnišnici na okrevanju, lepe izkušnje. Zdravstveno osebje je bilo predano svojemu delu in so zanje lepo skrbeli. Njihova prijaznost, topla beseda, spodbude so jih držale pokonci, še ko so prišli domov. Povedo, da prav zaradi prijaznosti osebja niso imeli občutka, da je za njimi tako težak poseg ali huda operacija.

Seveda pa je prav in pomembno, da za telo dobro poskrbimo, še preden pride do bolezni. Na to nas opozarja tudi pripoved o Bileamu in njegovi oslici. Oslica v tem primeru simbolizira telo v povezavi s skrbjo zase. Bileam pa predstavlja glavo oz. razum.

Tako kot Bileam tudi mi pogosto ne poslušamo svojega telesa. Nalagamo mu bremena, vedno nove naloge. Večkrat precenimo svoje sposobnosti, kar naše telo seveda občuti. Ker telo ne zmore več tako kot prej, smo jezni in do telesa še bolj zahtevni. Še naprej pretiravamo z delom in se ne umirimo. Po-







sežemo po kavi, nekateri se poslužijo tudi različnih poživil. Ker čez čas tudi to ni dovolj, s telesom ravnamo še bolj surovo, tepemo ga in trpinčimo in pričakujemo, da bo zmoglo brez posledic. Prisilimo ga, da nas posluša. Ker telo ne zmore več, resno zbolimo. Šele takrat smo mu pripravljeni prisluhniti in spremeniti način življenja. Dejansko stanje, ki je največkrat huda bolezen, nas prisili v spremembo.

Naše telo je naš najboljši zdravnik, le poslušati ga moramo. Opominjati nas začne že zelo zgodaj. Tako zgodaj, da lahko pravočasno prepoznamo prehude telesne ali psihične napore. S poslušanjem in pravočasnim ukrepanjem lahko preprečimo razvoj hujših bolezenskih stanj. Če se za te znake in opozorila ne zmenimo, se telo odzove z bolečino in kasneje z boleznijo.

Posvetili smo se tudi temi, ko moramo za določeno stvar prositi in zato dajati konkretna, natančna navodila. Ugotovili smo, da to ni tako preprosto in enostavno. Večkrat tudi lažje in hitreje naredimo sami, kot pa da prosimo za pomoč. Vendar to na daljše obdobje ne gre. Ugotovili smo tudi, da drugi naših navodil ne razumejo vedno tako kot mi. Včasih pa tudi predvidevamo, da bi drugi morali razumeti, čeprav navodil ne ubesedimo ali pa jih ubesedimo slabo.

Soboto in nedeljo smo zaključili s sv. mašo. Pred oltar smo položili naše izdelke in se zahvalili Bogu za vsa spoznanja in odkritja. Hvaležni smo bili za srečanje, našo prisotnost in aktivno sodelovanje. Skozi delo v delavnicah smo spoznali in prepoznali veliko že potlačenih stvari in dogodkov. Za pomoč pri razrešitvi smo se priporočili Gospodu.

## maribor

### POKLICAN, IZBRAN, POSLAN

Darko Bračun

Sodelavci in prostovoljci v mreži Karitas mariborske nadškofije smo se tudi letos ob začetku leta zbrali na kar treh lokacijah (Slovenj Gradec, Maribor, Ptuj – skupaj 150 udeležencev), na že tradicionalnem izobraževanju. Letos smo prisluhnili g. Alojziju Štefanu, dolgoletnemu sodelavcu Karitas, ki je zaposlen v Zavodu Pelikan Karitas.

Alojzij je najprej mož in oče 6 otrokom, organist v domači župniji, zvest sodelavec in prostovoljec Karitas na raznih področjih ter v zadnjem obdobju tudi pripravnik na stalni diakonat. Prežema ga globoka vera in poslanstvo služenja. Prosili smo ga, da nam spregovori o poklicanosti, poslanstvu, ki ga kot oče

in sodelavec Karitas in aktiven kristjan živi. Po njegovem pričevanju želimo, da nas vse ponovno oplazi ogenj poslanstva Karitas in navdušenje služnja. Spregovoril pa je tudi o delu, ki ga opravlja kot strokovni delavec v Zavodu Pelikan Karitas – pomoč osebam, ki se borijo z odvisnostjo.

Del Alojzijevega pričevanja: »Poklic običajno pomeni, da nekdo, ki je za to usposobljen, opravlja neko dejavnost; pomeni tudi doseženo (pričakovano ali zahtevano) strokovno izobrazbo (izpit), za katero pa se mora vsak tudi vseživljenjsko usposabljal, v njem napreduje in zori. Ko poklic ponotranjimo, da postane povezan z vso našo osebnostjo, odnosi, z vsem, kar smo: torej z našim imenom, potem lahko dozori v poslanstvo. Strokovni poklic ni vedno moje edino, ali pa sploh ne postane, življenjsko poslanstvo. Vendar v vsakem poklicu obstaja ta stopnja poslanstva, ki je zelo povezana tudi z modrostjo, izkustvom, predvsem pa z ljubeznijo. **Ko moj poklic postane ljubezen, takrat postane poslanstvo, saj ljubezni ne morem živeti sam** (Prelec). Poklicno poslanstvo torej pomeni, da z drugimi iz ljubezni delim, kar znam in zmorem, kar je pravično.«



## LEPO IN SPOŠTLJIVO JIMA JE STREGEL NA STAROST

Darko Bračun

### **Obletnici blagoslova: 1. Doma sv. Agate in 15. Doma sv. Lenarta**

V februarju sta za mrežo Karitas v mariborski nadškofiji zelo pomembna prelomna trenutka. Letos smo ju obeležili s še posebej slovesnima zahvalnima sv. mašama v Domu sv. Agate ter Domu sv. Lenarta. V prvem domu smo obhajali 1. obletnico delovanja v drugem pa že 15. zapovrstjo.

Zbrani v Domu sv. Agate, kjer trenutno biva več kot 40 stanovalcev, so najprej ob oltarni mizi skupaj z domačim župnikom g. Marjanom Pučkom ter drugimi duhovniki, diakonom Andrejem ter zbranimi visokimi gosti, stanovalci in njihovimi domačimi obhajali zahvalno sv. mašo. Sledilo je skupno srečanje ter razgovori



o pomembnosti navedene oblike pomoči starejšim prav na tej lokaciji.

Tudi v Domu sv. Lenarta je ob 15. obletnici blagoslova bila slovesna zahvalna sv. maša, ki jo je vodil sam gospod upokojeni mariborski nadškof, msgr. dr. Franc Kramberger. V pridigi je nagovoril vse zbrane k hvaležnosti ob skupnem novem domu. Omenil je vse, ki se dan in noč trudijo in izvršujejo dela usmiljenega Samarijana. Zbrani so po sv. maši nadaljevali prijetno druženje in srečanje ob obujanju spominov ter kovanju novih prijateljstev.

Ob tej priložnosti je direktor Doma sv. Lenarta, g. Zlatko Gričnik, zapisal naslednje besede: »Na temeljnem kamnu tega doma je zapisan citat iz Tobijeve knjige: 'Lepo in spoštljivo jima je stregel na starost.' Ob današnjem praznovanju 15. obletnice blagoslova našega doma si želim, da bi vsi skupaj, stanovalci, zaposleni, svojci in vsi ostali, ki prihajate v dom, z Božjo pomočjo mogli uresničevati te svetopisemske besede in da nam pri našem delu nikoli ne bi zmanjkalo volje, želje oziroma moči delati dobro, strokovno, pošteno, predvsem z veliko mero medsebojnega spoštovanja.«

## ново mesto

## USTVARJALNO IN DOBRODELNO

Darija Kastelic

Pod okriljem Župnijske karitas se v Mirni Peči od oktobra do aprila vsako sredo srečujemo v skupini Klepet ob ročnih delih. Poudarek je na druženju in izmenjavi znanja, da si popestrimo dolge zimske večere, gradimo skupnost in delujemo dobrodelno.

Letos smo sodelovali pri vseslovenski akciji izdelave odej za invalide in kapic za novorojenčke. Pripravili smo razstavo jaslic, imeli stojnico z našimi izdelki ter skupaj z birmanci izdelali božične voščilnice za vsako gospodinjstvo v župniji.

V pripravi na velikonočno razstavo smo v sredo, 15. 3. 2023, povabili go. Metko in go. Mojco Starešič, ki sta med nas prinesli bogato ljudsko izročilo za velikonočni čas – belokranjske drsanke.

Po slovenskem ljudskem izročilu so se na velikonočni ponedeljek pred cerkvijo fantje razvrstili v polkrog, dekleta pa so svojim izvoljencem podarila v robček zavezano drsanko.

Za drsanke so značilni cvetlični vzorci, motivi travniškega cvetja, žitnega klasja in grozdja. Primerna so kokošja, gosja in nojeva jajca. Pri kuhanju uporabimo liste rjave, rdeče ali vijolične barve. Pri praskanju motiva si danes pomagamo z olfa nožem. Po končanem delu drsanko obrišemo z naoljeno krpo, da se lepo sveti.

Udeleženci smo bili navdušeni nad spretnostjo mentoric in tudi sami izdelali »mirnopoške drsanke«, ki se nekoliko razlikujejo od originalov :). Vaja dela mojstra, če mojster dela vajo. Časa do največjega praznika pa je tudi še nekaj.







## celje

## VERA, UPANJE, LJUBEZEN

Matej Pirnat

Ob stiku minulega in letošnjega leta smo v geslo plenuma Škofijske karitas Celje zapisali: **»da ne opeša tvoja vera«**. Geslo se je ponujalo na dlani: negotovost in groza vsakdana, spremembe na vseh

področjih življenja, za nameček pa še pomanjkanje duhovnikov in navajanje na novo realnost tudi v naših župnijah nas vedno bolj strašijo. V takšnih časih naša vera zelo hitro in enostavno opeša. A je na drugi strani ravno vera tista skrivnostna sila našega življenja, ki nam bi naj v točno takšnih časih in trenutkih pokazala pot naprej, ukresala upanje in podžgala ljubezen. Te tri so namreč družice, ki vselej hodijo skupaj.

Takole smo sodelavke in sodelavci Karitas v celjski škofiji v letu 2022 živeli vero, upanje in ljubezen:

|                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>vsi prejemniki</b>                                                                   | <b>prostovoljstvo</b>                                                                                                                | <b>darovalci in donatorji</b>                                                                              | <b>zbrana sredstva</b>                                                                                                          |
| 30.907 prejemnikov različnih oblik pomoči.                                              | 1.677 prostovoljcev je skupaj opravilo 76.750 ur prostovoljnega dela.                                                                | Zaupalo nam je 2.350 rednih darovalcev in 194 donatorjev.                                                  | V letu 2022 smo skupaj zbrali 1.428.545,86 €.                                                                                   |
| <b>neposredna pomoč</b>                                                                 | <b>stroški delovanja</b>                                                                                                             | <b>pogovori, svetovanja</b>                                                                                | <b>lajšanje osamljenosti</b>                                                                                                    |
| Za pomoč ljudem v stiski smo namenili 1.296.594,39 € oz. 92,39 % odhodkov.              | Za delovanje smo namenili 106.748,52 € oz. 7,61 % odhodkov.                                                                          | Zabeležili smo 48.299 pogovorov in svetovanj in vključili 5.781 oseb.                                      | Obiskali smo 6.287 starejših, osamljenih ali bolnih, nekatere tudi večkrat, in zabeležili 14.558 obiskov.                       |
| <b>pomoč pri plačilu položnic</b>                                                       | <b>materialna pomoč</b>                                                                                                              | <b>razdeljena živila</b>                                                                                   | <b>zbrana materialna pomoč</b>                                                                                                  |
| 3.536 osebam smo pomagali pri plačilu položnic v skupni vrednosti 157.621,11 €.         | Z različnimi oblikami materialne pomoči smo pomagali 23.386 osebam v stiski.                                                         | Razdelili smo 541.921 kg hrane in živil ter zabeležili 13.664 oseb, ki so prejemale pomoč v hrani.         | Z donacijami smo zbrali 113.121 kg humanitarne pomoči v skupni vrednosti 141.401,51 €                                           |
| <b>pomoč na domu</b>                                                                    | <b>šolske potrebščine</b>                                                                                                            | <b>pomoč Ukrajincem</b>                                                                                    | <b>odčaran krog vere</b>                                                                                                        |
| Izvedli smo 2.390 storitev pomoči na domu ali pri osebni negi. Vključenih 98 starejših. | Razdelili smo 2.354 paketov šolskih potrebščin in 591 otrokom nudili obšolske dejavnosti.                                            | Pomagali smo 1.007 osebam, ki so med nami poiskale začasno zaščito pred vojno v Ukrajini.                  | Iz vere v Ljubezen stopim k drugemu, se ga nežno dotaknem z vero v človeka, in skupaj lahko stopiva na pot vere v (Ž)življenje. |
|                                                                                         | <b>molim zate</b>                                                                                                                    | <b>ne opešajmo</b>                                                                                         |                                                                                                                                 |
|                                                                                         | Ko se soočimo s stisko in obupom, ki presegata naše moči, je pristna karitativnost skrita v: »Jaz pa sem, jaz pa bom molil zate ...« | Ljubezen premaga strah. Ker je iznajdljiva, vedno najde pot, ker ne mine, ima v njej vse svojo prihodnost. |                                                                                                                                 |



Zadnja kuharska knjiga, ki jo je še sestavila s. Vendelina, je izšla že po njeni smrti. Sestra pa je knjigi napisala posvetilo, ki se zaključuje z besedami: »... z upanjem v bodočnost ...« Ganljive so te besede človeka na smrtni postelji. A so ganljive na lep način, ker odsevajo brezmejnost vere in zaupanja. Na nek način je naš svet danes na smrtni postelji. Kakršnekoli infuzije mu že dajemo in na katerekoli aparate vse ga priklopljamo, bo slej ko prej vendarle treba priznati, da nezadržno odhaja. Priznam, da ne bom jokati za tem svetom. Bil je udoben, priznam, a hkrati vase zaverovan, vsega sit in razbrzdano brezbržen. Zlasti pa je bil predvsem partikularen, enostranski, več ali manj samo svet zahodnega hlepenja po dobičkih, ustvarjanja odpadkov vseh vrst, žal tudi človeških, in temeljitega pozabljanja vseh žrtev, ki jih povzročata naše hlastanje za svobodo in terjanje pravic zase. In služil je predvsem nam, ki smo imeli srečo, da smo se rodili na pravi strani sveta. Čeprav vemo, da je umiranje boleče in dolgotrajno, pa si verjetno nihče med nami ne upa povedati, kakšen bo naslednik, dedič tega starega sveta. Bo pa imel naše gene, našo barvo in naš okus. In v tem je upanje v bodočnost, v tem je zdravilo za našo pešajočo vero. Če smo kristjani sol in kvas, potem sta od nas odvisna tekstura in okus. Hočeš mehek svet polnega okusa? Stopi do sočloveka in se ga dotakni z isto ljubeznijo, dobroto in usmiljenjem, kot jih pri vsaki svoji napaki in potrebi terjaš zase.

Bog vam povrni, drage sodelavke in sodelavci; prostovoljci, zaposleni, dobrotniki, vsi, ki nas podpirate z molitvijo, in vsi, ki nam zaupate. Hvala, ker s svojim pričevanjem, kot je preroško zapisal pokojni Benedikt XVI. v svoji prvi okrožnici, izpričujete, da: »Vera, upanje in ljubezen spadajo skupaj. Vera nam kaže Boga, ki je za nas dal svojega Sina in nam daje veličastno gotovost, da je resnično: ‚Bog je ljubezen‘. Na ta način spreminja našo nepotrpežljivost in naše dvome v gotovost upanja, da Bog drži svet v rokah in kljub vsej temini ostaja edini Zmagovalec. Ljubezen je luč – naposled edina, ki vedno znova osvetljuje temni svet ter nam daje pogum za življenje in delovanje. Ljubezen je mogoča in moremo jo udejanjati, ker smo ustvarjeni po Božji podobi. Rad bi vas povabil: živite ljubezen in s tem dovolite, da Božja svetloba pride na svet.« (Benedikt XVI., *Bog je ljubezen*)

Zahvali pa dodajmo še iskreno opravičilo vsem, ki smo jih v preteklem letu morda prizadeli, razgalili, neustrezno obravnavali, prezrli, narobe razumeli ali preslišali. Iskreno nam je žal.

## koper

# ŠKOFIJSKA KARITAS KOPER V LETU 2022

Marjana Plesničar Jezeršek

1. V letu 2022 je na ozemlju Škofije Koper, delovalo **77 župnijskih Karitas (ŽK) in 7 medžupnijskih Karitas.**

ŽK so se v letu 2022 povezovale v **7 območnih Karitas (OK):** Goriška, Istrska, Kraška, Pivška, Postojnska, Tolminska, Vipavska in v **2 dekanij-ski Karitas (DK):** Idrija-Cerkno in Ilirska Bistrica. Na območju Kopske škofije deluje **13 Centrov Karitas.**

| Člani ŽK in DK po OK in DK | stalni prost. | občasni prost. | ure prost. dela |
|----------------------------|---------------|----------------|-----------------|
| Goriško območje            | 201           | 100            | 19.285          |
| Idrija in Cerkno           | 128           | 88             | 4.631           |
| Ilirsko bistriško območje  | 38            | 111            | 2.730           |
| Istrsko območje            | 225           | 163            | 16.788          |
| Kraško območje             | 111           | 57             | 1.620           |
| Pivško območje             | 60            | 27             | 17.630          |
| Postojnsko območje         | 53            | 35             | 1.792           |
| Tolminsko območje          | 83            | 58             | 6.492           |
| Vipavsko območje           | 134           | 238            | 9.558           |
| Skupna vsota               | <b>1.033</b>  | <b>877</b>     | <b>80.526</b>   |

## 2. OZAVEŠČANJE

Poslanstvo Karitas je ozaveščanje ljudi, da se zavedo stisk, ki nas obkrožajo in nanje odgovorijo. Tako Karitas širi »civilizacijo ljubezni.« V letu 2022 smo pripravili naslednje število objav:

|                    |     |
|--------------------|-----|
| časopis            | 86  |
| radio              | 42  |
| TV                 | 15  |
| Župnijska oznanila | 449 |
| internet           | 748 |
| stojnica           | 15  |

## 3. PROGRAMI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE TER NJIHOVE STARŠE

- **POMOČ ŠOLARJEM:** V letu 2022 je ŠK Koper priskrbel 4.300 zvezkov, ki so bili razdeljeni po DK in OK ter 22.000 EUR bonov.





- 1.891 otrok je prejelo šolske potrebščine;
- 987 otrok je prejelo bon za šolske potrebščine;
- 20 otrok je prejelo pomoč pri kritju stroškov malic in kosil v šoli;
- 1.286 otrok je bilo udeleženih pri obdarovanjih; -739 otrokom so bile nudene druge oblike pomoči (tabori, oratoriji itd.).

- **POPOLDAN NA CESTI:** V letu 2022 je bilo v program **vklučenih 343 otrok in 120 prostovoljcev**. Preventivni program deluje v dveh statističnih regijah, na desetih lokacijah: na Cesti, v Ajdovščini, v Vipavi, v Vrhpolju, na Kamnjah, na Slapu, v Pivki, v Ilirski Bistrici, v Šempetru in v Postojni.
- **MLADA KARITAS:** V letu 2022 je delovala na programu Popoldan na cesti, pri počitniških varstvih, na 3. letovanjih v Soči, pri različnih akcijah ŠK Koper oz. SK, kot so Klic dobrote, Hofer akcija ... **102 mlada prostovoljca so skupno opravili 4.005 prostovoljskih ur.**
- **POSVOJITEV NA RAZDALJO:** V letu 2022 je bilo v program vključenih **121 otrok in 105 darovalcev**.
- **CENTER BOGDANA ŽORŽA:** V letu 2022 smo organizirali **dve izobraževanji**. Prvo je bilo namenjeno staršem. Domen Strmšnik je predaval o mladostnikih. Drugo je bilo namenjeno prostovoljcem in ga je vodila Jerneja Dimec Bratina.

#### 4. PROGRAMI ZA OSTARELE, BOLNE IN PREIZKUŠANE

- Pomoč starejšim, bolnim, preizkušanim, ki se izvaja na ravni ŽK, DK, OK. Vstopali smo v različne ustanove, organizirali skupine za starejše, skupine za duhovno spremljanje preizkušanih; s počitnicami starejših in njihovih družinskih članov; preko Odbora za starejše, bolne in preizkušane ŠK Koper.
- V letu 2022 smo na tak ali drugačen način pomagali **8.900 starejšim, bolnim in preizkušanim osebam**.

#### 5. PROGRAM ZA RANLJIVE SKUPINE – DNEVNI CENTER ZA BREZDOMCE BERTOKI

Našo dejavnost lahko razdelimo na tri sklope: dnevni, higienski in informativno-svetovalni sklop. V letu 2022 smo zabeležili **64 različnih oseb**, povprečno 37 oseb mesečno.

#### 6. SVETOVANJE, PODPORA IN SPREMLJANJE

V letu 2022 smo nudili pomoč v obliki: **osnovnega informiranja in krajšega svetovanja 2.350 oseb, 250 oseb pa je bilo vključenih v individualno svetovanje s spremljanjem.**

#### 7. MATERIALNA POMOČ DRUŽINAM IN POSAMEZNIKOM

- V letu 2022 smo v Centrih Karitas zbrali in **med 1.450 družin ter 1.450 posameznikom** (skupaj 6.809 oseb) razdelili:
- 38.194 kg hrane iz sredstev ŠK;
- 296.723 kg hrane EU;
- 24.757 kg hrane iz sredstev DOK;
- 17.674 kg hrane iz košaric;
- **SKUPAJ 377.349 kg.**

#### 8. FINANČNA POMOČ

|              | ŽK/DOK            | ŠKK               |
|--------------|-------------------|-------------------|
| Položnice    | <b>51.868 EUR</b> | <b>34.061 EUR</b> |
| Večje pomoči | <b>7.694 EUR</b>  | <b>59.194 EUR</b> |

#### 9. PROGRAMI POMOČI TUJINI

**Streha nad glavo:** Tabora tudi v letu 2022 ni bilo mogoče izpeljati, smo pa kljub temu pomagali z denarnim nakazilom 16.500 eur, ki so ga v Banja Luki porabili:

- za botrstvo socialno ogroženim otrokom in nakup šolskih potrebščin;
- za nakup hrane, zaščitnih sredstev ter pomoč pri nabavi drv in pomoč pri plačilu ogrevanja tekom zime, za družine, ki jih je prizadela rast cen življenjskih potrebščin;
- za obnovo hiš in stanovanj.

##### Ukrajina:

- zbiranje pomoči v centrih Karitas ob začetku vojne;
- pomoč beguncem v centrih Karitas s prehranskimi paketi, oblačili in drugimi potrebščinami, s pogovorom in usmerjanjem: **421 oseb (160 družin);**
- ureditev prostorov za bivanje v župniščih v Izoli, Oseku in Ilirski Bistrici.

#### 10. PROGRAMI PRIDOBIVANJA SREDSTEV

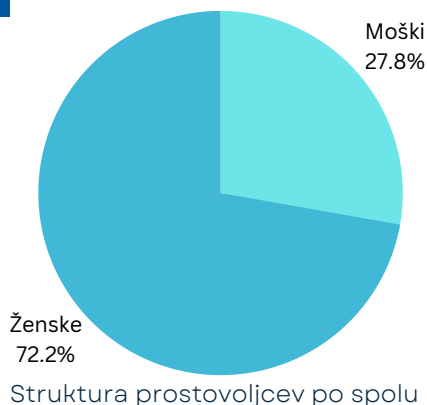
- **Namenska pomoč:** zbranih 15.455 eur in uporabljenih po namenu;
- **Dar za stisko:** v letu 2022 je bilo po podatkih centrov Karitas v celotni škofiji zbranih več kot 17 ton hrane in higienskega materiala. Ocenjujemo, da je bilo poleg tega zbranih tudi okrog 35 ton oblačil in obutve;
- **Umetniki za karitas:** v letu 2022 je lastnika našlo 50 del v skupnem znesku 14.845 eur, ki so bili namenjeni za pomoč družinam v stiski.



novo mesto

# Škofijska karitas Novo mesto

V letu 2022 so prostovoljci opravili 27371 prostovoljnih ur, kar je za cca 2500 ur več od leta 2021.



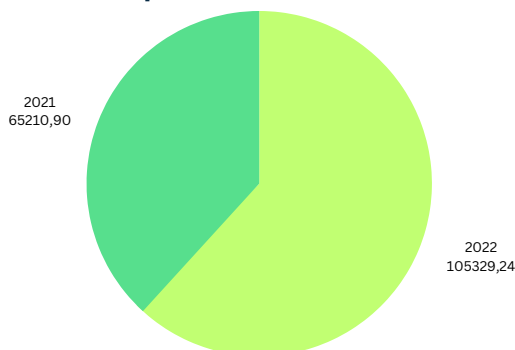
## Psihosocialna pomoč

| Aktivnost                         | Družine | Starejši | Migranti | Skupaj      |
|-----------------------------------|---------|----------|----------|-------------|
| Informiranje, usmerjanje, pogovor | 4697    | 1195     | 1072     | <b>6964</b> |
| Svetovanje z načrtom              | 666     | 94       | 80       | <b>843</b>  |
| Obiski, pomoč na domu             | 1239    | 315      | 136      | <b>1690</b> |

## Materialna pomoč

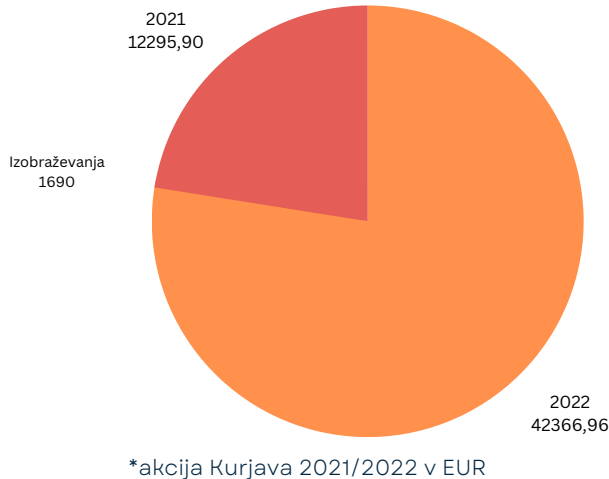
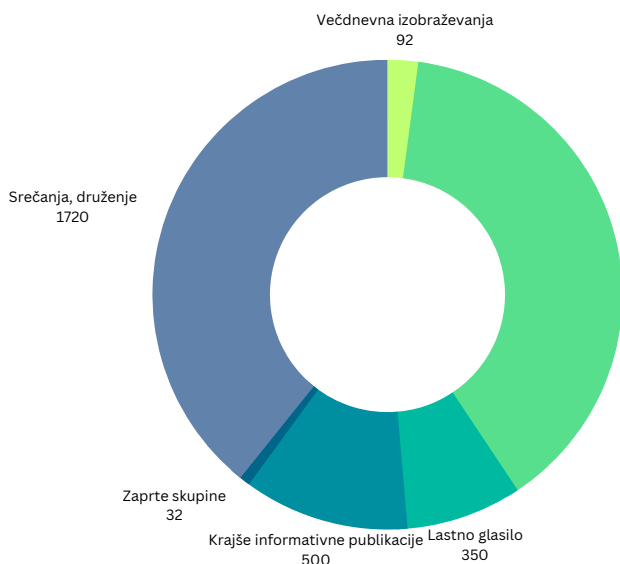
| Vir                   | Prejemniki    | Teža (kg)        | Vrednost          |
|-----------------------|---------------|------------------|-------------------|
| Eu Hrana              | 4.418         | 197.719,4        | 207.146,52        |
| Mesečni paketi        | 1.080         | 11.900           | 33.608,16         |
| Donirana hrana        | 1.180         | 26.100           | 26.100,00         |
| Medicinski pripomočki | 60            | 3.000            | 16.200,00         |
| Oblačila              | 4.418         | 10.000           | 10.000,00         |
| <b>Skupaj</b>         | <b>11.156</b> | <b>236.831,3</b> | <b>293.054,68</b> |

## Finančna pomoč v EUR 2021/2022



Z veseljem opažamo porast zanimanja za delo v prostovoljstvu pri mlajši populaciji (do 25 let), kar je rezultat dela youngCaritas na področju škofije Novo mesto.

## Dnevna soba - izobraževanja, druženja, dogodki







## VABILO

Zavod Karitas Samarijan je bil ustanovljen leta 2000 z namenom izvajanja socialnovarstvenih programov. Na področju nasilja delujeta na Goriškem že več kot 23 let dva programa: Materinski dom Solkan in Šempeter ter Varna hiša Goriške.

V vseh letih je bilo v omenjena programa vključenih več kot 1200 žensk in otrok. Skozi leta smo zasledovali in prepoznavali njihove stiske in potrebe, ki nam odpirajo nove strokovne poglede.

Vabimo vas na enodnevni strokovni seminar z naslovom:

### **“DRUŽINA, OGNJIŠČE ALI POGORIŠČE – NOVI IZZIVI IN STROKOVNI PRISTOPI PRI DELU Z OSEBAMI Z IZKUŠNJO NASILJA ”**

Potekal bo **v torek, 18. 4. 2023, v veliki sejni dvorani Mestne občine Nova Gorica od 9. do 14. ure.**

Na seminarju bodo predavali;

- Anja Grilc, vodja projekta Informacijski in svetovalni programi za žrtve nasilja: **Kadar so odnosi boleči – vpliv nefunkcionalnih družin na otroke**
- Damijan Janžekovič, avtor knjig Izgubljeno otroštvo in Bitka z depresijo: **Družinsko nasilje, depresija in celjenje osebnega propada preko terapije**
- Miha Kramli, vodja Centra za zdravljenje zasvojenosti v Novi Gorici: **Okus in vonj realnosti je pot miru s seboj in drugimi**
- Tanja Pipan, regijska koordinatorka obravnave nasilja v družini: **Pomen in vloga interdisciplinarnega in medsektorskega pristopa k zaščiti otrok pri izkušnji nasilja v družini**

Prijavnice sprejemamo samo po elektronski pošti: [seminar@zavodsamarijan.si](mailto:seminar@zavodsamarijan.si) do srede, 5. 4. 2023, oz. do zapolnitve prostih mest.

Kontaktna oseba: Tanja Žorž, tel. 041 331 639, elektronska pošta: [seminar@zavodsamarijan.si](mailto:seminar@zavodsamarijan.si)

Seminar je v postopku verifikacije pri Socialni zbornici za 0,5 točke in je za udeležence brezplačen.

**Vljudno vabljeni.**



Vprašalnik, ki vam bo pomagal pri prepoznavanju stisk in težav s katerimi se morebiti soočate na področjih medosebnih odnosov, duševnega zdravja in tveganega pitja alkohola.

### eSOS aplikacija - vprašalnik za oceno tveganja in dvig motivacije

Kdaj težave in socialne stiske zahtevajo naše ukrepanje? To lahko preverite s pomočjo enostavne aplikacije eSOS. Odgovorite na vprašanja, dobite svoj rezultat in stopite na poti spoznavanja sebe in reševanja stisk.

1. **Klik.**
2. **Test.**
3. **Rezultat.**
4. **Nasvet.**
5. **Video posvet.**







## NAGRADNA KRIŽANKA

april

Monika Nared

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17. 4. 2023 na naslov: Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana ali ga sporočite po e-pošti: [info@karitas.si](mailto:info@karitas.si)

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

Vabimo k reševanju križanke tudi preko spleta: <https://puzzel.org/en/crossword/play?p=-NQiKhEpfyj9UKKpV9NK>

Vodoravno:

- 3 Dan, za katerega velja najstrožji post.
- 6 Glavno mesto Grčije.
- 9 Letalo, ki vzleta na vodi.
- 10 Posnemovalec, ponašalec.
- 11 Deklica, ki je povezana s celjskimi grofi.
- 12 Kuščar, ki teče po vodni gladini.
- 13 Po ljudski modrosti v podzemlju gore Pece spi in čaka na svoj čas...

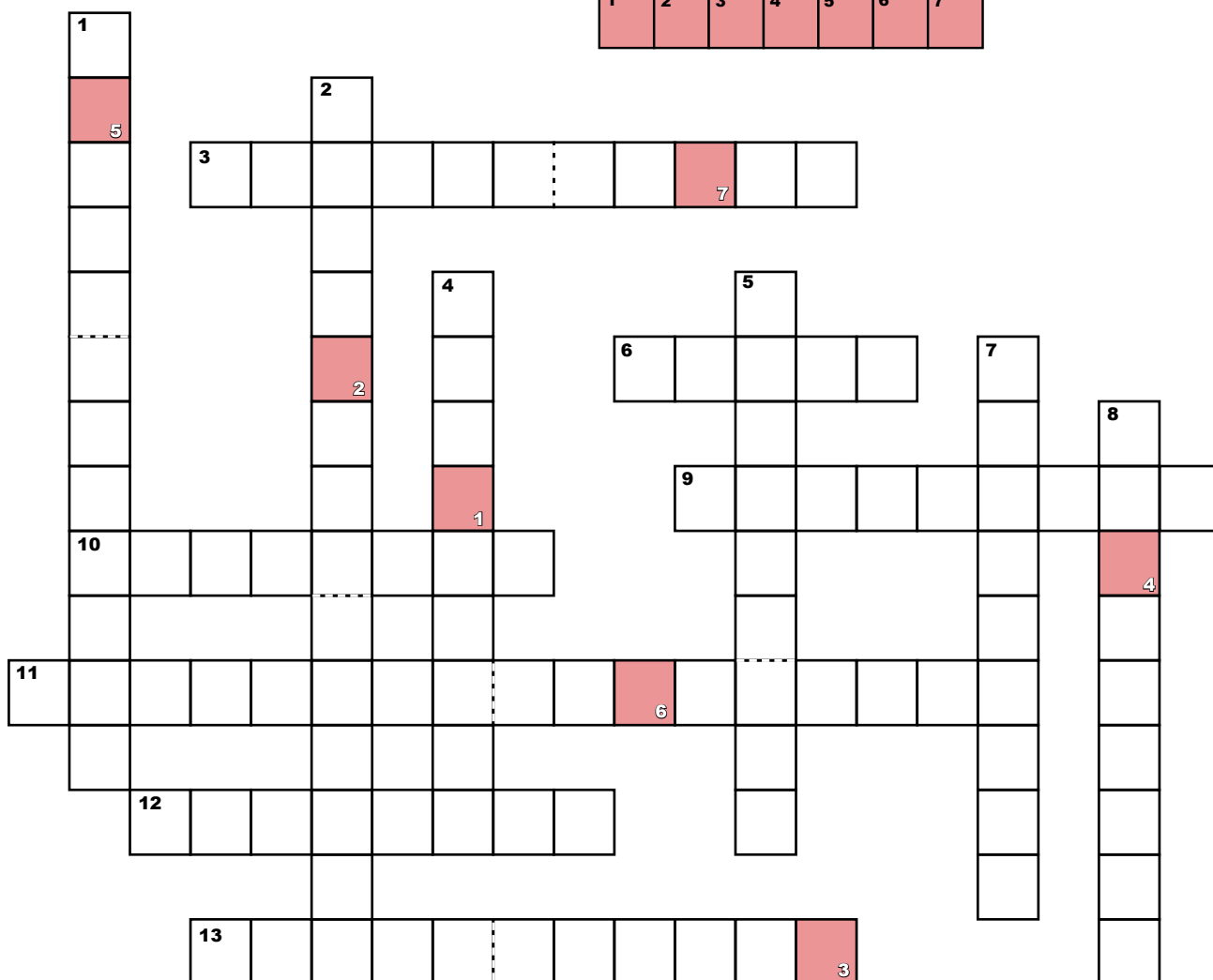
Navpično:

- 1 Generalni tajnik Škofijske karitas Murska Sobota.
- 2 Nenavadna "zmajska" žival, ki živi v Postojnski jami.
- 4 Ko so v preteklosti nekoga postavili na pranger, so ga ...
- 5 Najpomembnejši krščanski praznik.
- 7 Slovenski konj bele barve.
- 8 Inštrument, ki ima štiri dvojne strune.

27

Nagradno geslo:

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|



Geslo marčevske nagradne križanke:

**MAJHNI KORAKI**

**Nagrajenci:**

1. nagrada: **Milena Grabušnik, Lenart v Slovenjskih Goricah**
2. nagrada: **Damjana Breclj, Ajdovščina**
3. nagrada: **Marinka Gomiršek, Kamnik**

**Nagrade za marec:**

1. nagrada: **lonček youngCaritas**
2. nagrada: **nogavice youngCaritas**
3. nagrada: **ravnalo Caritas**



V marcu so se prostovoljke in prostovoljci Karitas srečevali na občinskih zborih in plenurnih, ki so jih po škofijah organizirale škofijske Karitas. Poleg pregleda dela preteklega leta so bili deležni zanimivih predavanj, še več pa druženja in medsebojne podpore.

Na zadnjo nedeljo v marcu so se mnogi podali na križev pot na Sveto goro in ga prehodili v znamenju solidarnosti za vse, ki trpijo zaradi alkohola.



V marcu je sodelavce Slovenske karitas obiskal predsednik Škofovske konference, škof dr. Andrej Saje. V pogovoru so mu predstavili svoje delo in izzive za prihodnost.



Tabor slepih in slabovidnih je vedno edinstven, poln lepih medsebojnih odnosov. Tudi čisto enostavne stvari kot je igra 'Človek ne jezi se' pomagajo ustvarjati posebno vzdušje.

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

