

# žarek dobrote

4/XXII  
april  
2024

glasilo slovenske karitas



**Karitas**



## vsebina & napovednik

### TEMA MESECA

3 ••• Pomagajmo preživeti in živeti 2024

### KARITAS MLADIH

4 ••• Obisk Mlade Karitas iz vse Evrope

### VARUJMO ŽIVLJENJE

4 ••• Ni vseeno, kaj pristane na našem krožniku – izbirajmo preudarno

### STISKE SODOBNE DRUŽBE

6 ••• Kaj so zadnji dnevi življenja?

### KARITAS 30+

7 ••• Mrliče pokopavati

### NA OBISKU

8 ••• Karitas mora ohranjati svojo identiteto

10 ••• Vzgoja kot dejanje upanja in ljubezni

10 ••• Skupaj z Jezusom ponovno preberimo svoje življenje

11 ••• Sonce vzhaja

13 ••• Donacija kot spodbuda

### KOPER

14 ••• Zimske počitnice v pomladni Ajdovščini

15 ••• Podelitev priznanj večletnim sodelavcem

15 ••• 40 dni brez alkohola, praznik 40 mučencev in 40 romarjev na Sveto Goro

16 ••• Čas služenja, čas ljubezni

18 ••• Občni zbor

19 ••• V spomin Jožici Ličen

### LJUBLJANA

20 ••• Bobri sooblikujejo naravo in celo plešejo!

21 ••• Tečaj domače nege

22 ••• Šolanje za svetovanje

### NOVO MESTO

24 ••• Varstvene urice

24 ••• V Mirni Peči se dogaja


### POROČILO MREŽE KARITAS

25 ••• Koper

26 ••• Novo mesto

27 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Rok Mubi •

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: Majda Strašek Januš • OBLIKOVANJE & GRAFIČNA PRIPRAVA: Andrej Šauperl • ZALOŽILO: Ognjišče, d.o.o. • TISK: Grafično podjetje SCHWARZ d.o.o., Ljubljana • Poštnina plačana pri pošti • ISSN 1581-5528 • Vsebine v prispevkih izražajo mnenja avtorjev in ne predstavljajo uradnega stališča Slovenske karitas. •



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



*»Jaz sem. Ne bojte se!« (Jn 6, 20)*

*Gotovost Vstajenja in mir,  
ki ga Premagalec smrti prinaša svojim učencem,  
naj vas navdaja z veseljem.*

*Mir in veselo upanje  
radi delimo s svojimi bližnjimi,  
posebno s tistimi, ki so v stiski,  
in v svojih srcih nenehno vzklikajo: Aleluja!*

*Peter Tomažič in sodelavci Slovenske karitas*



*»Vzgoja je predvsem dejanje upanja  
v ljudi, ki so pred nami, v obzorje njihovega  
življenja, v njihove možnosti, da se  
spremenijo in prispevajo k prenovi družbe.«*

*papež Frančišek,  
iz nagovora udeležencem kongresa  
»Cerkev v vzgoji. Pristnost in zavzetost.«  
vir: Vatican News*



# Pomagajmo

## preživeti in živeti

### 2024

Mojca Kepic

Slovenska karitas sredi aprila začena z redno vseslovensko dobrodelfno akcijo **Pomagajmo preživeti in živeti**, ki je namenjena predvsem pomoči starejšim, vključevanju trajno nezaposljivih in podpori ljudem z minimalno plačo ter nizkimi prihodki v Sloveniji. Žal se za številne posameznike, ki redno prejemaio pomoč Karitas, razmere ne izboljšujejo, zato postaja pomoč Karitas ključnega pomena zanje in za njihove družine. Revščina ne izbira in resno posega v dostojanstvo vsakega posameznika. Hkrati pa omejuje osebni razvoj ter preprečuje življenje, ki bi presegalo zgolj boj za golo preživetje. Zbrani darovi bodo pomagali, da bo vsak lahko živel vredno in polno življenje.

**Zbrana sredstva bodo namenjena predvsem materialni pomoči v obliki hrane ter higienskih pripomočkov in plačilu najnujnejših položnic (stanarine, stanovanjskih stroškov, ogrevanja, elektrike ...).** Del zbranih sredstev v akciji Pomagajmo preživeti in živeti zadnja leta namenjamo tudi programom socialnega vključevanja, ki v Karitas temelji predvsem na svetovanju, aktivaciji za prostovoljno delo, učenju različnih koristnih spretnosti in podpori drugim prilagojenim oblikam dela.

Vabimo vas, da smo v oporo vsem, ki živijo v pomanjkanju in negotovosti. Z vašo pomočjo lahko skupaj prinesemo upanje v slovenske družine.

Slovenska karitas  
Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana  
TRR: SI56 0214 0001 5556 761  
namen: Pomagajmo preživeti in živeti  
sklic: SI00 930

***Vsaka solidarnost in sočutje do ljudi v stiski imata neprecenljivo vrednost.***

***Hvala vam za vašo podporo!***



## karitas mladih

# OBISK MLADE KARITAS IZ VSE EVROPE

Bernarda Grašič in Luka Oven

V okviru izobraževanja, imenovanega Spomladanska akademija, ki ga je pripravila in organizirala Caritas Europa, sta v marcu potekali dve učni poti hkrati. Prva je bila namenjena vsem mladim, druga pa vsem, ki jih bolj zanima področje zbiranja finančnih sredstev. Tako je Ljubljano v tednu od 11. do 14. marca obiskalo nekaj več kot 30 mladih in mladih po srcu iz različnih držav po Evropi.

Obe učni poti bosta potekali dve leti in sta zastavljeni v obliki štirih modulov.

Na učni poti mladinskega prostovoljstva se nas je zbralo 15 mladih sodelavcev Karitas iz različnih držav Evrope (Škotska, Belgija, Portugalska, Španija, Slovenija, Hrvaška, Albanija, Malta, Ukrajina, Latvija, Bolgarija, Danska, Armenija, Češka ...). Glavni namen prvega srečanja je bil spoznavanje in povezovanje različnih Mladih Karitas po Evropi. Posebno pozornost smo namenili organizaciji in pripravi le-te za mladinsko prostovoljstvo. Spoznali smo razvoj Mlade Karitas v Evropi, razpravljali o tem, kdo sploh je prostovoljec, kako pomembni so prostovoljci za nas ter kaj lahko



mi kot organizacija ponudimo in vrnemo mladim prostovoljcem. Spoznali smo tudi nekaj metod dela, ki omogočajo lažjo analizo dela in nam pomagajo presoditi, kaj in kako delovati ter kaj spremeniti. Spregovorili smo tudi o izzivih, s katerimi se soočamo pri delu z mladimi, in poskusili poiskati možne rešitve.

Pomembno je poudariti, da smo izpostavili, kako pomembno je poslušati mlade in jim dati vedeti, da so dragoceni v naših očeh za vse delo, ki ga opravijo. Seveda so bili obiskovalci navdušeni nad odličnim delom, ki ga v Mladi Karitas opravljamo v Sloveniji, tako na nacionalni ravni kot v Škofijskih in Župnijskih karitas.

Obisku sodelavcev Karitas, ki so se udeležili učne poti, je takoj sledil tudi tridnevni obisk prostovoljcev Mlade Karitas iz vse Evrope, ki delujejo v delovni skupini za pripravo poletnega mednarodnega srečanja prostovoljcev Mlade Karitas v Atenah. V tej skupini, ki smo jo gostili v Centru youngCaritas v Ljubljani, sodeluje tudi naša predstavnica Zala Rus.

### MLADI se predstavijo

Živijo, sem Nejc Rupnik. Prihajam iz Ajdovščine.

**Prostovoljstvo:** Kot prostovoljec otrokom nudim učno pomoč ter sodelujem pri drugih aktivnostih Škofijske karitas Koper. V Karitas sem vključen že od 14. leta starosti. Večino časa sem obiskoval program Popoldan na Cesti in letovanja. Sedaj, ko sem srednješolec, pa sodelujem kot prostovoljec pri Mladi karitas Koper. Všeč mi je delo z mladimi.

**Hobiji:** Nogomet, fitnes.

**Najljubša hrana:** Testenine.

**Najljubši kraj za izlet v Sloveniji:** Bohinj.

**Najljubša pesem:** Resume (Lil Tjay).

**Najljubši kotiček, kjer se sprostiš:** Nogometno igrišče.

**Najljubša slovenska beseda:** Disciplina.



### Varujmo življenje

## NI VSEENO, KAJ PRISTANE NA NAŠEM KROŽNIKU - IZBIRAJMO PREUDARNO

Nataša Jan

**Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in partnerski organizaciji Zveza potrošnikov Slovenije ter Nutris so v letih 2022–2023 sodelovali v projektu Do.IT, Digitalne rešitve in opolnomočenje rabe Informacijskih Tehnologij za spodbujanje zdravih izbir in promocijo zdravja. Projekt je v dveh letih dosegel pomembne zadane rezultate.**

Kronične nenalezljive bolezni v Sloveniji predstavljajo najpogostejši vzrok za smrtnost, pri čemer so mnoge tesno povezane s prehrano. Poseben izziv prebivalcem predstavlja izbor zdravju koristnejših živil,





saj jih med množico živil na trgu pogosto ne uspejo prepoznati. Čeprav je bilo pred nekaj leti uvedeno obvezno označevanje predpakiranih (procesiranih) živil s podatki o hranilni vrednosti, izkušnje kažejo, da proces izbora živil vključuje zapletene odločitvene procese, pri čemer potrošniki zaradi kompleksnosti in pomanjkanja časa/interesa teh informacij pogosto ne preverjajo, manj ozaveščeni prebivalci pa jih lahko tudi napačno interpretirajo.

Za podporo prebivalcem pri izboru zdravju koristnejših živil so se kot izjemno koristni pokazali sistemi za označevanje živil, njihovo uporabo pa spodbuja tudi nacionalni program o prehrani. Primer takšnega sistema je bilo označevanje živil s **simbolom varovalnega živila (simbol »Varuje zdravje«)**, ki ga je od leta 1992 do 2021 podeljevalo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Za ta simbol Ministrstvo za zdravje pripravlja potrebno dokumentacijo, da bo lahko postal nacionalni simbol, potrjen s strani Evropske komisije.

V projektu smo vpeljali več digitalnih rešitev. Inštitut Jožef Stefan je med drugim vzpostavil **digitalni register varovalnih živil na Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ter omogočil njegovo povezavo z drugimi informacijskimi sistemi**. Društvo je znak varovalnega živila podeljevalo že več kot 30 let, znak je med prebivalci dokazano prepoznan in ga pravilno razume približno tri četrtine odraslih. Vse evidence podeljevanja znaka so bile v preteklosti ročne. To pomeni, da so živilska podjetja vso dokumentacijo poslala na papirju, potem pa smo jo v papirni obliki vodili na društvo. Posledično informacij o tem ni bilo možno avtomatsko deliti v druge sisteme, prav tako pa podatki niso bili vedno ažurni. Potem ko je Ministrstvo za zdravje skladno z nacionalno resolucijo o prehrani začelo z aktivnostmi za nacionalno podporo znaku varovalnega živila in so bila razvita nova merila za dodeljevanje simbola varovalnega živila, ki omogočajo uporabo znaka na dodatnih skupinah živil, pričakujemo bistveno povečanje obsega uporabe znaka, zaradi česar je bila nujna uvedba digitalnega registra

Lastnosti varovalnih živil:

- Ne vsebujejo aditivov iz skupine sladil in nekaterih sintetičnih barvil.
- Nizka energijska vrednost.
- Nizka vsebnost maščob, nasičenih maščob, veliko nenasičenih maščob.
- Malo soli.
- Malo sladkorja oz. brez dodanega sladkorja.
- Veliko prehranskih vlaknin.



in njegova povezava z drugimi informacijskimi sistemi preko delitve podatkov z API (Application Programming Interface). Register sedaj omogoča neposredno vpisovanje podatkov s strani proizvajalcev v digitalni obliki, pred potrditvijo pa jih preveri s strani društva pooblaščen oseba. **Ta register varovalnih živil je povezan z v projektu Do.IT nadgrajeno brezplačno mobilno aplikacijo VešKajJeš pri Zvezi potrošnikov Slovenije. V njej so ustrezna živila označena s simbolom varovalnega živila.** Tako je omogočena enostavna identifikacija varovalnih živil, kar bo prebivalcem/uporabnikom lajšalo izbor živil z zdravju koristnejšo hranilno sestavo.

Novosti zaživijo šele, ko jih uporabniki sprejmejo za svoje in začnejo uporabljati. Zato so prav vsi partnerji po Sloveniji izvedli številne delavnice o prehrani, hranilni vrednosti živil, uporabi mobilnih aplikacij (VešKajJeš), ki se jih je udeležilo skupaj več kot 1000 potrošnikov, šol in podjetij. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je uporabo mobilnih aplikacij, kot je VešKajJeš, predstavilo predvsem odraslim potrošnikom. Izkušnje so pokazale, da si tudi odrasli želijo uporabe aplikacij na mobilnih telefonih, je pa med starejšimi od 65 let pogosto prevladovalo prepričanje, da so pametni telefoni oziroma mobilne aplikacije namenjeni zahtevnejšim uporabnikom. Ta mit smo na delavnicah skušali razbiti, in večinoma so se tudi starejši odrasli odločili za namestitev aplikacije VešKajJeš. Presenečeni so bili, da je ni težko uporabljati, in veseli, da jim bo v pomoč pri nakupih v trgovini.

Partnerji so pripravili tudi mnoga gradiva, informacije, članke, vzorčno uro za učence in dijake, ki jo skupaj s podpornimi videovsebinami najdete na povezavi <https://zasrce.si/varovalna-zivila/#gradiva-za-sole>.

# Kaj so zadnji dnevi življenja

**6** avtorica: Jožica Červek  
in soavtorja: Boštjan Zavratnik, Darja Žnidaršič



Foto: Urška Kelvišar

*Povzeto iz zloženke: Kaj so zadnji dnevi življenja?; projekt Metulj; <https://www.paliativnaoskrba.si/>; Založnika: Slovensko združenje paliativne medicine SZPHO in Onkološki inštitut Ljubljana.*

To so dnevi, ko neozdravljiva bolezen po daljšem ali krajšem času postopnega poslabševanja povzroči nepopravljive okvare življenjsko pomembnih organov (srca, pljuč, jeter, možganov, ledvic), kar vodi do njihove popolne odpovedi in smrti.

To obdobje je pri posameznih bolnikih različno dolgo, od nekaj dni do nekaj tednov.

Zadnje dneve življenja lahko razpoznamo po značilnih spremembah v videzu in obnašanju bolnika, po znakih in simptomih bolezni ter po spremembah v laboratorijskih izvidih.

## Kako prepoznati zadnje dneve življenja?

Spremembe, ki jih lahko opazite, so:

- utrujenost in fizična oslabeledost
- izguba apetita in telesne teže
- oteženo gibanje (bolnik je vedno bolj vezan na posteljo)
- neodzivnost na zdravljenje bolezni
- vedno pogostejši zapleti v poteku bolezni (okužbe, krvavitve, prebavne težave ...)
- značilne spremembe krvnih izvidov
- bolnik se vse manj zanima za dogajanje okoli sebe (stopnjuje se umikanje, zmanjšuje se sposobnost komunikacije)
- bolnik težko ohranja budnost, vedno večji del dneva prespi
- pojavijo se motnje v zaznavanju in mišljenju ter postopno upadanje zavedanja

## Kaj so značilne spremembe v zadnjih dnevih življenja?

### • Zmanjšano delovanje čutil

Bolnikova čutila, kot so vid, sluh, vonj, okus, lahko oslabilijo. Vid lahko postane meglen, neoster. Za sluh je značilno, da se obdrži najdlje od vseh petih čutov.

### • Odklanjanje hrane in tekočine ter oteženo požiranje

Bolnik ima zmanjšano potrebo po vnosu hrane in tekočine, ki ju zato odklanja. Sčasoma bolnik vse težje

uživa hrano in tekočino, v zadnjih dneh požiralni refleks popolnoma ugasne, zato bolnik ne je in ne pije več.

### • Zmedenost

Bolnik lahko postane zmeden v času in prostoru, oseb okrog sebe morda ne prepozna, pojavijo se lahko halucinacije (vidi osebe, stvari, ki jih dejansko ni).

### • Spremembe v dihanju

Dihanje se lahko upočasni, postane neredno, pojavijo se vmesna obdobja brez dihanja, zvok dihanja se lahko spremeni (piskajoče, hropeče dihanje).

### • Težave z odvajanjem urina in blata

Pri bolniku se navadno pojavi nenadzorovano uhanje urina in blata ali zastoj urina v mehurju. Izločanje urina se zmanjša, urin postaja vedno temnejši. Izločanje blata postane še bolj neredno in se proti koncu povsem ustavi.

### • Spremembe na koži

Koža postopoma postaja vse hladnejša, spremeni se barva, na koži se pojavijo lise, koža okrog nosu, ust in prstov pomodri.

## Kaj so cilji oskrbe v zadnjih dnevih življenja?

Prizadevanja za podaljševanje življenja niso več mogoča, niti smiselna. Cilj je bolniku omogočiti največje možno udobje ter mirno in dostojno smrt. To dosežemo s tem, da obvladujemo bolečino in druge simptome, ki so za bolnika moteči.

Bolniku v tem obdobju prenehamo dajati nepotrebna zdravila in opravljati obremenjujoče preiskave.

Ohranimo ključna zdravila za obvladovanje najpogostejših simptomov (bolečina, slabost, bruhanje, nemir, težko dihanje, hropenje, povišana telesna temperatura).

Zaradi vedno težjega požiranja bolnika se lahko spremeni pot vnosa zdravil. Priporočen je vnos v podkožje, preko kože (obliži), preko sluznic (podjezična tableta, svečke v črevo).

V tem času je še posebej pomembno biti z obolelim.



### **Kako lahko pomagata bolnemu pri oskrbi simptomov v zadnjih dnevih življenja?**

**Bolečina** Zaznavanje bolečine se v zadnjih dneh življenja navadno zmanjša, zato bolnik običajno potrebuje manj zdravil za lajšanje bolečine. Kljub temu mora imeti ta zdravila bolnik vedno predpisana.

*Kadar pri bolniku zaznate znake bolečine (kremženje, nemir ...), mu dajte predpisana zdravila za lajšanje bolečine.*

**Teško dihanje** Napadi težkega dihanja so lahko zelo obremenjujoči za bolnika in bližnje.

*Pomembno je, da ob napadih težkega dihanja ostanete mirni, bolnika poskušate čim bolj umiriti, poskrbite za dobro prezračevanost prostora in mu po potrebi daste predpisana zdravila za lajšanje težkega dihanja.*

**Nemir/delirij** Pri bolniku nemir prepoznamo kot stokanje, kriljenje z rokami, vlečenje rjuh, poskuse vstajanja.

*Če se pojavi nemir, je bolnika treba nežno pomiriti in mu dati vnaprej predpisano zdravilo proti nemiru.*

**Hropenje** Hropenje se pojavi v zadnjih urah življenja zaradi prekomernega zastajanja tekočin v dihalnih poteh. Bolnikova zavest je v tem času že tako zožena, da za bolnika to navadno ne predstavlja stresa, je pa zato toliko bolj obremenjujoče za bolnikovo okolico (predvsem svojce). Prevelik vnos tekočin (infuzije) lahko stanje še poslabša.

*Hropenje lahko zmanjšate s spremembo položaja bolnika in z zdravili za preprečevanje nastajanja novih dihalnih izločkov.*

**Spremembe telesne temperature** Povišana telesna temperatura je v zadnjih dneh življenja pogosta, lahko pa tudi izrazito niha.

*Ob pojavu povišane telesne temperature bolniku daste vnaprej predpisano zdravilo za znižanje telesne temperature.*

**Slabost in bruhanje** V zadnjih dneh življenja sta slabost in bruhanje redkeje prisotna, saj sta običajno neposredno povezana z vnosom hrane in tekočine.

*Če sta simptoma prisotna, svetujemo posvet z zdravstvenim osebjem glede ustreznih ukrepov.*

**Spremembe v odvajanju urina in blata** Ob nadzorovanem uhajanju urina in/ali blata bolnik potrebuje plenice. Ob zastoju urina v mehurju bolnik potrebuje vstavitve urinskega katetra. Znaki zastoja urina so: suha plenička, nemir, občutljiv spodnji del trebuha.

### **Kakšna je potreba po hrani in tekočini v zadnjih dnevih življenja?**

Za prehrano oziroma tekočino v žilo se pri umirajočem bolniku v zadnjih dneh življenja odločimo zgolj izjemoma, saj nadomeščanje ne olajša glavnih težav. Umetna prehrana v takih primerih tudi ne podaljša življenja. Izguba potrebe po hrani in tekočini je normalen sestavni del umiranja (zaradi ugasle zaznave

v možganih bolnik ne čuti lakote in žeje). Pomanjkanje tekočine v telesu (dehidracija) je blagodejno, ker zmanjšuje oteklino, nabiranje tekočine v trebuhu in prsnem košu (maligni izlivi), bolečino in težko dihanje.

Uživanje hrane in tekočine popolnoma prilagodimo bolnikovim željam in sposobnostim. Bolnika s hrano in pijačo nikoli ne silimo. To je pomembno tudi zaradi tega, ker ob takem početju obstaja velika nevarnost, da hrana ali tekočina zaideta v dihalne poti.

### **Kako še lahko pomagata bolnemu v zadnjih dnevih življenja?**

Bližnji imate v tem obdobju pomembno vlogo.

Najbolj lahko pomagata tako, da čim več sodelujeta pri bolnikovi oskrbi. Poskrbite za mirno in tiho okolje brez naglice, za mirno glasbo in nevtralne vonjave, če je to bolniku všeč. Pomagajte pri negovanju, obračanju, preoblačenju, masiranju ter nameščanju bolnika v udoben položaj. Če bolnik lahko požira, mu večkrat nudite požirke tekočine in skrbite za vlažnost ustne sluznice ter ustnic.

V domači oskrbi skrbite za dajanje priporočenih zdravil.

Če je zaželeno in primerno, lahko izvajate družinske oziroma verske obrede.

Ob bolniku se pogovarjajte, kot da vas popolnoma sliši in razume, čeprav imate vtis, da ne sliši in ne reagira na vaš glas.

Oskrba osebe v zadnjih dneh življenja je zahtevna in lahko obremenilna. Prisotna so čustva, kot so jeza, žalost, strah, tesnoba ... Skrb nameni- te tudi svojim potrebam in povprašajte za pomoč. Oskrbovalci so pogosto prepričani, da bo smrt za umirajočega boleča izkušnja. Toda čas pred smrtjo je običajno mirno, spokojno obdobje. Včasih se vseeno lahko pojavi nemir, takrat bolniku pomagamo z vnaprej predpisanimi zdravili za pomiritev.

V tekstu opisana dogajanja in spremembe se ne bodo pojavili pri vsakem bolniku, niti v opisanem zaporedju. Opisani simptomi so del normalnega, naravnega procesa v telesu, ki počasi usiha.

## **karitas 30+**

### **MRTVE POKOPAVATI**

Peter Tomažič

Zagotovo so ene iz med najpomembnejših potreb ljudi potrebe po osnovnih potrebščinah za preživetje, od hrane, vode do strehe nad glavo. Osnovnim potrebam lahko pridamo tudi zdravila in zdravljenje. Vendar človek ni samo telo in lahko res živi dostojanstveno, če pripada skupnosti, če se lahko uči in napreduje, če si lahko sam zasluži za preživetje in če skupnost





poskrbi zanj, ko je nemočen. Umreti dostojno v krogu najbližjih in imeti svoj grob, ob katerem se te bodo spominjali, je nekaj, kar si globoko v duši želi vsak človek, ki je v življenju izkusil vsaj malo sprejetosti.

Živimo v času, ko ljudje v zahodnem svetu ne želimo srečanja s smrtjo in ta postaja vse večji tabu, pravega žalovanja ob umrlem skoraj ni več, pogreb v ožjem krogu postaja pogostejši in tu je še žara, ki nam ne daje občutka, da se res poslavljamo od človeka. Še cenejši in brez trajnega spomina na pokojnika pa je raztros. V marsikateri evropski državi se razvija družbeno pravilo in praksa, da otroci ne sodijo na pogreb ali v mrliško vežico. Mnogi si tudi zelo težko privoščijo pogreb in nekatere župnijske Karitas pomagajo z navodilom za izvedbo postopkov in storitev, ki so lahko v lastni izvedbi tudi za 1/3 cenejše od izvedbe pogrebnih služb. Še huje je, da z legalizacijo evtanazije in asistiranega samomora kot družba želimo pokopavati še žive. Karitas ima vlogo, da ponudi alternativo umirajočim in obupanim, predvsem z izobraževanjem svojcev za nego in pri lajšanju osamljenosti ljudi, saj je socialna bolečina samote, zavrženosti in nekoristnosti glavni razlog za obup ter je bistveno hujša od fizične, ki jo medicina lahko v celoti odpravi.

8

## na obisku

# KARITAS MORA OHRANJATI SVOJO IDENTITETO

Helena Zevnik Rozman

### *Na obisku pri Jožetu Gorniku, direktorju Zavoda Pelikan - Caritas*

Jože Gornik je od leta 2014 zaposlen na Zavodu Pelikan - Caritas. Začel je s projektnim vodenjem evropskega projekta, nato pa je postal direktor. Kot pravi, si tega v resnici ni želel, saj je svojo vlogo videl bolj v vodenju projektov in pomoči mladim v težavah. Danes se zaveda, da je delo z ljudmi zahtevno, a še vedno vztraja skupaj s sodelavko v upravi Zavoda Pelikan - Caritas, da projekti potekajo s čim manj administrativnimi težavami, da imajo urejeno administracijo in finančno poslovanje.

### **Kakšna je vloga Zavoda Pelikan - Caritas?**

Zavod Pelikan - Caritas je nosilec dveh področij pomoči ljudem v stiski, in sicer delamo na področju urejanja odvisnosti od prepovedanih drog in pomoči ženskam in materam v stiski. Vloga nosilcev programov, ki jih s sedemletnimi programi financira MDDSZ in preko Slovenske karitas tudi FIHO – Fundacija za invalidske in humanitarne organizacije, je v tem, da ljudem z manj priložnostmi odpirajo nove možnosti za

življenje. Materam v stiski ponujamo namestitve na dveh lokacijah, trenutno so to sobe s souporabo kopalnic. Lokaciji sta v Ljubljani in na Gumnišču, v občini Škofljica. Strokovne delavke pomagajo uporabnicam pri urejanju birokratskih zadev in jim dajejo podporo za samostojno življenje. Upabnicam pomagajo pri vpisu otrok v vrtec in šolo, socialnih stikih in iskanju zaposlitve ter namestitve za čas po odhodu iz Materninskega doma.

Programi za odvisnike ponujajo vstopno točko v Višnji Gori, kjer se po navadi naredi prva obravnava, določijo se koraki za vsakega uporabnika in nato se z njimi dela na doseganju teh ciljev. Program je kratkoročen, toliko, da se stanje stabilizira. Potem imajo uporabniki možnost vključitve v Skupnost Srečanje, ki je program po metodi Comunita Incontro iz Italije in ponuja dolgoročno bivanje v komuni pod strogimi pravili, ki posamezniku vrnejo življenjski smisel, sposobnost življenja v skupnosti in postavitev dolgoročnih ciljev za življenje. Posameznik potrebuje 24 do 30 mesecev bivanja v skupnosti, da spremeni stare navade.

Poseben program, ki smo ga razvili skozi dolgotrajno prakso, je program Terapevtska skupnost za zasvojene s pridruženimi težavami v duševnem zdravju, ki deluje s podporo župnije Sostro, ki nam omogoča izvajanje programa v hiši in nudi tudi velik vrt, kjer lahko preko aktivnosti, ki jih imenujemo delovna terapija, uporabniki na svežem zraku pridelujejo domačo hrano. Uporabniki tega programa imajo poleg odvisnosti tudi težave v duševnem zdravju, zaradi kateri bi po koncu programa potrebovali še dodaten čas za reintegracijo.

### **Kje vidiš njegov razvoj?**

Razvoj vidim v specializaciji socialnovarstvenih programov za odvisnike, predvsem za tiste, ki potrebujejo poleg komune, ki ostaja naša močna točka, tudi druge vrste pomoči, zlasti na področju duševnega zdravja. Razvoj bi rad videl tudi v ponudbi novih programov, vendar imamo v zadnjem času veliko pomanjkanje strokovnega kadra, kar onemogoča razvoj, čeprav so potrebe velike.

### **Zakaj so programi, ki so združeni v Zavod, pomembni?**

Programi prinašajo podporo področju, ki je v družbi po navadi zapostavljeno ali se z njim ukvarja manj ljudi ali jo ga pometamo pod preprogo in si pred njim zatiskamo oči. Dostikrat se tudi reče, da bo za to poskrbel CSD, in se potem ne ukvarjamo več s tem, to je na primer problematika pri delu z ženskami v stiski. Recimo pri materinskih domovih smo nekaj časa podpirali nastanitev starejših žensk, ki so ostale same, za katere otroci niso mogli skrbeti, ker imajo svoje družine ali ker so zbolele in podobno. Pri nas so bile krajši čas in se potem po ureditvi statusa odselile nazaj v svoje stanovanje ali pa si uredile vstop v kak drug program.





Težava pri odvisnostih je povsem drugačna, saj smo kot družba navadili, da so nekatere droge rekreativne in da jih v javnosti ne smemo kritizirati, kljub temu pa povzročajo veliko škodo. Razumeti je treba tudi to, da se, ko uporabnik vstopi v program, dela s celo družino in da so lahko vzrok mnogih težav tudi odnosi. Prepletanje kemičnih in nekemičnih odvisnosti je veliko, še posebej pa so potem hude tudi pridružene težave v duševnem zdravju. Obenem so odvisniki še vedno stigmatizirani, nihče jih ne mara in nihče jih ne želi v svoji bližini. Naše komune na Primorskem so vse na samem, z veliko prostora za delo na prostem in velikimi vrtovi. Naši programi se prilagajajo posamezniku, kljub temu da imajo močna pravila za življenje v skupnosti, ki je temelj prav vseh programov.

### **Jože, veliko si delal na področju nevladnega sektorja in prostovoljstva. Kakšno vlogo ima Karitas pri razvoju tega področja in seveda, kaj lahko Karitas pri tem pridobi?**

Karitas ima tukaj pomembno vlogo, ker lahko spodbuja prostovoljstvo res na lokalnem nivoju, ker dostopa do ključnih posameznikov, ki lahko pomagajo, in ker ima konkretne posameznike, ki delujejo na lokalnem nivoju. Slabost je v tem, da se ne znamo pohvaliti, če stopimo skupaj in pomagamo v lokalni skupnosti, da je to tudi Karitas. Enako velja za naprej. Karitas potrebuje prostovoljce, potrebuje aktivnosti, da postane prepoznavna kot akter na področju pomoči, ne samo deljenju hrane in denarja. Naša prisotnost na terenu je velika, a pogosto se zaradi strahu pred javnim nastopanjem, pred tem, kaj bodo drugi rekli, ne izpostavljam in ne znamo izpostaviti, da je to delo Karitas. Mlajše generacije bodo tukaj v prednosti, ker so boljše v uporabi sodobnih tehnologij, ki nam pomagajo pri promociji, znajo narediti kakšno sliko in se pohvaliti, ko nekaj dobrega naredijo. Karitas s tem pridobiva na veljavi med ljudmi, dviguje se raven zaupanja in marsikdo nas pokliče, ker je o nas izvedel preko socialnih medijev.

### **Kakšen je tvoj pogled na prihodnost Karitas in Zavoda Pelikan - Karitas?**

Karitas mora ohranjati svojo identiteto, graditi na svojem poslanstvu, ki izhaja že iz samega imena, to je **usmiljenosti, dobrote** do sočloveka. Nujno je tudi pomlajevanje tistih, ki so nosilci funkcij, seveda ne da bi pri tem izgubili starejše, ki so postavili na noge programe. Zaradi tega je nujno imeti ne samo mlado Karitas, ampak tudi mlajšo Karitas, Karitas dveh hitrosti je gotova ena izmed opcij za prihodnost.

Pri Zavodu Pelikan - Karitas pa tudi iščemo poti do sprememb, kako nagovoriti mlade za prostovoljstvo, kako spremeniti programe, da bodo bolj nagovarjali uporabnike, ki so se v zadnjih letih močno spremenili. Po eni strani je socialnih transferjev vedno več, vendar se dostikrat ne porabljajo za prave stvari, medtem ko se vse drugo draži ali si mlade mamice ne morejo privoščiti stanovanja, ker je vse tako drago, ali pa se



jih starejši lastniki ne upajo sprejeti kot podnajemnice. Stigma pred ljudmi z duševnimi težavami je tudi še visoka, sami ne morejo bivati, njihovi starši jim ne morejo več pomagati, ker so sami starejši in imajo sami težave, in taki posamezniki potrebujejo podporo za samostojno življenje.

### **Kaj ti pomeni beseda: poslanstvo?**

Poslanstvo je zame opredelitev dejavnosti, ki jo počnemo zaradi samega sebe, ker nam je všeč, ker nas nihče ne sili, pa jo vseeno naredimo. Je v bistvu trenutek milosti, da si nečesa sposoben, da ti je nekaj všeč in da to lahko delaš. Je pa tudi opredelitev skupnosti, saj brez drugih ni tebe in ni poslanstva.

### **Kakšen je tvoj čas za sprostitev?**

Huh, jutranji pohod na Krim ob nedeljah, kadar (z) morem seveda, ali pa tarok večer z našo moško ekipo.

### **Najlepši spomin na delo pri Karitas?**

Dvigovanje telefonov v klicnem centru na RTV SLO, med koncertom Klic dobrote, še posebej, kadar gremo skupaj z zakonsko skupino ali družinsko.

### **Najljubša pesem?**

Slovenska izvedba pesmi Ko dvigneš me (izvajalec Secret Garden, You Raise Me Up).

### **Najljubši kraj v Sloveniji?**

Rakovnik, kjer zadnja leta malo intenzivneje sodelujem v župniji in smo zgradili pravo skupnost ob vseh aktivnostih, ki jih imamo, in še posebej nedeljskih kavich.

### **Najljubša slovenska beseda?**

Pavšal, ker je na ta način lažje urejati stvari, saj ne greš toliko v detajle in si je potem treba manj zapomniti.



## VZGOJA KOT DEJANJE UPANJA IN LJUBEZNI

Florjan Ungar

Vzgoja je nekaj celostnega, organskega, nekaj, kar nam je podarjeno in dano ter kar si vzamemo od zgle- da naših staršev, učiteljev, vzornikov. Pri vzgoji gre za organsko rast osebnosti, tako na vedenjskem kot inte- lektualnem in duhovnem nivoju. Vemo, da je najboljša šola za vzgojo zgled in ljubezen vzgojitelja. Če starš otroka uči nekaj, sam pa živi drugače, je takšna vzgo- ja obsojena na propad. Ob vzgoji svojih otrok vedno upamo, da bodo iz naše vzgoje vzeli le tisto najboljše, najzlahtnejše – a ni vedno tako. Vzgoja je vseživljenj- ski proces, v katerega moramo vlagati veliko svojega časa in truda, da ostajamo pri svoji vzgoji in jo ohran- jamo. Do neke mere je vsak sam odgovoren za svojo vzgojo in vzgojo bližnjih, saj vsak dan sprejemamo od- ločitve in vsak dan stopamo na novo pot, ki jo vodijo naše prioritete in način življenja.

Podobno je z versko vzgojo in vzgojo za ljubezen, za srce – za KARITAS. Bl. Anton Martin Slomšek v eni izmed svojih misli pravi: »Če hočeš druge vneti, mo- raš sam goreti.« Iz delovanja Antona Martina Slomška je razvidno, da njegova antropologija razume človeka, tako učenca kot učitelja/vzgojitelja, kot nedeljivo celo- to telesne, duševne, duhovne in socialne razsežnosti. Za Slomška sta vzgoja in izobraževanje en sam pro- ces. Pomemben je dober odnos med učitelji in učenci in dober zgled. Pot učenja je pot zrelosti in izkušnji ter tudi pot odrekanja in tista pot, ki je težja. Več, kot daš, več imaš, pravi slovenski rek. Podobno je z vzgojitelji. Ob rasti njihovih učencev, ob njihovi vzgoji, vzgojitelji dosegajo osebno izpolnitev, zadovoljstvo in blagostanje.

Papež Frančišek pove, da je »vzgoja predvsem de- janje upanja v ljudi, ki so pred nami, v obzorje njihove- ga življenja, v njihove možnosti, da se spremenijo in prispevajo k prenovi družbe«. Nadaljuje še: »Nikoli ne pozabite, da bodo ustvarjanje pravičnih odnosov med narodi, sposobnost za solidarnost z ljudmi v stiski in skrb za skupni dom šli skozi srca, misli in roke tistih, ki se danes izobražujejo.« Vzgoja je naložba za boljši jutri in pri njej se je treba opirati na temelje (družino, šolstvo, razna katoliška združenja ...) ter te temelje podpirati. Pri tem mi misel uhaja med katoliške šole, gimnazije, ustanove in združenja, kajti tudi njih je treba podpirati in se zanje zavzemati. Ob prizadevanjih in iskanju načinov dobre vzgoje lahko le upamo, da bodo deležniki vzgoje odnesli najboljše, da bodo odnesli ti- sto najboljšo vzgojo, ki je Ljubezen.

## »SKUPAJ Z JEZUSOM PONOVRNO PREBERIMO SVOJE ŽIVLJENJE«

papež Frančišek

vir: Vatican News, prevod: p. Ivan Herceg

*In glej, prav tisti dan sta dva izmed njih potovala v vas, ki se imenuje Emavs in je šestdeset stadijev oddaljena od Jeruzalema. Pogovarjala sta se o vsem tem, kar se je zgodilo. In medtem ko sta se pogo- varjala in razpravljala, se jima je približal sam Jezus in hodil z njima. Njune oči pa so bile zastrte, da ga nista spoznala. Rekel jima je: »O kakšnih rečeh se pogo- varjata med potjo?« Žalostna sta obstala. (...) Dejala sta: »Kar se je zgodilo z Jezusom Nazarečanom, ki je bil prerok, mogočen v dejanju in besedi pred Bogom in vsem ljudstvom; kako so ga naši véliki duhovniki in poglavarji izročili v smrtno obsodbo in ga križali. Mi pa smo upali, da je on tisti, ki bo odkupil Izrael. Vrh vsega pa je danes že tretji dan, odkar se je to zgodilo. Vsi iz sebe smo tudi zaradi nekaterih žena iz naših vrst. Ko so bile zgodaj zjutraj pri grobu in niso našle njegovega telesa, so se vrnile in pripovedovale, da so imele celó videnje angelov, ki so dejali, da živi. Nekateri izmed naših so šli h grobu in so našli vse takó, kakor so pri- povedovale žene, njega pa niso videli.« In on jima je rekel: »O nespametna in počasna v srcu za verovanje vsega, kar so povedali preroki! Mar ni bilo potrebno, da je Mesija to pretrpel in šel v svojo slavo?« Tedaj je začel z Mojzesom in vsemi preroki ter jima razlagal, kar je napisano o njem v vseh Pismih. Medtem so se približali vasi, kamor so bili namenjeni. On pa se je de- lal, kakor da gre dalje. Silila sta ga in govorila: »Ostani z nama, kajti proti večeru gre in dan se je že nagnil.« In vstopil je, da bi ostal pri njiju. Ko je sédel z njima za mizo, je vzel kruh, blagoslovil, ga razlomil in jima ga dal. Tedaj so se jima odprle oči in sta ga spoznala. On pa je izginil izpred njiju. (Lk 24,13-31)*

Učenca se vdana v usodo zaradi Učiteljeve smrti na sam dan velike noči odločita zapustiti Jeruzalem in se vrniti domov. Morda sta bila vznemirjena, ker sta slišala žene, ki so se vrnile od groba in govorile, da je z Gospodom tako, in sta odšla. Medtem ko žalostna hodita in se pogovarjata, se jima pridruži Jezus, a ga ne prepoznata. Vpraša ju, zakaj sta tako žalostna, in onadva mu odgovorita: »Si ti edini tujec v Jeruzalemu in ne veš, kaj se je tam zgodilo te dni?« Jezus jima odgovori: »Kaj neki?« Onadva mu pripovedujeta vso zgodbo, ker jima Jezus omogoči, da mu pripovedu- jeta, zastavlja vprašanja in ju posluša. Zatem jima, ko hodijo, pomaga razbirati dejstva na drugačen način, v





luči prerokb, Božje Besede. Razbirati je to, kar Jezus počne z njima. Pomaga jima na novo videti dogajanje.

Tudi za nas je dejansko pomembno prebirati svojo zgodovino skupaj z Jezusom, to je zgodovino našega življenja, določeno obdobje, naše dneve skupaj z razočaranji in upanji. Sicer se tudi mi lahko, kot učenca, pred tem, kar se nam dogaja, znajdemo izgubljeni, sami in negotovi s številnimi vprašanji, zaskrbljenostmi in razočaranji. Evangelij nas vabi, da vse iskreno pripovedujemo Jezusu, ne da bi se bali, da ga vznemirjamo. On posluša, zato mu pripovedujemo brez strahu, da bi mu izrekli napačne stvari, in tudi brez sramovanja svojega počasnega razumevanja. Gospod je zadovoljen, ko se mu odpremo, ker nas lahko samo na ta način prime za roko, nas spremlja in stori, da nam ponovno zagori srce. Tako smo tudi mi, kakor emavška učenca, poklicani zadrževati se z njim, da bo, ko se bo znočilo, On ostal z nami.

Predlagam, da vsak večer posvetimo čas kratkemu spraševanju vesti, kaj se je čez dan zgodilo v meni. Gre za ponovni pregled našega dneva skupaj z Jezusom. Njemu odpremo srce, mu prinašamo osebe, izbire, strahove, padce in upanja, vse, kar se je zgodilo, da bi se postopoma naučili gledati stvari z drugačnimi očmi, torej z njegovimi, in ne našimi. Tako lahko podživimo izkušnjo teh dveh učencev. Pred Jezusovo ljubeznijo se lahko tudi to, kar je težko in zgrešeno, pokaže v drugačni luči, kot je težko sprejetje križa; izbira odpuščanja pred žalitvijo, ne maščevanje, napor dela, iskrenost, ki stane. Tako lahko preizkušnje družinskega življenja vidimo v novi luči, v luči Križanega vstalega, ki zna narediti, da je vsak padec korak naprej. Da pa bomo to lahko storili, je pomembno, da odstra-

nimo obrambo ter pustimo prostor in čas Jezusu in pred njim ne skrivamo ničesar, mu prinašamo bedo, se pustimo raniti njegovi resnici, pustimo, da srce bije z dihom njegove Besede.

Začnimo že danes in posvetimo trenutek molitvi, med katero se vprašamo:

- Kakšen je bil moj dan?
- Katera veselja, katere žalosti, katera dolgočasje so bila, kako je bilo in kaj se je zgodilo? Kateri so bili biseri dneva, morda skriti, vendar se je zanje dobro zahvaljevati?
- Je bilo v tem, kar sem naredil/a, kaj ljubezni?
- Katere padce, žalosti, dvome in strahove prinašam Jezusu, da mi odpre nove poti, me dvigne in spodbudi?
- Zmorem predati svoje misli, besede, delo, odločitve v Jezusove roke, da mi pomaga?

Marija, modra Devica, pomagaj nam prepoznati Jezusa, ki hodi z nami, in ponovno prebrati pred njim vsak dan našega življenja.

#### Duhovnost za srečanje sodelavcev župnijske Karitas:

Preberite papežev nagovor in vsak zase razmislite o odgovoru na vprašanja, ki nam jih zastavlja, in o tem, kako se mi sami znajdemo v Jezusovi vlogi, ko poslušamo, razbiramo, dajemo novo vrednost zgodbam ljudi v stiski, s katerimi prihajamo v stik. Podelite svoje razmišljanje, izkušnje in predloge, kako lahko poskrbimo, da ohranjamo držo poslušalca in trdnega, a ljubečega sopotnika, prinašalca upanja tistim, ki so v težki situaciji.

## SONCE VZHAJA

Benedikt Beno Lavrih

Hvaležen in vesel sem, da sem nekaj ur preživel v družbi fantov in njihovih spremljevalcev v Skupnosti Srečanje. Prijeten sončen dan je bil, ko smo se srečali. Mladost, energijo, moško čvrstost, nasmeh, odprte oči in veliko svetlobe sem zaznal, ko smo se pozdravili. Lojze Štefan me je povabil, da skupnosti spregovorim o postu, odpovedih in premagovanjih. To so aktualne teme, saj smo bili na začetku postnega časa. Potrebno je, da se pogovarjamo, izmenjamo doživetja in se med seboj podpiramo. Podelil sem svojo zgodbo o odvisnosti in pot osvobajanja. Vpletel sem tudi moč odpovedi in premagovanja. Skrbelo me je, kako bo. Vedno zaupam in se izročim Jezusu. Tako sem naredil tudi to jutro. Napisal bom nekaj temelj-

nih drž, ki sem jih predstavil in so del moje podelitve. Upam, da bodo v pomoč.

#### Veselje nove poti življenja

Čestital sem fantom, da so stopili na to pot. Stopili ste na pot novega življenja. Kdor želi živeti, se mora vedno znova odločati za pot odpovedi in odrekanja. Naša skupna izkušnja zasvojenosti nas je pripeljala do križišča, ko smo, hvala Bogu, spoznali, da življenje ni več kvalitetno. Bili smo pred odločitvijo, ali bomo rekli življenju da ali ne. Ponosni bodimo, da smo življenju rekli da. Bodimo veseli in hvaležni za to odločitev. Zasijala je luč in sveti, ker smo tu. Spominjajmo se odločitve za to pot. To je veličasten trenutek novega življenja. To so nove korenine. Pot novega rojstva. Če nimaš rad življenja, ne moreš naprej. Hvala za življenje, zahvaljujmo se za vse. Včerajšnje življenje ni bilo polno in svetlo, bilo je tavanje, iskanje, uničevanje. Za življenje smo pripravljeni narediti več in boljše.

12

### Zmoremo več, kot smo si mislili

Večkrat nas bega misel, da ne bomo zmogli. Ko si pijan ali drogiran, si v svetu, ki ni resničen. Ne moreš presojudati, čustveno zmeden, kako naj delujem z vsemi močmi? To je kruta resničnost odvisnosti. Takoj, ko smo se odločili, da gremo na pot odpovedi alkoholu ali drogi, smo začeli spoznavati, da zmoremo. V borbi z odvisnostjo se vsak dan, vsako uro odločamo za treznost, za odpoved. Želja in odločitev, danes želim biti trezen, je prošnja za moč in duha odpovedi. Tako pridobivamo moč – počasi, a vztrajno – in zmoremo. Odvisnost je bolezen in je invalidnost. To se je nam dogajalo, zato nismo delovali z vsemi močmi, s katerimi bi lahko. Zasvojenost je plavanje, bežanje in začaran krog občutkov, kjer sami sebe bolj ponižujemo, kot pa držimo pokonci. Misel, da nismo vredni, da smo zanič, misel, da je bolje, da si vzamemo življenje, to so nočne more in ne gre. Ko se strezniš, pride moč, pride luč, pride energija, kot da smo odprli vrata v nov prostor življenja. Na vseh področjih življenja se vse spreminja. Naši odnosi do sebe, bližnjih, do Boga in materialnih dobrin. Vse doživljamo v drugačni luči. Že v prvih urah odpovedi se nam je zjasnilo, da smo močni, da zmoremo. Zanimivo, da na poti odpovedi in premagovanja pridobivamo vedno več duhovnih in telesnih moči.

### Post, odpoved, premagovanja so orodje lepega življenja

Govorimo o odpovedi, postu, premagovanjih. Težke naloge, a vsak dan to počnemo. Za lepo življenje, za urejene odnose, za mir, za uspeh in preživetje je treba delati, živeti. Vse to zahteva odpoved in premagovanje. To niso modne muhe, to je življenje in utrip življenja. Ko se človek nečemu odpove, ko vloži v svoj projekt energijo, duhovno in telesno moč, dobi vsak naš trud vrednost in moč. Človek se ne sme smiliti samemu sebi, ker imamo v sebi veliko moči in energije. Smo vedno uporabili vse, kar imamo v sebi, za določene napore in premagovanja? Bolj kot se premagujemo, bolj zmagujemo, bolj smo močni in utrjeni, pripravljeni za vse, kar življenje potrebuje. Kaj je naša nova pot v času odkrivanja življenja v tej skupnosti? Iščemo način življenja, ki prinaša mir in srečo, zadovoljstvo v preprostih in malih stvareh. Ne bojimo se odpovedi, ker je svoboda in sreča po vseh teh odpovedih velika. Spomnim se svojih načrtov, kako sem se poskušal učiti piti po pameti in sem zapisoval, koli-

ko in kdaj sem spil. Ko sem na koncu tedna ugotovil, da le je bilo manj steklenic piva, sem se razveselil. Ni pa še bilo v moji glavi zavesti, da za srečo in mirno življenje ne potrebujem alkohola. Potrebujemo urjenje. Športniki so nam zgled. Če hočejo uspeti, morajo trenirati dan za dnem. V vseh naših življenjskih vrednotah in pogledih na življenje je potrebna odpoved in premagovanje. Človeško telo, duhovni svet in psiha tako delujejo in tako smo ustvarjeni. Odvisniki spoznavamo, da je premagovanje, abstinenca edina pot, da rešimo življenje. Zaradi največjega cilja, ki je v daru življenja, je dobro narediti vse, da živimo.

### Uživanje življenja je nova pot

Življenje se je treba veseliti. Je čudovita zgodba in njena predstava je drugačna, ko se v nas prebujajo novo življenje. Vsak dan se nam daje veliko lepih drobnih in svetlih trenutkov. Odvisnost človeka zavije v enotirno železnico in se vozi samo po njej. Moraš biti pijan ali »pribit«, da lahko deluješ in lažno misliš, da si srečen. Zvezan človek ne more živeti in opazovati. Ko se osvobajamo odvisnosti, ko naše telo, psiha in duhovni svet dihajo, življenje uživamo s polno žlico. Vidimo, česar prej nismo, slišimo, česar prej nismo. Čutimo in doživljamo življenje in svet na nov način in dihomo s polnimi pljuči. Spoznamo svoje darove, naša osebnost in značaj sta izvir vsega dobrega in izziv, da delamo na sebi in se oblikujemo. Življenje lahko uživaš, če si odprt za vse, kar ti daje. Sprejemaš in se trudiš živeti z napakami in darovi. To daje treznost.

### Ljubezen do sebe, odkritje

Če dobro gledamo na pot osvobajanja, je ljubezen do sebe izvir in vir, da smo se odločili za pot novega življenja. Če se ne bi v nekem trenutku imeli dovolj radi in sprejeli odločitve, da je treba narediti kaj več za ljubezniv odnos do sebe in do drugih, ne bi bilo te poti. Hvaležni bodimo za ljubezen do sebe, do življenja. To je velika milost, spoznanje in polet za vsak dan življenja. Božja ljubezen nas ni zapustila. Zasvojenost je napačen in umirajoč odnos do samega sebe. To je bila sebičnost. Ozkotirna železnica. Piješ, da sam odpotuješ v napačen svet. Izgubiš odnos od bližnjih. Ljubezen daje in hrani. Ko smo zadihali in dihomo osvobojenost od alkohola ali droge, zdaj gradimo odnose na drugačen način. Na prostranem polju samega sebe vidimo, kaj smo in kaj vse nam je dano. Spoznamo, kaj lahko dajemo. Razveseliš se vsega in





začneš to vrednotiti. Zahvaljuješ se za življenje, vidiš cvetove in znaš uživati življenje v vsej polnosti, z vsem zagonom in ponosom. Sam sebe imaš rad, ker tako lahko lepo živiš. Ljubezen, ki jo doživljaš do sebe, deliš z bližnjim. Če imamo ljubezen in spoštovanje do sebe, lahko dajemo. To naredi treznost.

### Ne pozabite, na poti niste sami

Pot odvisnosti nas pripelje do koraka, ko vidimo, da potrebujemo podporo. Bližnji so nam bili na začetku podpora s svojimi spodbudami. Njihovo prijateljstvo nam je pomagalo, da smo na poti osvobajanja. Hvala jim! Bodimo vedno hvaležni za vso pomoč, ki nam je bila dana. Prišla je pomoč, ki se je morda sploh ne zavedamo. Čudovita bitja smo in Bog nas ima rad. Že v času popivanja ali drogiranja nas je Bog ohranil. Pravijo, da ima Bog za zasvojene posebne angele. To je res. Bog nas ima rad. Vsakega odvisnika ima rad. Ko nas povabi na pot novega življenja, nam obljubi, da bo z nami. Bog želi iz nas nekaj narediti. Prehojena pot je dokaz, da je Bog živ in z nami. Odločitev za premagovanje je večkrat podprta z Božjo močjo. Z vsakim dnevom boste bolj spoznavali, da vam uspeva, da ste na pravi poti. Če nam kdaj ne uspe, se vrnimo k izviru življenja, k Bogu, in našli bomo moč za naprej. Ni treba kaj posebnega govoriti Bogu, On pomaga in spremlja in daje. To se dogaja tudi v vaših dneh. Zahvaljajte se.

### Skupaj zmoremo

Prijetno je med vami. Pomagate si. Različni ste, a vsi s ciljem, da živite srečno in lepo življenje. To je močna pot in to so dobra izhodišča za jutrišnji dan. Vaši veliki duhovni podvigi so v tem, da imate medsebojno spoštovanje in ljubezen. Pomoč in pripravljenost za sodelovanje in vzajemno medsebojno spremljanje, vse to daje izreden polet za naprej. Jutri boste v svojem okolju. Kjerkoli boste, imeli boste dobro izkušnjo, ki vam bo dajala smer in pot za naprej. Veselite se drug drugega in uživajte v spoštovanju in medsebojnem sprejemanju. Tu ste spoznali, kaj vse zmorete in kako ste vsak na svojevrsten način odprti za dobro v bližnjem in v sebi. Ne pozabimo, življenje se enkrat živi. Delajmo na sebi, da bomo srečni mi in naši bližnji.

## DONACIJA KOT SPODBUDA

Boštjan Žagar

Četrtek, 14. 3. 2024, se je pokazal kot krasen sončen dan v Vremskem Britofu, kjer v neposredni bližini in varstvu cerkve Marijinega Vnebovzetja že 24. leto deluje komuna Skupnosti Srečanje. Deset pogumnih fantov, ki tu premagujejo odvisnost od drog, alkohola in drugih substanc, ki povzročajo zasvojenost, je dan

začelo skoraj kot običajno: jutranja opravila, skrb za kmetijo, hišo, predvsem pa skrb drug za drugega.

To jutro je bilo zagotovo dokaz, da velja rek, da se po jutru dan pozna. Zorane njive, skotitev jagenjčka, veselje prvega spusta telice Štefani in krave Giuli na pašo ter njunega divjega plesa od veselja. Vse to in verjetno še kaj je kazalo, da gre za poseben dan. Malo po kosilu je svoj prihod najavil vodja programa Zvonko Horvat Žnidaršič in povedal, da ne prihaja sam, kar fantje razumejo, kakor da dobijo novinca v skupino. Ob prihodu pa se izkaže, da je ta »novinec« posebne sorte, saj ne potrebuje kruha in vode, ljubezni – če že – pa ravno toliko, da se ne pokvari. Zvone (sedmi z leve) je namreč skupino razveselil z veliko pridobitvijo za center: čisto novim in zmogljivim motokultivatorjem priznane znamke in izredne kvalitete. Ta stroj bo fantom omogočal lažje in boljše obdelovanje njihovih ljubljenih njiv, s čimer bodo lahko povečali zmognosti samooskrbe skupnosti.

Da je do dragocene pridobitve lahko prišlo, se moramo zahvaliti gospodu Branku Kravosu, očetu nekdanjega člana skupnosti v Vremskem Britofu, čigar donacija je v celoti pokrila stroške nakupa. Njegova velikodušnost je ganljiv primer solidarnosti in podpore, ki sta ključnega pomena za delovanje skupnosti, kot je naša. Skupnost in vsi ljudje dobrih namenov mu iz srca izrekamo iskreno zahvalo. Bog naj mu povrne njegovo dobroto in radodarnost.





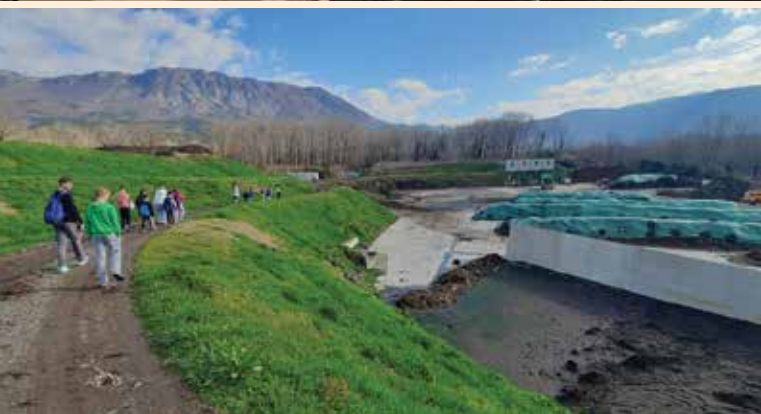
## koper

## ZIMSKE POČITNICE V POMLADNI AJDOVŠČINI

Tatjana Rupnik

V okviru projekta »Migaj, zdravo uživaj« smo v mesecu februarju, v času šolskih počitnic, izvajali petdnevni počitniški program. Otrokom smo pripravili različne aktivnosti, ki so se nanašale na zdrav način življenja, spoznavanje okolja, v katerem živimo, ekologijo, zdravo prehrano, druženje.

14



Prvi dan počitniškega tedna smo odpravili na izlet v Hišo dobre volje v Ajdovščini. Skupaj s starostniki, ki se tam družijo, smo igrali družabne igre, se pogovarjali in ustvarjali. Zelo lepo je bilo videti mlado gene-

racijo, ki se je s takim veseljem družila s starejšimi. Z njimi smo preživeli tri ure, nato smo odšli na pohod do igrišča, kjer smo se prosto razgibali ali se igrali različne športne igre. Dan je zelo hitro minil in polni pričakovanja smo čakali naslednji dan.

Drugi dan je bil namenjen obisku muzeja fosilov in zbirke iz rimskega časa. Prijazna vodička nas je popeljala v čas Rimljanov, kasneje pa smo si ogledali še zbirko fosilov. Zanimivo je bilo, da otroci niso vedeli, da je bilo na našem območju včasih morje in je zato tu najdenih veliko različnih fosilov. Dan smo nadaljevali s pohodom po Ajdovščini, ustavili smo se še v parku in se igrali na igralih.

Tretji dan je bil na vrsti daljši izlet do Dolge Poljane, kjer smo si ogledali Center za ločevanje odpadkov. Gospa, ki je tam zaposlena, nam je razložila, zakaj je ločevanje pomembno. Skupaj smo nato šli na dolg sprehod na hrib. Pomemben je podatek, da smo stali na vrhu kupa smeti izpred let, ko ločevanja odpadkov še niso poznali. Nato smo dan izkoristili, da smo se odpravili do reke Vipave, kjer stoji Napoleonov most; tam smo pomalicali in se nato mimo sotočja reke Vipave in Hublja odpravili nazaj proti Ajdovščini. Ves čas izleta nas je spremljalo toplo sonce, ki nas je že pošteno ogrelo.

Četrty dan smo šli do ribogojnice, kjer sta nam ribiča razložila, zakaj gojijo ribe, nam pokazala ikre, majhne ribice, malce večje ribe in prave velike ribe. Otroci so z zanimanjem poslušali razlago, nato pa so skupaj ribe tudi nahranili. Ko smo se vrnili nazaj v prostore Karitas, smo igrali različne družabne igre. Vsako minuto lepega vremena pa smo bili na igrišču, kjer smo igrali različne športne igre.

Zadnji dan počitnic je bil namenjen predavanju o zdravi prehrani in pripravi zdravega obroka. Najprej smo si skupaj ogledali PowerPoint, na katerem je bilo predstavljeno, kaj sploh je zdrava prehrana, kaj mora vsebovati in zakaj je prav, da se pravilno prehranjujemo. Nato smo izdelali prehransko piramido. Prostovoljci Mlade Karitas so odigrali zgodbo štirih zanimivih prijateljev, ki vsak na svoj način skrbijo za zdravo prehranjevanje in gibanje. Vmes so imeli tudi fanta, ki mu ni bilo mar, kaj da vase in koliko se giblje, a so ga ostali prijatelji prepričali, da je zdrav način življenja pogoj za kakovostno in zdravo življenje v starosti. Najboljši del pa je prišel na koncu. Pripravili smo zajtrk: narezali smo sadje različnih barv, dodali smo mu različne oreščke in grški jogurt, in nastal je pravi zdrav obrok. Tudi ta dan smo izkoristili, da smo se gibali na igrišču, a nam vreme tokrat ni bilo tako naklonjeno.

Počitniški program je obiskalo 20 otrok, pri izvedbi pa nam je pomagalo 10 prostovoljcev Mlade Karitas. Komaj čakamo, da se vidimo v naslednjih počitnicah.





## PODELITEV PRIZNANJ VEČLETNIM SODELAVCEM

Vipavska območna karitas



V sredo, 21. februarja, smo se srečali sodelavci Vipavske območne karitas. To srečanje je bilo nekaj posebnega, saj smo se zbrali v župnijski cerkvi sv. Vida v Podnanosu. Predsednik Vipavske območne karitas, g. Tomaž Kodrič, je daroval sveto mašo in nagovoril prisotne o pomenu dela za dobrobit človeštva in skromnosti tistih, ki nesebično pomagajo drugim.

Po sv. maši je ravnatelj Škofijske karitas Koper, g. Tihomir Busija, podelil priznanja večletnim aktivnim sodelavcem Vipavske območne karitas in se jim zahvalil za ves trud, ki ga že leta vlagajo v delo z ljudmi.

Po uradnem delu je sledilo še druženje v župnišču, kjer smo se okrepčali in v sproščenem vzdušju zaključili ta s hvaležnostjo prežet dan.

Iskrena hvala vsem sodelavkam in sodelavcem Vipavske območne karitas, pa tudi vsem, ki darujete sebe v dobrobit drugega.

---

## SLUŽITI DRUGEMU V LJUBEZNI

Sonja Cergol

### **Sodelavci Karitas župnije Krkavče izpeljali srečanje zakonskih jubilarcev v Koštaboni**

V nedeljo, 10. marca, so člani Župnijske karitas Krkavče v Koštaboni izpeljali srečanje za zakonske jubilate, kamor so povabili jubilate iz Krkavč, Koštabone, Puč, Nove vasi, Svetega Petra, Padne in Dragone. Že ob vstopu v lepo baročno koštabonsko cerkev sv. Kozma in Damjana so slavljenca sprejele sodelavke in jih posedle na posebna mesta v cerkvi ter jih

nagovorile v molitvi križevega pota. Vabilu se je odzvalo lepo število zakonskih jubilarcev župnije Krkavče. V nagovorih so se jubilate s hvaležnostjo spominjali svoje zakonske obljube, ki so jo dali pri poroki ter se zaobljubili ljubezni in zvestobi, ki naj traja do groba, in da je odločitev za zakon odločitev za služenje in darovanje. Mašo za jubilate je daroval župnik Ivan Gregorc ob sodelovanju sodelavcev Karitas. Bogoslužno slovesnost so obogatili pevci Cerkevnege pevskega zbora Koštabona z zborovodkinjo Ivano Milko Pucer in mladinski zbor ter mentor Jakob Bažec.

Na koncu maše so bili jubilate posebej blagoslovljeni z željo, da se njihov zakon ohrani v miru, ljubezni in medsebojni podpori ter da ne pozabijo, da nas je Bog poklical v zakonsko zvezo z namenom služiti drugemu v ljubezni. V spomin na ta dogodek so dobili posebno dekorativno svečo ter istrski šopek, da bi se njihova zakonska srečanja pogosto zaustavila ob goreči sveči in z molitvijo v zahvalo za vse, kar jim je doprinesel zakon, sklenjen pred Bogom.



---

## 40 DNI BREZ ALKOHOLA, PRAZNIK 40 MUČENCEV IN 40 ROMARJEV NA SVETO GORO

Marjana Plesničar Jezeršek

V sklopu akcije 40 dni brez alkohola smo se na 4. postno nedeljo, ki je tudi nedelja veselja, v znak solidarnosti z vsemi žrtvami alkohola zbrali pri prvi postaji križevega pota na Sveto Goro in poromali nanjo. Kljub dežju se nas je v stilu praznika 40 mučencev zbralo 40 romarjev, ki smo pod odprtimi dežniki od postaje do postaje prebirali in premišljevali letošnji križev pot Karitas. V baziliki Marije Svetogorske se nam je pridružilo še kar nekaj romarjev, s katerimi smo skupaj obhajali sveto daritev.



Sveto mašo je daroval predsednik Goriške območne karitas, g. Cvetko Valič, ki je v pridigi izpostavil neizmerno ljubezen Boga do človeka, ljubezen, zaradi katere je Bog daroval lastnega Sina v odpuščanje naših grehov. Ko smo pripravljeni stopiti Bogu naproti, mu odpreti svoja srca, mu priznati svojo grešnost, takrat nas Bog sprejme in nam odpusti. Nismo mi, ljudje, poklicani, da bi sodili drug drugega, ampak je Božje usmiljenje tisto, ki odpušča. Ob vseh naših težavah je Bog vedno ob nas, nas sprejema takšne, kot smo, in nam ponuja rešitev, tudi takrat, ko se nam zdi vse brezupno. Prav ta brezup, v katerem pozabimo na Boga, postanemo samozadostni, se ubadamo samo še sami s sabo in svojimi slabostmi, nas lahko pripelje v razne odvisnosti. Pot ozdravljenja pa nam ponuja On, ki nam je s svojo ljubeznijo pripravljen odpustiti čisto vse.

Za uvod v sveto mašo je predstavnica Slovenske karitas, ga. Mojca Kepic, predstavila akcijo 40 dni brez alkohola, z branjem beril in prošenj so sodelovali prostovoljci Goriške območne karitas, z zvokom orgel in prijetnih glasov pa je cerkev napolnil Župnijski zbor Stomaž. Ob koncu nam je svojo zgodbo o njegovem osebem oboju z odvisnostjo od alkohola predstavil Vinko, uporabnik programa Vrtnica.

Hvala vsem, ki ste sooblikovali ta nedeljski popoldan, in vsem, ki ste se nam na tak ali drugačen način pridružili. Naj Svetogorska Marija usliši vse naše prošnje in sliši vse naše zahvale.



## ČAS SLUŽENJA, ČAS LJUBEZNI

Marjana Plesničar Jezeršek

### **Postno predavanje g. Ervina Mozetiča za prostovoljce ŠK Koper**

120 prostovoljk in prostovoljcev Škofijske karitas Koper se je pred 3. postno nedeljo zbralo v Dijaškem domu v Vipavi, kjer smo prisluhnili g. Ervinu Mozetiču. V sklopu postne duhovne obnove nam je spregovoril o služenju v ljubezni, služenju z ljubeznijo. Hvala g. Ervinu za vso dobro voljo, ki jo je podelil z nami, hvala sodelavcem Dijaškega doma Vipava, ki so nas res prijazno sprejeli v svojih prostorih, in hvala vsem udeležencem ter udeleženkam, da smo dopoldan preživeli skupaj, se družili in se skupaj poglobili v vprašanja o služenju ter se na ta način že malo pripravili na praznik Velike noči.

Objavljamo del **predavanja g. Ervina Mozetiča**, v katerem predstavi pare kreposti, ki nam pomagajo, da bi postni čas, ki je čas milosti – čas služenja, mogli živeti tako, da bo obrodil sadove.

**Misijonskost in širjenje:** Misijonskost je tisto, kar dela življenje plodno in rodovitno; je dokaz učinkovitosti in pristnosti našega delovanja. Vera je dar, vendar pa se vrednost naše vere preizkuša tudi po tem, koliko smo jo zmožni posredovati. Vsak, ki je bil krščen, je misijonar Vesele Novice predvsem s svojim življenjem, delom ter veselim in prepričljivim pričevanjem. Zdravo širjenje je nepogrešljiva vrlina kristjana. Gre za



vsakodnevno prizadevanje slediti Dobremu Pastirju, ki skrbi za svoje ovce in dá svoje življenje, da reši življenje drugih.

**Primernost in razsodnost:** Primernost zahteva osebni napor za pridobitev potrebnih in zahtevanih sposobnosti, da bi lahko čim bolj opravljali svoje naloge in delovali tako z razumom kot z intuicijo. Razsodnost pa je pripravljenost uma za razumevanje in soočanje situacij z modrostjo in ustvarjalnostjo. Pri-





mernost in razsodnost predstavljata tudi odgovor človeka na Božjo milost, kadar sledimo znanemu izreku: *Delati vse, kakor da je vse odvisno od mene, ne od Boga, in nato vse prepustiti Bogu, kakor da je vse odvisno od Boga, ne od mene.*

**Duhovnost in človeškost:** Duhovnost je nosilni steber vsakega služenja v Cerkvi in v življenju kristjana. Hrani vse naše delovanje, ga podpira in varuje pred človeško krhkostjo in vsakodnevnimi skušnjavami. Človeškost pa je to, kar uteleša verodostojnost naše vere; to, po čemer se ločimo od strojev in robotov, ki ne čutijo in niso ganjeni; človeškost je znati izkazati nežnost, domačnost in prijaznost do vseh.

**Zglednost in zvestoba:** Zglednost, da bi se izognili škandalom, ki ranijo duše in ogrožajo verodostojnost našega pričevanja. Zvestoba naši poklicanosti je spominjati se vedno Kristusovih besed: *Kdor je v najmanjšem zvest, je zvest tudi v velikem, kdor pa je krivičen v najmanjšem, je krivičen tudi v velikem.* (Lk 16,10)

**Razumnost in prijaznost:** Razumnost nam pomaga, da se izognemo čustvenim skrajnostim, prijaznost pa pretirani birokraciji in načrtovanju. Gre za vrlino, ki sta nujni za ravnovesje osebnosti. *Sovražnik zelo pozorno ogleduje, ali je kakšna duša širokovedna ali tenkočutna; in če je tenkočutna, si prizadeva, da jo privede še do večje tenkočutnosti, do skrajnosti, da jo lažje zbega in muči.* (Duhovne vaje, 349)

**Neškodljivost in odločnost:** Neškodljivost nam pomaga, da smo previdni v sodbah, da se vzdržimo nepremišljenih in hitrih dejanj. Gre za zmožnost, da

ma' in resnica brez dejavne ljubezni postane t. i. slepi ,obsodizem'.

**Poštenost in zrelost:** Poštenost je doslednost, ravnati popolnoma odkrito v odnosu do samih sebe in do Boga. Kdor je pošten, ne ravna pravično samo takrat, ko ga opazuje nadzornik ali predstojnik; ne boji se, da bi ga presenetili, saj nikoli ne prevara tistega, ki mu zaupa. Poštenost je osnova, na kateri temeljijo vse druge dejavnosti. Zrelost je iskanje, da bi dosegli skladnost med našimi fizičnimi, psihičnimi in duhovnimi sposobnostmi. Je cilj in konec procesa rasti, ki se nikoli ne konča in ki ni odvisen od naše starosti.

**Spoštovanje in ponižnost:** Prvo je odlika plemenitih duš; ljudi, ki želijo vedno na pravi način upoštevati druge, svojo vlogo, nadrejene in podrejene, dokumente, tajnost in diskretnost; ljudi, ki znajo pozorno poslušati in olikano odgovarjati. Ponižnost pa je krepost svetnikov in ljudi, polnih Boga, ki se takrat, ko postajajo pomembnejši, še bolj zavedajo, da niso nič in da ne morejo ničesar narediti brez Božje milosti (prim. Jn 15,8).

**Bogatost in pozornost:** Bolj ko zaupamo v Boga in v njegovo previdnost, bolj smo bogati v duši in odprti za to, da dajemo, zavedajoč se, da več kot damo, več prejmemo. Nič ne pomaga, če vrata našega srca ostanejo zaprta za ljubezen, če so naše roke zaprte za darovanje, če so naše hiše zaprte, da bi koga gostili, če so naše cerkve zaprte za sprejemanje. Pozornost pa pomeni skrbeti za podrobnosti, ponuditi najboljše, kar smo, in nikoli ne opustiti pozornosti na lastne napake in pomanjkljivosti.

**Pogum in pripravljenost:** Biti pogumen pomeni ne dopustiti, da bi se ustrašili pred težavami, pripravljenost pa znati delovati svobodno in spretno, ne da bi se navezali na materialne stvari, ki minejo. Biti pripravljen pomeni biti vedno na poti.



ravnamo s pozornostjo in razumevanjem ter tako pripomoremo, da iz nas, iz drugih ljudi in situacij pride na dan tisto, kar je najboljše. Odločnost pa pomeni delovati s pogumno voljo, z jasnim pogledom, v pokorščini Bogu, samo zaradi najvišjega zakona, zveličanja duš.

**Dejavna ljubezen in resnica:** Gre za vrlino, ki sta neločljivi od krščanskega življenja. Dejavnaj ljubezen brez resnice postane ideologija uničujočega ,dobrotiz-





**Zaupanje in zmernost:** Zaupanja vreden je tisti, ki zna izpolnjevati svoje obveznosti resno in verodostojno, kadar ga opazujejo, posebej pa še, kadar je sam. Nikoli ne izda zaupanja, ki mu je bilo izkazano. Zmernost pa je zmožnost odpovedati se nepotrebni in se zoperstaviti prevladujočemu potrošništvu. Pomeni gledati svet z očmi Boga, s pogledom ubogih in s strani ubogih.

Služenje ni bežno čutenje, ampak povzetek Vesele Novice; je izbira tistega, ki želi imeti čutenje Jezusovega srca; tistega, ki želi resno slediti Gospodu, ki nas prosi: *Bodite usmiljeni kakor vaš Oče* (Lk 6,36; prim. Mt 5,48). Naj torej služenje vodi naše korake, razsvetljuje naše odločitve. Naj nas uči, kdaj moramo iti naprej in kdaj moramo narediti korak nazaj. Naj nam pomaga brati majhnost naših dejanj v velikem Božjem načrtu odrešenja in v veličastnosti in skrivnostnosti njegovega delovanja.

## OBČNI ZBOR

Marjana Plesničar Jezeršek

V soboto, 16. marca, se je v Vipavi na občnem zboru zbralo 80 prostovoljcev in prijateljev Škofijske karitas Koper. Srečanje smo začeli v cerkvi sv. Štefana, kjer je predsednik ŠK Koper, škof Jurij Bizjak, ob somaševanju duhovnikov in diakonov daroval sveto mašo za vse (tudi pokojne) sodelavce Karitas. Bogoslužje so sooblikovali prostovoljci iz različnih območij in dekanijskih Karitas.



Po sveti maši smo se sprehodili v središče Vipave, v Dvorec Lanthieri. Tam so nas sprejele prostovoljke ŽK Vipava, ki so poskrbele za okrepitev vseh prisotnih, razdelile Zbornike in nas usmerile v dvorano. Za uvod v statutarni del občnega zbora nas je na začetku pozdravil in nagovoril msgr. Jurij Bizjak. Izpostavil je

nekaj mest v Svetem pismu, ki nam lahko pomagajo, nas usmerjajo pri karitativnem delu. Prva je prilika o talentih, ki smo jih dolžni deliti (Lk 19,11-27), potem odlomek o razumnih devicah, ki nas spodbujajo, da poskrbimo za svoje olje, da se včasih ustavimo in poskrbimo najprej zase, saj ne moremo pomagati drugim, če so naša srca prazna (Mt 25,1-13), in nenazadnje nas je g. škof spomnil na šest vprašanj, s katerimi se bomo srečali, ko pridemo pred Njegovo obličje: »Gospod, kdaj smo te videli lačnega in te nasitili ali žejnega in ti dali piti? Kdaj smo te videli tujca in te sprejeli ali nagega in te oblekli? Kdaj smo te videli bolnega ali v ječi in smo prišli k tebi?« Kralj jim bo odgovoril: »Resnično, povem vam: Kar koli ste storili enemu od teh mojih najmanjših bratov, ste storili meni.« (Mt 25,31-46) To so vprašanja, ki so naše osnovno vodilo, da izpolnjujemo dela usmiljenja do najpotrebnejših.

Po nagovoru g. škofa nas je pozdravil ravnatelj ŠK, g. Tihomir Busija, ki je imenoval tudi delovno predsedstvo. Sledila sta še pozdravna nagovora generalnega tajnika Slovenske karitas, g. Petra Tomažiča, in predsednika ŠK Ljubljana, g. Marka Čižmana. Po pozdravih in dobrih mislih so nastopila poročila o delovanju ŠK Koper ter Zavoda Samarijan v letu 2023. Opravljenega je bilo veliko dela, za kar smo iskreno hvaležni vsem prostovoljcem, prostovoljkam, zaposlenim ter drugim, ki kakorkoli pripomorejo, da pomoč pride do tistih, ki jo potrebujejo. Ravnatelj g. Busija je predstavil tudi program za leto 2024. Tako poročila kot program so bili soglasno sprejeti.

Za kratek predah je nato poskrbela vokalna zasedba Mozaik, ki je s tremi čudovitimi pesmimi pobožala naša ušesa, nato pa nas je nagovorila še s. Emanuela Žerdin, ki je za nas pripravila kratko predavanje z naslovom Izberi življenje. Izpostavila je, da mora biti paliativna oskrba celostna, da pokrije vse človekove razsežnosti; da je blaženje bolečine božje delo, ki ga lahko vsak od nas opravlja predvsem s svojo prisotnostjo ob trpečem, umirajočem; da bi morali v naši, slovenski družbi razširiti zavedanje, da ni nič narobe, če vprašaš za pomoč, ko si v stiski; da smrti ne smemo odrivati iz življenja in naših pogovorov, ampak jo je treba detabuizirati. Zaključila je z nekaj mislimi o tem, kaj so njo osebno naučili umirajoči, in sicer ponižnosti, hvaležnosti ter odpuščanja oz. da so v življenju bolj kot vse drugo pomembni odnosi.

Prostovoljci Mlade karitas so med udeležence občnega zbora razdelili darilca – angelčke, ki nas bodo spremljali na naših poteh, potem pa smo odšli še do Škofijske gimnazije Vipava, kjer smo druženje zaključili s kosilom.





## V SPOMIN JOŽICI LIČEN

Sodelavke in sodelavci ŠK Koper



Leta 1990 je bila v Župniji Kristusa Odrešenika v Novi Gorici ustanovljena prva Župnijska karitas na Goriškem. Že leto zatem je bila ustanovljena tudi Medžupnijska karitas v Šturjah v Ajdovščini. Ga. Jožica se je ravno v tem obdobju invalidsko upokojila. Kot upokojenka je bila precej mlada in je čutila, da lahko skupnosti še veliko da, zato je postala zelo aktivna prostovoljka Karitas. Začetki so bili skromni. V garažnih prostorih ob Marijinem domu v Šturjah so začeli z zbiranjem oblačil, posteljnine in drugih predmetov ter pomoč pošiljali na takrat poplavljeno območje Ljubnega ob Savinji.

Potem je nastopila vojna, ki je v naše kraje pripeljala tisoče beguncev. Skupaj s pokojno go. Danico Stopar in takratno voditeljico Vipavske dekanijske karitas go. Zdenko Štrukelj so sodelovale s sestro Mihaelangelo iz Gorice, od koder je prihajalo veliko pomoči v hrani in oblačilih.

Po nekaj letih aktivnega delovanja je bila imenovana za voditeljico Vipavske dekanijske karitas. Aktivno je sodelovala v odboru za materialno pomoč in postala namestnica ravnateljice ŠK Koper. Med letoma 2018 in 2021 je kot ravnateljica tudi vodila ŠK Koper.

V več kot 30 letih delovanja je pustila svoj pečat, ko je pomagala pri ustanovitvi Materinskega doma, programov Posvojitev na razdaljo ter Popoldan na Cesti, ko je skupaj z Bogdanom Žoržem pomagala po potresu in plazju v Posočju, ko je sooblikovala tabore Streha nad glavo v Banjaluki, organizirala romanje na Brezje za ostarele in bolne, pa tudi druga vsakoletna romanja prostovoljcev in prostovoljk ŠK Koper. S svojimi objavami v različnih medijih je skrbela za promocijo Karitas in ozaveščala širšo javnost o stiskah, s katerimi se soočajo ljudje, ter o delu Karitas. Velik prispevek, prav pri prepoznavnosti Karitas širše v družbi, je ustvarila z ustanovitvijo slikarske kolonije Umetniki za Karitas, ki je delo Karitas razširila od deljenja materi-

alne in psihološke pomoči še na promocijo sodobne umetnosti in dobrotelosti. »Človek ne živi samo od kruha,« je rada rekla in vedno poudarjala, da je paket hrane, po katero pride nekdo v Center karitas, zgolj vstopna točka, da postane slišan in lahko naredi prvi korak iz svoje stiske.

Bila je velika oseba, ki je znala pričevati evangelij tudi v svojem trpljenju in boleznih. Cerkev in Karitas sta predstavljali velik del njenega življenja in dejansko ji je bilo dano živeti dejavno ljubezen do najmanjših. V lanskem letu je za vse svoje delo prejela kar dve pomembni priznanji. Slovenski škofje so ji podelili odličje sv. Cirila in Metoda, najvišje priznanje v slovenski Cerkvi, za zvesto služenje Cerkvi med Slovenci, na Opčinah pa so ji podelili nagrado Nadje Maganja, namenjeno izjemnim ženskim. Že od leta 2019 je bila tudi častna občanka Občine Ajdovščina.

Naj ji nebeški Oče povrne za vsa njena dobra dela in naj ji bo lepo v večnosti. Hvaležni smo, da smo jo imeli možnost spoznati, z njo sodelovati in se od nje učiti.

Hvala in počivaj v miru, draga Jožica!







## Ljubljana

# BOBRI SOOBLIKUJEJO NARAVO IN CELO PLEŠEJO!

Ladka Hunjet

Že drugo leto smo tabor slepih in slabovidnih preživljali v minoritskem domu duhovnosti na Gorci pri Podlehniku v Halozah, od 21. do 28. februarja 2024. Zbralo se nas je 31 udeležencev in naših spremljevalcev. Tudi na tem taboru je bil program edinstven, saj smo si ogledali do zdaj nepoznane kraje, z nekaterimi ljudmi smo se srečali prvič, se duhovno okrepili ter se med seboj bolj povezali.

Takoj na začetku smo se odpravili na ekskurzijo v Rogaško Slatino in smo bili presenečeni nad bogastvom različnih zbirk v Aninem dvorcu. Ta je bil odprt 21. 9. 2012 z namenom, da predstavi Rogaško Slatino. Na ogled je osem različnih zbirk: vodna zbirka, parkovna zbirka, lepotna zbirka s prestižno kozmetiko Afrodita, steklarska zbirka, grafike in tri zbirke Nanija Poljanca, ljudskega ustvarjalca. Sam g. Nani nam je odlično predstavil vse zbirke, dopolnila ga je ga. Saša. Nekaj izdelkov smo lahko potipali. Omemba zdravilnih kiselkastih vod sega v leto 1141, voda Donat pa je bila prvič najdena leta 1908. To je voda z največjo



vsebnostjo magnezija na svetu. Ob 110-letnici odkritja te vode je Pošta Slovenije izdala tudi uradno znamko.

Po edinstvenem ogledu muzeja v Rogaški Slatini smo obiskali naselje Lemberg, ki leži v kotlini, obkroža pa ga kar sedem gradov. Poznan je po srednjeveškem trgu, v katerem sta cveteli svobodna trgovina in obrt. Trg Lemberg je imel svoj grb. V njem je jagnje s krono na glavi in z upognjeno desno nogo. Znano je, da so nadvse močni Celjski grofje določeno obdobje gospodovali tudi v Lembergu. Na nekdanjo moč tega kraja spominja obnovljen rotovž, v katerem je razstava o bo-



gati zgodovini. Niko Kuret je zbral vrsto šaljivih zgodb o Lemberžanih in jih izdal v knjižni obliki. Kulinarična posebnost je leمبرška velikonočna mlinčna potica. Mi pa smo poskusili okusno jed, podobno ocvirkovci. To jed in izčrpno razlago o kraju nam je posredovala ga. Slavica.

Jutra smo začenjali s hvalnicami in Boga prosili za blagoslov in varstvo. Vsak dan smo se lahko pridružili domačinom pri sveti maši v bližnji župnijski cerkvi Svete Trojice. En dan pa smo v kapeli našega doma imeli sveto mašo za bivše udeležence naših taborov, ki so že v večnosti.

Tudi na telovadbo nismo pozabili, saj smo se po hvalnicah učinkovito razgibali od glave do nog. Vreme nam je bilo naklonjeno in nadvse mirno okolje nas je vabilo v naravo. Pri eni od hiš smo lahko potipali libanonsko cedro. Prišli smo do poldrugi kilometer dolgega akumulacijskega jezera, bogatega z velikimi somi, krapi, smuči in rastlinojedi amurji. Izvedeli smo, da so si pred nekaj leti tudi bobri uredili bivališče na brežini, in smo potipali, kako bober z ostrimi in velikimi sekalci obgloda in poškoduje vse leseno, saj je les njihova hrana. V petek dopoldne smo se kopali v Biotermah blizu Male Nedelje. Uživali smo v bazenih z bolj ali



manj toplo vodo. Ta dan se nam je pridružil tudi g. Marko, predsednik Škofijske karitas Ljubljana.

Nekaj časa smo namenili pogovorom o družini, o liku očeta in matere, o vzorcih, ki smo jih prejeli v primarni družini, in o pereči temi ločitev zakoncev oziroma partnerjev.

Taborov se udeležujemo slepi in slabovidni ter spremljevalci iz vse Slovenije. En večer je vsaka skupina na zelo zanimiv način predstavila pokrajino, od koder je izhajala. Imeli smo še tri delavnice in plesne vaje. V delavnici nujne prve pomoči smo izvedeli, kako se s kompresijsko obvezo ustavi krvavitev. Spoznali smo še Esmarchovo prevezo in obnovili znanje o krvavitvah. V delavnici sproščanja smo ob nežni glasbi in prijetnih vonjavah prisluhnili glasu, ki nas je vodil proč od naših stresov in zaznav tega sveta. Na koncu smo se osredotočili na pozitivne učinke te tehnike. V treh skupinah smo se lotili tudi peke kruha. Vse tri hrustljivo zapečene hlebčke smo zvečer pokusili in jih ocenili. Na plesnih vajah smo vadili angleški valček in diskoswing, zadnji večer pa smo se sproščeno zavrtili ob družinskem ansamblu Potočnik. Nekaj časa smo prav prijetno preživeli ob prepevanju pesmi po željah posameznikov in družabnih igrach.

Med nas je prišel priljubljen in uspešen slovenski pisatelj in pesnik g. Feri Lainšček. Na začetku je pogovor z njim vodila ga. Ignacija Fridl Jarc iz Slovenske matice, ki je izdala njegovo zadnjo knjigo Življenje brez naslova. Sproščeno je spregovoril o svojem otroštvu v revščini. Do osnovne šole je govoril in poslušal samo prekmurski dialekt. Veliko se je družil z Romi iz sosednje vasi, kar ga je zaznamovalo za vse življenje. Z občutkom nam je prebral svojo pesem Kako je ljube-

zni ime, najprej v prekmurskem narečju in nato še v knjižni slovenščini. Feri vsako leto organizira srečanje slovenskih mladinskih pisateljev, kjer podelijo nagrado večernica za najboljše mladinsko delo preteklega leta. Za nas in naslednje rodove je napisal kar nekaj knjižnih del. Na taboru smo prebrali knjigo Življenje nima naslova. V njej je glavni lik najstniški fant Denza, ki živi skupaj s psihično bolno materjo. Kljub tem neugodnim okoliščinam otrok ohrani občutek za pravico. Feri namreč pogosto hodi med otroke ter na podlagi izkušenj z njimi meni, da imajo mladi še vedno občutek za dobro, za resnico, za pravo in pravično smer v življenju. Feri je prejel mnogo nagrad, med drugim leta 2021 Prešernovo nagrado za življenjsko delo.

Naš gost je bil tudi geograf Miha Pavšek, ki nam je slikovito spregovoril o vremenu in njegovi muhavosti. Ukvarja se tudi z ledeniki. Morda smo ena zadnjih generacij, ki še lahko opazuje Triglavski ledenik in ledenik pod Skuto. Zaskrbljujoče je predvsem dejstvo, da se talijo trajno zamrznjena tla. Izvedeli smo, da je vreme zelo odvisno od ciklonov in anticiklonov, kakšne so razlike med jutranjo in večerno zarjo, kako se merijo temperature, kako na vse strani neba švigajo strele ob nevihtah.

Med nami pa so se ves teden iskriale pozitivne energije. Kot spomin na lanski tabor smo prejeli lično krpo za brisanje posode z motivom okolice tabora, kjer je bil lani še sneg.

Iskreno smo hvaležni Škofijski karitas Ljubljana, ki je pokrovitelj naših taborov, pa požrtvovalnim organizatorjem Mihaeli, Primožu in Janini, minoritu bratu Robiju ter ge. Roziki za pripravo okusnih obrokov. Hvala vsem našim zvestim in potrpežljivim spremljevalcem, ki so nam posodili svoje oči, in vsem, ki smo jih spoznali v času tabora in so nam polepšali dni.

## TEČAJ DOMAČE NEGE

Alenka Petek

V razvitem svetu delež starejših oseb skokovito narašča. Tudi Slovenija pri tem ni izjema. K staranju populacije prispeva podaljševanje življenjske dobe in po drugi strani zmanjševanje rodnosti.

V starosti si večina ljudi želi ostati doma, v krogu svoje družine, v okolju, ki jim je poznano, kjer so zadovoljni, se počutijo sprejete. Dom jim pomeni varnost in domačnost.

Bolezni in staranje so naša stalnica. Tega ne moremo spremeniti. Lahko pa pomagamo ustvariti takšno





okolje, da bo za bolnika in negovalca udobno, varno, funkcionalno. Staremu človeku primerno urejeno stanovanje omogoča, da ostane čim dlje samostojen, saj na ta način podaljšuje bivanje v domačem okolju.

Zato Škofijska karitas Ljubljana po župnijah že 20 let organizira 20-urne tečaje domače nege, kjer se udeleženci naučijo, kako skrbeti za bolnike. Vodita jih Anica Sečnik in Alojzija Fink, upokojeni učiteljici zdravstvene nege na Srednji zdravstveni šoli v Ljubljani. V letošnjem letu sta se zaključila dva tečaja pod njunim vodstvom (Ljubljana Polje in Šentvid pri Stični). Zanimanje za tečaje je veliko. Udeležujejo se jih tako svojci, ki imajo doma bolnika, ki potrebuje nego, pa tudi tisti, ki bodo v prihodnosti negovali svojce. V zadnjem času pa se tečajev udeležujejo tudi mlajši ljudje, kar kaže na osveščenost, da so znanja o negi starejših na domu koristna in uporabna.

Ko oseba zboli in potrebuje nego, lahko to predstavlja veliko breme, saj svojci običajno niso veščini nege starejših oseb in ne znajo ustrezno poskrbeti za bolnika. Skrb za starostnika je dosti lažja, če je porazdeljena med več ljudi, da ni vsa odgovornost za skrb le na enem. Poleg družinskih članov se lahko obrnemo tudi na zavode za oskrbo na domu, kar lahko olajša delo in razbremeni svojce. Delo negovalca ni enostavno, je obsežno in vključuje veliko strpnosti in potrpežljivosti. Količina dela je odvisna od stopnje gibljivosti starostnika, prisotnosti bolezni, inkontinence, ran, občutljivosti kože, mentalnega stanja in drugih stanj, ki vplivajo na proces nege.

Tečaj nege na domu je odgovor na potrebe domačih in negovalcev, da bi lahko odgovorili na potrebe bolnih. Obsega praktično učenje najrazličnejših dejavnosti, kot so pomoč pri dnevni opravih, osebni negi in higieni (kopanje, umivanje zob, britje, striženje noh-

tov ...), oblačenju in slačenju, hranjenju ter pitju in tudi pri gibanju. Vključuje tudi druge teme, kot je spremljanje umirajočih, odnos bo bolnih, priprava bolniške postelje in podobno.

Obeh tečajev se je udeležilo 47 oseb, ki bodo lahko s pridobljenim znanjem starostnikom nudile oskrbo na domu. Naučili so se tudi, da ob skrbi za svojce negovalci ne smejo pozabiti nase in na svoje počutje. Kljub delu, ki ga opravljajo, si morajo vzeti čas za počitek in spanje, stike s prijatelji ter za stvari, ki jih razvedrijo in veselijo.

## ŠOLANJE ZA SVETOVANJE

Alenka Petek

***V letu 2024 smo začeli s šolanjem za svetovanje 4. skupine, ki ga vodita Stanko Gerjolj in Ana Rožman. Poteka v obliki vikend seminarjev v Sončni hiši v Portorožu.***

Naša srečanja so podkrepjena s primeri iz Svetega pisma Stare zaveze, ki so interpretirani na odnosnem nivoju. Ker je bila tokratna tema drevo, smo se najprej spoznali z zgodbami iz Svetega pisma o njem. Drevo sredi raja simbolizira, kar nam v življenju največ pomeni. Tisto, kar nam veliko pomeni, je vedno povezano z odnosi. Ljudje smo družbena bitja, potrebujemo sočloveka. Osnova medosebnih odnosov je naše doživljanje in vrednotenje. Napredovanje v odnosu je možno z razkrivanjem sebe in sprejemanjem drugega. Kaže se v medsebojni naklonjenosti, pozitivnem delovanju, sprejemanju drugega. Odnose najprej gradimo v družini. Ljudje smo odnosna bitja. Družina je tudi prostor, kjer se otrok razvija na čustveni, telesni, odnosni ravni. Človek čuti potrebo po vzpostavljanju družbenih odnosov. Brez odnosov smo osamljeni in osebno propadamo.







Tako kot so pomembni dobri, pozitivni odnosi, imajo v življenju veliko vlogo tudi negativni, slabi odnosi. Ti lahko človeka potrejo, ogrožajo njegovo samopodobo, znižujejo samozavest, ustvarjajo nezaupanje in strah pred odnosi. Prav tako imajo v odnosu pomembno vlogo konflikti. So del vsakega odnosa, od posameznika pa je odvisno, kako vplivajo nanj. Od negativne samopodobe do pozitivne predstave o sebi je dolg osebni proces. Zgrajen je na številnih pozitivnih odzivih, doživljajih, spoštovanju. Človeka zaznamuje tako pretekli kot tudi sedanjí dogodki. Na to, kako so živele prejšnje generacije, nimamo vpliva. Dogodkov, ki so se zgodili, ne moremo spremeniti, lahko pa se z njimi soočimo in odpustimo stvari ljudem, ki so nam to storili in so nas prizadeli. Pomembno je, da se sprejmemo in pri sebi spremenimo tisto, kar nas obremenjuje.

Otrok se skozi življenje oblikuje v osebnost. Kakšna osebnost bo postal, je odvisno tudi od tega, v kakšnem okolju in kakšni družini odrasča. Vse, kar otrok doživlja, se shranjuje v možganih. Če odrasča v varnem, zdravem okolju, se navadno oblikuje v psihično stabilno osebnost, kadar pa te možnosti ni, je oseba prestrašena, nezaupljiva do ljudi in okolja, v katerem živi in deluje.

Februarja smo organizirali pozitivno skupino za tiste, ki so zaključili šolanje za svetovanje že pred leti. Tema srečanja je bil križev pot. V svojem življenju smo iskali situacije, ki so bile podobne postajam križevega pota. Poiskali smo dogodke, ki so bili za nas težki, ter poiskali osebe, ki so nam takrat stale od strani, nudile pomoč in podporo.

Sprejeti križ na svoje rame lahko pomeni tudi sprejeti zapuščenost, osamljenost, obup. Večkrat smo v situaciji, ko nam je težko sprejeti križ in ga nositi. V življenjskih situacijah smo tudi mi lahko sočloveku Simon iz Cirene, ko pristopimo k njemu in mu pomagamo nositi težko breme. Ali si v težki situaciji priznamo, da

potrebujemo pomoč, si priznamo, da potrebujemo Simona? Smo se kdaj dotaknili človeka na način, da smo mu lajšali bolečino, kot jo je Jezusu Veronika? Osebni stik pomaga, da ne omagamo in obupamo. Ko smo v stiski, se velikokrat vrtimo v krogu in ne vidimo izhoda. Takrat je pomembno, da se ne zanašamo le nase, ampak se po pomoč obrnemo na Boga.

Drugo srečanje četrte skupine je bilo v marcu – na temo Mojzes in pot v svobodo. Skozi meditacijo in risanje smo se preselili v galerijo, kjer so bile razstavljene slike iz našega življenja. Ustavili smo se pri prvih spominih, vstopu v šolo, v puberteto, na faks, zaposlitev. Ukvarjali smo se z vprašanji počutja v teh obdobjih. Takrat smo sklepali prva prijateljstva, se srečali s prvimi prepovedmi, omejitvami. Prehod v odraslost, upor-



ništvo, spremembe vrednot, želja, potreb, začetki samostojnega življenja, vse to nas je oblikovalo. Skozi branje Mojzesove poti v svobodo smo spoznali primer človeka, ki je ključeval težkim preizkušnjam. Prehodil je pot izzivov, nejasnosti, nevarnosti. Pri svojih dejanjih je bil večkrat tudi agresiven. Čeprav je bil čuteč človek, je bil hkrati tudi ognjevit in bojevit človek, ki je hitro prepoznal krivico. Goreči grm je mladostniška energija, moč, ki gori, pa ne izgori. V mladem človeku ni občutka, da česa ne bi zmoget. Mlad človek želi hitre rezultate, zato je neprestano v akciji in prehitva dogajanje. Mora se upočasniti, si sezuti sandale in občutiti pot, po kateri hodi. To ga naredi občutljivega.

Kaj lahko sami prispevamo k reševanju konflikta? Vsak mora vložiti tisto in toliko, kot zmore. V kriznih situacijah je pomembno, da imamo pred sabo jasen cilj. Ko nekaj zaključimo, ko rešimo težavo, je pomembno, da se znamo veseliti, praznovati, zahvaliti Bogu. To nas opolnomoči ter da energijo in moč za naprej.

Na koncu vsakega srečanja je bila sv. maša, ki smo jo sooblikovali udeleženci.





## ново mesto

### VARSTVENE URICE

Tamara Dvornik

»Pravljice žive v velikem starem mestu«  
(Ela Peroci)

Med zimskimi počitnicami smo na Škofijski karitas Novo mesto organizirali zimske varstvene urice, ki so nosile naslov pravljice znane slovenske pisateljice, Ele Peroci. Namen zimskih varstvenih uric je bil, da so otroci počitniške dni preživljali aktivno. Želeli si tudi, da so stvari olajšane staršem, če sami nimajo dopusta in varstva za otroke. Varstvenih uric se je dnevno udeleževalo 12 otrok. Za njihovo brezskrbnost so poskrbele animatorke Mlade Karitas Novo mesto.

Z otroki smo se vsakodnevno sprehodili po velikem starem mestu in z glavnim junakom zgodbe spoznavali različne pravljice. Nato smo na temo pravljice izdelovali razne likovne izdelke, se igrali socialne in gibalne igre. Najbolj od vsega pa smo želeli izkoristiti vsak trenutek lepega vremena in se preko gibanja nadihati svežega zraka.



Zimskih urice so potekale v sklopu projekta »Migaj, zdravo uživaj!«, ki je sofinanciran s strani Ministrstva za zdravje. Da so urice uspele, gre velika zahvala vsem udeležencem in njihovim staršem, ki so nam otroke zaupali, ter seveda našim animatorkam. Vse skupaj ponovimo v poletnem času, saj so tako otroci kot tudi starši že spraševali, kdaj se bomo lahko spet družili.



### V MIRNI PEČI SE DOGAJA

Darja Kastelic

Na zadnji seji Župnijske karitas Mirna Peč smo ožji sodelavci sodelovali v interni akciji – Prinesi en artikel iz svoje »špajze«. Zbrali smo tri vrečke hrane, ki smo jih predali Društvu za nenasilno življenje, programu Varna hiša.

Župnijska Karitas je veroučence povabila na ustvarjalne delavnice. Z izdelki smo se zahvalili za prostovoljne darove, ki smo jih na stojnici zbirali za akcijo »Kupim kozo« v Afriki in Albaniji. Tako smo dodali majhen delež v boju proti revščini. Župljane smo oskrbeli z rožicami iz krep papirja za butarice.





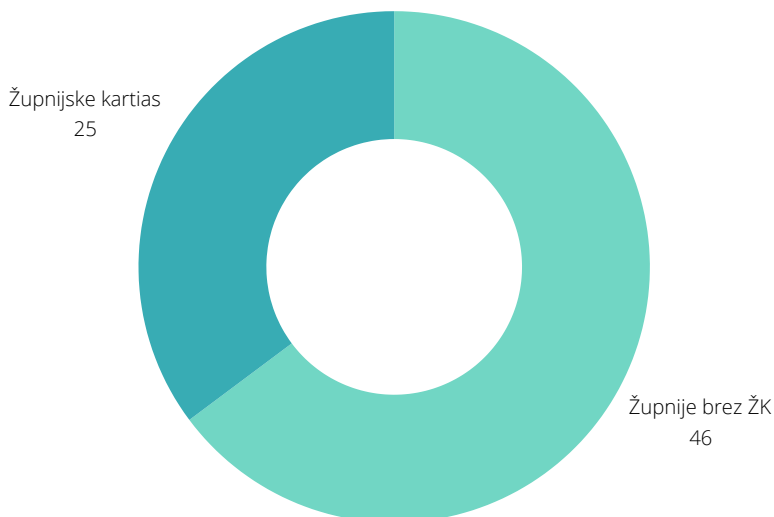




# Škofijska karitas Novo mesto 2023

Število Župnijskih karitas v Škofiji Novo mesto

26



01

**Prostovoljci**

27387 prostovoljnih ur je opravilo 593 prostovoljcev na 25 Župnijskih Karitas

02

**Materialna pomoč**

4298 prejemnikov pomoči, razdeljenih 19314 paketov, kar zajema 128488,8 kg hrane

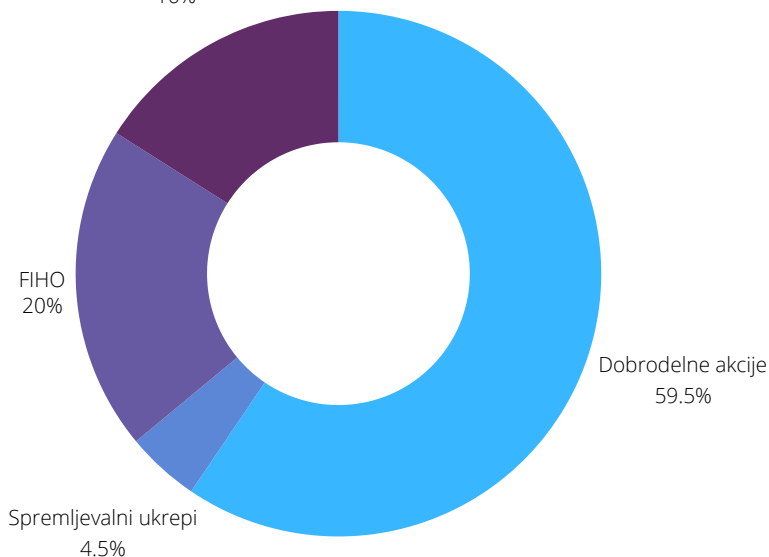
03

**Psihosocialna pomoč**

V informiranje, strokovno svetovanje, spremljanje, razbremenilne pogovore je bilo vključenih 3999 oseb

Viri prihodkov v letu 2023

Razpisi in javna sredstva  
16%



04

**Letovanje**

Na letovanje Biserov smo peljali 19 otrok, na letovanje družin 33 oseb in 14 oseb na letovanje starejših

05

**Finančna pomoč**

Odobrili smo 578 prošelj v skupni vrednosti 109432,54 EUR. V akciji Kurjava smo pomagali 120 družinam pri nakupu kurjave.

06

**Pomoč otrokom**

Pomagali smo 170 otrokom pri nakupu šolskih potrebščin v višini 10330 EUR, ter preko 3000 otrokom preskrbeli paket šolskih potrebščin



07

**Pomoč tujini**

V akciji Ne pozabimo smo pomagali s. Vidi Gerkman pri delu z ženami in otroki v Albaniji v višini 20.000,00 EUR.

08

**Dnevna soba**

Izvedli smo tedenske delavnice, varstvo otrok med šolskimi počitnicami, 2 izleta, 2 romanji, tabor na Starem trgu, 6 strokovnih predavanj





## NAGRADNA KRIŽANKA

april

Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17. 4. 2024 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.

27

		MAJHNA TORBA	ANA SOKLIČ	GLAS ZVONA	GESLO		AMERIŠKI NARAVOS. IN AVTOR JOHN (1838-1914)	ŽARA ANGLEŠKO	RUDARJI		
	PREPOVEDNA TEMA					GLAS GOVEDA					
	JANEZ JALEN					MAGNETNA RESONANCA					
SLOVENSKI PESNIK											
JANEZ ROJKO			PRISTANIŠČE							BOKSAR MOHAMED	KONJSKI TEK
	TOLKALIST							PLOŠČICA PRI HOKEJU			
	DOBRDELNEŽ							SKUPNA LJUDI, ODBOR			
BESEDA KOPATI V ESPERANTU						LUPUS (KRATICA)	HERNIJA				
HRVAŠKI PEVEC IVAN							DEŽELA V ITALIJI				
USEDLINA PRI KAVI			VEČJE NASELJE						IRENA SAKSIDA		
JADRANSKA KOŠARKA. LIGA				KRAJA					SLOVENSKI JEZUIT FRANC (1929-2024)	ČIRO NANUT	EVA ABRAMOV
				PETER OBLAK							
KLEMEN RAVNIK		DOMEN TURK	PLESNI PROSTOR								
			BORUT OŠTIR								
	RIKOŠE, ODBITEK										
	ODPRTINA V HIŠI					BOJEVNIŠKA PRINCESA					
						PETER OLAF					
OČE ANE FRANK				UNIVERZA NA FILIPINIH - AZIJSKI INŠTITUT ZA TURIZEM						ROBERT OKORN	ANA NASTAN
KLEMEN NOVAK		GOCE OBLAK	IRMA REP	OTROŠKI MAHJONG (IZ ČRK JRAADON)							
				ROK NATEK							
TIP SUŠIJA (IZ ČRK GRIIIN)						AM. IGRALEC PAUL (BREAKING BAD)					
REŽISER MITJA											

Geslo marčevske nagradne križanke: LJUBITI VSE

Nagrajenci: 1. nagrada: **Olga Emeršič, Cirkulane**2. nagrada: **Ivan Štern, Ljubljana**3. nagrada: **Karmen Grožič, Koper**Nagrade: 1. nagrada: **knjiga**2. nagrada: **majica Karitas**3. nagrada: **nogavice youngCaritas**



*Mladi prostovoljci so se srečali na drugih pripravah, kjer so spoznavali kako varno poskrbeti za otroke tako v odnosu kot tudi v morju.*



*Materinski dom, ki deluje v okviru Zavoda Pelikan Karitas, je obiskala soproga predsednika Republike Poljske, gospa Agata Kornhauser-Duda in se srečala z otroci in ženskami, ki so nastanjeni v Materinskem domu. Prav tako se je srečala s sodelavci Karitas, ki so ji predstavili delovanje Karitas v Sloveniji.*



*Mlada Karitas je za mlade, ki sodelujejo v projektu Zgodbe oblek, pripravila šiviljsko delavnico.*



*Tudi mladi želijo odgovore o etičnih dilemah ob koncu življenja, zato so sami organizirali okroglo mizo na temo: Paliativna oskrba in evtanazija.*

