

žarek dobrote

6/XXII
junij
2024

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 ••• Otroci nas potrebujejo

KARITAS 30+

4 ••• Nevedne učiti

VARUJMO ŽIVLJENJE

4 ••• Tveganje pri uporabi konoplje

STISKE SODOBNE DRUŽBE

6 ••• Vključitev v paliativno in hospic oskrbo

TO MORAMO VEDETI

7 ••• Kaj nas zaznamuje

KARITAS MLADIH

8 ••• Dobrodelno obkrožili Slovenijo

9 ••• Čistilna akcija mladih

NA OBISKU

9 ••• Brez solidarnosti ni prihodnosti

LJUBEZEN JE IZNAJDLJIVA

10 ••• Donacija banke Intesa Sanpaolo

11 ••• Ljubezen nas naredi boljše, bogatejše in modrejše

12 ••• Prijateljstvo z Jezusom in ljudmi

13 ••• Zaključek literarnega natečaja

»Vir veselja in povezanosti«

14 ••• Podarimo knjige

KOPER

15 ••• Dobrodelnost je...

15 ••• Zadišalo bo po jagodah in zeliščni frtalji

16 ••• Lepota in dobrota na Prevaljah

16 ••• Kdo sem

LJUBLJANA

18 ••• Romanje sodelavcev ljubljanske nadškofije

19 ••• Obisk nizozemskih študentov na

Škofijski karitas Ljubljana

19 ••• Pojdite na samotni kraj in se spočijte

MARIBOR

20 ••• Študijski obisk programov Caritas Mostar,

Sarajevo in Banja Luka

NOVO MESTO

21 ••• Izlet s prostovoljci v Mozirski gaj

21 ••• Sodelovanje pri Krkinem tednu prostovoljstva

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Tatjana Splichal •

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 Šmодиš,
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 • 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

Karitas

Teden Karitas

25. 11. 2024 – 1. 12. 2024

geslo: **POTI DO SRCA**

27. 11. **Romanje na Ponikvo**

27. 11. **Klic dobrote**

1. 12. **Nedelja Karitas**

SEMINARJI KARITAS 2024

Tema: Psihosocialno svetovanje kot podpora materi-
alni in drugi pomoči ljudem v stiski

Termin	Lokacija
4. in 5. 10. 2024	Dom sv. Jožef, Celje
11. in 12. 10. 2024	Zavod Marianum, Veržej
18. in 19. 10. 2024	Stella maris, Strunjan
18. in 19. 10. 2024	Samostan Stična



**»Z ljubeznijo ostajamo skupaj in nikogar ne
izključujemo, postanemo boljše, bolj človeški!«**

papež Frančišek,

več na: <https://www.vaticannews.va/sl/papez/news/2024-04/papez-dedkom-in-babicam-ljubezen-nas-naredi-boljse.html>
vir: Vatican News

Otroci nas potrebujejo

Mojca Kepic

**Začetek dobrodelne
akcije za nakup
šolskih potrebščin**

3

V času pred poletjem so misli staršev že pri nakupu šolskih potrebščin in delovnih zvezkov za novo šolsko leto. Za mnoge starše v Sloveniji to predstavlja zelo veliko skrb in zahtevno finančno breme.

Slovenska karitas konec junija začena z dobrodelno akcijo **Otroci nas potrebujejo**, ki je namenjena zbiranju materialnih in finančnih sredstev za pomoč socialno ogroženim družinam s šoloobveznimi otroki, ki potrebujejo pomoč pri nakupu šolskih potrebščin. Tudi letos pričakujemo, da bo vsaj 13.000 otrok potrebovalo tovrstno pomoč Karitas. Lani smo s šolskimi potrebščinami pomagali 12.964 otrokom po vseh župnijskih in škofijskih Karitas. Skupna pomoč v šolskih potrebščinah in pri položnicah je presegla 488.670 EUR. Pomislite na stisko staršev, ki si preprosto ne morejo privoščiti vsega, kar njihov otrok potrebuje za uspešno šolsko leto. Starši imajo nemalokrat nizko plačo, spremljajo jih zdravstvene težave in nesreče. Še posebej so v stiski enostarševske družine ali tiste z več osnovnošolci.

Sodelavci in prostovoljci Karitas poskrbite, da šolske potrebščine pridejo v prave roke – roke otrok, ki bi jim starši težko nakupili vse potrebno za uspešen začetek novega šolskega leta. Pomoč se izvede z boni za delovne zvezke, zbranimi zvezki in torbami ter paketi šolskih potrebščin. Čez leto se nadaljuje z učno pomočjo in plačilom položnic.

Učenci v osnovnih šolah in otroci v vrtcih do 7. junija 2024 v okviru akcije Pokloni zvezek

še vedno zbirajo nove velike črtaste zvezke. Zbrane zvezke boste sodelavci Karitas meseca avgusta oz. do začetka novega šolskega leta razdelili šoloobveznim otrokom iz socialno ogroženih družin.

Ob možnosti izobraževanja otroci lažje gradijo uspešno in ustvarjalno življenje ter se v prihodnosti bolj verjetno izognejo revščini. Ob tem so pomembni tudi druženje in sprejetost med vrstniki, razvijanje spretnosti ter vera vase in v svoje sposobnosti.

Resnične zgodbe družin v Sloveniji, ki so jih zapisale sodelavke Karitas, ki se dnevno srečujejo s stiskami otrok

Na Karitas je po pomoč prišla mama z dvema šoloobveznima otrokoma. Pred nekaj meseci je mož po boju z zahrbtno boleznijo umrl. Z dvema dohodkoma so lepo živeli, zdaj pa se sama kljub redni zaposlitvi komaj prebija iz meseca v mesec. Osnovni stroški hrane, elektrike, ogrevanja idr. so enostavno previsoki. Poleg tega želi gospa svojim otrokoma omogočiti tudi dodatne, obšolske dejavnosti, s katerimi se že ukvarjata in kjer razvijata svoje talente. Šolske potrebščine je s hvaležnostjo sprejela.

Paket s šolskimi potrebščinami je prejela mama s petimi šoloobveznimi otroki. Najstarejši je srednješolec, eden od mlajših pa je otrok s posebnimi potrebami. Zaposlen je samo oče, mama je doma in skrbi za dom ter otroke. Ko smo ji glede na število otrok ponudili več paketov zvezkov, jih sprva ni želela sprejeti. Na koncu je le sprejela nekaj zvezkov, pa tudi barvice in šilček. Vstop v šolo je bil bolj brezskrben.



Pomoč preko Karitas prejema fantek, ki skupaj z mamo, dvema bratoma in sestro živi v enosobnem stanovanju. Pred leti so se morali umakniti nasilnemu očetu in se preseliti v drug kraj v najemniško stanovanje. Mama za svoje delo prejema nizko plačo. Trije otroci obiskujejo program učne pomoči. Družinski stroški so veliki, zato jim vsaka oblika pomoči pride prav, še posebno ob začetku novega šolskega leta.

Darove zbiramo na:

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana,
TRR: SI56 0214 0001 5556 761,
sklic: SI 00 362,

namen: **Otroci nas potrebujejo.**

Darujete lahko tudi s poslanim SMS-sporočilom s ključno besedo **ZVEZEK5** na 1919 – prispevali boste 5 € za šolske potrebščine.

Zgibanke s položnico bodo na voljo v vseh župnijah.

Prav vse lepo vabimo k darovanju in podpori otrokom ob vstopu v novo šolsko leto.

karitas 30+

NEVEDNE UČITI

Helena Zevnik Rozman

Ena mojih zadolžitev na Slovenski karitas je tudi organizacija izobraževanj in seminarjev Karitas, ki jih pripravljamo za sodelavce Karitas na vseh ravneh. Morda mi je duhovno delo usmiljenja 'nevedne učiti' zaradi tega nekoliko bližje. Pa vendar se mi postavlja vprašanje, kdo je tisti 'nevedni', ki ga je treba učiti. Se smem postaviti v nadrejeni položaj? Oziroma ali nisem včasih celo jaz ta oseba, ki potrebuje poduk?

Iz te perspektive je takšno ustvarjanje različnih programov usposabljanj in izobraževanj vedno izziv. Podati vsebine, ki jih moramo sodelavci Karitas poznati in so nam nove ter hkrati omogočiti izmenjavo izkušenj s terena, iz prakse, iz poslušanja ljudi v stiski ... Ker smo lahko vsi učitelji drug drugemu, nekateri zaradi teorije, drugi zaradi prakse. Le v sozvočju med obema, teorijo in prakso, namreč lahko napredujemo.

Pri vzgoji mladih, ki bi jih vsi radi najbolj naučili in podučili, kako morajo delati, pa je edini in najpomembnejši zgled, da torej tiisto, kar učim, govorim ter pričujem tudi živim. Učiti izza govorniških odrov in katedrov, živeti pa drugače, danes ne deluje. Enako je z avtoriteto. Ne da se je ukazati. Pridobimo jo lahko le z odnosom, spoštovanjem in lastnim življenjem.

Duhovno delo usmiljenja 'nevedne učiti' v Karitas od vsakega od nas zahteva, da se zavedamo, da se vsak dan znova in znova učimo. Hkrati pa nas opominja, da svoje znanje in izkušnje predajamo v ponižnosti ter z zgledom svojega dela in življenja.

Varujmo življenje

TVEGANJA PRI UPORABI KONOPLJE

Uporaba konoplje v medicinske namene v Sloveniji dovoljena že vrsto let

Uporaba konoplje v medicinske namene je v Sloveniji dovoljena že deset let. Vlada RS Slovenije je s potrditvijo sprememb Uredbe o razvrstitvi prepovedanih drog omogočila zdravnikom, da poleg sintetičnih in naravnih kanabinoidov predpisujejo tudi medicinsko konopljo. Uporaba konoplje v medicinske namene je dovoljena tako kot vsa zdravila skladno z Zakonom o zdravilih in Zakonom o lekarniški dejavnosti. Bolnikom je omogočen tudi dostop do varnih in standardiziranih cvetnih vršičkov konoplje, ki se lahko, skladno s smernicami za njihovo predpisovanje, predpišejo kot magistralno zdravilo. Poleg tega so na zdravniški recept bolnikom na voljo tudi druga magistralna zdravila iz kanabinoidov, katerih stroške krije Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Dostopnost do zdravil s kanabinoidi je torej omogočena vsem bolnikom, ki bi takšno zdravljenje potrebovali in jim ga svetuje zdravnik. Menimo, da mora biti medicinska konoplja, tako kot druga zdravila, regulirana in varna za uporabo ter v pristojnosti medicinske stroke.

Tveganja pri uporabi konoplje pri mladostnikih

Posebej pomembno je poudariti tveganja pri uporabi konoplje pri mladostnikih, katerih možgani še niso v celoti razviti. Razvojno obdobje dozorevanja možganov namreč predstavlja posebno obdobje tveganja glede uporabe psihoaktivnih snovi. Raziskave v zadnjih letih kažejo, da je uporaba konoplje v tem razvojnem obdobju škodljiva, saj povzroča spremembe v funkciji in strukturi možganov mladostnikov. Še zlasti, če začnejo mladostniki z uživanjem konoplje v zgodnji adolescenci in kadar gre za pogosto uživanje snovi z visoko vsebnostjo THC. Med najpogostejše posledice se uvrščajo okrnjen kratkoročni spomin, tesnoba, panika ter preganjavica. Pogostejše so še težave v šoli (slabši šolski uspeh, slabša dosežena izobrazba, opustitev šolanja) in težave v odnosih s sovrstniki. V primeru dolgotrajne uporabe so lahko spremembe nepovratne in privedejo do pomembnega upada funkcioniranja, zmanjšane socialne vključenosti, zmanjšane kakovosti življenja in neuresničevanja mladostnikovih potencialov.



Zgodnji začetek uporabe in redna uporaba konoplje v mladosti lahko vodi tudi do razvoja hujših duševnih motenj, kot so psihoetične in depresivne motnje, ter predstavlja večje tveganje za razvoj odvisnosti od drugih drog v kasnejšem življenju. V zadnjih letih opazujemo visoko vsebnost učinkovine THC v konoplji, kar je še dodaten dejavnik tveganja za našete škodljive učinke na zdravje. Pri mladostnikih, ki redno uporabljajo konopljo, lahko težave vztrajajo tudi po prenehanju uporabe. Treba je omeniti še tveganja za pojav učinkov, kot so povišan srčni utrip, povišan krvni tlak, povečano tveganje za srčni infarkt in celo srčni zastoj.

Škodljive posledice zavajajočih in nekritičnih sporočil o konoplji se odražajo tudi kot upad zaznavanja tveganja ali celo odobravanje rabe konoplje med mladostniki, kar predstavlja večje tveganje za uporabo. Podatki potrjujejo, da se v zadnjih letih pri nas zmanjšuje delež tistih mladostnikov, ki prepoznavajo rabo konoplje kot tvegano za zdravje. Po mednarodno primerljivih podatkih ima Slovenija že sedaj po razširjenosti rabe konoplje med mladostniki nezavidljive rezultate v primerjavi z drugimi evropskimi državami. Približno vsak sedmi 15-letnik in vsak tretji 17-letnik je že kdaj v življenju uporabil konopljo, v zadnjih 30 dneh je konopljo uporabil približno vsak trinajsti 15-letnik in približno vsak sedmi 17-letnik. Med dnevne uporabnike konoplje se uvršča dober odstotek 15-letnikov in nekaj manj kot tri odstotke 17-letnikov. 17,6 % mladostnikov se uvršča med uporabnike z visokim tveganjem. Razširjenost uporabe konoplje med ranljivimi mladostniki pa je še precej višja, saj je skoraj 60 % mladostnikov, ki obiskujejo program Projektno učenje mlajših odraslih, že uporabilo konopljo. Skoraj polovica mladostnikov (47,3 %) zaznava, da je konoplja lahko dostopna. Prav dostopnost in nizko zaznana tveganja, povezana z uporabo konoplje, sta ključna dejavnika, ki vplivata na razširjenost uporabe konoplje pri mladostnikih.

Druga tveganja, ki jih prinaša uporaba konoplje

Uporaba konoplje ne vpliva zgolj na posameznika, temveč lahko povzroči škodo tudi drugim, torej osebam, ki je ne uporabljajo. Kot prvi primer izpostavljam pasivno kajenje konoplje, kar predstavlja tveganje za zdravje oseb, ki so izpostavljene dimu. Drugič, raziskave kažejo, da je vožnja pod vplivom konoplje povezana z zmanjšano psihofizično sposobnostjo, kar predstavlja večje tveganje v prometu – nevarnost za prometne nesreče in poškodbe. Tukaj velja omeniti, da še dodatno tveganje predstavlja vožnja pod sočasnim vplivom alkohola ali drugih psihoaktivnih snovi. Varne meje za vožnjo po uporabi konoplje za zdaj ni. Tudi glede varnosti v prometu so najbolj kritična populacija prav mladi, ki imajo že v osnovi večje tveganje za prometne nezgode in ob tem še večjo verjetnost,

da bodo vozili pod vplivom konoplje. Tretjič, raziskave kažejo, da ponekod narašča uporaba konoplje v nosečnosti, kar predstavlja tveganje za zdravje ploda in povzroča različne razvojne težave pri novorojenčku, kot je večje tveganje za nizko porodno težo, anemijo in potrebo po intenzivni negi po porodu. Obstajajo tudi raziskave o škodljivih vplivih THC na kognitivne funkcije, ki so opazni kasneje v času odraščanja (kontrola impulzov, vizualni spomin, motnje pozornosti). Kot zadnje izpostavljam zastrupitve s konopljo, ki postajajo v Sloveniji vse pogostejše, še posebej so nevarne ne-namerne zastrupitve otrok.

Vse našete pomeni dodatne obremenitve zdravstvenega sistema in socialnih služb, ki se soočajo z izzivi obravnave posledic uporabe konoplje, ter znižanje ravni zdravja prebivalstva.

Preventivno delovanje

Omejevanje dostopa do vseh psihoaktivnih snovi s potencialom za zlorabo je najosnovnejši in eden izmed dokazano najbolj učinkovitih sistemskih ukrepov politike na tem področju, ki zmanjšuje zdravstvene in širše negativne posledice. Pomembno je izvajanje dokazano učinkovitih preventivnih aktivnosti v različnih okoljih in med različnimi ciljnimi skupinami. Prav tako je izjemno pomembno, da starši, skrbniki in vzgojitelji aktivno spremljajo ter nadzirajo mlade in podajo verodostojne informacije o škodljivih učinkih konoplje. Na ta način jim nudijo podporo pri odločitvah, ki vplivajo na njihovo zdravje in dobro počutje. Ustrezen starševski nadzor in dobri družinski odnosi se pojavljajo kot ključni dejavniki, ki lahko varovalno delujejo na mladostnika glede uporabe psihoaktivnih snovi.

Ob koncu naj poudarimo, da si na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje želimo z dokazi podprtega in celovitega ozaveščanja o tveganjih uporabe konoplje in spodbujanja zdravih življenjskih slogov med vsemi starostnimi skupinami. Predvsem želimo izpostaviti skrb za zdravje in blaginjo otrok in mladostnikov. Že izkušnje iz obvladovanja uporabe tobaka in alkohola kažejo, da predstavljajo zasvojenosti tako za posameznika kot tudi za državo veliko zdravstveno in finančno breme.

Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje

<https://nizj.si/zivljenjski-slog/prepovedane-droge/uporaba-konoplje-prinasa-pomembna-tveganja-za-zdravje-prebivalstva>

Literatura:

- Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022)
- Mladi izven sistema – raziskava Z zdravjem povezana vedenja med udeleženci programa Projektno učenje mlajših odraslih
- Nacionalna poročila o stanju na področju prepovedanih drog v Republiki Sloveniji
- Konoplja in mladostniki
- Toksikologija 2024. Konoplja ali marihuana. April 2024 (izdalo Slovensko zdravniško društvo – Sekcija za klinično toksikologijo in UKC Ljubljana – Center za klinično toksikologijo in farmakologijo)

Vključitev v paliativo in hospic oskrbo

Helena Zevnik Rozman

Ko človek zboli za težko boleznijo, se po navadi sooči s številnimi nerazumljivimi zdravniškimi izrazi, ki ga ob soočanju z boleznijo in strahom pred prihodnostjo včasih bolj plašijo kot pomirijo. Pri tem je pomembna dobra komunikacija, razumevanje povedanega, ustvarjanje zaupanja in dobra, umirjena podpora.

Da bi lažje razumeli, v kakšni obliki se paliativna in hospic oskrba v Sloveniji že izvajata in kje se lahko vključujejo bolniki, v nadaljevanju predstavljamo trenutne oblike pomoči s krajšo razlago, kaj pomenijo in kje dobite dodatne podatke o izvajalcih.

Ambulanta za zdravljenje bolečin: obravnava bolnikov z neurejeno bolečino in drugimi simptomi; vključuje vse vrste bolečin in vse bolnike, ne samo neozdravljivo bolne.

Ambulanta za zgodnjo paliativno oskrbo: zgodnja celostna paliativna obravnava bolnikov z neozdravljivo kronično boleznijo (bolniki z rakom, z neozdravljivimi nevrološkim boleznimi, bolniki z odpovedjo organov – popuščanje srca, KOPB itd.); gre za bolnike, ki se še zdravijo za svojo osnovno boleznijo, vendar se v prihodnosti zaradi diagnoze pričakuje poslabšanje bolezni.

Paliativni tim: sestavljajo ga zdravnik, medicinske sestre, socialni delavec, fizioterapevt, delovni terapevt, klinični farmacevt in po potrebi še drugi strokovnjaki.

Enota za paliativno oskrbo: obravnava paliativnih bolnikov z neurejenimi motečimi simptomi oziroma oskrba bolnikov, kadar so njihovi pomembni bližnji (svojci, partnerji), ki zanje skrbijo, pretrujeni oziroma potrebni počitka.

Mobilni paliativni tim (mobilna paliativna enota): obravnava bolnika z neozdravljivo kronično boleznijo (v laičnem jeziku: umirajoči bolniki) na domu, kadar gre za bolnike s slabšo mobilnostjo in ne morejo priti v ambulantno.

Specializirana paliativna oskrba – oddelek: bolnišnični oddelek za celostno oskrbo bolnikov z aku-

tnimi zapleti v obdobju paliativne obravnave, kadar letih ni možno razrešiti na nivoju primarnega zdravstva (družinski zdravnik s patronažno sestro) ali z mobilnim paliativnim timom.

Paliativna oskrba otrok: obravnava otroka in mladostnika z napredovalo neozdravljivo boleznijo oz. stanjem; izvaja paliativni tim na Pediatrični kliniki v Ljubljani.

Negovalni oddelek (oddelek za neakutno bolnišnično obravnavo): dejavnost zdravstvene nege pacientov, pri katerih je akutno zdravljenje bolezni ali poškodbe, zaradi katere so bili sprejeti v bolnišnico, končano, vendar zaradi splošnega zdravstvenega stanja potrebujejo zdravstveno nego kot pripravljalo obdobje za vrnitev nazaj v domače okolje ali čakajo na sprejem v dom za varstvo odraslih, potrebujejo zdravljenje s kisikom in čakajo na odobritev trajnega zdravljenja s kisikom na domu, potrebujejo dodatno zdravstveno vzgojo (aplikacija insulina, samokontrola ravni krvnega sladkorja ...). Ponekod vključijo tudi bolnike, ki potrebujejo paliativno oskrbo, vendar to ni primarna naloga negovalnih oddelkov.

Državni program za paliativno oskrbo predvideva, da se približno 80 % bolnikov z neozdravljivo kronično boleznijo oskrbi na nivoju primarnega zdravstvenega sistema, kar pomeni v ambulantah družinskih zdravnikov ali preko patronažne službe, 20 % bolnikov pa potrebuje specializirano paliativno oskrbo. Ta se trenutno izvaja v okviru nekaterih bolnišnic, ki že imajo ustanovljene Enote za paliativno oskrbo, mobilne time ali celo oddelke. Za vključitev v tako oskrbo bolnik potrebuje napotnico s strani svojega osebnega zdravnika ali specialista, ki zdravi njegovo kronično bolezen.

Seznam bolnišnic, ki izvajajo različne oblike paliativne oskrbe, lahko poiščete na spletni strani Slovenskega združenja za paliativno in hospic oskrbo: <https://www.paliativnaoskrba.si>, kjer je na voljo še veliko drugih informacij za bolnike in njihove svojce. Paliativna oskrba žal še ni omogočena po vsej Slove-



niji enotno in tudi ni vključena v sofinanciranje osnovnega zdravstvenega zavarovanja.

Hospic oskrba: celostna oskrba hudo bolnih v zaključni fazi bolezni in njihovih svojcev tam, kjer so nastanjeni, predvsem na domovih, v bolnišnicah in domovih za ostarele (DSO). V Sloveniji jo izvaja Slovensko društvo Hospic. Namen programa je nuditi strokovno timsko obravnavo, zdravstvenovzgojno in psihosocialno podporo v težkih trenutkih družine, ki se sooča z boleznijo.

Več na: <https://hospic.si>

Celostna hospic paliativna oskrba v hiši Ljubhospica (trenutno je na voljo le v Ljubljani, Hiša Ljubhospica) je namenjena bolnikom z napredovalo neozdravljivo boleznijo ob koncu življenja, pri katerih se je zdravljenje zaključilo, potrebno pa je skrbno lajšanje simptomov bolezni z nastanitvijo. V hiši Ljubhospica spremljajo človeka celostno, ne sledijo zgolj fizičnim, ampak tudi čustvenim, duhovnim ter socialnim potrebam. Pozornost in pomoč zagotavljajo svojcem in prijateljem, tako pred kot po smrti uporabnika. Ne glede na to, kje ljudje so, jih srečajo tam, kjer jih potrebujejo, vselej v duhu hospic oskrbe. Paliativno oskrbo težko bolnih ob koncu življenja sočutno dopolnjuje duhovna podpora, ki išče odgovore na vprašanja o življenju, upanju in smislu. Poleg dušebrižnika, ki je eden od članov tima, duhovno podporo zagotavljajo tudi predstavniki drugih verskih skupnosti.

Več na: <https://www.ljubhospic.si/hospic-oskrba>

to moramo vedeti

KAJ NAS ZAZNAMUJE?

Alenka Petek

Povzetek z usposabljanja za svetovanje, ki sta ga vodila ddr. Stanko Gerjolj in Ana Rožman, na temo: Jezusovi čudeži. Udeleženci so ugotavljali, da je Jezus na svoji poti srečeval ljudi v stiski, ki so želeli njegovo pomoč.

Vsak človek je kdaj v stiski. Težave, ki nas doletijo in s katerimi se spopadamo, so različne. Različni so tudi naši odzivi nanje. Tudi Jezus se je pri svojem delovanju srečeval z ljudmi v stiski. K njim je pristopal na različne načine in jim pomagal.

Ob iskanju situacij, ko smo bili sami v vlogi osebe, ki je pomoč nudila, ali tistega, ki je pomoč potreboval, smo spoznali, da nobena vloga ni enostavna. Težko je, ko si v stiski. Iščeš pomoč, pa je ne dobiš – ali pa mogoče celo ne veš, na koga naj bi se obrnil. Večkrat te okolje obsoja in te označi za osebo, ki si je določeno stisko zaslužila; privošči ti. Včasih pa je pomoč, ki jo

dobimo, drugačna, kot smo si želeli. Ne prepoznamo je vedno kot pomoč.

Človeku v stiski je težko, še posebej, če ta stiska dolgo traja. Vrti se v začaranem krogu in težko najde pot iz njega. Različne stiske zaznava tudi telo. Zato se ga moramo naučiti poslušati in prepoznati določene znake. Telo nam veliko pove, le začutiti ga moramo. Pove nam, kdaj imamo nečesa preveč, kdaj smo utrujeni, kdaj pretiravamo, kdaj smo v stiski. Veliko težav se odraža na telesnem počutju, le zaznati in prepoznati jih moramo.

Kako reagiramo in kako hitro prepoznamo težavo in poiščemo izhode iz nje, pa je odvisno tudi od tega, kakšne vrste osebnosti smo. Poznamo štiri tipe, ki določajo način našega odzivanja in delovanja, h kateremu se nagibamo v različnih situacijah. To v veliki meri pogojuje naše čustvene odzive, vpliva na način komunikacije, na medsebojne odnose in tudi na delovne zmožnosti. Štirje osnovni tipi temperamentov so: sangvinik, kolerik, flegmatik in melanholik.

Tipični **sangviniki** so čustveni in odkriti ljudje, ki delo spremenijo v zabavo in so nadvse radi v družbi drugih ljudi. Znajo prisluhniti drugim in so vedno polni optimizma. So privlačni in imajo v sebi nekaj, kar druge pritegne, zato jih pogosto videmo v družbi drugih ljudi. V družbi jih najlažje odkrijemo tako, da opazujemo, kdo je najglasnejši. Imajo prirojeno željo, da bi bili vedno v središču pozornosti, znajo pa tudi zelo duhovito pripovedovati zgodbe. Izredno radi imajo raznolikost, vedno se mora dogajati kaj novega.

Melanholiki so izredni misleci in ljudje, ki resno jemljejo svoje namene. Težijo k popolnosti. Predani so redu in organiziranosti ter cenijo lepoto in inteligenco. Po značaju so pesimistični in vedno zadržani. Delovno mesto melanholikov je videti tako kot oni, urejeno,





popolno in čisto. Vsi dokumenti so tam, kjer morajo biti, knjige lepo zložene in arhivi sistemsko razvrščeni. Za melanholika ni nikoli pomembno, kako hitro nekaj nadredi, ampak kako dobro.

Kolerik zna odkrito komunicirati z ljudmi in ve, da se bo vse končalo dobro, dokler bo on imel glavno besedo. Koleriki imajo izredno močno osebnost in vse ljudi prisilijo, da gredo v njihovo smer. Koleriki nimajo spoštovanja do vašega časa in prostora, če se želijo z vami pogovoriti, bodo prišli do vas ne glede na to, kje ste in kaj delate. Kolerik pogosto izreče, kar tisti hip misli, in ne razmišlja o sogovornikovih občutkih, zato sogovornika pogosto prizadene.

Flegmatiki so najbolj neopazni na delovnem mestu. To so tisti ljudje, ki nimajo očitnih potez osebnostnih tipov. Glavna značilnost flegmatikov je, da vedno ubirajo srednjo pot. Flegmatik je lahko srečen kjerkoli in se zna prilagoditi vsaki situaciji.

Odnosi so bistveni in zelo pomemben del našega življenja, ki nam postavljajo ogledalo. Vsak odnos lahko izboljšamo s spremembami, ki jih naredimo pri sebi. Ni nam težko izraziti sebe in si dovoliti biti, kar smo, kadar smo v skupini slišani, v varnem okolju, spoštovani in sprejeti z vsemi svojimi pozitivnimi in negativnimi lastnostmi.

karitas mladih

DOBRODELNO OBKROŽILI SLOVENIJO

Bernarda Grašič

Največji vseslovenski humanitarni kolesarski dogodek, ki ga poznamo pod imenom Dobrodelno okrog Slovenije – DOS, je tudi letos, že peto leto zapored, potekal v začetku meseca maja (7.–11. 5. 2024). To je kolesarski dogodek, kjer idejni vodja projekta, Dami Zupi, skupaj s še 25 kolesarji prevozi traso okoli Slovenije. V petih dneh so s cestnimi kolesi prekosarili 1.225 kilometrov.

Glavni namen dobrodelnega kolesarjenja okoli Slovenije je zbiranje sredstev za nakup koles za otroke iz socialno ogroženih družin. Poleg tega gre za povezovanje posameznikov, občin in krajev, saj trasa DOS-a poteka skozi 206 slovenskih krajev. Letos je trasa prvič preskočila tudi meje Slovenije, saj je del poti potekal v sosednji Avstriji.

Posebnost letošnjega kolesarjenja je bila, da smo že na poti podarili 21 koles – prejeli so jih otroci, ki si kolesa drugače ne bi mogli privoščiti. Kolesarji tako niso le prevozili vseh teh kilometrov, temveč so tudi ustvarjali spomine in nasmehe na obrazih otrok.

Hvala vsem darovalcem in darovalkam, vsem, ki smo se srečali na poti, za vse spodbudne besede in stiske rok.

Se vidimo ob naslednjem kolesarskem izizzvu. ☺



Na predlog Istrske območne Karitas smo v Kopru predali kolo za deklico, ki ne živi v svoji primarni družini in se sooča z zdravstvenimi težavami.





ČISTILNA AKCIJA MLADIH

Petra Žejn

Vikend med 10. in 12. majem smo nekateri prostovoljci Mlade karitas Koper preživeli v Domu karitas v Soči. Ker že nestrpnost pričakujemo začetek letovanj konec junija, smo se odločili, da opravimo temeljito čistilno akcijo in tako pripravimo hišo ter polepšamo bivanje skupinam, ki bodo letovale v Domu karitas v Soči. Poskušali smo priti do vseh koticov hiše, ki med zimo sicer bolj sameva, poleti pa je v njej kar živahno.

Od petka do nedelje so se iz hiše slišali zvoki metel, čistil, parnega čistilca, premikanja lestev, odnašanja odpadkov, ni pa manjkalo tudi smeha, pogovorov, igre in seveda Evrovizije, ki smo si jo ogledali v soboto zvečer. Ob delu smo krepili medsebojne vezi in prijateljstva tudi s prostovoljci Mlade karitas iz Bovca, ki so nam priskočili na pomoč v soboto, za kar se jim iskreno zahvaljujemo.

Na koncu smo bili vsi zadovoljni z opravljenim delom; generalno (in globinsko) smo očistili kopalnice in stranišča ter spalnice. Pregledali smo vso »šaro«, ki se je nabrala skozi leta,



in naredili temeljito »čistko«. Temeljito smo podrgnili tudi vse koticke kuhinje in shramb. Prostovoljci so poskrbeli za urejenost okolice doma – čiščenje terase, klopi in miz. Naš dom je očiščen in pripravljen, mi pa se že veselimo, da se bomo vrnili konec junija, ko bomo začeli s poletnimi tabori za otroke.

na obisku

BREZ SOLIDARNOSTI NI PRIHODNOSTI

Alenka Petek

Na obisku pri g. Martinu Gorencu v Kamniku

Martin Gorenc je voditelj ŽK Kamnik ter član sveta Škofijske karitas Ljubljana že tretji mandat. Sodelavec ŽK Kamnik je že 23 let. Prav tako je član župnijskega pastoralnega sveta in poje v cerkvenem zboru.

Je tudi predsednik Kulturnega društva Solidarnost v Kamniku, član moškega pevskega zbora in organizator raznih občinskih in društvenih prireditev. Za svoje družbeno, kulturno in humanitarno delo ter za spodbudo in vzor mnogim je leta 2022 prejel bronasto priznanje Občine Kamnik.

Kako vidite vlogo Karitas v družbi?

Karitas danes deluje na vseh mogočih področjih pomoči prebivalstvu. Njena velika vloga pa je bila in vedno bo spodbujanje in vzgoja za humanitarnost, ki se mora nadaljevati iz generacije v generacijo.

Kako in kje vidite razvoj Karitas? Na katerih področjih se je najbolj razvila?

Na vsakem področju delovanja so vedno možne izboljšave. Vse pa je treba delati z veliko mero empatije, spremljati potrebe družbe in na te potrebe hitro



MLADI se predstavijo

Živjo! Sem Nadja, dijakinja Gimnazije Novo mesto in prostovoljka pri youngCaritas Novo mesto in Škofijski karitas Novo mesto. Kot prostovoljka sodelujem pri raznovrstnih projektih – od pleskanja, letovanj, zbiralnih akcij do učne pomoči, varstva otrok in delavnic.

Kot prostovoljka sem se naučila veliko novega, pridobila nove veščine, stkala nova prijateljstva in pridobila nove izkušnje.

Hobiji: Fotografiram, igram kitaro, rada hodim na sprehode in preživljam čas v naravi.

Najljubša hrana: Kokosova potica.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Kranjska Gora

Najljubša pesem: Težko bi se odločila samo za eno, med ljubšimi pa so mi Zvezdosledi: *Gradim vrtove*, Proper: *Mladost* in Sarai Rivera: *Cada mañana*.

Najljubši kotichek kjer se sprostiš: Klopca s pogledom na domači kraj.

Najljubša slovenska beseda: Objem.





10

in zadostno odgovoriti. Ves čas je treba biti v pripravljenosti, da bi tudi širša okolica prepoznala, da znamo prisluhniti vsem problemom in da vsakemu priznavamo njegovo zgodbo. Najbolj pa se je Karitas razvila na področju razdeljevanja materialnih dobrin.

Kakšen je vaš pogled na prihodnost Karitas? Imata Karitas in dobrodelnost prihodnost?

Za prihodnost Karitas ni bojazni. Nobena družba ne bo nikoli tako bogata, da humanitarnost ne bi bila več potrebna. To nam zagotavlja Jezus z besedami: »Uboge boste imeli vedno med sabo.« V tem smislu so ubogi lahko tudi bogati, so tudi osamljeni, starejši, brezdomci, odvisniki in drugi.



Kaj je po vašem mnenju poslanstvo Karitas? Kaj nas dela drugačne, po čem smo prepoznavni?

Poslanstvo Karitas je omogočiti vsem, tudi »ubogi vdovi«, da lahko živijo vero v dejanjih preko institucionalne humanitarne organizacije, in neprekinjena vzgoja za solidarnost med ljudmi. Karitas tako najširšemu občestvu omogoča živeti vero v dejanjih z drobnimi darovi, majhnimi dejanji in sodelovanjem kot redni ali občasni prostovoljec. Prepoznavni smo po tem, da vsakemu priznavamo njegovo zgodbo in nikogar ne obsojamo zaradi njegovih preteklih dejanj.

Zakaj je pomembno, da smo kot kristjani dejavni v Karitas?

Biti kristjan ne pomeni samo biti krščen, biti kristjan pomeni živeti svojo vero tudi v dejanjih. To pa je vedno in brez izgovora za vsakega mogoče preko institucionalne cerkvene humanitarne organizacije Karitas, ki pomeni deliti dobrine in ljubezen vsem brez razlik.

Kaj je vaše vodilo pri delu z ljudmi v stiski?

Vsakemu verjeti njegovo zgodbo, dokler se ne izkaže drugače. V vsako srečanje vnesti pravo mero

empatije in zaupanja. Pomagati po svojih močeh in usmerjati prosilca tudi na druge institucije.

Kaj bi radi predali mlajši generaciji sodelavcev v Karitas?

Mlajši generaciji rad predajam vse svoje znanje in izkušnje, ki sem jih pridobil tekom let, s poudarkom na pravičnosti, sočutnosti, spoštovanju do prosilcev tudi s tem, da imamo prostore Karitas čiste in urejene, in da moramo ves čas delovati tako, da ne izgubimo zaupanja do prosilcev, pa tudi ne do darovalcev.

Kaj vam pomeni solidarnost, dobrota, pripravljenost pomagati?

Brez solidarnosti ni prihodnosti. Hočeš nočeš smo vsi smo odvisni drug od drugega. To je treba ozavešiti, potem dobrota pride sama po sebi – in ko pride, tudi darovalca neizmerno obogati. Ni vse v denarju, včasih je dovolj samo prijazna beseda, nasmech ali čas za poslušanje.

Najlepši spomini na vaše delo pri Karitas?

Vsa izobraževanja za svetovanja, romanja sodelavcev Karitas na Ponikvo, kjer začetim, kako veliki družini prostovoljcev pripadam, rad se spomnim vseh uspešnih posredovanj, ki jih ni bilo malo.

Kako osmišljate svoje življenje?

Dajati je tudi dobiti – in to ozavešiti kot bogastvo za obe strani. Svoje talente in sposobnosti je treba deliti, šele takrat dobi življenje pravo ceno.

Kaj vas sprošča? Kako poskrbite zase?

Petje v pevskem zboru na koru in moškem pevskem zboru ter na raznih prireditvah. Sprošča me tudi delo v vinogradu in vrtu na Dolenjskem, branje zgodovinskih knjig, hoja, premišljevanje in molitev.

Najljubša pesem: Dajte mi zlatih strun, Ave Marija.

Najljubša slovenska beseda: Zaupanje.

Ljubezen je iznajdljiva

DONACIJA BANKE INTESA SANPAOLO

Pavla Brec

Banka Intesa Sanpaolo v Kopru že nekaj let vodi tudi projekt opravljanja koristnega dela. Letos so se v okviru tega v Sektorju zalednega poslovanja odločili za zbiranje igrač in šolskih potrebščin. V Škofijski karitas Koper smo bili zelo veseli, da so pomislili na nas kot prejemnika donacije, poleg Kriznega centra v okviru CSD Koper ter g. Denisa iz Dekanov, ki v mesecu decembru opravlja vlogo dobrih mož in obdaruje otroke v različnih ustanovah in širše. Tako smo bili v četrtek, 16. maja, povabljeni, da prevzamemo donacijo v prostorih banke v Kopru.



Ob prihodu smo bili zelo presenečeni, koliko vsega so zbrali zaposleni v banki. Kot je povedala ga. Loris, ki nas je sprejela, so darovali tudi veliko časa, da so vse zbrano pregledali, sortirali, preizkusili delovanje, očistili, oprali, šivali in še kaj, da so vse stvari uporabne in igranje delujejo. Še posebej smo bili presenečeni nad lutkami, ki jih je izdelala ga. Debevec: šivala, kvačkala, pletla.

Prejemniki donacije smo v nekaj stavkih predstavili svoje delo ter kako in kam bomo prejeto razdelili. V Istrski območni Karitas bomo vse razdelili med vse tri Centre Karitas: v Kopru, Izoli in Portorožu, da bodo igranje, igre, knjige in šolske potrebščine prišle v pra-



ve roke otrok v družinah, ki pri nas prejemajo kakršnokoli pomoč.

Ob pogostitvi, ki so jo pripravili, smo se še nekaj časa družili in pogovarjali s sodelavci v banki. Pomagali so nam tudi naložiti avto, v katerem pa je bilo premalo prostora, tako da je bil potreben še dodaten prevoz.

Zelo smo hvaležni banki in vsem zaposlenim, ki so kakorkoli sodelovali v tej akciji. Tako so pokazali, da cenijo in spoštujejo naše delo. Hvala!



LJUBEZEN NAS NAREDI BOLJŠE, BOGATEJŠE IN MODREJŠE

Simon Dvornik

Že v stari Grčiji so govorili o ponovnem spominjanju in o družbenem ciklu. Teorije, ki posledično naslavlja tezo, da se posameznik in družba spreminjata zelo počasi ali celo nič. Razlogi za to so bili slab družbeni spomin, nepovezanost narodov, neizobraženost posameznika in še mnogo drugega. Lahko bi celo rekli, da ker ljudje niso bili informirani, so z lahkoto odcepotali na isti led več kot enkrat. Vse lepo in prav, vendar ali danes prepoznamo napake prednikov, se iz njih učimo in živimo v razsvetljeni družbi? Informacij je na pretek, povezave – fizične in družbene – so na dlani, a zdi se, da se razvijamo ... v »rikverc«. Če doma po nesreči prižgem televizijo na kakšnega od slovenskih kanalov – po možnosti informativni program, imam občutek, da se odstotki, ki nas ločijo od šimpanzov, z leti zmanjšujejo.

Če se postavimo v kožo navadnega človeka, ki pride domov po dolgi izmeni, polni službenih interakcij in odnosov, v avtu mu radio govori, kdo krade, na koga biti jezen in kateri zvezdnik je razlog za novi eksces, medtem ko ga na vsakih 20 metrov poti oglasi ob cesti spomnijo, da je predebel, prestar, žalosten in da obvezno potrebuje nov avto, ki bo rešil vse omenjene težave, potem razumemo cikel družbenega pozabljanja. V preteklosti je veljalo, da smo ponavljali napake človeštva zaradi premalo informacij, lahko pa danes rečemo, da smo prenasršeni z impulzi, ki so slabe in-

formacije. Kako naj se potem oseba, ki želi osebno in družbeno rasti, loti političnih, odnosnih in duhovnih tem? Kako najti tisto 25. uro, ki bo namenjena poglobljenemu študiju o evtanaziji, splavu, marihuani, lokalnim, državnim in evropskim volitvam ...?

Sam sem bil vedno velik oboževalec »plonk listkov«. Ob tem se opravičujem vsem mojim učiteljem, predvsem ge. Berginc in g. Šustru, ker sta bila res super, vendar tako je. Z leti spoznavam, da se stalno zatekam k dvema univerzalnima »plonk listkoma«. Na enem piše: »Kaj je rekel Jezus?«, na drugem pa: »Kaj je rekel papež?« Marsikdo bi to označil za staromodno, vendar ni. Če nič drugega, sta oba »plonk listka« že prestala oceno časa, dejstvo, ki mi ga ne more garantirati noben politik ali izumitelj kake nove moderne filozofije. Tako ko sem se v svoji nedavni 25. uri med poplavo informacij spraševal, kateri prehranski dodatek potrebujem, kako narediti hlev za koze in kaj obkrožiti na prihajajočih volitvah/referendumih, me nagovorijo besede papeža Frančiška, ki je na srečanju s starimi starši in vnuki dejal, da nas le ljubezen naredi boljše, bogatejše in modrejše. Če ljubiš bližnjega in ga sprejmeš tudi v njegovem trpljenju, pomanjkljivostih in odklanjanju, boš prejel izkušnje, občutke in vedenje, ki ti jih ne more dati noben medij, knjiga ali vplivnež. S tem novim vedenjem ne boš nikoli več gledal starejšega, trpečega ali odnosa težkega človeka, kot si ga prej. Če dosežemo empatijo in razumevanje, ki se rodita skozi ljubezen na dovolj veliki populaciji, lahko upamo in verjamemo v preboj družbenega cikla, v katerega smo trenutno ujeti.



»PRIJATELJSTVO Z JEZUSOM IN LJUDMI«

papež Frančišek

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

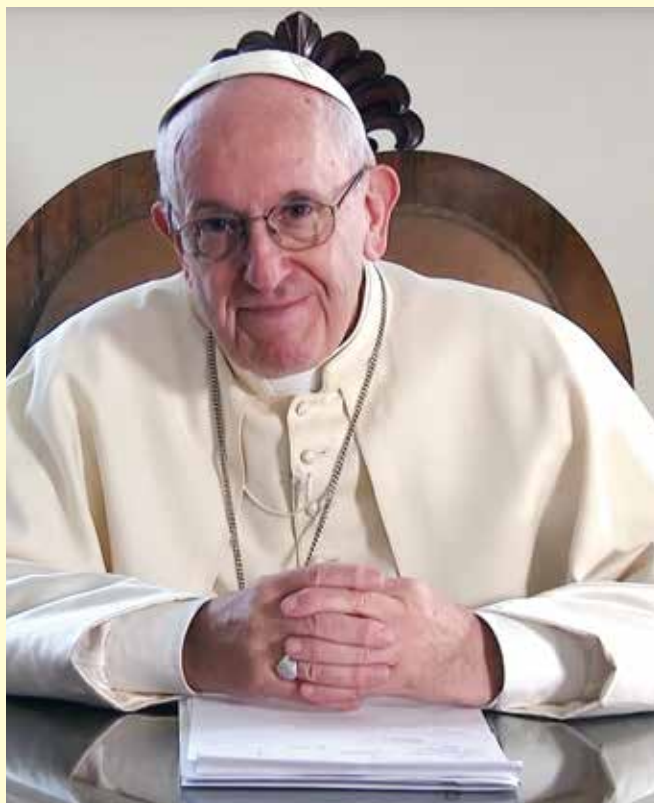
»Ne imenujem vas več služabnike, ker služabnik ne ve, kaj dela njegov gospodar; vas sem imenoval prijatelje, ker sem vam razodel vse, kar sem slišal od svojega Očeta« (Jn 15,15).

V Svetem pismu so »služabniki« Boga posebne osebe, ki jim zaupa pomembna poslanstva, kot na primer Mojzesu, kralju Davidu, preroku Eliji in končno tudi Devici Mariji. To so osebe, v katerih roke Bog položi svoje zaklade. Vse to pa za Jezusa ne zadostuje, da bi izrazil, kdo smo mi zanj. Hoče več, da bi razumeli, kdo smo za Jezusa, nekaj še večjega, kar gre onkraj dobrin in istih projektov. Hoče prijateljstvo.

Kot otroci se naučimo, kako lepa je izkušnja, ko prijateljem ponudimo svoje igrače in najlepše darove. Zatem – ko odraščamo – jim zaupamo svoje prve skrivnosti. Kot mlade osebe jim ponudimo lojalnost. Kot odrasli z njimi podelimo svoja zadovoljstva in zaskrbljenosti. Kot ostareli pa spomine, premisleke in tišino dolgih dni. Božja Beseda v Knjigi pregovorov nam pravi, da se *»srce veseli olja in kadila in sladkosti prijatelja, izvirajoče iz življenjskega nasveta«* (Prg 27,9). Pomislimo za trenutek na svoje prijatelje in prijateljice in se zanje zahvalimo Gospodu! Nekaj časa mislimo nanje!

Prijateljstvo ni sad preračunljivosti in tudi ne prisile. Porodi se spontano, ko v drugem prepoznamo nekaj svojega. In če je prijateljstvo resnično, je tako močno, da tudi zaradi izdaje ne mine. *»Prijatelj vedno hoče dobro«* (Pr 17,17), ponovno zatrjuje Knjiga pregovorov, kakor nam pokaže Jezus, ko ga Juda izda s poljubom: *»Prijatelj, čemu si prišel?«* (Mt 26,50). Pravi prijatelj te ne zapusti niti takrat, ko pogrešiš. Popravi te, morda te pograja, a ti odpusti in te ne zapusti.

Danes nam Jezus v evangeliju pravi, da smo mi Zanj ravno to: prijatelji. Torej ljubljene osebe, ne glede na kakršno koli zaslugo in kakršno koli pričakovanje. K nam steguje roko in nam ponuja svojo ljubezen, svojo milost, svojo Besedo. Z nami, prijatelji, podeli tisto, kar je najbolj dragoceno, vse, kar je slišal od Očeta. Pa vse do tega, da je postal ranljiv za nas, se brez obrambe in zahtev izročil v naše roke, saj nam hoče dobro. Gospod nam hoče dobro kot prijatelj in hoče, da smo deležni vsega, kar je njegovo.



Vprašajmo se:

- Kakšno obličje ima zame Gospod? Obličje prijatelja ali tujca?
- Se čutim od njega ljubljen/a kot dragocena oseba?
- Kakšne prijatelje si želim v svojem življenju?
- Kakšen prijatelj/kakšna prijateljica sem jaz?
- Kakšno je Jezusovo obličje, ki ga pričujem drugim, še zlasti tistim, ki pogrešijo in potrebujejo odpuščanje?
- Smo v naši skupnosti prijatelji med seboj? Si odpuščamo? Si pomagamo? Se bodrimo med sabo? Molimo eden za drugega?

Marija naj nam pomaga rasti v prijateljstvu z njenim Sinom in ga širiti povsod okoli nas.

Duhovnost za srečanje sodelavcev župnijske Karitas:

Preberite papežev nagovor in vsak zase razmislite o odgovoru na vprašanja, ki nam jih zastavlja, in o tem, kaj nam pomeni prijateljstvo z Jezusom in z ljudmi. Podelite svoje razmišljanje, izkušnje o pomenu prijateljstva, lepih odnosov ter predloge, kako lahko negujemo prijateljstva in rastemo v odpuščanju.



ZAKLJUČEK LITERARNEGA NATEČAJA »VIR VESELJA IN POVEZANOSTI«

Jana Flajs

»[...] Po hodniku do sobe se spotika in drži stene, da ne bi padla. Seveda. Kaj pa drugega. To se ponavlja več mesecev. Noče jesti in se skozi vhodna vrata odpravlja zvesto le v svojo sobo. Začenja me skrbeti. Potrkam, a ne slišim odgovora. Najbrž že spi. Vstopim in se razgledam po njeni sobi. Razmetana, umazana, po tleh smeti. Pospraviti jo moram in ji oprati oblačila. Moje oči se ustavijo na njej – leži na postelji. Umazana oblačila, razmršeni lasje, podočnjaki. Zraven postelje ji položim koš za smeti in jo poležem na stran z glavo, obrnjeno navzdol. Njena koža je drugačne barve kot navadno. Rumena. In tudi shujšala je. Po obrazu se poti in ima vročino. Jutri bom ostala z njo doma, da se pogovorim. Zanima me, kaj se dogaja. Še ona zboleva? [...]«

Izsek iz zgodbe, ki je zmagala na Literarnem natečaju akcije 40 dni brez alkohola, »Vir veselja in povezanosti« 2024.

Slovenska karitas je v povezavi s preventivno akcijo 40 dni brez alkohola, v sodelovanju z Javno agencijo za varnost prometa in Zavodom Med.Over.Net, že sedmo leto zapored pripravila nagradni literarni natečaj. **Potekal je od 14. februarja do 25. marca 2024.** K sodelovanju so bili povabljeni učenci od 6. do 9. razreda osnovnih šol in dijaki srednjih šol.

Povabljeni so bili, da s svojimi razmišljanji in izdelki prispevajo k spreminjanju odnosa do alkohola. Letošnja spodbuda je potekala pod naslovom **»Vir veselja in povezanosti«**. Prejeli smo **97 literarnih del z 28 različnih šol**. Strokovna komisija je pregledala in ocenila vse prejete izdelke: pesmi, zgodbe, eseje, stripe ... V vsa ta dela so mladostniki vključili svoja razmišljanja o družbi brez alkohola in o tem, kako lahko življenje brez njega vpliva na nas.

Učencem in dijakom se zdi problematika alkoholizma v Sloveniji zelo pereča. In kakor se odrasli ob tem počutimo malce nemočne, se enako počutijo tudi mladi. Zdi se, da je le peščica tistih, ki imajo »zdrav odnos« do alkohola. Prejeli smo lepe spodbude za naprej. Pomen in vsebina zmernosti počasi prodira v pore našega razmišljanja. Mladi lahko skozi tovrstne natečaje najdejo moč za način življenja in zabavo, ki bo vesela, sproščujoča, prijateljska – a ne bo potrebna kapljica alkohola.

Podelitev nagrad najboljšim avtorjem literarnih prispevkov je potekala po video konferenci – v sredo, 22. 5. 2024, ob 17. uri. Vsem sodelujočim in nji-

hovim mentorjem se še enkrat zahvaljujemo za sodelovanje. Prispevki so objavljeni na www.brezalkohola.si. Rezultati najboljših del:

1. mesto

Tara Raišić – *Spet doma*, OŠ Šmarje Sap, 9. razred
Mentorica: Barbara Struna Garvey

2. mesto

Zala Gregori Okulić – *Zmogla sem, odpustila sem*, Gimnazija Franceta Prešerna Kranj, 2. letnik
Mentorica: Irena Rakovec Žumer

3. mesto

Lilly Kovačec – *40 dni, 40 novih priložnosti*, SŠ za gostinstvo in turizem
Mentorica: Andrejka Korman

Od 4. do 9. mesta

- Eva Naveršnik – *Prazne oči*, SŠ za oblikovanje Maribor, 4. letnik
Mentorica: Jelka Kotnik Rudolf
- Jerca Bečan – *Glas iz daljnih dni*, Gimnazija Franceta Prešerna Kranj
Mentorica: Irena Rakovec Žumer
- Alisa Korotenko – *V pasti steklenice*, OŠ Miren, 8. razred
Mentor: Primož Hvala Kamenšček
- Tamara Miketič – *Draga sestra, draga mati*, OŠ Loka Črnomelj, 9. razred
Mentorica: Maja Kunič
- Neža Ficko – *Alkohol – sprostitelj ali odvisnost*, Srednja zdravstvena šola Murska Sobota, 4. letnik
Mentorica: Metka Prelog
- Ivana Kecman Kordež – *Skupina AA*, Srednja šola Jesenice, 3. letnik
Mentorica: Urška Gloščič

Od 10. do 16. mesta

- Živa Ema Brigadir – *Danica*, Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, 2. letnik
Mentorica: Vesna Lavrič
- Veronika Batagelj – *Trezne misli*, Škofijska gimnazija Antona Martina Slomška, 2. letnik
Mentorica: Martina Slankovič
- Pia Marija Mrmolja – *40 dni brez alkohola*, OŠ Dobravlj, 7. razred
Mentorica: Helena Brataševc
- Lina Lipovšek – *Pogumno srce*, OŠ Lava Celje, 7. razred
Mentorica: Nina Senica
- Una Stojanović – *Zasvojenost*, OŠ Miklavž na Dravskem polju, 6. razred
Mentorica: Ana Koritnik
- Sofia Laul – *Življenje, ki je, ali življenje, ki ga ni*, OŠ Polzela, 9. razred
Mentorica: Mojca Cestnik
- Matija Justin – *Svetovni problem*, OŠ Rovte, 9. razred
Mentorica: Anamarija Zorč



40 DNI, 40 NOVIH PRILOŽNOSTI

Oče, v tvoji bližini sem odraščala,
a tebe pravzaprav nikoli nisem poznala.
Tvoj smeh je zbledel v meglici alkohola,
tvoja prisotnost je bila le senca, hladna in bleda.

Mati je nosila breme tvojih padcev,
tvoja razjarjenost je razbijala naše domove.
Hči sem bila, ki sem morala rasti,
v svetu, ki je bil zasenčen s tvojo odvisnostjo.

14

Steklenica je bila tvoj edini zaveznik,
in jaz, tvoja hči, sem bila le bremenjeni sopotnik.
Vsak dan je bil boj, vsaka noč je bila mora,
ko sem se spraševala, ali boš sploh še kdaj stopil skozi vrata.

A zdaj, 40 dni brez alkohola,
svet se zdi, da se spreminja, postaja toplejši.
Mati in hči znova se smejeva,
ker alkohol več ne drži naših src v ječi.

V tem novem začetku, v tem svetu brez meglice,
oče, morda še lahko zrasteš v očeta zares.
Ljubezen, ki se vrača, da zaceli rane pretekle,
to je darilo, ki ga prinaša 40 dni brez alkohola.

Avtor: Lilly Kovačec, 3. letnik
SŠ za gostinstvo in turizem MB
Mentorica: Andrejka Korman

PODARIMO KNJIGE

Mojca Kepic

Akcija Podarimo knjige poudarja dobrodelnost in čezmejno skrb za branje, Slovenska karitas je prejela knjige v vrednosti 8.500 EUR s strani Mohorjeve družbe v Celovcu

Avstrijska veleposlanica v Sloveniji, mag. **Elisabeth Ellison-Kramer**, in predsednik Mohorjeve družbe v Celovcu, msgr. mag. **Ivan Olip**, sta v začetku maja v Mestnem muzeju v Ljubljani ob prisotnosti nadškofa in metropolita msgr. **Stanislava Zoreta**, evropske poslanke **Ljudmile Novak**, poslanke in predsednice Komisije za odnose s Slovenci v zamejstvu in po svetu **Suzane Lep Šimenko**, predstavnice Urada za Slovence v zamejstvu in po svetu **Natalije Toplak Koprivnikar**, direktorice Javne agencije za knjigo **Katje Stergar** in predsednika Kluba koroških Slovencev v Ljubljani **Janeza Stergarja** sedmim neprofitnim, socialnim, dobrodelnim in izobraževalnim ustanovam v Sloveniji ter Združenju/Associazione Don Mario Cernet (Italija) podarila knjige v skupni vrednosti 50.000 evrov.

Namen akcije, ki poteka že 23. leto zapored, je bralkam in bralcem, še posebej tistim iz ranljivih skupin, omogočiti lažji dostop do knjig, ob tem pa številne

ljudi, ne ozirajoč se na starost in spol, spodbuditi k branju. Danes je bilo v obliki bonov podarjenih več kot 2.200 žanrsko različnih knjig slovenskih in avstrijskih avtoric in avtorjev. Prejemnice so organizacije, dejavne na socialnem, kulturnem, vzgojno-izobraževalnem in karitativnem področju.

Avstrijska veleposlanica mag. Elisabeth Ellison-Kramer je pozdravila akcijo in poudarila pomen, ki ga ima obvladovanje jezika za ohranitev kulture, kar še posebej velja za manjšine.

Predsednik Mohorjeve družbe v Celovcu msgr. Ivan Olip je v svojem nagovoru poudaril, da si kot Mohorjeva družba prizadevajo tudi za čezmejno pomoč, zato ga veseli, »da z današnjo akcijo vsaj malo pomagamo tudi trem občinam, ki so jim lanska neurja povzročila izredno škodo tudi v obliki uničenih knjig«.

Knjige smo tokrat prejeli:

Knjižnica Medvode – Knjižnica Rečica ob Savinji – OŠ Črna na Koroškem – OŠ Železniki – Slovenska karitas – Združenje/Associazione don Mario Cernet iz Kanalske doline – Zveza kulturnih društev nemško govoreče narodne skupnosti v Sloveniji/Dachverband der Kulturvereine der deutschsprachigen Volksgruppe in Slowenien – Zveza prijateljev mladine Slovenije

Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas je ob prejemu dejal: »Na Karitas se trudimo, da ljudje poleg tega, da preživijo, tudi živijo. In z vašo pomočjo, ko družinam in posameznikom v stiski podarimo knjigo, tudi živijo. Knjiga nas povezuje, združuje in je pot do srca. Hvala vam!«

Akcijo sta omogočila Republika Avstrija – Zvezno ministrstvo za umetnost, kulturo, javno upravo in šport na Dunaju, ki je tudi letos zagotovilo potrebna finančna sredstva, ter Mohorjeva družba v Celovcu. V okviru projekta je bilo doslej različnim slovenskim nevladnim organizacijam in ustanovam podarjenih več kot 60.000 izvodov knjig. Prejemniki knjig so nevladne organizacije, ki delujejo na območju Republike Slovenije, pa tudi ustanove slovenske narodne skupnosti zunaj meja Slovenije.

Prireditve je s kitaro glasbeno popestril **Vitja Kovačević**.





koper

DOBRODELNOST JE ...

Darja Leban Obid

V sredo, 8. maja 2024, smo se na ploščadi pred Kinogledališčem v Tolminu srečali predstavniki nevladnih organizacij, ki imamo v svojih programih humanitarne in socialnovarstvene vsebine in delujemo na območju Občine Tolmin. Svoje delo in poslanstvo smo želeli predstaviti obiskovalcem na dogodku, ki smo ga poimenovali Tržnica dobrodelnosti. Prireditev smo želeli končati s prihodom kolesarjev Dobrodelno okoli Slovenije, ki bodo 2. etapo zaključili v bližnjem Kobaridu.



S strahom smo neprestano pogledovali proti nebu in se odločali, ali naj pripravimo svojo stojnico – ali bo vreme zdržalo, ali bomo imeli srečo in nas bodo popoldanske padavine obšle? Imeli smo srečo. Temni oblaki so se razpršili in od 16. ure naprej je potekal program. Obiskovalcem smo med glasbo predstavljali svoje aktivnosti, jih seznanjali z načinom dela, delili osnovne informacije ... Prireditev so s kulturnimi vložki obogatili otroci iz vrtca in Vokalna skupina Razor.

Prostovoljke Tolminske območne Karitas so na svoji stojnici z zgibankami in drugim gradivom podrobneje predstavljale trenutno aktualne projekte in akcije ter obiskovalcem z veseljem podarjale citate iz Svetega pisma. Skozi celotno prireditev so mimoidoče nagovarjale, da prispevajo misel, izrek, asociacijo ... na temo DOBRODELNOSTI in tako pomagajo oblikovati »verigo dobrodelnosti« tudi z besedo. Na tej verigi se je zbralo veliko lepih misli, ki niso krasile samo sredine

cvetov, temveč so se lepo usedle tudi v naše duše in srca. Med drugim je pisalo:

- Delati dobro, vedno in povsod. Tako je svet lepši in človek boljši.
- Hrana za dušo.
- Sonček, ki nam pogreje srce.
- Vzeti si čas za sočloveka, ki je sam, osamljen, zapuščen.
- Delati preproste, majhne reči z veliko ljubezni.

Popoldan se je zaključil s prihodom kolesarjev DOS, ki so podrobneje predstavili kolesarski dogodek. V petih dneh za dober namen prevozijo 1225 km in obkrožijo celotno Slovenijo. Na poti zbirajo sredstva za nakup koles za otroke iz socialno šibkih družin. Poleg udeležencev stojnic jih je pozdravil tudi predstavnik Občine Tolmin. Eno kolo je ostalo v Tolminu. Še isti dan smo ga sodelavci Karitas izročili družini, ki se v zadnjem času srečuje s številnimi stiskami. Ko vidiš smeh na obrazu in hkrati solze sreče v očeh, se zaveš, da je dobrodelnost res podobna soncu, ki vedno znova ogreje srce.

ZADIŠALO BO PO JAGODAH IN ZELIŠČNI FRTALJI

Klementina Bajec

Materinski dom Šempeter v EU projektu Urbani EKOKROG

Na sončen majski dan smo se z ženskami in prostovoljkami iz Materinskega doma Šempeter odpravile zasaditi visoke grede na urejeno občinsko parcelo, ki je nastala v okviru EU-projekta Urbani EKOKROG. Visoke grede so postavljene ob urejenih gredicah z zasajenimi trajnicami in ob pokriti lopi s pergolo ter klopcah za počitek.

V eno gredo smo zasadile jagode, v drugo pa zelišča za frtaljo, tradicionalno primorsko debelo omleto iz spomladanskih dišavnic, kot so srčno zelje – melisa, meta, koromač, peteršilj in druga zelišča za uporabo v kuhinji (origano, majaron, timijan, šetraj in rukola). Sadike smo opremili s tablicami z napisi, da bodo lahko tudi otroci ločevali med dišavnicami, ki jih uporabljamo v kulinariki.





Želimo si, da bi visoke grede privabliale mimoidoče, ki bi si vzeli trenutek za ogled. Čeprav smo projekt uspešno zaključili, bomo nadaljevali z raznimi aktivnostmi. Ženskam in materam z otroki iz materinskega doma bo omogočeno, da si na teh gredah pridelajo tudi kaj za lastno uporabo. S projektom bi radi spodbudili ohranjanje gojenja, izmenjevanje znanja, učenje in uporabo tradicionalnih kmetijskih rastlin ter zelišč tudi v mestnem okolju. Ker pa je to poskusni eksperiment, upamo, da bodo visoke grede nagovarjale obiskovalce tudi k spoštovanju naravne in kulturne dediščine lokalnih vrtov.

Materinski dom Šempeter sodeluje kot eden izmed partnerjev Občine Šempeter Vrtojba v evropskem projektu, katerega naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.

LEPOTA IN DOBROTA NA PREVALJAH

Marjana Plesničar Jezeršek

V torek, 7. maja, smo bili s strani Kulturnega društva Mohorjan ponovno povabljeni, da razstavo Umetniki za Karitas pripeljemo v Grošljevo galerijo na Prevalje. Nazadnje smo bili tja namenjeni ravno nesrečnega 4. avgusta lansko leto, ko je Slovenijo prizadela katastrofalna ujma. Prav zaradi tega se nas je nesreča, ki je prizadela Prevaljčane, še posebej dotaknila in se trudimo poplavljenim pomagati na različne načine, od denarne donacije do fizične pomoči ter posredovanja pri različnih materialnih donacijah.

Letos smo iz istega razloga sprejeli odločitev, da bo koncept razstave nekoliko drugačen. Ker obeležujemo že 30 let delovanja projekta Umetniki za Karitas, smo pripravili nabor 30 raznolikih, barvitih likovnih del

iz preteklih kolonij in se odločili, da jih podarimo Prevaljčanom, ki so jim poplave uničile bivalne prostore in so jih do zdaj že razmeroma obnovili.

Hvala ge. Rezki Vivod iz ŽK Prevalje in ge. Jožici Ovnič iz kulturnega društva Mohorjan za iskren, topel sprejem, hvala g. župniku Francu Brglezu za blagoslov razstavljenih del, hvala ge. Anamariji Stibilj Šajn za slikovito predstavitev in hvala mlademu harmonikašu Aljažu Štrikerju za vesele melodije, ki jih je zaigral za nas. Postavili smo lepo razstavo, preživeli lep dan v dobri družbi in upamo, da bo sporočilo o lepem in dobrem prišlo v vsaj 30 domov na Prevaljah.



KDO SEM

Franica Grmek

Škofijska karitas Koper je v maju organizirala izobraževalno-duhovni vikend za sodelavce župnijskih karitas. V obliki delavnic smo odkrivali, kdo smo, kako se vidimo in kako nas vidijo drugi v različnih vlogah, kontekstih in okoliščinah.

Lahko sem možki/ženska, mož/žena, oče/mati, dedek/babica, delavec/delavka (poklic), športnik/športnica, umetnik/umetnica, prostovoljec/prostovoljka, sodelavec/sodelavka Karitas ... Kaj me v teh vlogah krepi, kaj me morda ovira in mi jemlje pogum? Kako sporočam in kako v svojih vlogah doživljam sporočila drugih?



Izvajalca izobraževanja sta bila ddr. Stanko Gerjolj in Ana Rožman.

Nekaj utrinkov udeležencev seminarja:

»Težko se ločimo od vsakdanjega dela in skrbi, ki nas obdajajo. Zato so taki seminarji koristni in nas napolnijo z novo energijo in duševno močjo. Včasih se te energije in moči ne zavedamo ali je ne znamo sprejeti.

Prav je, da delamo in smo na razpolago družini ter ostalim potrebnim pomoči, vendar se moramo zavedati, da moramo delati na sebi, da bomo vzdržali vse preizkušnje, ki nam jih nalaga življenje.

Na seminarju sem dobila veliko pozitivne energije, ki jo bom izkoristila, spoznala ljudi, ki so čudoviti, kljub stiskam, ki jih nosijo v sebi. Želje, ki sem jih prejela, so me utrdile in dobila sem novih moči, ki jih bom z Božjo pomočjo uporabila v življenju in delu.«

Mirjana



»Ker sem že obiskala en duhovni vikend pri g. Gerjolju, je bila moja odločitev za ponovno udeležbo lahko. Zanimiva tema: Kdo sem? V skupini smo se dobro povezali in podelili nekaj težkih življenjskih zgodb. Način dela je poseben in zanimiv.«

Pavla

»Način vodenja je tak, da ne poslušáš predavanja, ampak si ves čas tudi sam na različne načine aktiven. Prvi dan smo se predstavili in nato začeli z delom. V temi, ob glasbi in z zaprtimi očmi smo iz gline izdelali poljubno skulpturo. Drugi dan smo ob teh skulpturah imeli pogovor. Bila sem v skupini, ki jo je vodil g. Stanko. S svojim opisom in nevsiljivim načinom spraševanja ter bogatim znanjem nas je privedel do tega, da smo pogledali v globine svojega srca in duše in se skupini, ki je bila polna zaupanja in razumevanja, odprli in pripovedovali. Vse to je povezovala glasba, molitev, petje, prošnje in dobre želje.«

Zinka

»Za nas, celinske ljudi, pogled na morje vedno po-
boža dušo. Zanimalo me je, kaj skriva naslov *To sem jaz, in upala sem, da bom izvedela kaj novega o sebi.* V pripovedih udeležencev in svetopisemskih zgodbah sem slišala toliko novega, nepoznanega, da bom še dolgo premlevala ...

Prepoznala sem že znani rek *„zdrav duh v zdravem telesu“*, kako pomembna je skrb za oboje. Današnji svet veliko ve in zna skrbeti za telo, duha pa pogosto zanemarija ali spregleda. Ugotovila sem, da ni vedno potrebno, da dobiš kaj novega, včasih je dovolj, da to, kar imaš, urediš, popraviš, *„zloščiš“*.«

Darinka

»Hvala Stanku in Ani, ki sta nas vodila in v naših *„umetninah“* vidita, v nas kaj nas tišči, kaj nas omejuje, kje smo šibki, kje je treba, da spremenimo svoje delovanje, življenje, vsak dan. Se priporočam za še več takega dela na sebi.

Hvala Škofijski karitas, še posebej socialni delavki Franici, da so nam prostovoljcem omogočili tako bogato in kvalitetno izobraževanje.«

Aleš



»Moja ključna spoznanja:

- Poslušati tudi svoje telo, ki nam sporoča, kdaj je dovolj ali smo skrenili s poti, in ne samo razuma in čustev. Prav je delovati usklajeno (še zlasti, ker kot sodelavci Karitas včasih pretiravamo). Potrebna je harmonija duha in telesa.

- Razločevanje vlog pomeni, da spoznamo različnost del (vlog) v teku dneva. V izogib izčrpanosti in preutrujenosti je pomembno sprejeti vlogo (npr. gospodinjstvo, obiski Karitas, služba itd.) v zavesti, da tudi uživam v tem opravilu, in jo znati spustiti, ko gremo v drugo vlogo. Znati živeti ta trenutek.

- Empatija bogati življenje. Znati ločevati, kaj je moje, kaj so moji problemi in kaj niso. Vsakdo in vsaka generacija ima svojo priložnost, svoj križ in svoje možnosti. Odrešenik je eden. Lahko pokažemo pot, spremljamo, ne moremo pa hoditi namesto nekoga. Lahko pa molimo zanj – tudi to je Karitas.«

Ivana



Ljubljana

ROMANJE

Alenka Petek

27. aprila je potekalo romanje sodelavcev in prostovoljcev Škofijske karitas Ljubljana. Napolnili smo dva avtobusa in se odpravili v Šmarje pri Jelšah, kje smo si najprej ogledali župnijsko cerkev Marije Vnebovzete, ki že 800 let oblikuje podobo kraja in je na novo obnovljena. Temeljita obnova je potekala pet let. Glavni problem je predstavljala vlaga, saj cerkev stoji na močvirnatem območju, kjer je bilo nekoč manjše jezero. Med obnovo so odkrili tudi freske pod zvonikom, ki so bile skrite pod ometom.

Po ogledu cerkve smo se napotili skozi Kalvarijo do cerkve sv. Roka. Ustavili smo se pri 14 kapelah križevega pota, ki so razporejene ob cikcakasti poti proti romarski cerkvi. Po poti smo poskusili razumeti

Po kosilu smo si ogledali renesančno-baročni dvorec Strmol, ki se je razvil iz srednjeveškega stolpa. Dvorec je kulturno, družbeno in turistično središče Rogatca. Sprehodili smo se po grajskih prostorih, ki jih zaznamujejo različni umetnostni slogi. V treh nadstropjih in podstrešju smo si ogledali bogato kulturno dediščino, med drugim tudi zapuščino v Rogatcu rojenega književnika Branka Hofmana, mednarodno zbirko sodobne likovne umetnosti, grajsko kapelo,



trenutke Jezusove poti skozi trpljenje. S poslanstvom Karitas smo bližje Veroniki, Simonu iz Cirene, sočutnim ženam ob poti. Vendar smo prisotni tudi, ko se nam postavlja vprašanja, kako gledamo na tiste, ki jih je življenje obremenilo s križem, kako presojava ljudi v različnih težavah, kako reagiramo, ko gledamo njihove moralne padce.

Od cerkve sv. Roka, ki leži na hribčku, se razprostira čudovit razgled. Že cesar Franc Jožef je, ko je potoval po svojem cesarstvu in se je ozrl po Šmarski dolini, dejal: »Poglejte si to lepoto rajsko. Malo je takih v mojem cesarstvu.«

V cerkvi sv. Roka je sv. mašo daroval župnik Anton Slabe. V pridigi je spregovoril o postajah križevega pota skozi oči karitativnega dela, naših uporabnikov in prostovoljcev. Zahvalil se je vsem prostovoljcem, ki s svojim delom pomagajo ljudem v stiski: tako v prepoznavanju trpečih med nami kot v nudenju pomoči tistim, ki jo potrebujejo. Mašo je popestrilo ubrano ljudsko petje.



kjer so ohranjene baročne freske, ter meščanske in podeželske kuhinje zadnjih dveh stoletij. Nadaljevali smo z ogledom muzeja na prostem v Rogatcu, ki je največji muzej ljudskega stavbarstva v Sloveniji. Tam smo podoživeli čas naših babic in dedkov iz 19. stoletja.

Po poti nazaj smo v avtobusu dan zaključili z molitvijo rožnega venca za vse bolne sodelavce Karitas.



OBISK NIZOZEMSKIH ŠTUDENTOV NA ŠKOFIJSKI KARITAS LJUBLJANA

Alenka Petek

V petek, 17. 5. 2024, nas je obiskala skupina 15 študentov Fakultete za socialno delo iz Nizozemske z mentorjema. V okviru študija so v Sloveniji opravili enotedenski obisk inštitucij in nevladnih organizacij, ki se ukvarjajo s pomočjo ljudem v stiski. Obiskali so tudi Škofijsko karitas Ljubljana, saj so želeli spoznati dobrodelno dejavnost v okviru Katoliške cerkve. Predstavili smo jim svoje delo, akcije, ki potekajo preko Župnijskih karitas. Dotaknili smo se tudi opravljenega dela ob lanskoletnih avgustovskih poplavih.

K predstavitvi smo povabili tudi youngCaritas. Luka Oven je predstavil njihove številne projekte. Še posebej so bili navdušeni nad projekti s področja ekologije. Po predstavitvi so odšli v materinski dom, kjer sta Jože Gornik in ga. Martina predstavila program doma. Študentje so si ogledali tudi prostore. Sledila so številna vprašanja.



Obisk so zaključili ob prijetnem vzdušju. Čeprav je bil njihov dan natrpan, so nam z veseljem prisluhnili in se seznanili z našim delom.

POJDITE NA SAMOTEN KRAJ IN SE SPOČIJTE

Marija Globokar

Duhovni vikend sodelavcev Župnijske karitas Ljubljana – Štepanja vas v Kančevcih

19

Letošnji duhovni vikend za sodelavce naše Karitas je potekal v Kančevcih, kamor radi zahajamo, se srečamo z brati kapucini in odkrivamo lepote in gostoljubnost Goriškega.

13 udeležencev so nas v petkovem popoldnevu v Domu duhovnosti prijazno sprejeli bratje Stane, Milan in Gregor in bilo je, kakor da smo se po dolgem času vrnili domov. Pri večerji v petek se nam je pridružil tudi naš župnik br. Matej.

Začeli smo delovno, s poročanjem o delu v minulem mesecu, o načrtih za naprej, o izzivih, s katerimi se srečujemo pri svojem delu, in o možnih rešitvah. Večer smo zaključili z večernicami ter adoracijo – češčenjem Najsvetejšega s pesmijo in molitvijo.

V soboto dopoldne nas je br. Matej nagovoril z razmišljanjem ob Svetem pismu, »Jezus je resnična vinska trta« (Jn 15), nadaljeval je s premišljevanjem o sv. maši in pripovedjo, kako so mašo doživljali nekateri svetniki. Sv. Frančišek je dejal: »Ali nas ne prevzame ljubezen do Boga, ko se nam Gospod sam daje v roke ...« Nadaljevali smo s sv. mašo v kapeli. S programom je nadaljeval br. Dominik. Predvajal nam je krajši film s pogovorom sv. matere Terezije o njeni karitativni dejavnosti, ki nas je zelo nagovoril. Njena misel je bila: »To, kar delamo, delamo z Jezusom in Zanj.«

Po kosilu in krajšem počitku nas je čakalo presenečenje. Naša Iva se je z župnikom Dejanom Horvatom dogovorila, da ga bomo obiskali. Župnik Dejan deluje



Foto: Katarina in br. Gregor



Foto: Katarina in br. Gregor

v župniji Markovci in Gornji Petrovci ter svoje duhovniško poslanstvo navdihujoče dopolnjuje s kmetovanjem. Skupaj smo pogledali lepo obnovljeno župnijsko poslopje in čudovito kapelo ter ob njegovi razlagi nadaljevali tudi z ogledom živali in mehanizacije. Naj ga Gospod blagoslavlja, da bo v povezanosti z župljani gradil občestvo zaupanja.

Vrnili smo se v Dom in »odrinili na globoko« z br. Dominikom. Vodilna nit njegovih razmišljanj je bila misel blaženega Alojzija Grozdeta: »Sv. evharistija, ti si sonce mojega življenja« in praktično, kako sebe vključiti v sodelovanje z evharistijo. Skupaj smo premišljevali, kako poglobljeno vstopiti v molitev, poklicati Svetega Duha, ki že prebiva v nas, saj smo tempelj Svetega Duha. Molitev je pogovor z Bogom, bodimo res odprti zanj. Kako pa smo vpeti v Kristusa? Po krstu in preko liturgije, ki vključuje evharistijo, druge zakramente, zakramentale, bogoslužno branje in brevir, liturgično leto in njegove navade ter ljudske pobožnosti.

Sobotni dan je bil poln novih spoznanj in doživetij in samo par udeležencev je po večernem češčenju ostalo v pogovoru.

Nedeljsko jutro je obetalo še en lep dan. Bratje so imeli maše v različnih krajih; odpeljali smo se v Prosenjakovce, kjer smo se pridružili domačinom pri mašni daritvi br. Milana. V nagovoru pri maši nas je spomnil, da s svojim življenjem pišemo duhovno oporoko in ne vemo, koliko »svinčnika« imamo še na razpolago.

Ob vrnitvi v dom smo imeli na razpolago še čas za nadaljevanje duhovnih vsebin. Globoko so se nas dotaknile prebrane misli iz knjižice Sveta mašna daritev (pričevanje laične misijonarke Cataline) in prav gotovo bomo sv. mašo doživljali ter pri njej sodelovali drugače kot doslej.

Presenečenj še ni bilo konec. Po kosilu nas je br. Gregor povabil v bližnjo obnovljeno hišo, ki je bila nekoč osnovna šola, sedaj pa je zanimiv priložnostni muzej.

Bogat vikend je pustil sledi v vsakem od nas. Poslovili smo se z mislijo, da bomo to bogastvo udejanjali v Ljubljani, doma in pri Karitas.

maribor

ŠTUDIJSKI OBISK PROGRAMOV KARITAS MOSTAR, SARAJEVO IN BANJALUKA

Darko Bračun

Sodelavci Nadškofijske karitas Maribor smo se v prvem tednu letošnjega majnika odpravili na prvi bolj poglobljen študijski obisk programov, ki jih lokalne Karitas izvajajo v Mostarju, Sarajevu in Banjaluki. Kot Karitas smo s sodelavci na navedenem področju povezani in večkrat v stiku vse od vojnega časa, ko sta predsednik NŠKM g. Maček in g. Gričnik peljala humanitarno pomoč vse do Mostarja.

Tokratna pot nas je vodila najprej v Medžugorje, kjer smo v Majčinem selu objahali sv. mašo ter pobliže spoznali, kakšno pomoč nudijo otrokom, starejšim, družinam z več otroki. Zjutraj smo lahko opazovali, kako so starši pripeljali otroke v njihov otroški vrtec. Predstavljeno nam je bilo tudi delo na področju pomoči materam ter ženam in osebam s težavam z odvisnostjo.

Pot nas je nato vodila na Karitas Mostar. Tam nas je s svojimi sodelavci sprejel prof. dr. don Ante Pavlovič, ravnatelj Karitas Mostar. Pomembna je osnovna humanitarna pomoč, ki jo nudijo v centru Karitas Mostar in preko župnijskih Karitas, sočasno pa izvajajo tudi program individualnega svetovanja za posameznike in družine ter projekt svetovanja in usmerjanja za mlade – YourJob. Sledili so ogledi drugih hiš in programov Karitas: Dom za starejše osebe – Sveta družina in podružnica Betanija, vrtec sv. Jožef, Center VDC Nazaret, humanitarno skladišče Karitas Mostar in duhovno-kulturni center Emavs. Prvi dan smo zaključili ob prijateljskem pogovoru, ogledu slapov Kravice ter centra Mostarja.

Sredino jutro smo s sv. mašo v kapeli duhovno-kulturnega centra Emavs posvetili strnitvi podob in vsega, kar smo videli prvi dan študijskega obiska. Sledilo je slovo od ravnatelja in prijatelja don Anteja Pavloviča



Pred domom starejših v Čapljini - Betanija

*Center Caritas - Sarajevo, don Mirko, ravnatelj*

ter sodelavcev Karitas Mostar in pot v Sarajevo. Tam nas je odprtih rok pričakal don Mirko Šimić s sodelavci Karitas Vrhbosanske nadškofije – Sarajevo, ki nam je predstavil programe: Ljudska kuhinja – „na kotačima“, otroški vrtec ter pastoralni center Lug. Ob ogledih navedenih programov so bili predstavljeni tudi drugi programi in projekti: mreža in delo župnijskih Karitas, hišna nega, družinsko svetovanje, študentski dom, delo z Romi, pomoč otrokom s posebnimi potrebami. Ob vseh teh pomembnih informacijah in pogovorih se je našel čas tudi za obisk izvira reke Bosne ter centra Sarajeva.

Večer in jutro smo v pastoralnem centru Lug preživeli ob msgr. kardinalu Vinku Puljiću. Močno smo doživeli večerno in jutranjo sv. mašo z njim. Posebej so nas nagovorile njegove besede: »Mi ne moremo spremeniti ljudi, to lahko stori samo Sveti Duh, zato molimo k Svetemu Duhu, da nas on spreminja. Duhovno močna in prijateljska srečanja s sodelavci in don Mirkom, ravnateljem Karitas Vrhbosanske nadškofije – Sarajevo. In že nas pot vodi do Karitas Banjaluka.

Pred banjaluško katedralo in centrom Karitas so nas prijazno sprejeli in nam pripravili predstavitev družinske svetovalnice, socialno-vzgojnega centra, Socialnega centra Janeza Pavla II., vrtca sv. Ane. Za poslastico smo obiskali in si ogledali še Zadrugo Livač, to je velika farma krav, telet, kjer proizvajajo sir Trapist, pivo Trapist, obdelujejo več kot 150 ha zemlje, v lasti imajo tudi dve lipicanki. Ponovno navdušeni in polni hvaležnosti msgr. Miljenku Anočiću smo polni vtisov in duhovno obogateni odrinili proti domu.

Poleg programskih poudarkov in določenih odprtih vprašanj, ki jih lokalna Karitas bije z aktualno politiko, smo lahko pri vseh sogovornikih močno začutili moč poslanstva Karitas, ki ga s srcem udejanjajo na najrazličnejših področjih. Orjejo ledino, dajejo konkretne pobude in predloge državi, kako bi bilo treba urediti določena področja skrbi za starejše, bolne, invalidne osebe, otroke, družine in posameznike ... Začutili smo močno podporo delu Karitas s strani Cerkve (škofa in duhovnikov) tako na vsebinskem kot finančnem področju. Skupaj so v skoraj 35 letih postavili tako sistemske, materialne kot vsebinske – duhovne temelje za dolgoročno delo in udejanjanje poslanstva Karitas na navedenem področju.

*Ljudska kuhinja**Zadruga Livač**Dom za starejše - sv. Janez Pavel II. Caritas Banja Luka**Caritas Banja Luka*

ново mesto

IZLET S PROSTOVOLJCI V MOZIRSKI GAJ

Tamara Dvornik

Vreme ni bilo napovedano ravno obetavno. Ne temperatura zraka, kaj šele napoved glede padavin. Ampak to nas ni ustavilo, da se nismo odpravili na drugi konec naše lepe dežele. V Mozirje. Bolj natančno v Mozirski Gaj.

Dva avtobusa sta se nas nabrala širom naše Dolenjske. Že na samem zbirališču je bilo začutiti vznemirjenje,





pričakovanja in veselje ob srečanju znanih in malo manj znanih obrazov. Med potjo smo se še priporočili za varno pot, nato pa odbrzeli proti našemu cilju. Pogledovali smo proti nebu in videli, da s seboj prinašamo sonce.

V Mozirskem Gaju sta nas sprejeli dve prijetni vodički, ki sta nas razdelili v dve skupini, da smo se bolje slišali. Počasi smo se sprehodili po parku, si ogledali tulipane, se povzpeli na razgledni stolp, pozvonili pri cerkvi Svetega Valentina, svoje skrbi odložili pri japonskem mostu in zaključili ogled parka. Vodenje je bilo zanimivo, park pa še toliko bolj, tako da nam dež, ki nas je blago močil, ni pokvaril ogleda. Vodički sta nam pokazali, kje je segala voda v lanski avgustovski ujmi. Kar nismo mogli verjeti, kako so pridne roke zaposlenih in prostovoljcev Mozirskemu Gaju vrnili lepoto in urejenost.

Lačni smo se kar peš odpravili do kosila in se pogreli ob juhi. Kosilo nam je dalo čas in prostor za klepet in sproščeno druženje. Podelili smo si naše izkušnje, večkrat pa je beseda nanesla tudi na naše osebno življenje. Tako smo se še bolj spoznali ter dognali, da nas ne povezuje samo Karitas, temveč tudi osebno doživljanje našega življenja.

S polnimi želodčki smo se odpravili proti domu. In potrdil se nam je rek: »Povsod je lepo, a doma je najlepše.« Še posebno, ker nas je na cilju pričakalo sonce.

Hvala vsem našim prostovoljcem, ki ste naše podlžane roke za pomoč potrebnim.

SODELOVANJE PRI KRKINEM TEDNU PROSTOVOLJSTVA

Petra Martić

Na Škofijski karitas Novo mesto smo se razveselili Krkinega tedna humanosti in prostovoljstva. Letos smo namreč prvič poleg vsakoletne priprave prehranskih paketov s pomočjo prostovoljcev izpeljali delovno akcijo in gospe pomagali do primernih bivalnih prostorov.



Ker smo želeli v enem dnevu postoriti čim več kar se da, smo se že zjutraj prostovoljci dobili pri hiški, ki je potrebovala pridne roke, delovno srce in pristne nasmehe na obrazih. Sprva smo odvrkli stare, dotrajane garderobne omare in pripravili prostor za pleskanje. Slikopleskarja sta zavihala rokave, urno zavihtela čopiče in valjčke ter domu povrnila svežino. Tudi ostali smo pridno poprijeli za delo in odvrkli odvečne stvari, preuredili postavitve pohištva, pospravili in zložili drva, pomagali pri čiščenju prostorov in urejanju zunanje okolice.

Naše delo je bilo obogateno z veliko smeha, humorja, predvsem pa dobre volje. Vse to pa je spremljala resnična želja, da gospa pridobi primeren dom in ne samo pospravljeno hiško.

Dan pred tem smo se v centralnem skladišču Škofijske karitas Novo mesto zbrali s skupino prostovoljcev podjetja Krka, kjer smo kot utečena ekipa sestavili 700 prehranskih paketov za socialno ogrožene družine in posameznike iz področja jugovzhodne Slovenije.

Pri obeh akcijah, bi se radi zahvalili vsem prostovoljcem, ki so znali videti delo in s srcem pomagali. Zahvaljujemo se tudi Komunali Trebnje, ki so nam z veseljem prišli naproti in nam pripeljali in na koncu tudi odpeljali nadvse potreben sanitarni kontejner.





NAGRADNA KRIŽANKA

junij

Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17. 6. 2024 na naslov: Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana ali ga sporočite po e-pošti: info@karitas.si S sodelovanjem v žrebanju soglašate z objavo imena, priimka in kraja bivanja v glasilu Žarek dobrote. Slovenska karitas varuje osebne podatke v skladu s predpisi o varstvu osebnih podatkov.

	EKOLOŠKO, BIO	POJAV PRI OGNIJU	ERIK DROBNE	PODZEMNA ŽELEZNICA		GESLO	PESEM VLADA KRESLINA SAMO...	NADLEŽNA ŽUŽELKA		TRESLJAJ	AM. IGRALKA TYLER	ANA SOKLIČ
OTEKLINA, NAKOPIČENJE TEKOČINE					10 NA KVADRAT JAP. IGRALEC FUJITA				SPODNJI DEL SOBE			
KIS IZ JABOLČNEGA VINA									DIVJA MAČKA KOČUVA TEMA			
OMAN MILAN			ZAHTEVEK PLAČ DOLGA HELENA TERČELJ									
	IVAN MINATI	VZPETINA 1. PREDESEDNIK NAMIBIJE					NIG. NOGOM. AKINKUNMI	ALEŠ MAVER MARTA BASSINO			DRŽAVA V AFRIKI	ŽENSKO IME
TUDI, PRAV TAKO					GLADILEC LEDU TV VODITELJ MATJAŽ							
MIRO AVSENIK			IN TAKO DALJE	STARODAVNO TOLKALO PASEMSKA MAČKA MAINE								
	MIKADO (ANG.) POGLED, VIDIK							ODPADNA HRANA		GREGOR ELSNER AFRIŠKA KAČA		
NEKDANJI SLO. POLITIK									DOMAČA ŽIVAL ITALJANSKI FILOZOF			
LOGIČNA UGANKA S ŠTEVILI							OSJE GNEZDO OPEN KNOWLEDGE NETWORK					
PETRA JURJEVEC			ŠPORT Z ŽOGO GASILEC IZ RISANKE								STENA	UNIVERZITET, KLINIČNI CENTER
GRŠKA BOGINJA ZARJE					MESTO V TURČIJ (IZ ČRK: ENIKZOU) GAZIRANA PIJAČA							
KATOLIŠKA MLADINA				VULKAN, GEOLOŠKA POVRŠINA ALEŠ MAVER								
SLOVENSKA TENISAČICA ZIDANŠEK							ERIK KRALJ			DOMEN CAPUDER		
		BABICA										

Geslo majske nagradne križanke: **POTRPEŽLJIVOST**Nagrajenci: 1. nagrada: **Lidija Huber, Kuzma**2. nagrada: **Tony Kajbič, Tržič**3. nagrada: **Irena Jejčič, Volčja Draga**Nagrade: 1. nagrada: **brisača youngCaritas**2. nagrada: **majica Karitas**3. nagrada: **nogavice youngCaritas**



Pri Svetem Juriju ob Ščavnici je potekalo tradicionalno srečanje sodelavcev Karitas iz vse Slovenije. Poleg duhovnih vsebin je bil čas namenjen tudi spoznavanju programa materinskega doma, turističnim znamenitostim, predvsem pa druženju sodelavcev Karitas.



Pred poletnimi tabori je potrebno čiščenje nastanitvenih kapacitet. Mlada karitas Koper se je v mesecu maju odpravila na čistilno akcijo v Dom karitas v Sočo, da pripravi vse potrebno za poletne dni.



V začetku maja je potekalo dobrodelno kolesarjenje okoli Slovenije. V času akcije so sodelavci Karitas prevzeli kolesa za otroke iz socialno ogroženih družin.



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

