

žarek dobrote

11/XXII
november
2024

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 ••• Poti do srca

4 ••• 34. dobrodelni koncert Klic dobrote

VARUJMO ŽIVLJENJE

5 ••• Dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni

TO MORAMO VEDETI

6 ••• Naučimo se uživati v preprostih stvareh

STISKE SODOBNE DRUŽBE

7 ••• Vse, kar si imel, je ostalo v državi, ki si jo zapustil

KARITAS MLADIH

8 ••• Vse najboljše, youngCaritas!

9 ••• Pismo za lepši dan

10 ••• Miklavževi angelčki

NA OBISKU

10 ••• Kdo se je pridružil Škofijski karitas Novo mesto?

11 ••• Potrpežljivost – »bistveni vitamin«

12 ••• Resnično bogastvo niso materialne dobrine, ampak to, da nas Bog ljubi

13 ••• Psihosocialna pomoč, ena izmed poti do srca

CELJE

14 ••• Duhovni dnevi Karitas v Vrbju pri Žalcu

KOPER

15 ••• Srečanje starejših, bolnih in invalidov

15 ••• Romali smo na Dolenjsko

16 ••• 10 let z roko v roki

16 ••• Srečanje krščanskega bratstva bolnikov in invalidov Slovenije v Vipavskem križu

LJUBLJANA

17 ••• Aktivnosti Župnijske karitas Dob pri Ljubljani

18 ••• Ti si blagoslov

MARIBOR

19 ••• Tradicionalno srečanje starejših v župniji Sv. Trojica Podlehnik 2024

LETOVANJA

20 ••• Celje: Letovanje starejših Škofijske karitas Celje


20 ••• Koper: Letovanje sodelavk in sodelavcev Škofijske karitas Koper v Portorožu

21 ••• Ljubljana: Vikend v Sončni hiši

22 ••• Pred ljudmi, prizadetimi v poplavih v Bosni, je težka zima

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Kristjan Bišof •

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, Alenka Petek, Marjana Plesničar Jezeršek, Marjan Dvornik, Barbara Godler, Peter Perše, Karlo Smodiš, Helena Zevnik Rozman • UREDNICA: Helena Zevnik Rozman •
LEKTORIRANJE: Alenka Mirkac • OBLIKOVANJE & GRAFIČNA PRIPRAVA: Andrej Šauperl • ZALOŽILO: Ognjišče, d.o.o. • TISK: Grafično podjetje SCHWARZ d.o.o., Ljubljana • Poština plačana pri pošti • ISSN 1581-5528 • Vsebine v prispevkih izražajo mnenja avtorjev in ne predstavljajo uradnega stališča Slovenske karitas. •

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



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**

»Kot pravi Sveto pismo, »potrpežljiv človek je boljši kakor junak« (Prg 16,32). Vendar moramo biti pošteni: pogosto nam manjka potrpežljivosti. V vsakdanjem življenju smo nepotrpežljivi, vsi. Potrpežljivost potrebujemo kot »bistveni vitamin«, da bi šli naprej, a nagonsko izgubimo potrpljenje in na zlo odgovorimo z zlom: težko je ostati miren, obvladati nagon, zadržati grde odgovore, ublažiti prepire in konflikte v družini, na delu ali v krščanski skupnosti. Takoj pride odgovor, ne zmoremo biti potrpežljivi.«

papež Frančišek

vir: Vatican News



Foto: Kristjan Bišof

Poti do srca

msgr. Alojzij Cvikl

foto Tatjana Splichal

Prispevek pišem v času, ko v Vatikanu poteka drugi del sinode o sinodalnosti. Prizadevanje za sinodalnost je priložnost, da znova odkrijemo to, kar je trden temelj, ne le za naše zблиževanje znotraj krščanskih občestev; načelo sinodalnosti je učinkovito zdravilo proti slehernemu individualizmu. Izkušamo in čutimo, kolikokrat je v današnji družbi v ospredju »jaz«.

Vsak človek je enkrat, neponovljiv, je kot oseba dragocen ter zato vreden posebnega spoštovanja in varstva. Povezovanje ljudi v skupnost je mogoče le tam, kjer se spoštuje vsakega človeka in je zagotovljena skrb za dostojanstvo posameznika, posebej še za šibkejše. Ne moremo namreč graditi trdne skupnosti, če drug drugega prav ne sprejemamo, če ni med nami gostoljubnosti, solidarnosti, in prav tako ne, če je v nas premalo čuta za pomoč tistim, ki so v potrebah. Vse to pa je povezano s krepostjo ljubezni – torej s Karitas.

Neki novinar je srečal sveto Terezijo iz Kalkute. Opazoval je njeno upognjeno, grbasto, šibko telo. A prevzelo ga je, ko je videl, kako se je ta dobrodušna starka ljubeče sklanjala k umirajočemu človeku, ki je bil ves v ranah. Ko jo je nekaj časa tako opazoval, je pristopil k njej in ji rekel: *»Občudujem vas, ko vidim, kaj in kako delate. Jaz tega ne bi zmožel, pa četudi bi mi dali milijon dolarjev«*. Pa mu je svetnica odgovorila: *»Tudi jaz tega ne bi delala za milijon dolarjev, to delam iz ljubezni do Boga.«*

Že prvi kristjani so bili v takratni družbi nekaj posebnega, ker so živeli dejavno ljubezen. »Kako se ljubijo,« so rekli ljudje, ko so opazovali njihovo življenje in odnose. S takšnim pričevanjem so dali odločilen zgled drugim, postali vabljivi za mnoge in s tem izpričali otipljiv in trden temelj za sleherno krščansko občestvo. Apostolska dela nam približajo številne dogodke iz življenja prve Cerkve, ki jasno kažejo, da je za

kristjana poleg oznanjevanja in udeležbe pri bogoslužju bistvenega pomena še tretji temelj, to je služenje in pričevanje.

Na pot služenja človeka usmeri sočutje – usmiljenje. Ko stopimo pred človeka, ki je v stiski in potrebuje pomoč, se zato mora najprej zganiti naše srce, ki nas spodbudi, da se podamo na pot ljubezni. Odpreti svoje srce pomeni: dopustiti, da bolečina bližnjega stopi v moje srce in da ta bolečina postane tudi del mene. Temu prvemu koraku potem sledi drugi, ki vodi od srca k rokam, od sočutja h konkretnim dejanjem.

Dobro, plemenito srce skuša dojeti stisko in išče načine, kako kar najbolj učinkovito pomagati. Ljubezen je vedno dejavna in je zato temelj vseh drugih kreposti in plemenitih dejanj.

Letošnje geslo tedna Karitas, ki v ospredje postavlja srce in poti do njega, me je prevzelo in sem ga vesel. Je zgovorno. Pove, da je poti pomoči veliko, saj je ljubezen iznajdljiva. Podoba srca nas tako najprej spomni na božansko krepost ljubezni. Ob tem se pred človeka postavi še tisti zadnji končni smoter za naše delovanje v Karitas: ljubezen namreč budi in ohranja v človeku veselje do življenja in smisel. Hkrati je vir vedno novih moči za človekovo darovanje.

Zato je vsak poklican, da svojo notranjost oblikuje tako, da bo ohranjal v sebi srce, ki se bo ob doživljanju bolečine bližnjega zganilo, ki bo skušalo dojeti stiske in razumeti sočloveka.

Kdor se je odločil delati, kar mu narekuje srce, za tistega finančni načrti in finančna poročila niso več na prvem mestu in najpomembnejši dejavnik, po čemer bi se odločal pri svojem delovanju. Sama po sebi mesto prevzame dejavna, požrtvovalna in nesebična ljubezen in ta stopi v ospredje. Za krepost ljubezni apostol Pavel zapiše, da ne išče svojega in se ne da podkupiti (prim. 1 Kor 13).



Tistim, ki so podlegli posvetni logiki, je to nerazumljivo, saj je za posvetnega človeka pomemben predvsem zaslužek in morda še kakšne druge zelo konkretne koristi. Toda po drugi strani ljudje čutimo: Takrat, ko sem pripravljen darovati se iz ljubezni, je to po eni strani žrtev. A hkrati ob darovanju tudi sam neizmerno veliko prejemam in čutim svojo izpolnitev.

Ko človek v globini bitja dojame to logiko, se več ne obotavlja podati se na pot in stopiti v službo ljubezni. Na ta način ljudje postajamo zares humani.

4 Ljubezen in dobrota pa človeka ne usmerjata in ne potrjujeta samo v smeri navznoter, ampak istočasno tudi navzven. Krepost dobrote in ljubezni sama po sebi povezuje in gradi skupnost. Hkrati nas obe ti kreposti usmerjata navzgor, k Bogu, in budita našo vero.

Zato apostol Pavel v 2 Kor 5,14 pravi: »*Kristusova ljubezen nas priganja.*« Priganja in vabi nas, da vztrajamo skupaj na poti, da smo na tej poti drug ob drugem, da se med nami pletejo vezi prijateljstva. Tako na skupni poti drug drugemu nismo več tujci, ampak postajamo sočutni drug do drugega in vedno bolj bratje in sestre.

Kako velikega pomena za vse, ki smo poklicani na skupno pot, je, da se skupaj učimo in trudimo prepoznati tudi stiske; da smo pripravljeni prisluhniti drug drugemu in si pomagati. Čut za bližnjega nam narekuje, da kot posamezniki in kot skupnost iščemo poti iz težkih situacij, v katerih se vsi kdaj znajdemo.

Vsi namreč hrepenimo po miru in po sreči. Vsi želimo, da bi bilo naše življenje uresničeno. Sočutje in nesebična ljubezen je prava in gotova pot do tega cilja.

Letošnje geslo tedna Karitas je vabilo vsakemu od nas: Bodimo srčni! Vedno bolj postajamo ljudje srca! Na ta način bomo (p)ostajali ljudje upanja tudi takrat, ko se bo na takšen ali drugačen način pokazala pri tem ali onem človeška krhkost, bolečina ali pomanjkanje.

Katere smernice človeka še prav posebej spodbujajo in vodijo k dejavni ljubezni? Odgovor na to vprašanje lahko postavimo na tri oporne točke:

Prvič: z dejavno ljubeznijo človek uresničuje sebe samega. Vsi nosimo v sebi klic: Delaj dobro! V stiskah pomagaj! Ob tem pa čutimo: Premalo je, če poskrbimo zgolj za telesno (materialno) dobro človeka. Človek potrebuje celovito pomoč, telesno, duhovno, socialno ... Ob tem vsi iščemo smisel za svoje življenje in delovanje, hrepenimo po bližini sočloveka, vsi hrepenimo, da bi začutili in doživeli ljubezen. Vse to razodeva kompleksnost človeka kot osebe in nas opozarja na mnogovrstne potrebe.

Drugič: ko se pokažejo potrebe po pomoči, je zelo pomembno, da se odzovemo nemudoma in da karse da hitro pomagamo. Hitra pomoč je dvojna pomoč. Vedno iščimo takšne načine pomoči, da se bodo tisti,

ki jim pomagamo, mogli čim prej spet postaviti »na svoje noge«, kot rečemo; da bodo čim prej sposobni poskrbeti zase in bodo spet samostojni, neodvisni od pomoči drugih. S tem jim bo povrnjeno njihovo osebno dostojanstvo.

Tretjič: v službi Karitas je pomembno povezovanje, ali kakor danes rečemo, plesti »mrežo pomoči«. Odločim se lahko, da bom nekemu pomagal kot posameznik. Sam in po svojih močeh. A veliko učinkovitejša je pomoč ob povezovanju in sodelovanju. Ko skupaj pletemo mrežo pomoči, se naša pomoč odrazi na širšem področju in postaja celostna.

Pot Karitas je tako pot iz srca in do srca. Znamenovana je s služenjem in darovanjem, kar pomeni z odpovedjo. A hkrati pot Karitas z uspelimi projekti prinaša vsem sodelujočim veselje in upanje. Po tej poti na najlepši način doživljamo Božjo bližino, njegovo usmiljenje in ljubezen.

Letošnji teden Karitas naj nas vse sodelavce ponovno spodbudi, da bo dejavna ljubezen vedno bolj navzoča v nas in med nami. Marija, Mati Cerkve in Mati vseh, ki so v kakršnikoli stiski, naj bo naša učiteljica in priprošnjica.

34. DOBRODELNI KONCERT KLIC DOBROTE

Mojca Kopic

Klic dobrote je tik pred nami. Prideš in se veseliš z nami?

Slovenska karitas v sodelovanju z RTV Slovenija vabi na **34. dobrodelni koncert Klic dobrote**, ki bo potekal v **sredo, 27. novembra 2024, ob 20. uri** v dvorani Golovec v Celju. Ob 16. uri bo javna generalka, kamor ste lepo povabljeni sodelavci in prostovoljci Karitas, ki se boste ta dan srečali na romanju na Poniški.

Na dobrodelnem koncertu bodo ob glasbeni spremljavi **skupine Diamanti** nastopili **Feharji, Uroš in Tjaša Steklasa, Dejan Vunjak, Hamo, IL Divji, Saša Lešnjek, Tadej in Anika Vindiš, Bassless, Domen Kljun, Kikiflay** in **Folklorna skupina Iskrameco**. Tekom prireditve dobrote in večera upanja za ljudi v stiski nas bodo nagovarjali **Jure Sešek in Bernarda Žarn** na prireditvi v Celju, Klara Eva Kukovičič v studiu v Ljubljani, kjer nas čaka prav posebno glasbeno presenečenje ter Ališa Kasjak Gutman z javljanjem v živo. Dogodek bo mogoče spremljati tudi v živo na TV SLO 1, Radiu Slovenija in Radiu Ognjišče. Dobrodelni koncert je priložnost, da se veselimo skupaj, je klic k skupnosti in solidarnosti. Povabljeni smo, da v svojem srcu začutimo, kako lahko vsak od nas pristopi k



sočloveku in mu poleg materialne pomoči ponudi tudi bližino in podporo v družini, okolici in kot prostovoljec Karitas. Lahko še bolje spoznajte delo prostovoljcev Karitas in tudi vi postanete prostovoljec. Imate uho za poslušanje, roko za pomoč in srce za sočloveka v stiski? Pridružite se nam in skupaj ustvarimo trenutke, ki prinašajo upanje in toplino v življenje tistih, ki so v stiski!

POTI DO SRCA je geslo letošnjega tedna Karitas, in z dobredelnim koncertom Klic dobrote lahko rečemo HVALA. Največja zahvala in iz srca hvala vsem vam, dragi prostovoljci Karitas, ki se skozi vse leto nesebično razdajate ter pomagajte tistim, ki najbolj potrebujejo našo pomoč in podporo. Vaša predanost je neprecenljiva.

V sredo, 27. 11. 2024, začnimo dan z romanjem sodelavcev in prostovoljcev Karitas na Ponikvi. Ob 11.30 bo molitev in ob 12. uri sveta maša, somaševanje bo vodil predsednik Slovenske karitas msgr. Alojzij Cvikl. Druženje se bo nadaljevalo na skupnem kosilu, ki ga pripravljajo sodelavci Škofijske karitas Celje.

Veselimo se srečanja z vami!

Varujmo življenje

DEJAVNIKI TEVGANJA ZA SRČNO-ŽILNE BOLEZNI

zbrala: Helena Zevnik Rozman

Srčno-žilne bolezni so v razvitem delu sveta in tudi Sloveniji že desetletja **najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti odraslih**. Največ smrti in dolgotrajne prizadetosti povzročata srčni infarkt in možganska kap, ki sta nenadna zapleta koronarne bolezni srca oziroma bolezni možganskega žilja.

Dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in žilja so zvišan krvni tlak, zvišan holesterol, zvišan krvni sladkor, čezmerna telesna teža, kajenje, telesna neaktivnost, stres, spol in starost.

Z zdravim načinom življenja lahko nastanek in napredovanje omenjenih srčno-žilnih bolezni in njihovih zapletov odložimo, zmanjšamo njihovo težo ter znatno podaljšujemo življenje.

Zvišan krvni pritisk

Zvišan krvni tlak (arterijska hipertenzija) je bolezen in hkrati eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za obolevnost za bolezni srca in žilja s pojavnostjo srčnega infarkta, možganske kapi in obolenja ledvic.

Zvišan krvni tlak poveča tveganje za srčno-žilni dogodek (srčni infarkt, možgansko kap) v povprečju za od dva- do trikrat in je torej vzrok za tretjino vseh

KLIC DOBROTE
DOBRODELNI KONCERT
ZA DRUŽINE V STISKI
27. 11. 2024 ob 20.00
dvorana Golovec
v Celju

POTI DO SRCA
Teden Karitas, 25. 11. - 1. 12. 2024

Karitas

aterosklerotičnih srčno-žilnih dogodkov ter vzrok polovice vseh oblik srčnega popuščanja.

Zaradi pogostnosti in pomembnosti za zdravje posameznika in celotnega prebivalstva je osebe z zvišanim krvnim tlakom treba aktivno iskati in zdraviti. Znano je, da na visok krvni tlak in naraščanje krvnega tlaka s starostjo pomembno vpliva nezdrav življenjski slog, na primer:

- prekomerno uživanje soli, saj je prekomeren vnos soli in s tem natrija dokazano neposredni prehranski dejavnik tveganja za povišan krvni tlak;
- nezadostna telesna dejavnost;
- nezadostno uživanje zelenjave in sadja;
- čezmerno uživanje alkohola;
- prekomerna telesna masa in debelost;
- stres.

Ti dejavniki tveganja so med prebivalci Slovenije pomembno prisotni, kar vsekakor prispeva tudi k visoki pojavnosti arterijske hipertenzije.

Zvišan krvni sladkor

Sladkorno bolezen tipa 2, kjer se krvni sladkor dviguje počasi, lahko odložimo na kasnejše obdobje oziroma jo preprečimo, pri čemer je izjemno pomembno zgodnje prepoznavanje in pravočasno zdravljenje. Prirojena hitrost propadanja beta celic trebušne slinavke v največji meri določa tveganje, ali bo oseba zbolela za sladkorno boleznijo tipa 2 ali ne. Žal na te mehanizme še ne znamo vplivati. Z zdravim načinom življenja,



predvsem s skrbjo za telesno težo in redno gibanje, pa lahko pojav sladkorne bolezni odložimo na čim poznejše življenjsko obdobje, s čimer lahko preprečimo kasnejše zaplete v razvoju bolezni.

V Sloveniji smo leta 2002 začeli izvajati **Nacionalni program primarne preventive srčno-žilnih bolezni**. Program izvajajo vsi zdravniki splošne/družinske medicine in vključuje nadzor nad zdravjem ljudi, zgodnje odkrivanje visoko ogroženih za razvoj bolezni srca in žilja ter ustrezno ukrepanje in svetovanje za zmanjševanje izraženosti dejavnikov tveganja oziroma njihovo odstranjevanje, predvsem pa za spremembo življenjskega sloga tako, da ta varuje in krepi zdravje. S pomočjo ocene stopnje tveganja za srčno-žilne bolezni se odrasle ljudi z visokim tveganjem usmerja v terapevtsko obravnavo, predvsem s posredovanjem spremembe življenjskega sloga. Zaradi učinkov preventive srčno-žilnih bolezni in akutne oskrbe bolezni srca so se zdravstveni kazalniki v določenem obdobju na nacionalni ravni znatno izboljšali, tako se je umrljivost zaradi bolezni srca in žilja v zadnjih 20 letih zmanjšala za več kot polovico. Žal pa je še vedno prvi vzrok umrljivosti odraslih oseb.

Vir:

- <https://nijz.si/nenalezljive-bolezni/srcno-žilne-bolezni/>
- <https://nijz.si/nenalezljive-bolezni/sladkorna-bolezen/>

to moramo vedeti

NAUČIMO SE UŽIVATI V PREPROSTIH STVAREH

Alenka Petek

Hvaležnost ni vrлина, ki bi bila zelo prepoznana in cenjena v današnji družbi. Uči nas, da cenimo preproste, vsakodnevne stvari, kot so prijetna družba, sončen dan, prijazen nasmeš ali prijeten klepet. To nas spodbuja, da prepoznamo in vrednotimo lepe trenutke, kar prispeva k naši splošni sreči ter pozitivnemu odnosu do življenja.

Izražanje hvaležnosti je pomemben del medčloveških odnosov. Ko se zahvalimo, pokažemo drugim, da cenimo njihova dobra dejanja, hvaležnost povečuje empatijo in razumevanje.

Vseskozi moramo biti pozorni in opazovati, kaj se dogaja okoli nas. Pozornost nam tudi omogoča, da bolje razumemo potrebe in občutke drugih, kar še dodatno bogati naše odnose.

Opaziti male lepe stvari in biti zadovoljen s tem, kar imamo, je lahko zelo osvobajajoče in pripomore k boljšemu počutju.

Majhne stvari, ki se nam zdijo samoumevne in jih ne opazimo, so kot topli sončni žarki, ki nam ogrejejo srce in izboljšajo počutje.

Na sprehodih bodimo pozorni na detajle – barve cvetja, vzorce na strehah, smešne trenutke, ljudi okoli sebe. Poskušamo se razveseliti in v njih odkriti nekaj novega, česar do zdaj še nismo opazili.

Narava nam ponuja številne lepote, samo pozorni moramo biti in jih opaziti.

Naučimo se uživati v preprostih stvareh, v preprostih aktivnostih, kot so branje knjige, poslušanje najljubše glasbe, sprehod v naravo. Ko opazimo lepe stvari, jih delimo s prijatelji ali družino. Skupne izkušnje in skupno opazovanje lahko povečajo naše veselje.

Za srečo niso potrebne velike stvari. Naučimo se biti srečni z malimi stvarmi in ceniti preproste, male stvari in dogodke ter to, kar imamo.

Za naše dobro počutje so pomembni tudi pristni odnosi z ljudmi, ki nam prinašajo podporo, razumevanje in občutek pripadnosti.

Mnogi ljudje najdejo svoj smisel v odnosih, delu, služenju drugim. Lahko bi se vključili v prostovoljno delo, se učili novih veščin ali raziskovali nova področja.

Pomembno je, da ostanemo odprti za nove izzive, da nas ni strah novih stvari. Tudi če storimo napako, se jo da popraviti in se iz nje kaj naučiti.

Bodimo pozorni in se veselimo malih stvari. To je lahko kar koli, nasmeš in prijaznost prodajalke v trgovini, parkirno mesto pred vhodom na pošto, ljubek SMS od prijateljice, zdrav zajtrk, ki ga je pripravil mož, ali pa težko pričakovani sprehod v naravo.


Usmerimo pozornost v dobre in lepe stvari.

Dokazano je, da imata pozitiven pogled na svet ter izražanje hvaležnosti izjemen terapevtski učinek, med drugim celo izboljšata naš imunski sistem. Torej bodimo hvaležni za vsak dan in se ne pritožujmo, če imajo vrtnice trnje. Raje bodimo hvaležni, da ima trnje cvetove.





stiske sodobne družbe



"Vse, kar si imel,
je ostalo v državi,
ki si jo zapustil"

Alenka Petek

Za selitev se ljudje ne odločajo zgolj zaradi ekonomskih razlogov. Mnogokrat selitev pomeni tudi iskanje varnosti. Mnogi pa so svoje domove zapustili zaradi ogroženosti življenja ali konfliktov v matični državi. Mnenja priseljencev o Sloveniji in Slovencih so precej raznolika in odvisna od osebnih izkušenj, kulturnega ozadja in razlogov za selitev.

Gospa N. Z., s katero sem se pogovarjala, prihaja iz Kazahstana. V Slovenijo je prišla z možem in sinom že pred 15 leti. Domovino so zapustili zaradi ogroženosti njihovih življenj. Gospa je muslimanske vere in nosi ruto, kar pa je bilo v njeni državi takrat prepovedano. Zato so jo zapustili in se podali na pot begunstva.

Za Slovenijo sta se odločila čisto po naključju. Iskala sta državo, ki je blizu doma in kjer za bivanje ni bilo treba pridobiti vize. Niso vedeli, kam gredo, kje se bodo ustavili in ustalili, a jim danes ni žal, da so izbrali Slovenijo, čeprav je takrat niso poznali.

Kako ste doživeli Slovenijo?

Ljudje v Sloveniji so se do nas obnašali prijazno, niso nas diskriminirali, kot so nas doma. Najprej smo štiri leta živeli v azilnem domu. V Sloveniji se počutimo varne in sprejete. Je zelo mirna država z nizko stopnjo kriminala, mnogo bolj kot država, od koder prihajamo.

Slovenci ste zelo prijazni ljudje, vendar bolj rezervirani in včasih potrebujete nekaj časa, da sprejmete tujce.

Kako doživljate našo kulturo, življenje?

Kamorkoli bi prišli, bi nam bilo vse novo, tuje. Če pa te ljudje sprejmejo, je veliko lažje. Boljše se počutiš in tudi sam kar največ vložiš v proces prilagajanja. Tu smo imeli mnogo boljše pogoje za življenje kot doma. Ko so se naši otroci igrali v parkih na igralih, so do nas pristopili domačini in so nas spraševali, od kod smo, zanimali so se za nas, za naše življenje, počutje. Še danes, ko posedim pred blokom, se starejše gospe pozanimajo, od kod prihajam, in se z mano zapletejo v pogovor.

Kako ste se prilagajali na življenje v Sloveniji?

Ob prihodu nisva znala in razumela slovenskega jezika. Z možem sva se ga zelo hitro začela učiti. Obiskovala sva jezikovne tečaje in tudi z zaposlenimi v zbirnem centru sva ogromno prakticirala in govorila slovensko. Z učenjem jezika nisva imela prevelikih težav. Zavedala sva se, da če želiva ostati in živeti tu, morava najprej znati jezik, ki je zahteven za učenje, sploh če ga od prej ne poznaš. Brez znanja slovenščine je težko komunicirati v vsakdanjem življenju, zato sva se zelo aktivno vključila v učenje jezika, ki ga danes tudi dobro govoriva in razumeva. Tudi na začetku me ni bilo strah govoriti slovensko, čeprav sem delala napake. Zelo sem bila motivirana za učenje, pa tudi dokaj mlada sem bila. Sin je kmalu začel obiskovati vrtec in se je tudi hitro naučil govoriti slovensko. Še bolj pa potem v šoli.

Kaj vam je v Sloveniji všeč?

V Sloveniji imate umirjen način življenja, lepo naravo, hribe, gore, morje in veliko zelenja. Všeč nam je narava in okolje. Vse je zelo čisto in urejeno. V Kazahstanu, kjer smo živeli, je bila puščava, zato je bilo tam zelo vroče. Poleti do +45 stopinj, pozimi tudi do -20 stopinj. Imeli smo tudi veliko vetra, ki je raznašal puščavski pesek, zato zrak ni bil tako čist, kot je tu. Vaše podnebje mi bolj ustreza. Imate tudi veliko organizacij, ki so nam na začetku pomagale, da smo se brez večjih težav prilagodili na življenje v Sloveniji.

Slovenija je zelo varna, čista in prijazna država. Radi živimo tu. Počutimo se sprejete. Zadovoljni smo z vašim šolskim in zdravstvenim sistemom. Nismo veliko bolni, ko pa smo, gremo k družinskemu zdravniku in pediatru. Na srečo ga imamo. Kadar svojim znancem in družini v Kazahstanu kažemo fotografije vaše dežele, nam vsi zavidajo in so presenečeni, v kako lepi deželi živimo. Živimo pod Golovcem, zato



ga večkrat tudi obiščemo. Všeč sta nam tudi Tivoli in Šmarna gora. Obožujemo tudi morje.

Kaj je bilo za vas najtežje, ko ste se preselili v Slovenijo?

Nikogar nismo poznali. Prišli smo v tujo državo. Najprej smo se morali naučiti jezika, pridobiti status za življenje v Sloveniji. To so nam pomagali urediti v zbirnem centru. Velike težave smo imeli pri iskanju stanovanja in zaposlitve. Ker nosim ruto, me nikjer niso hoteli zaposliti, tudi kot čistilko ne. Sem se pa zato vključila v delo kot prostovoljka. To mi je izredno veliko pomenilo. Moj dan je bil strukturiran in bila sem koristna.

V Sloveniji so najemnine za stanovanja zelo visoke, prav tako tudi stroški. V Kazahstanu je veliko nafte, zemeljskega plina in rudnin. Ogrevanje in električna energija sta bila poceni. V Sloveniji pa so stroški, da ne omenjam najemnin, zelo visoki. Prav tako je tudi težko dobiti stanovanje za primerno ceno. Sploh družinam, ki imajo več otrok.

Kako se počutite kot priseljenci v Sloveniji?

Ko zapustiš svojo domovino, svoj dom, sorodnike in prijatelje, ni nikoli lahko. Ko prideš v drugo državo, moraš začeti živeti na novo, od začetka. Noben začetek pa ni enostaven in lahek, saj je vse, kar si imel, ostalo v državi, ki si jo zapustil.

Danes je življenje v Sloveniji celi družini zelo všeč. Otroci se počutijo dobro in govorijo slovenski jezik, in to že od rojstva, saj sem v Sloveniji rodila še štiri otroke. Vsi štirje so z novim zakonom o tujcih lansko leto pridobili tudi slovensko državljanstvo. Dva sta osnovnošolca, dva obiskujeta srednjo šolo, najmlajši pa je v vrtcu. V šoli jim gre dobro, imajo prijatelje, s katerimi se družijo in preživljajo prosti čas.

Midva čakava na slovensko državljanstvo. Izpit iz slovenskega jezika sva že naredila. Težava je finančne narave, saj morava imeti na računu kar precej finančnih sredstev, kar pa je težko, ker sva trenutno nezaposlena.

Kako ohranjate svojo kulturo in navade?

Otroke učiva maternega jezika. Razlagava jim tudi našo kulturo, običaje in navade. Skupaj v družini po svojih običajih praznujemo rojstne dneve in praznike. Kolikor je meni poznano, v Sloveniji živimo štiri kazahstanske družine, ki se med sabo družimo in praznujemo praznike. Največji praznik je kurban bajram. Vsako leto kazahstanske družine, ki živimo v Evropi, skupaj praznujemo kurban bajram na Češkem. Tja pride veliko družin in posameznikov iz cele Evrope. Za praznovanje, ki traja tri dni, najamemo prostor za kampiranje in pripravimo hrano, vezano za ta običaj. Tudi otrokom je to všeč in se vedno zelo veselijo. Radi gredo na praznovanje na Češko. Tam imamo Kazahstan v malem.

Kaj bi danes, po teh letih bivanja, spremenili, da bi bilo lažje ob prihodu v Slovenijo?

Stanovanjsko politiko in birokratske poti za urejanje statusov in dokumentov. Na nekatere se čaka kar precej dolgo. Postopki za urejanje dokumentacije in prebivališča so pogosto zapleteni in dolgotrajni.

Plače v Sloveniji so nizke v primerjavi z življenjskimi stroški. S svojo izobrazbo sem težko zaposljiva na slovenskem trgu. Prav tako tudi mož. Nižja dela so izredno slabo plačana. Najemnine pa tako visoke.

Njena družina v Sloveniji, ceni varnost, čisto naravo in kakovost življenja. Vendar se soočajo z izzivi, kot so družbena integracija in pomanjkanje stanovanj za primerno ceno. Pravi, da smo Slovenci prijazni, da radi pomagamo. Sploh starejši radi poklepetajo z njo. Določeni pa so tudi rezervirani, kar otežuje navezovanje stikov. Veliko jim pomeni tudi mir, sproščeno vzdušje, varnost, brez strahu za lastno življenje. Sploh pa sta po njenem mnenju veliko vredna sreča in zadovoljstvo otrok.

karitas mladih

VSE NAJBOLJŠE, youngCaritas!

Zala Rus

2. nacionalno srečanje prostovoljcev in praznovanje 5. obletnice youngCaritas – Mlade karitas v Sloveniji

Prvi vikend v oktobru je v Adergasu potekalo že drugo srečanje prostovoljcev youngCaritas. Srečanje je bilo namenjeno predvsem druženju in povezovanju mladih, ki prihajajo iz vsepovsod – »od primorskih ravnin, do prekmurskih goric«, kot je dejal g. Slavko Kalan, adergaški župnik, ki nas je velikodušno gostil v tamkajšnjem samostanu.

Vikend je minil, kot bi trenil. V soboto dopoldne smo se pomerili v prvem nadškofijskem turnirju v odbojki. Boji so bili napeti, vzdušje tekmovalno, pa vendar sta med nami vselej vladala dobra volja in prijateljstvo. Popoldne smo namenili strokovnim vsebinam, saj prostovoljci stremimo k temu, da se izobražujemo za boljši doprinos k našim področjem delovanja. Tokrat je bilo izobraževanje namenjeno delu v skupinah in na potkom, kako biti boljši vodja. Veliko novega smo se naučili tudi o poslušanju in prepoznavanju človekovih





potreb, kar nam bo omogočilo boljše sodelovanje z ostalimi prostovoljci, našimi voditelji ter z osebami, ki jim pomagamo. Večer smo po duhoviti dramski uprizoritvi Mlade karitas Koper zaključili v cerkvi, kjer smo se umirili pred izpostavljenim Najsvetejšim, ga s petjem slavili in se mu zahvaljevali za vse lepo, kar nam namenja.

V nedeljo smo zjutraj s svojim petjem popestrili mašo v župnijski cerkvi, se kasneje podučili o mreži mednarodne Karitas, kamor spadamo tudi mi, in o posameznih Škofijskih karitas ter projektih, ki jih Mlade karitas izvajajo v svojih regijah.

Popoldne je bilo namenjeno praznovanju 5. obletnice uradne ustanovitve Mlade karitas v Sloveniji. V prijetnem ambientu zunaj pred adergaško cerkvijo smo slišali lepe nagovore generalnega tajnika Slovenske karitas Petra Tomažiča, voditelja Mlade karitas Tineta Zevnika ter nekaj spodbudnih besed mariborskega nadškofa metropolita msgr. Alojzija Cvikla DJ, ki je bil zaradi bolezni žal odsoten, v njegovem imenu pa jih je prebral prostovoljec Matej Remc. Program so popestrili tudi animatorji Počitnic Biserov s svojo himno, prostovoljci iz Kopra z dramsko uprizoritvijo in plesno točko, Ansambel Fantje z dveh bregov je lepo povezoval program z glasbenimi vložki, vse skupaj pa je zaokrožila Petra Jerič, ki je priskrbela vezni tekst in vodila celotno praznovanje. Po malce bolj uradnem delu smo se družili ob domačem pecivu in ob glasbi Ansambla Fantje z dveh bregov.

Vse najboljše, youngCaritas! In še na mnoga leta!

DOGAJA se PISMO ZA LEPŠI DAN

Eva Kržišnik Janša

Pismo za lepši dan je čaroben projekt, s katerim želimo starejšim polepšati vsaj kak dan v času božičnih praznikov – z ročno napisanim pismom.

Na ta način želimo spomniti, da res ni treba veliko, da nekomu pričramo nasmeh na obraz. Pismo lahko napiše kdorkoli, mi pa poskrbimo,

MLADI se predstavijo

Sem Jakob in prihajam iz Kranja. Čez leto študiram slovenistiko in umetnostno zgodovino na Filozofski fakulteti, poleti pa en teden preživim kot animator na Počitnicah Biserov. Biseri so mi že od nekdaj zelo pri srcu, v bistvu sem jih spoznal že kot udeleženec letovanja. Animatorstvo mi je zelo pomemben pojem, saj imam dobro izkušnjo ravno z Biserov, zato si želim, da bi tako, kot sem takrat animatorje videl sam, otroci dojemali mene.

Prostovoljstvo: Poleti po navadi pomagam pri izvedbi Biserov in kranjskega oratorija, sodeloval pa sem tudi na misijonskem taboru v Turčiji ter evropskem srečanju mladih 2023.

Hobiji: Hoja v hribe, balinanje, sprehodii.

Najljubša hrana: Malce samovšečno, ampak jabolčna čežana s šmornom izpod moje kuhalnice. Če ne verjameš, te vabim na obisk.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Glede na to, da so mi Brezje blizu, mi je bodisi kolesarjenje bodisi sprehod do Brezij lep izlet

Najljubša pesem: (Trenutno) Tagada (Adi Smolar).

Najljubši kotichek, kjer se sprostiš: Kranjski zvonik.

Najljubša slovenska beseda: To se mi zdi za (bodočega, ako Bog da) slovenista zelo nevhvaležno vprašanje, saj je slovenščina nasploh lep jezik in vsaka beseda pomemben element za njen obstoj. Če pa bi že moral izbrati, bi rekel, da so mi pri srcu bolj arhaične slovenske besede, kot je na primer »zategadelj«.



da prispe do prejemnika – nekoga od starejših, ki praznike preživlja v domu starejših občanov.

Lani smo zbrali 8248 ročno napisanih pisem. Če bi preračunali, koliko dni so polepšala, je to enako 22 letom in pol!

V letošnjem novembru bo akcija praznovala že 5. »rojstni dan«. Hvala vsem, ki nas vsa ta leta podpirate in pišete pisma. Tudi letos toplo vabimo vse, da se nam pridružite po **10. novembru**, ko začnemo z akcijo.



**Za več informacij in utrinkov nas spremljajte
prek IG-profila @pismozalepsidan.**



youngCaritas
MLADA KARITAS

ponovno pripravlja

MIKLAVŽEVE ANGELČKE



ZBIRALI BOMO DARILA ZA SOCIALNO OGROŽENE OTROKE, VKLJUČENE V PROGRAME KARITAS, IN JIM Z NJIMI POLEPŠALI PRAZNIČNE DNI.

LANSKO LETO JE SODELOVALO 328 MIKLAVŽEVIH ANGELČKOV.

SE NAM BOŠ LETOS PRIDRUŽIL TUDI TI?

DARILA ZBIRAMO DO 29. 11. 2024. ZA SODELOVANJE SE PRIJAVI PREKO OBRAZCA NA SPLETNI STRANI WWW.YOUNGCARITAS.SI/ANGELCKI



Illustracija: Anja Nagornik, Donat

na obisku

KDO SE JE PRIDRUŽIL ŠKOFIJSKI KARITAS NOVO MESTO?

Simon Dvornik

Z mesecem septembrom sta se ekipi Škofijske karitas Novo mesto priključili dva nova sodelavca. Veseli smo ju in smo ju medse sprejeli z odprtimi rokami. S svojimi besedami sta se opisala takole:

Gašper Brežnjak:

Sebe bi opisal kot osebo, ki rada živi. Rad imam najrazličnejše stvari in sem vsak dan pripravljen na nova spoznanja ter ljudi. V številu aktivnosti, ki si jih želim izvajati, me omejuje zgolj čas. Večkrat si rečem: »Če bi dan imel 36 ur, bi delal še to in to.«

Največkrat pa se udejujem s kitaro v roki ob skavtskem ognju, v gorah ali pa na igrišču, kjer okroglo usnje mečem na koš. Velik del svojega časa namenjam predajanju znanja mladim, v prostem času sem namreč trener košarke za mlajše, in v tem čutim veliko zadovoljstvo.

Delo na Karitas sem sprejel, ker sem videl, da lahko združim še dva bregova, ki mi pomenita veliko, in sicer sta to vera ter pomoč drugim. Največkrat me lahko najdete v skladišču ali na poti. V vsakem primeru pa me obkroža glasna glasba in še glasnejše prepevanje.



MIKLAVŽEVI ANGELČKI

Zala Rus

Jesen je v polnem zamahu in z njo tudi priprava na naše decembrske akcije; ena izmed njih je *Miklavževi angelčki*.

Miklavževi angelčki smo prostovoljci, ki pripravljamo, zavijamo in razvažamo darila za otroke iz socialno ogroženih družin. Hkrati pa je to tudi akcija Slovenske karitas v sklopu programa youngCaritas – Mlade karitas, ki letos že 6. leto zapored poteka od novembra do začetka decembra. Naš namen je pomagati staršem, ki si zaradi oteženih življenjskih razmer ne morejo privoščiti darila za otroke.

Miklavževih angelčkov je vsako leto veliko. **Lani jih je pri akciji sodelovalo 328, zbrali pa so kar 485 daril! Se nam boš letos pridružil/-a tudi ti?** Miklavžev angelček lahko postane kdorkoli. Vse, kar potrebuješ, je veliko srce, malce ustvarjalnosti in nekaj dobrin. Saj veš – že majhno darilo lahko na otroški obraz nariše gromozanski nasmeh.

Prepričani smo, da so darila prinesla veselje tako prostovoljcem, ki so jih ustvarili, kot otrokom, ki so jih prejeli. Zaradi tega si želimo, da bi tudi letošnja akcija dosegla velik uspeh. Tako kot lani bodo tudi letos na voljo številna zbirna mesta, kar bo Miklavževim angelčkom omogočilo enostavnejšo oddajo daril.

Prijaviš se lahko preko obrazca na spletni strani youngcaritas.si/angelcki/.

Prijave zbiramo do nedelje, **24. 11. 2024**. Po prijavi boste bodoči angelčki prejeli navodila za pravo darila. Pripravljena darila lahko nato oddate **od ponedeljka, 18. 11. 2024**, pa vse do **petka, 29. 11. 2024**, na enem izmed **7 zbirnih mestih po Sloveniji** ali pa darilo pošljete **po pošti**.



Tamara Kimovec:

Sem Tamara Kimovec, po izobrazbi diplomirana uprava organizatorica, v prvi vrsti pa sem mamica dvema čudovitima deklicama, ki sta moji največji učiteljici. Prihajam iz prelepe vasi v Beli krajini



iz občine Črnomelj, to so Tribuče. Tribuče so razvejana in razprostrana vas s približno 90 hišami in srčnimi, gostoljubnimi ljudmi.

V začetku letošnjega leta sem vstopila v novo življenjsko desetletje, ki mi je dalo nove izzive in pogled na življenje. Prav ti novi izzivi in življenjske preizkušnje so me pripeljali do trenutne službe. Soseba Petra mi je omenila, da na Škofijski Karitas Novo mesto zaposlujejo nove sodelavce, po opravljenem razgovoru smo se dogovorili za sodelovanje in začela sem delati kot poslovna sekretarka, ki se srečuje predvsem s prošnjami ljudi, potrebnih pomoči, in potrebami celotnega kolektiva. V kolektivu Škofijske karitas Novo mesto se počutim domače, prijetno, toplo, sprejeto. Posebno navdihujoči in blagodejni so zame torki, ko se zbere skupina »Skupaj«; tam lahko podelimo, nagovorimo svoja občutja, mnenja ob določeni tematiki, ki jo pripravi in vodi s. Slavka. V prihodnje si želim, da bomo skupaj dobro delali in sodelovali, saj skupaj delamo za dobro.

V prostem času, kolikor mi ga sploh ostane, saj ga največ namenim hčerkicama pri vzgoji, vsakodnevnih igrah in opraviilih, pa zelo rada preberem kako dobro knjigo, spečem slastno pecivo, kolesarim, hodim v hribe, poromam na izlete, se družim s prijetnimi ljudmi in se udeležim kakšnega duhovnega predavanja.

POTRPEŽLJIVOST – BISTVENI »VITAMIN«

Darko Bračun

Papež Frančišek nas s svojo modrostjo in globokimi besedami iz Pregovorov spomni na moč potrpežljivosti: »*potrpežljiv človek je boljši kakor junak*« (Prg 16,32). To je dragocen opomnik, še posebej za nas, ki delujemo v službi pomoči in sočutja. V vsakdanjem delu pri Karitas se pogosto srečujemo z izzivi, ko je naša potrpežljivost na preizkušnji – bodisi pri delu z ljudmi v stiski, kjer njihova razdražljivost ali obup lahko hitro preide na nas, bodisi med seboj, ko zaradi stresa in časovnih pritiskov hitro vzvalovi naše notranje duhovno razpoloženje.

Iz našega služenja pri Karitas lahko brez večjega truda najdemo več primerov ob delitvi pomoči, ko nekdo izmed prejemnikov pomoči dolgo in glasno izraža svoje nezadovoljstvo, ker mu nismo mogli takoj pomagati. Njegovo jezo je bilo težko prenesti, in marsikdo bi takoj odreagiralo z enako mero nestrpnosti. Vendar smo se vsi skupaj potrudili ohraniti mir, mu prisluhni, ko je prišel na vrsto in mu ponuditi razumevanje, kar je sčasoma pomirilo situacijo. To je samo eden od primerov, kako se potrpežljivost pokaže kot močnejša od nagonskega odziva, ki bi morda le še poglobil konflikt. Na drugi strani smo lahko večkrat doživeli, da je bila pred vrati Karitas dolga vrsta, ljudje so bili nestrpni, mi pa smo poskušali najti rešitve za vsakega posameznika. V takšnih trenutkih lahko izgubimo potrpežljivost – a ravno takrat smo poklicani, da se spomnimo pomena tega »bistvenega vitamina«, kot pravi papež. Potrpežljivost nam omogoča, da ne reagiramo z enako mero nestrpnosti, ne popustimo pod pritiskom dela, ampak raje ponudimo razumevanje in podporo, tudi kadar je to težko.

Potrpežljivost pa ni pomembna le v našem odnosu do ljudi, ki jim pomagamo, ampak tudi v naših medsebojnih odnosih. Ko smo pod stresom, preobremenjeni ali utrujeni, hitro pride do nesporazumov in napetosti znotraj ekipe. Morda prostovoljec ali sodelavec ne razume naše zahteve takoj, se zmoti ali pa preprosto ne sledi našemu tempu. Tudi tu smo poklicani, da se ustavimo, zadihamo in z ljubeznijo ter potrpežljivostjo sprejmemo okoliščine. Ravno v teh trenutkih lahko pokažemo, kako velik vpliv ima potrpežljivost na gradnjo močne in enotne skupnosti.

Potrpežljivost je resnično »bistveni vitamin«, kot pravi papež, ki ga vsi potrebujemo, da rastemo in premagujemo vsakdanje izzive. Ni vedno enostavno biti potrpežljiv – vsi se kdaj znajdemo na robu – a prav v teh trenutkih, ko zadržimo oster odziv, ko damo prednost sočutju in razumevanju, smo resnično močnejši od vsakega nagonskega dejanja.

Zahvaljujem se vam za vse trenutke, ko kljub izzivom ohranjate potrpljenje in s tem širite mir, ljubezen in spoštovanje. Vsak vaš prispevek je delček svetlobe, ki spreminja svet na bolje in prinaša upanje tja, kjer je nujno, da zasije luč Ljubezni – Karitas.



RESNIČNO BOGASTVO NISO MATERIALNE DOBRINE, AMPAK TO, DA NAS BOG LJUBI

papež Frančišek
vir: Vatican News

12

Bogastvo in hoja za Jezusom

Ko se je odpravljajal na pot, je nekdo pritekel, padel pred njim na kolena in ga vprašal: »Dobri učitelj, kaj naj storim, da bom deležen večnega življenja?« Jezus mu je odvrnil: »Kaj mi praviš, da sem dober?! Nihče ni dober razen enega, Boga! Zapovedi poznaš: Ne ubijaj! Ne prešuštvuj! Ne kradi! Ne pričaj po krivem! Ne goljufaj! Spoštuj očeta in mater!« Rekel mu je: »Učitelj, vse to sem izpolnjeval že od svoje mladosti.« Jezus se je ozrl vanj, ga vzljubil in mu dejal: »Eno ti manjka: pojdi, prodaj, kar imaš, in daj ubogim, in imel boš zaklad v nebesih; nato pridi in hodi za menoj!« Ta beseda ga je potrla in je žalosten odšel; imel je namreč veliko premoženje. Tedaj se je Jezus ozrl okrog in rekel svojim učencem: »Kako težko bodo tisti, ki imajo premoženje, prišli v Božje kraljestvo!« Učenci so se čudili njegovim besedam. In Jezus je vnovič spregovoril: »Otroci, kako težko je priti v Božje kraljestvo! Laže gre kamela skozi šivankino uho, kakor bogataš pride v Božje kraljestvo.« Ti pa so še bolj strmeli in govorili med seboj: »Kdo se potem more rešiti?« Jezus se je ozrl vanje in rekel: »Pri ljudeh je to nemogoče, ne pa pri Bogu, kajti pri Bogu je vse mogoče.« Peter pa mu je začel govoriti: »Glej, mi smo vse zapustili in šli za teboj.« Jezus je rekel: »Resnično, povem vam: Nikogar ni, ki bi zaradi mene in zaradi evangelija zapustil hišo ali brate ali sestre ali mater ali očeta ali otroke ali njive in ne bi zdaj, v tem času, skupaj s preganjanji, prejel stokrat toliko hiš, bratov, sester, mater, otrok in njiv, v prihodnjem veku pa večno življenje.

Evangelij Mr 10,17-30 nam pripoveduje o bogatašu, ki priteče k Jezusu in ga vpraša: »Dobri učitelj, kaj naj storim, da bom deležen večnega življenja?« (v. 17). Jezus ga povabi, naj pusti vse in hodi za njim, vendar pa on žalosten odide, ker – pravi besedilo – je imel »veliko premoženje« (v. 23). In pustiti vse človeka stane.

Lahko vidimo dvojje gibanje tega človeka: na začetku **teče**, da bi šel k Jezusu, na koncu pa žalosten **odide**. Najprej teče naproti in potem odide. Zaustavimo se ob tem.

Kot prvo, ta človek k Jezusu priteče. Zdi se, kakor da bi ga nekaj v njegovem srcu priganjalo: dejansko, čeprav ima veliko bogastva, je nezadovoljen, v sebi nosi nemir, išče polnejše življenje. Pade k Učiteljevim

nogam, kot to pogosto počnejo bolniki in obsedenci (prim. Mr 3,10; 5,6) – kar vidimo v evangeliju; je bogat in vendar potrebuje ozdravljenje. Jezus ga pogleda z ljubeznijo (v. 21); nato mu predlaga »terapijo«: naj proda vse, kar ima, da ubogim in hodi za njim. Toda na tej točki pride do nepričakovanega zaključka: ta človek postane potr in odide! Kakor velika in silovita je bila želja po srečanju z Jezusom, tako hladno in hitro se je poslovil od Njega.

Tudi mi v srcu nosimo neustavljivo potrebo po sreči in življenju, polnem smisla; vendar pa lahko zapademo v iluzijo, da je odgovor na to v posedovanju materialnih stvari in zemeljskih gotovosti. Jezus pa nas želi ponovno pripeljati k resnici naših želja in nam pomagati odkriti, da je dobro, po katerem hrepenimo, v resnici Bog sam, njegova ljubezen do nas in večno življenje, ki nam ga lahko podari samo On in nihče drug. Resnično bogastvo je to, da nas Gospod gleda z ljubeznijo, kakor Jezus stori s tem človekom, ter da ljubimo drug drugega tako, da iz svojega življenja naredimo dar za druge. Bratje in sestre, zato nas Jezus vabi, naj tvegamo, naj »tvegamo ljubezen«: prodati vse in dati ubogim, kar pomeni odpovedati se sebi in svojim lažnim gotovostim ter postati pozorni na tiste, ki potrebujejo pomoč, in podeliti svoje dobrine; ne samo stvari, ampak to, kar smo: svoje talente, svoje prijateljstvo, svoj čas in tako naprej.

Bratje in sestre, tisti bogataš ni hotel tvegati. Česa ni hotel tvegati? Ni hotel tvegati ljubezni in je žalosten odšel. Kaj pa mi?

Vprašajmo se:

- Na kaj je navezано naše srce?
- Kako potešimo svojo lakoto po življenju in sreči?
- Ali znamo deliti s tistimi, ki so revni, v težavah, ki potrebujejo nekoga, da jim prisluhne, ki potrebujejo nasmeh, besedo, da jim pomaga povrniti upanje?

Zapomnimo si tole: resnično bogastvo niso dobrine tega sveta. Resnično bogastvo je to, da nas Bog ljubi ter da se naučimo ljubiti kakor On.

Duhovnost za srečanje sodelavcev župnijske Karitas:

Preberite razmišljanje papeža ob odlomku iz Svetega pisma in najprej sami odgovorite na vprašanja, ki nam jih ob tem zastavlja. Odgovore si podelite v skupini in nato skupaj prosite Devico Marijo, naj vam pomaga v Jezusu odkriti zaklad življenja.



PSIHOCIALNA POMOČ ENA IZMED POTI DO SRCA

Helena Zevnik Rozman

Prve tri vikende v oktobru so potekali tradicionalni seminarji Karitas v Celju, Veržeju, Stični in Strunjanu. Seveda lahko rečemo tradicionalni, saj so letošnje leto potekali že osemindvajsetič. Veseli pa smo, da so prepoznavni tudi med sodelavci Karitas in se jih radi udeležujejo. Skupno se jih je namreč letos udeležilo preko 260 sodelavcev Karitas.

Letošnja tema: **»Psihosocialna pomoč kot nadgradnja materialne pomoči«** se je zelo povezala z geslom tedna Karitas: **»Poti do srca«** in na vseh seminarjih smo spoznali, da so oblike svetovanj zelo različne ter da je mnogo poti, ki vodijo do srca ljudi v stiki.

V večernih predavanjih se smo se spraševali, kaj pravzaprav človek potrebuje v svojem življenju, in v nadaljevanju, kaj je potrebno, da bi razumeli, kaj naredi stiska človeku. Ta predavanja so bila dober temelj za sobotne aktivnosti.

Dr. Barbara Simonič je v Celju spregovorila o potrebah človeka in med drugim predstavila, kako so človekove potrebe prepletene med seboj ter tudi soodvisne druga od druge:

»Materialna in psihosocialna pomoč se ne izključujeta. Gresta nekako z roko v roki. Tudi psihosocialne pomoči ne moremo izvajati, če pri osebi niso zadovoljenih osnovne potrebe. Varnost pa je tisti kriterij, ki je temeljni kamen za nadaljnjo obliko nudenja pomoči.

Človek je zelo kompleksno bitje. Ima različne vrste potrebe, tako materialne kot nematerialne – z različnih vidikov človeka, tega, kar človek je. Duhovno, duševno, telesno bitje ...

Potrebe človeka so večplastne, zadovoljitev ene vrste potrebe pa vpliva na zadovoljevanje drugih potreb, kot na primer: če nimamo zadovoljenih fizičnih potreb, bomo verjetno težko razmišljali, se povezovali, iskali pripadnost ... Ali obratno: če se ne počutimo povezane, ne bomo imeli zadovoljenih osnovnih potreb (kot na primer dojenčki). Temu rečemo soodvisnost in prepletenost človekovih potreb.«

Dr. Tatjana Rožič je v Strunjanu postavila vprašanje, zakaj nekaterim uspe priti iz stiske, drugim pa ne oz. od česa je odvisno, ali bomo rastle ali nazadovali, in nadaljevala:

»Najgloblje je tisto, kar nas zaznamuje v našem otroštvu, in to je, ali živimo v odnosih, ki so varni. Temu rečemo navezanost, to pomeni, da se na nekoga lahko navežemo, da imaš ob sebi bližnjo osebo, ki ti daje prostor zavetja, varnosti, sočutja in topline. Če gledamo čustveni vidik, je za človeka navezanost temeljna in najglobljega pomena.«

V soboto smo najprej v dveh predavanjih spoznali različne oblike svetovanja in praktične nasvete, ki so pomembni pri tem. Teoretične predstavitve smo nato preverili v različnih strokovno vodenih delavnicah. Preko primerov s terena, iger vlog in dela na sebi smo krepili svoje veščine, da bomo šli v novi smeri, kot se je izrazila ena izmed udeleženk.

Ker se zavedamo, da sveta ne moremo rešiti sami, in ker imamo že razvite različne oblike pomoči, je bilo v zaključku seminarja predstavljeno delovanje Centrov za duševno zdravje in programov





pomoči na področju varovanja duševnega zdravja, ki že dobro delujejo in so prepoznani v naši Sloveniji. Pa tudi programi psihosocialnega svetovanja in usposabljanja za to, ki delujejo v okviru mreže Karitas.

Misli udeležencev:

»Vsa predavanja so bila kvalitetna in razumljiva, kar bom lahko uporabila v svojem življenju in pri svojem delu v prostovoljstvu. Še posebno so mi bile všeč delavnice, kjer se dela na sebi.«

»Predavatelji so bili odlični, dali so mi priložnost, da se srečam sama s sabo in grem v novi smeri naprej.«

»Všeč mi je bil tudi poudarek, da moramo najprej pomagati sebi, da lahko potem pomagamo drugim.«



14



celje

DUHOVNI DNEVI KARITAS V VRBJU PRI ŽALCU

Marta Rihter

Na prvo nedeljo v avgustu smo bili sodelavci Škofijske karitas Celje povabljeni na posebne počitniške dneve v prostore Škofijske karitas Celje.

V nedeljo zvečer smo se zbrali na dvorišču škofijskega doma v Vrblju, kjer je tekel prisrčen spoznavni pogovor ob pripravi »kanelonske« večerje in različnih pijačah, ki v vročih poletnih dneh odžejajo in ohladijo. Pod nebesnim svodom, ob križu, ki je bil v lansko-

letni poplavi ravno ta večer do polovice v vodi, smo dan zaključili z molitvijo in spominom na vse, ki so pred enim letom trepetali in še danes trpijo zaradi vsega, kar so doživeli. Na te dogodke nas je spomnil gospod Matej, tajnik Škofijske karitas Celje.

Naslednji dan je bil načrtovan izlet v neznanu. Vsa organizacija je bila na osebjem Škofijske karitas Celje. Prav zanimivo je sestiti na avtobus z

ostalimi 84 potniki »karitasovci«, klepetati, spoznavati nove kraje in ljudi ter s hvaležnostjo zreti v vse, kar ti je dano. Zanimivo je bilo tudi navodilo za to pot: »S seboj vzemite kopalke in brisačo, vodo vzamete pred avtobusom, za vse ostalo je poskrbljeno, lačni ne boste.« In tako je bilo. Ko smo se peljali po avtocesti proti Ljubljani, smo mislili, da gremo na morje. A ne: pri Ljubljani zavijemo na »dolenjko«. Kopalci se bomo nekje v reki, ob Krki? Pridemo v Ribnico. Oglejmo si cerkev, zapojemo nekaj pesmi in zmolimo litanije, spoznamo kratko zgodovino cerkve ter pot nadaljujemo v Kočevje. Takrat nam je bilo jasno, da gremo najverjetneje do reke Kolpe. Ustavili smo se tudi v cerkvi v Kočevju. Škofijski tajnik Matej nam je postregel z zanimivostmi in zgodovino kraja ter cerkve. Svoj pečat je v tej cerkvi pustil tudi naš znani arhitekt Jože Plečnik. Kot se spodobi za romanje, smo tudi v tej cerkvi molili in peli ter potem pot nadaljevali mimo Starega trga ob Kolpi in prispeli v Srednje Radence. To je bil naš kraj počitka, kopanja, klepetanja in seveda tudi hranjenja, za kar je poskrbela »Matejeva ekipa«. Ob vsem, kar nam je bilo dano, si samo hvaležen, ker ti je neizmerno lepo in sam nimaš za to nobene zasluge, vse ti je poklonjeno in naklonjeno.

Sonce se je še komaj lesketalo v nežnih valovčkah Kolpe, ko smo se z avtobusom odpravili nazaj proti domu. V Staremu trgu ob Kolpi nas je sprejel nadvse ljubeznivi župnik **Jože Pavlakovič**. Na zelo zanimiv, iskričast način je predstavil župnijo in svoje delo. Ko se je sonce skrilo za obzorje, smo zapuščali kočevsko pokrajino, drug z drugim klepetali ter podoživljali dan, ki je bil napolnjen z neizmerno dobroto in lepoto. V temi smo prispeli v Vrblje. Zelo hitro smo se odpravili vsak na svoj kraj, svoj dom, k spokojnemu počitku.





Naslednji dan je bil čas za pripravo na sveto mašo, ki je bila darovana na dvorišču pred Domom in je dajala občutek katedrale v naravi. V senci dreves, ob žvrgolenju ptičkov, molitvi, prepevanju, neizmernem osebnem miru je bila maša za dušo in spokoj.

Za tako preživete dni zmanjka besed. V srcu čutiš neizmerno hvaležnost za vse, kar ti je bilo dano, za vse, ki so brezpogojno skrbeli zate. Po skupnem kosilu sem se vračala domov kot oljenka, ki je napolnjena z oljem lepega, dobrega, hvaležnega ...

Želim goreti za vse to, kar sem prejerala v teh dneh. Goriva je dovolj, da bom z Njegovo pomočjo zmogla biti Njegove roke, Njegove noge, Njegova ušesa, Njegova usta.

koper**SREČANJE STAREJŠIH, BOLNIH IN INVALIDOV**

Sonja Habe

Poslanstvo Karitas ni samo zbiranje in razdeljevanje materialnih stvari, temveč tudi skrb za ostarele, osamljene in kako drugače preizkušane ljudi. Zato smo v nedeljo, 6. 10., sodelavci Župnijske karitas Črni Vrh nad Idrijo tudi letos pripravili srečanje starejših, bolnih in invalidnih. Prav ti preizkušani člani so sol, ki skupnosti dodaja vrednost. Po deževnem tednu nam je vreme stopilo naproti in v lepem jesenskem dnevu priklicalo nasmeh na naše obraze in razvedrilo srca povabljenih.



Sveto mašo je daroval župnijski duhovnik Rafko Klemenčič, ki jih je lepo pozdravil in med pridigo omenil, da so prav oni s svojim življenjem in trpljenjem zgled, saj z molitvijo izprosijo marsikatero milost. Poudaril je, da tudi če se nam molitev zdi dolgočasna ali med njo zapeljemo misli drugam, naj je ne

opustimo. Med bogoslužjem je duhovnik podelil zakrament sv. bolniškega maziljenja.

Sveto mašo so popestrili pevci mladinskega zbora s svojimi ubranimi glasovi in mladostjo. Po sv. maši so se pomešali med ostarele in skupaj zapeli nekaj narodnih pesmi. Lepo je bilo opazovati mlade in starejše, ki uživajo v medsebojnem druženju. Prisrčno je bilo gledati pravnuka najstarejše krajanke (99 let), ki je zanjo in ostale igral na harmoniko. Sledila sta pogostitev in sproščen pogovor.

Črni Vrh je razdeljen po zaselkih, ki se skrivajo v nedrjih Javornika in na planoti. Hiše so oddaljene, posledično se tudi ljudje ne srečujejo pogosto, zato taka srečanja ponujajo priložnost da se srečajo in pogovorijo. Lepo nedeljsko popoldne se je prevesilo v noč, ko smo se poslovili.

ROMALI SMO NA DOLENJSKO

Marija Mlinar

Sodelavci Škofijske karitas Koper smo v soboto, 21. 9. 2024, poromali na Dolenjsko. Napolnili smo kar štiri avtobuse, na katerih sta nas spremljala dva duhovnika in dva diakona. Romanje je bilo načrtovano že za leto 2023, vendar smo se mu takrat odpovedali in sredstva, ki so bila za to predvidena, namenili prebivalcem Koroske, ki so jih prizadele hude poplave.



Najprej smo obiskali kartuzijski samostan Pleterje, kjer smo si ogledali muzej na prostem in se ob filmu seznanili z zgodovino in življenjem menihov tega strogega reda.

Po kosilu v bližini Novega mesta smo obiskali novomeški kapitelj, kjer so nam predstavili cerkev in zgodovino svetišča, ki je sedež novomeške škofije.

Dan smo zaključili s sveto mašo v romarski cerkvi na Zaplazu, kjer so relikvije blaženega Alojzija Grozdeta.

Lep jesenski dan in mila dolenjska pokrajina sta nas spremljala ob pesmi in molitvi. Veseli in zadovoljni



se Bogu zahvaljujemo za druženje, spoznavanje naše lepe domovine ter ob molitvi in petju lepo preživeti dan.

SREČANJE KRŠČANSKEGA BRATSTVA BOLNIKOV IN INVALIDOV SLOVENIJE V VIPAVSKEM KRIŽU

16

Marija Bajec

Na sončno, a hladno soboto, 5. oktobra, smo imeli v Vipavskem Križu srečanje Krščanskega bratstva bolnikov in invalidov. Srečanje je tradicionalno, saj se dobivamo že več kot 20 let. V začetku je Bratstvo na svojem domu gostila Terezija Šček iz Gradišča pri Vipavi. Gospa Terezija je žal že pokojna in tudi skupina se je močno povečala, zato je zanje odprla vrata samostan v Vipavskem Križu.



Srečanja se udeleženci zelo veselijo, saj je samostan prostoren, bratje kapucini pa so zelo gostoljubni, predvsem pater Marjan, ki postori vse, kar je potrebno za primeren sprejem. Vsako leto jih v imenu Vipavske območne karitas pričaka tudi

skupina prostovoljk, v kateri smo tri Marije, Branka in Slavica. Same poskrbimo za sladke dobrote, kavo, čaj, sok in srečelov.

Na začetku nas je vse skupaj lepo pozdravila ga. Ljuba Zakavšek, ki je voditeljica in pobudnica srečanja. Besedo je predala duhovniku Alešu Rupniku, ki je imel zelo lep duhovni nagovor. Letošnja tema je bila molitev.

Ob 11. uri smo imeli sveto mašo v samostanski cerkvi, ki sta jo darovala g. Aleš in g. Borut. Sveta maša je bila duhovno zelo bogata, z lepim petjem, prošnjami in sodelovanjem vseh navzočih. Vsako leto za glasbeno spremljavo poskrbi družina Batagelj iz Slapa pri Vipavi. Letos nas je na saksofonu spremljala mlada in simpatična gimnazijka Julija. Po maši je sledilo okusno kosilo, kavica in posladek. Pohvaliti je treba tudi pridne brate kapucine, ki so nam priskočili na pomoč pri pomivanju posode. Srečanje smo zaključili s srečelovom, ki ga vsi navzoči zelo pričakujejo in se ga veselijo. Zaradi pristnega veselja ob dobitkih, ki ga izkažejo naši prijatelji, tudi me pozabimo na ves

trud, ki smo ga vložile v pripravo srečelova. Ob tej priložnosti bi se rade zahvalile Vipavski območni karitas in vsem dobrim ljudem, ki so darovali in prispevali dobitke.

Na koncu smo se vsi zbrali na samostanskem dvorišču, kjer nam je na kitaro zaigral Martin Krašna. Ob njegovi spremljavi smo vsi skupaj tudi veselo zapeli »Mi se imamo radi«! Vsak izmed nas je šel domov z novim bogastvom v srcu. Naši gostje – bolniki in invalidi – z mislijo na lep dan, ki so ga preživeli v prijetni družbi in jih je za trenutek odvrnil od vsakodnevnih skrbi. Nas, ki smo jih ta dan spremljali, je srečanje tudi obogatilo, saj z nami kljub svoji bolezni in invalidnosti bogato delijo dobro voljo in optimizem. Bilo nam je žal, da se zaradi obilice dela nismo mogle podrobneje posvetiti vsakemu posebej.

Veselimo se že naslednjega oktobra, ko se bomo spet srečali z našimi prijatelji.

10 LET Z ROKO V ROKI

Marjana Plesničar Jezeršek

V petek, 11. oktobra, je Goriška območna karitas priredila jubilejno, že 10. dobrodelno prireditev Goriška dlan, tokrat pod geslom »10 let z roko v roki«. Prireditev se je po krajši prekinitvi vrnila na običajno prizorišče, v športno dvorano Nova Gorica, kjer se je zbralo več kot 600 gledalcev.

Prireditev je ponudila raznovrsten nabor nastopajočih, tako da je vsak gledalec lahko dobil nekaj, kar je pobožalo njegove oči in ušesa. Komorni orkester Nova je navdušil ljubitelje instrumentalne glasbe, s petjem in instrumenti so dvorano prevzeli tako Otroški pevski zbor Osnovne šole Čepovan kot vokalna skupina Mozaik ter vokalno-instrumentalna skupina Mi3+, s svojimi glasovi pa so nas začarale solistke: mlada Ela Fakin, odlična Tjaša Fajdiga ter sopranistka Julija Kramar. Dih nam je vsem zastajal med dvema





točkama plesalk iz Športnega kluba Twist, v gibanje in petje pa so nas spravili člani ansambla Gorenjski kvintet.

Prireditve sta s podatki o nastopajočih ter o delovanju Goriške območne karitas nadgradila povezovalca Marko Lazar in Špela Mrak.

Skratka, nastopili so raznovrstni odlični glasbeniki, pevci in plesalci, tako da je bil večer pravo doživetje za oči, ušesa in srce. Na dan prireditve

smo z darovi za vstopnice, darovi za srečelov ter drugimi prostovoljnimi prispevki zbrali 7.855 EUR za pomoč posameznikom in družinam v stiski.

Hvala vsem prostovoljcem, ki so sodelovali pri organizaciji, med njimi še posebej Mladi karitas, ki se je prvič pridružila prireditvi. Hvala vsem nastopajočim, voditeljema, obiskovalcem, donatorjem in drugim podpornikom, da je bil večer poln lepega in dobrega. Naj bodo naše dlani in naša srca vedno odprti za tiste, ki jih potrebujejo.

Sredstva za pomoč ljudem na Goriškem se še vedno zbirajo na TRR Goriške območne karitas, SI56 0475 0000 3192 515.

Ljubljana

AKTIVNOSTI ŽUPNIJSKE KARITAS DOB PRI LJUBLJANI

Milena Cerar

Vsi meseci so na Karitas izjemno polni in razgibani. Tak je bil za župnijo Dob pri Ljubljani tudi junij.

Ves mesec je potekal v pripravah in pričakovanju nove maše. Že prvi teden so začeli spletati vence. V to delo se je vključilo kar nekaj prostovoljk Karitas.

V soboto, 8. junija, smo pripravile vsakoletno srečanje za starejše. Začelo se je v cerkvi s sveto mašo in bolniškim maziljenjem ter nadaljevalo z družabnim srečanjem v veroučni učilnici. Srečanju starejših se je pridružil tudi naš novomašnik Matjaž Venta.

V torek, 11. junija, smo se prostovoljke zbrale na vsakoletnem pikniku, na katerem smo praznovali rojstne dneve g. župnika Jureta, g. kaplana Roka in g. novomašnika Matjaža, vsi namreč praznujejo v juniju. Na pikniku smo se dogovorili glede nadaljnjega dela.

Takoj naslednji dan je bilo treba pregledati in popisati vso zbrano pomoč za Marijine sestre v Ukrajini. Po novih predpisih se v Ukrajino lahko pelje le tisto, kar je vnaprej najavljeno. Nekaj dni zatem je g. župnik pripravljeno pomoč tudi odpeljal.

V soboto, 15. junija, smo se s starejšimi naše dekanije udeležile vseslovenskega romanja na Brezje, ki ga vedno zaključimo z druženjem ob kosilu. V naslednjem tednu smo naše prejemnike pomoči oskrbele z rednimi paketi hrane in higienskimi potrebščinami.

Zadnji teden pred novo mašo smo se udeleževale duhovne priprave pri večernih sv. mašah. V soboto, 29. junija, smo se udeležile mašniškega posvečenja v ljubljanski stolnici. Potekala je tudi ostala priprava. Pospravile smo župnišče in prostor za zbiranje peciva. Tako kot ostale župljanke smo tudi prostovoljke Karitas peklo pecivo. Poleg tega smo bile zadolžene za sprejem, sortiranje in hlajenje peciva. Pecivo je po slovesnosti nove maše postregla mladina, nekaj pa tudi prostovoljke Karitas.

Povabljeni smo bile na novomašno kosilo, kar nam je bilo v čast in priznanje za podporo novomašniku v času njegove priprave na duhovništvo. Z nepozabnim dogodkom nove maše je bil ves naš trud poplačan.





TI SI BLAGOSLOV

Alenka Petek

Od 27. do 29. 9. je v Portorožu potekalo 4. srečanje četrte skupine za svetovanje na temo Ti si blagoslov. Srečanje sta vodila Ana Rožman in Stanko Gerjolj.

Zelo plodovit in bogat vikend se je dotikal naših staršev in prenosa vrednost, vzgoje, navad na nas. Vzgoja poteka v obe smeri. Ko se pustimo vzgajati, spreminjati, se ne spreminjamo samo mi, ampak se spremenijo tudi drugi.

Ugotovili smo, da je težko odpustiti bližnjemu, sploh stvari, s katerimi nas je zelo prizadel. Večkrat pa se zgodi, da moramo določene stvari odpustiti tudi sebi. Odpustiti si, da ne znamo, ne zmoremo, da nismo popolni. To je najbolj potrebno in hkrati najzahtevnejše delo. Sprejeti se moramo z vsemi svojimi slabimi in dobrimi lastnostmi.



eni strani kot razumevanje na drugi, kar je še posebej pomembno, ko pride do konfliktov.

Že na začetku zveze smo le s pomočjo komunikacije sposobni zares dobro spoznati partnerja. Za spoznanja o navadah, vedenju, oblačenju ne potrebujemo veliko časa in verbalnega sporazumevanja. Nasprotno pa velja za stališča, vrednote, cilje. Do teh vpogledov pridemo s pogovorom, zato je v tem obdobju treba veliko komunikacije, kar nam omogoči dostopati do vseh težje vidnih lastnosti drugega.

Po letih skupnega življenja se pogosto zdi, da partnerja že tako dobro poznamo, da komunikacija ni več pomembna. Omenjeno nikakor ne drži. Komunikacija res ne služi več toliko medsebojnemu spoznavanju, je pa velikega pomena za reševanje konfliktov, ki nastopajo v vsakem partnerstvu. Le s pomočjo dobre komunikacije smo sposobni izraziti, kaj nas pesti, biti razumljeni

in najti ustrezno rešitev, ki bo sprejemljiva za oba v razmerju.

Kdaj otroci ne kritizirajo staršev? Takrat, ko se z njimi ne ukvarjajo, ko ne postavljajo vprašanj in mej. Ali pa, ko s svojimi metodami vzgoje vzbujajo strah.

Mašo v nedeljo smo popestrili s svojimi mislimi v obliki molitve:

Ko nisem mogel sam nositi teže, sem prosil Boga na gori, kjer Gospod poskrbi.

O Bog, pomagaj mi, da se kaj naučim iz svojih napak. Da se naučim sprejeti, odpustiti, spraviti. Da znam obdržati in ohraniti trden odnos.

Si kdaj po nemoralnih dejanjih slišal Božji glas, da ne delaš v redu?

Dobiti spoznanje, da delam kaj narobe, da imam čas, da to popravim. Odnos je pomembnejši od materialnih dobrin. Prepusti Gospodu skrbi, kadar sam ne moreš razrešiti stvari ali najti izhoda.



Veliko stvari lahko razrešimo s komunikacijo, pogovorom. Če jih ne razrešujemo, postajajo vedno bolj umazane. Za dober ali slab odnos sta odgovorna oba.

Biti razumljen, poslušati in slišati so pogosti razlogi za težave v partnerskem odnosu. Vzroke za prepire, morda celo za razpad zveze, pari iščejo drugod, a pogosto je za to kriva neustrezna komunikacija.

Uspešna komunikacija ni le preprost pogovor med dvema, ampak predstavlja tako jasno sporočanje na



V soboto 27. 9. 2024, smo v Zavodu sv. Stanislava delili ozimnico za prosilce, ki hodijo po materialno pomoč in na svetovanje na Škofijsko karitas Ljubljana.

Pomoči je bilo deležnih 226 družin s 493 osebami. Razdelili smo 7 ton krompirja, 5 ton jabolk ter 800 kg čebule in kislega zelja. Nekateri artikli smo kupili, čebulo in zelje ter tona krompirja pa nam je poklonil Setin, d. o. o., iz Kranja.

Poleg hrane, ki jo dobijo v paketih, prosilcem ozimnica predstavlja popestritev jedilnika z svežo, v Sloveniji pridelano hrano.

maribor

TRADICIONALNO SREČANJE STAREJŠIH V ŽUPNIJI SV. TROJICA PODLEHNIK 2024

Zdenka Golub

Foto: Sandi Šprah

Življenje je darilo.

Nikoli ne pozabite uživati v njem.

Začela se je jesen. Prehod iz enega letnega časa v drugega ni sunkovit in se ne zgodi kar nenadoma ... Spremembe se kopičijo polagoma, potem pa nenadoma postanejo vidne vsakemu očesu.

V nedeljo, 22. septembra, je kot vsako jesen potekalo tradicionalno srečanje starejših župljanov. Na dogodku se je zbralo kar okrog 120 udeležencev, ki so v toplem vzdušju uživali v družbi prijateljev in znancev ter se prepustili veselju, smehu, ljudski glasbi in pesmi.

Dan so začeli z mašo v domači župnijski cerkvi, ki jo je daroval p. Jože Petek, zapel je domači mešani cerkveni zbor ob spremljavi orgel in sodelovanju članov ŽK. Nato so dan nadaljevali v večnamenskem kulturno-turističnem centru v Podlehniku. Zbrane je s pozdravnim govorom nagovorila svetnica Občine Podlehnik ga. Lidija Vidovič Plohl.

Navzoče so pozdravili tudi: predsednica društva upokojencev Martina Voda Horvat, članica ŽK Marica Repinc, predsednik RK Stanko Jelen, domači župnik p. Jože Petek, častni občan Občine Podlehnik dr. Albert Peter Fras in svetnik Ivan Zagoranski. Nato so jih postregli s kosilom iz restavracije Ob ribniku.

Za strežbo in pecivo so poskrbeli člani ŽK Sv. Trojica v Halozah.

V kulturnem programu sta nastopili Zala in Manca Pulko in tako medgeneracijsko povezali srečanje, za-

pelj so Jablovški ljudski pevci in pevke ljudskih pesmi društva Trstenke.

Prijetno vzdušje sta popestrili humoristki Cila in Zofka. Srečanje je bilo obogateno s prijetno glasbo ljudskih godcev Škorci, ki so s svojim nastopom ustvarili pravo vzdušje veselja in povezanosti.

Podelili so darila najstarejšima prisotnima občanom: Ljudmili Švikart v 89. letu in Maksu Vidoviču v 93. letu.

Program je povezovala Zdenka Golub, za fotografijo pa je poskrbel Sandi Šprah.

Najlepša hvala našim dragocnim starejšim občanom za vse, kar so prispevali, in za neprecenljive



izkušnje, ki jih delijo z nami. Skupaj gradimo trdno in povezano skupnost, ki se zaveda svojih korenin in optimistično gleda v prihodnost. Hvala vsem, ki ste se udeležili dogodka, in hvala vsem, ki vsak dan prispevate k lepšemu in boljšemu življenju v naši občini.

V družbi starejših občank in občanov smo strnili dogodke letošnjega leta in se veselili prijetnih srečanj tudi v prihodnjem letu.



CELJE LETOVANJE STAREJŠIH ŠKOFIJSKE KARITAS CELJE

Zdenka Kolenc

Lepo in varno po avtocesti smo pripotovale in še pred poldnevom v Sončni hiši smo pristale. Karitasova Vera in Damjan sta nas prijazno sprejela ter nam razložila vse, kar bilo je treba.

V sobo osem smo strumno pohitele, vsaka svoj kovček razpakirat hitele. Eden za drugim so se pridružili ostali, da tu s »karitasovci« bi dopustovali.



Po kosilu odšli smo malo Portorož pogledat ter na kavo in čaj pred restavracijo posedat. Nekateri igrali so družabne igre vsak večer, spet drugi odšli so spat v svoj kvartir.

Drugi dan smo se s solinarsko barko peljali, galebe, kormorane, ter skejterje občudovali. Raziskovali smo Soline, ta bogati svet, ki daje nam sol in solni cvet.

V bazenu smo plavali v termah z morskovo vodo, sprva imeli probleme z garderobno »kodo«. V Piranu si ogledali vse, kar je znamenito, na Tartinijevem trgu pa pozirali za skupinsko sliko.

V četrtek dopoldne z avtobusom smo se do Lucije peljali, nato dolgo ob obali vrt kaktusov iskali. Kar daleč po sprehajalni poti peš je treba, a zadovoljstvo na ogledu bilo je enkratno, seveda.

O prijateljstvu že prvi večer smo govorili in v teh dneh marsikaterega novega sklenili. Naše petje na galeriji je vsak večer lepo zvenelo, še v Avditorij bi odšli, če bi se smelo.

V hišni kapele vsak dan gospod župnik mašo so brali, mi pa smo prav pridno sodelovali. Ob zaključku vsakem smo dobili blagoslov, ki odnesli smo ga tudi domov.

Ob hrani odlični preveč se najemo, tako da komaj od mize gremo. Zato zahvala prav vsem, ki so za nas skrbeli, da smo lahko se tako lepo imeli.



KOPER LETOVANJE SODELAVK IN SODELAVCEV ŠK KOPER V PORTOROŽU

udeleženka Dragica

»Korenina miru je molitev.«

Kot otroci smo se tudi letos veselili počitnic v Portorožu. Kaj nam bodo pripravili oziroma kaj si bo izmislila naša Franica, ki je polna idej in presenečenj?

Zdaj že vemo, da trajajo počitnice pet dni, da smo vedno deležni odlične hrane, da gremo z ladjico v Izolo, da zjutraj telovadimo in molimo.

Letos smo si čas letovanja popestrili s pogovori na temo »Korenina miru je molitev«. Tako smo pridno molili in se udeležili svete maše v Luciji. Sveto mašo smo imeli tudi v Sončni hiši, kjer nas je zvečer presenetil z obiskom pater Marjan Potočnik iz Vipavskega križa. Z Janjo Miletič smo imeli posebno molitev sprejemanja na temo: »Marija kot Gospa molka« in »Marija, zgodi se«.



Skupno ali posamezno smo lovili jesenske sončne žarke ob obali morja. Hvaležni smo bili za vsakodnevno kopanje v bazenih, kar je za starejše zabavno, predvsem pa zelo koristno za zdravje. Nadvse zanimivi in zabavni so bili večeri. Na spoznavnem večeru smo med drugim izvolili »novo vlado« z ministrom za kulturo, zdravje, turizem, gospodarstvo in prehrano ter finance. Skrbeti so morali vsak za svoj program in pravilno delovanje svojega resorja. Na ta račun je bilo ogromno smeha in zabave.



Naučili smo se himne »Vsakdo mora imeti prijatelja«, za mirno noč pa smo zapeli »Angelčka«. Vsak udeleženec je dobil lepega angelčka, ki je skrival ime našega skrivnega prijatelja izmed vseh udeležencev. Za tega skrivnega prijatelja smo molili ter bili do njega posebej pozorni na različne načine; tudi s skromnimi darilci, ki smo jih dali v posebej pripravljeno lepo škaflo.

Doživeli smo tudi zelo intimen pogovorni večer: »Mali in veliki čudeži v mojem življenju«. Skozi zgodbe vsakega posameznika smo prišli do zaključka, da so v vsakem življenju tudi težki dogodki, ki se včasih obrnejo tako, da jih lahko imenujemo pravi čudeži.

Zadnji večer smo naši »okrogli« jublantki ter vse ministrice in ostale zaslužne nagradili s priročnimi darilci in cvetjem za dobro opravljeno delo. Ob različnih skečih na račun zdravstva, hujšanja in naših ministric smo se do solz smejali pozno v noč.

Na dan odhoda smo razkrili skritega prijatelja, mu izroči dar ter se mu priporočili za nadaljnjo molitev. Še kaj bi se našlo, a na koncu samo še zahvala vsem: za vse BOG LONAJ. Kljub čudovito preživetemu tednu smo radi odšli domov – z željo, da se naslednje leto spet srečamo.

LJUBLJANA VIKEND V SONČNI HIŠI

Alenka Petek

Senčna ulica nas je pripeljala do Sončne hiše, ki je bila prvi dan res obsijana s soncem, in to zelo vročim. Ko smo se prvi dan podali na sprehod in ogled Portoroža, so nas božali sončni žarki. Bilo nam je prijetno toplo. V morju smo opazili celo nekaj pogumnih kopalcev. Ker mi nismo bili med njimi, smo se rajši odpravili na bazen. Voda nam je ogrela kosti in blagodejno vplivala na naše počutje.

V skupini nas je bilo 19 starejših oseb, od 64 do 85 let.

Sami poskočni, še vedno aktivni in polni elana ter seveda vsi mladi po srcu.

Ogledali smo si tudi portoroško cerkev, kjer nas je sprejel župnik Vinko in povedal veliko zanimivega o zgodovini kraja in zidavi cerkve.

Naša jutra so bila v znamenju zdravega načina življenja. Začeli smo jih s telovadbo, ki nam je razgibala vse ude in sklepe. Želeli bi si, da bi to dobro navado prenesli domov. Pa saj veste, kako je s tem. Včasih tudi za koristne stvari upokojujencem zmanjka časa.

Med našim bivanjem smo z ladjico odšli tudi v Izolo. Po postanku smo si ogledali cerkev in zvonik ter se podali na krajši ogled mesta. Najpogumnejši in tisti najbolj poskočni so se podali na zvonik, ki nam je ponujal prečudovit razgled s ptičje perspektive. V Portorož smo se vrnili z večjo zamudo, saj je kapitan pozabil izkrcati potnike na vmesni postaji.

Obiskal nas je Marko Čizman, predsednik Škofijske karitas Ljubljana, ki je z nami preživel popoldan in daroval sv. mašo. Sledilo je druženje ob petju slovenskih pesmi do poznih ur.

Odšli smo tudi do strunjanskega križa, župnik Bojan Ravbar pa nam je razložil vsebino fresk, ki krasijo cerkev Marijinega prikazanja. Za našo skupino je daroval sv. mašo in nas po njej povabil na klepet. Ker je kmalu po odhodu začelo močno deževati, smo se v Portorož vrnili mokri do kosti, saj nas je po poti ujela huda ploha z vetrom.



21





Udeleženec Tomaž pravi: »Ko smo se po ogledu in maši v Strunjanu vračali nazaj, je na poti do avtobusa lilo kot iz škafo. Mi pa smo vztrajno marširali do cilja, čeprav smo bili kar precej premočeni. Še en dokaz, da mi ta stari še nismo za v staro šaro. Kar žareli smo od zadovoljstva, da zmoremo tudi še kaj takega.«

Naslednji dan pa dež na dež, tako da si nismo uspeli ogledati Pirana in minoritskega samostana. Družili smo se ob pogovoru in delavnicah, kjer smo risali na tekstil, izdelovali angelčke, rožice, barvali modelčke iz gline.

O dogajanju sem povprašala tudi udeležence, ki so se udeležili našega kratkega oddiha na obali.

Tomaž pravi, da mu je bilo v Portorožu zelo všeč. Veliko se je dogajalo, preizkusil se je v veliko novih aktivnostih, počel stvari, ki jih doma običajno ne počne. Všeč mu je bila tudi okusna hrana. Vse, kar je pripravila kuharica, je bilo božansko. Vesel je bil, da je bilo za vse poskrbljeno.

Marija pa pravi, da je bil to brezskrben oddih. Dihali smo morski zrak, se sproščali in uživali v termalni vodi. In najpomembnejše, bili smo v prijetni družbi in dobili nove prijatelje.

Udeleženka Polona je o Sončni hiši sestavila tudi pesem in zaključno misel:

Sončna hiša nas vabi.

Oh, kako prijazna se zdi,

Naj taka ostane še dolgo dni.

Čila in močna sprejema goste vse leto,

Naj jim da bivanje moč in veselje.

Aj, kako hvaležni, zadovoljni in veseli smo vsi.

Hribček, na katerem stoji, nam lep pogled na morje deli.

Imamo se lepo in prav je tako.

Še in še počivajo oči v morju, soncu, mavrici.

A še posebej, ko se sonce zvečer v morje potopi.

Hvala vsem, ki ste skrbeli za nas. Bog vas živi!

PRED LJUDMI, PRIZADETIMI V POPLAVAH V BOSNI, JE TEŽKA ZIMA

Jana Lampe

Bosno in Hercegovino so v začetku oktobra prizadele katastrofalne poplave. Najbolj so prizadeta območja krajev Jablanica, Hadžići, Konjic, Kiseljak in Fojnica. Mnogi ljudje so bili poškodovani, nekateri so žal izgubili življenje. Številni domovi družin in posameznikov so bili poplavljeni ali v celoti uničeni. Po ocenah je vsaj 1.000 družin ostalo brez varnega doma in vseh življenjskih potrebščin. Poplave so povzročile tudi uničenje cest in osnovne infrastrukture. Nekateri kraji so bili odrezani od sveta. Sodelavci Karitas v Bosni in Hercegovini so se takoj organizirali za pomoč v poplavah prizadetim ljudem. Slovenska karitas je Karitas BiH za prvo pomoč takoj nakazala 10.000 evrov, s katerimi so kupili 300 paketov s hrano in higienskimi pripomočki, ki so jih njeni sodelavci odpeljali na prizadeta območja.

»Zelo smo hvaležni za vaš hiter odziv in pomoč. Veliko nam pomeni. Situacija na prizadetih območjih s poplavami je namreč zelo težka in ljudje potrebujejo hitro pomoč. S pomočjo naših partnerjev in velikodušnih donatorjev želimo predvsem pomagati tistim, ki so izgubili vse,« je dejal g. **Tomo Knežević, direktor Karitas Bosne in Hercegovine**, ob klicu s strani Slovenske karitas, da jim bo nakazala prvih 10.000 evrov za hitro pomoč prizadetem.

Karitas Bosne in Hercegovine se je organizirala skupaj s sodelavci in prostovoljci svojih škofijskih Karitas,

da na terenu pomagajo prizadetim gospodinjstvom, ki so v poplavah utrpela materialno škodo in izgubila osnovna sredstva za življenje. Pomagamo jim z razdeljevanjem hrane, higienskih paketov in drugimi osnovnimi potrebščinami ter z razvlažilci prostorov pa tudi z nakupom drv za ogrevanje in sušenje prostorov, saj je pred prebivalci poplavljenih območij težka zima. Ob tem se je Karitas BiH za nujno pomoč povezala in sodeluje tudi z lokalno civilno zaščito in drugimi organizacijami, ki bodo pomagale na terenu. V nadaljevanju bo Karitas BiH prizadetim gospodinjstvom pomagala s finančno podporo pri obnovi poplavljenih domov, vključno z nakupom osnovnega pohištva in gradbenega materiala. Ta podpora bo prilagojena posebnim potrebam vsakega gospodinjstva, da se omogoči hitrejša obnova in vrnitev v normalne življenjske razmere. Karitas bo prizadetim družinam nudila tudi psihosocialno pomoč.

Slovenska karitas je do zdaj zbrala preko 160.000 evrov. Dodatno je za pomoč poplavljenim v **BiH 100.000 evrov preko humanitarnega strateškega partnerstva s Slovensko karitas namenilo Ministrstvo za zunanje in evropske zadeve RS.**

Potrebe prizadetih so ogromne. **Slovenska karitas prosi za solidarnost s prizadetimi ljudmi v Bosni in Hercegovini, ki so izgubili vse.**



Prizadeti s poplavami v Bosni in Hercegovini



NAGRADNA KRIŽANKA

november

Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17. 11. 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.

	SMILJAN MORI	JURNAK RISANKE PONČO IN ...	OČI, ATEK	NUŠA OREL										
PREBIVALIŠČE, STANOVANJE					GESLO					NASELJE V SLO. ISTRI	VODA PO KITAJSKO			
SESTAVNI DEL AVTOMOBILA						AMER. IGRALKA LEFKOVITZ	OLIVIA NEWTON	VITAMINSKI TABLET ZA OTROKE	BORIS STREL					
TEMA O KATERI SE NE GOVORI	ROBERT IRVIN SLOV. GLAS. SKUPINA			PAMETNI STROJ					MEDMET ORODJE ZA KOŠENJE (MNOŽ.)					
TOVARNA KOVINSKE OPREME			PEČIVO IZ RŽENE MOKE PREPOTENOST, PREŠIVANOST											
UMETNA INTELIGENCA		MAJHEN KONJ				NEKDAN. SLO. SMUČAR JURE NAMIZNOTENIL ZVEZ. SLO.								
BARBARA NOLA		VELIKA KOLIČONA, MESTO V KALIFORNIJI												
ZAKLJUČKI, SPOZNAVANJA										JAGA	PROFESIONALEC			
	FANT, POBUČ BILBO BISAGIN					ZORAN ILIČ GRŠKA MUZA LJUBEZNI			LONG PLAY ITAL. FILOZOF GIAMBATTISTA					
... HARAM			POŠAST, MONSTRUM TONI INNAUER											
PRIPOMOČEK PRI JOGI							VISTA LESA	SLO. GLEDALIŠKI IGRALEC BAN RINSKI PISATELJI JUHANI						
	ARKADNA VIDEOIGRA IZ LETA 1983 (IZ ČRK AAATTCO)													
					ALBUM SKUPINE DAND									
					ORGAN VIDA									

Geslo oktobrske nagradne križanke: V DUHU DIALOGA

Nagrajenci: 1. nagrada: Hedvika Blatnik, Mežica
2. nagrada: Brane Zupan, Litija
3. nagrada: Vida Stožir, Celje

Nagrade: 1. nagrada: knjiga

2. nagrada: majica Karitas

3. nagrada: copati youngCaritas

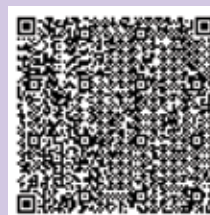


Karitas Bosne in Hercegovine pripravlja pakete s hrano in higienskimi potrebščinami iz sredstev, ki jih je nakazala Slovenska karitas

Sredstva za pomoč lahko darujete na:

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana,
TRR: SI56 0214 0001 5556 761,
koda namena: CHAR,
namen: **POPLAVE BIH**,
sklic: **SI00 890**.

Darujete lahko tudi s poslanim **SMS-sporočilom KARITAS5** na 1919, s čimer prispevate 5 EUR, ali **KARITAS10** na 1919, s čimer prispevate 10 EUR. Iskrena hvala za vsak dar!





Sodelavci ŠK Koper so konec septembra že tradicionalno romali. Tokrat so ostali v Sloveniji in se podali na Dolenjsko.



V oktobru so se v Sončni hiši zaključila letošnja letovanja s tedni za starejše.

Tretjo soboto v oktobru v okviru Dekanijske karitas Maribor potekalo srečanje prejemnikov pomoči, prostovoljcev in sodelavcev Karitas. V prostorih župnije sv. Janeza Boska v Mariboru se je zbralo več kot 220 udeležencev, ki so skupaj ob preprostem kosilu, duhovnem programu ter preprostih igrah za otroke, drug drugemu podarili nekaj dragocenega časa in gradili skupnost zaupana ter solidarnosti.



»Srečanje mladih prostovoljcev od primorskih ravnih do prekmurskih gorih je potekalo v samostanu v Adergasu.«

Veja Slovenske karitas
Karitas 
 - ljubeča skrb Cerkve za ljudi v stiski.
 Glas revnih v družbi.
 V službi človekovega dostojanstva.

ISSN 1581-5528

 9 771581 552004

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

