

žarek dobrote

1/XXIV
januar
2026



Karitas

glasilo slovenske karitas



TEMA MESECA

- 3 ••• Dobrodelna akcija za Upanje
- STISKE SODOBNE DRUŽBE
- 4 ••• Zdravstveni vidiki in posledice rabe konoplje
- NA OBISKU
- 6 ••• Biti upanje za vse

KARITAS MLADIH

- 8 ••• Darila in pisma iz srca
- 9 ••• Venčki v Bovcu
- 9 ••• Leto 2025 je bilo polno izzivov

- 10 ••• Ne le rešitev problema, ampak potrditev človekovega dostojanstva

- 11 ••• Upati pomeni biti soudeležen

- 12 ••• Zahvala za sodelovanje v tednu karitas

CELJE

- 13 ••• Miklavževi obiski
- 14 ••• Dan za druženje v modrosti, ob duhovni hrani

KOPER

- 15 ••• 20 let delovanja – Popoldan na Slapu
- 17 ••• Sveta maša za sodelavce Karitas
- 17 ••• Dobrodelna stojnica Karitas v Dutovljah
- 18 ••• Knjižnica v Ilirski Bistrici
- 18 ••• Razstava 31. kolonije Umetniki za Karitas v Galeriji Ars

- 20 ••• Adventna duhovna obnova v Vipavskem Križu
- 20 ••• Skupno miklavževanje na Trgu Evrope v Novi Gorici
- 21 ••• Miklavževanje z Ukrajinci

LJUBLJANA

- 21 ••• Na poti življenja tudi v ŽK Šentvid pri Stični
 - 23 ••• Dobrodelni koncert Župnijske karitas Vrhnika
 - 24 ••• Tečaj domače nege
 - 25 ••• Zdravilna beseda: prostor za celjenje notranjih ran
- ### MARIBOR
- 26 ••• Res je, da dobim več, kot dajem
 - 27 ••• 14. dobrodelni koncert Župnijske karitas Šentilj pod Turjakom

MURSKA SOBOTA

- 28 ••• Vsak izraz sočutja lahko zdravi

NOVO MESTO

- 29 ••• Na poti upanja – ko stroka sreča sočutje
- 30 ••• Skodelica kave
- 30 ••• Sveti Miklavž na obisku pri Škofijski karitas Novo mesto

- 31 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Helena Zevnik Rozman •

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, Peter Perše, Karlo Smodiš, Boža Herek, 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 dobre te omogoča FIHO - Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij, sofinancer programov Karitas

Zgodba za dušo

Pred davnimi časi sta na Kitajskem živela dva prijatelja.

Prvi je odlično igral harfo, drugi pa ga je zelo pozorno poslušal. Ko je prvi igral in pel pesem o gori, je drugi dejal: »Vidim goro, kakor da stoji pred mano.«

Ko je prvi igral o potoku, je ta, ki je poslušal, dejal: »Slišim, kako skaklja voda po skalah!«

Nekega dne je tisti, ki je poslušal, zbolel in umrl ...

Njegov prijatelj je pretrgal strune na harfi in nehal igrati.

Veseli in srečni smo samo, če smo nekomu dragoceni in potrebni.

iz knjige Zgodba za prijatelje (Božo Rustja)



Foto: Tatjana Splival

»Naše dostojanstvo je v naši sposobnosti razmišljanja, svobodnega izbiranja, brezpogojne ljubezni in vstopanja v pristne odnose z drugimi.«

papež Leon XIV.
vir: Vatican News

Dobrodelna akcija

ZAUPANJE

Mojca Kepic

Foto: arhiv Počitnic Biserov

Pomoč gospodinjstvom v večjih stiskah

Slovenska karitas je v sklopu pomoči družinam in posameznikom v Sloveniji v prazničnem decembru letos že 20. leto začela z **dobrodelno akcijo ZAupanje**. Zbrana sredstva so namenjena pomoči gospodinjstvom ob večjih stiskah. Akcija zbiranja se nadaljuje tudi v tekočem letu.

V obdobju 20 let je Karitas s to akcijo rešila 400 večjih in težjih stisk po vsej Sloveniji in skupaj razdelila **846.100 EUR pomoči**.

V letu 2025 je bilo rešenih 40 večjih stisk, od tega 7 z dobrodelno akcijo Tednika Družina in Martina Goloba ob prodaji njegove knjige, 16 v sodelovanju z Revijo Ognjišče, ostale pa z darovi posameznih darovalcev. S pomočjo smo pomagali pri urejanju bivanjskih pogojev po požarih, omogočili nakup nujne opreme za invalide in bolne otroke ter pomagali s plačilom osnovnih življenjskih stroškov za družine in posameznike v hudi stiski. Za temi stiskami se skrivajo ljudje z nizkimi prihodki, skromnimi pokojninami, zdravstvenimi težavami in invalidnostjo. Številni med njimi živijo sami ali skrbijo za otroke, brez možnosti za razvoj in boljšo prihodnost. Z vašo podporo jim lahko skupaj pomagamo vstati na noge.

Vsaka pomoč šteje in prinaša upanje tistim, ki ga najbolj potrebujejo. Le skupaj lahko naredimo svet

lepši. Povabite še koga h konkretni pomoči in tako pomagajte ljudem v stiski premagati težke trenutke in jim omogočiti dolgoročne spremembe. Svoje poslanstvo opravljamo s sporočilom, ki nas vodi že od začetka: »Z vašim zaupanjem za upanje ljudi v stiski!«

Ob tem se vsem zahvaljujemo za vso v dolgoletno podporo tej akciji, ki je številnim družinam po vsej Sloveniji olajšala ali rešila težke stiske.

Kontakt za prispevke:

Podatki za nakazilo pomoči

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana

TRR: SI56 0214 0001 5556 761

BIC banke: LJBAS12X

koda namena: CHAR, sklic: SI00 904

namen: ZAupanje

SMS-sporočilo: UPANJE5 na 1919 ali UPANJE10 na 1919 in prispevali boste 5 EUR ali 10 EUR. Prispevate lahko uporabniki Telekom Slovenije, Telemacha, T-2 in A1.

Zdravstveni vidik in posledice rabe konoplje

dr. Nataša Sorko*

Foto: Canva



Ko svoboda postane tveganje: konoplja skozi prizmo zdravja

Razprave o dovoljenosti osebne rabe konoplje pogosto govorijo o svobodi, sproščenosti in »naravni« izbiri posameznika. Redkeje pa se vprašamo, kakšne posledice ima takšna odločitev za zdravje ljudi – še posebej mladih. Prav tu se začne odgovornost, o kateri moramo govoriti odkrito.

Več dostopnosti pomeni več težav

Izkušnje držav, ki so že liberalizirale rabo konoplje, so precej enotne: ko je snov lažje dostopna, se uporablja pogosteje. Večja raba prinaša tudi več zdravstvenih zapletov. V Kanadi, ZDA in nekaterih evropskih državah so po legalizaciji zabeležili porast uporabe med mladimi, več urgentnih obravnav zaradi zastrupitev s THC, več akutnih psihotičnih epizod in celo več prometnih nesreč pod vplivom konoplje.

To niso ideološke ocene, temveč podatki iz prakse. Več konoplje v okolju pomeni več ljudi, ki zaradi nje potrebujejo zdravniško pomoč.

Tudi v Sloveniji so podatki že sedaj zaskrbljujoči

Tudi domači podatki niso spodbudni. V UKC Ljubljana so leta 2022 obravnavali največ primerov zastrupitev prav zaradi konoplje oziroma THC. Še

posebej zaskrbljujoče pa je, da so med obravnavanimi vse pogostejše mladi, tudi mladoletni.

To pomeni, da konoplja že danes – brez dodatne liberalizacije – predstavlja resen zdravstveni izziv. Vprašanje je, ali si res želimo okolje, kjer bo takšnih primerov še več.

Mladi možgani niso eksperimentalno polje

Konoplja ni nedolžna, zlasti ne v obdobju odrasčanja. Mladostniški možgani se razvijajo vse do zgodnjih dvajsetih let. Prav v tem času so najbolj ranljivi. Raziskave kažejo, da zgodnja in/ali redna raba konoplje povečuje tveganje za depresijo, anksioznost, težave s spominom in koncentracijo ter – kar je najresnejše – za pojav psihoz.

Pri mladih, ki konopljo uporabljajo redno, je tveganje za psihotične motnje bistveno višje. Še večje je pri vsakodnevni rabi izdelkov z visoko vsebnostjo THC. Ko se enkrat pojavi psihotična epizoda, se pogosto ne konča zgolj s »slabim obdobjem«, temveč lahko pomeni začetek dolgotrajne duševne bolezni, ki osebo potem spremlja skozi vse življenje.

Zgodba, ki se zgodi prepogosto

Nina (ime je izmišljeno) je bila uspešna in radovedna dijakinja. Konopljo je začela uporabljati »za sprostitve«, ker je veljala za nekaj naravnega in varnega. Sprva ni bilo videti težav, nato pa so se začele

le spremembe – nespečnost, zmedenost, občutek, da jo nekdo opazuje. Nekega dne je izgubila stik z realnostjo.

Diagnoza: kanabisno inducirana psihoza, ki se je kasneje razvila v kronično motnjo. Njeno življenje se je trajno spremenilo. Spremenilo se je tudi življenje njene družine. Takšne zgodbe niso izjema, temveč del vsakdana ljudi, ki delajo na področju duševnega zdravja.

Ko mit o neškodljivosti ne drži

Pogosto slišimo, da konoplja ne povzroča zasvojenosti. A resnica je drugačna. Približno tretjina uporabnikov razvije motnjo, povezano z uporabo konoplje – izgubo nadzora, toleranco, tesnobo, razdražljivost in umik iz socialnega življenja. Pri mladih je ta delež še višji.

V zadnjih letih se pojavlja tudi sindrom hudega bruhanja, povezan s kronično rabo konoplje, ki zahteva bolnišnično zdravljenje. Tudi to je del slike, o kateri se redko govori.

Sistem pomoči je že sedaj preobremenjen

Slovenski sistem duševnega zdravja je že danes na robu zmogljivosti. Dolge čakalne dobe, pomanjkanje strokovnjakov in preobremenjeni centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov ter odraslih. Povečana raba konoplje bi pomenila več ljudi v stiski, brez zagotovila, da jim lahko pravočasno in ustrezno pomagamo oz. jim omogočimo ustrezno dostopnost strokovne pomoči.

Namesto širjenja dostopnosti bi potrebovali več preventivnih programov, več pogovorov z mladimi in starši, več podpore in dostopnejši sistem pomoči.

Svoboda zahteva odgovornost

Razprava o konoplji ni le vprašanje osebne izbire. Je vprašanje družbe, kakšno sporočilo pošiljamo

mladim in kako skrbimo za njihovo zdravje. Svoboda brez znanja in odgovornosti hitro postane tveganje – ne le za posameznika, temveč za celotno skupnost.

Če želimo družbo, ki resnično varuje mlade, moramo imeti pogum pogledati tudi v dejstva, ki niso spodbudna in ki ne potrjujejo želje po hitrih, enostavnih rešitvah. Pogum pomeni priznati, da nekaj, kar se predstavlja kot svoboda ali sprostitev, lahko za mnoge pomeni začetek dolgotrajne stiske, bolezni in razpada življenjskih načrtov.

Ne gre za moraliziranje ali vračanje v preteklost, temveč za odgovorno odločanje v sedanjosti. Gre za vprašanje, kakšno sporočilo pošiljamo mladim: ali jim sporočamo, da je vsaka izbira enakovredna, ne glede na posledice, ali pa jih učimo, da je skrb za zdravje vrednota, ki zahteva znanje, meje in zaščito. Mladostniki niso odrasli pomanjšani v velikosti – njihovi možgani, čustva in sposobnost presoje so še v razvoju, zato potrebujejo več, ne manj varovalnih mehanizmov.

Družba se ne meri po tem, koliko dovoljuje, temveč po tem, kako zmore zaščititi najranljivejše. Vsaka preprečena psihoza, vsaka družina, ki ji je prihranjeno trpljenje, in vsak mlad človek, ki dobi podporo namesto snovi, je dokaz, da previdnost ni nazadnjaštvo, temveč modrost.

Odgovorna družba gradi prihodnost z znanjem, preventivo in sočutjem – ne z zanikanjem tveganj. Če želimo zdravo skupnost, moramo izbrati pot, ki daje prednost zdravju, odnosom in dolgoročni blaginji pred kratkoročno iluzijo svobode. To ni omejevanje, temveč skrb. In skrb je temelj vsake družbe, ki želi preživeti in napredovati.

** dr. Nataša Sorko, univ. dipl. soc. ped.,
Društvo Žarek upanja, Ljubljana*



Biti upanje za vse

Alenka Petek

6

Ana Šutić je pred leti, ko so podjetja padala kot domine, tudi sama ostala brez službe. Takrat je začutila potrebo in željo, da se pridruži Karitas. Želela je deliti ljubezen in empatijo ljudem, ki so se znašli v podobni stiski kot sama. Po vseh teh letih je še vedno dejavna. Je socialna delavka, zaposlena na CSD-ju, in voditeljica ŽK Vič. To delo ji je pri srcu in jo izpolnjuje.

Kako vi vidite vlogo Karitas v družbi?

Živimo v času, ko je pomembno, kaj imamo, koliko imamo in kako uspešni smo. Družba je vse bolj usmerjena v tekmovanje. Ob tem pa obstajajo posamezniki in družine, ki so ostali brez dohodka in nimajo sredstev za osnovno preživetje, in to pogosto ne po lastni krivdi, temveč zaradi posledic različnih naravnih nesreč, vojn, bolezni.

Prav tukaj vidim vlogo Karitas, ki človeka ne presoja po tem, koliko zasluži, ali je uspešen oziroma zakaj morda ni, temveč po tem, kdo je kot oseba. Karitas ostaja odprta za vse ljudi v stiski, za žalostne in obupane. Zaradi tega bo imela tudi v prihodnje izjemno pomembno vlogo.

Poleg ljudi, ki imajo vse pogoje za normalno življenje, se vse pogosteje srečujemo tudi z ljudmi v duševni stiski ter z begunci, ki bežijo pred vojno in nasiljem. Karitas bo tu, da sprejme in pomaga vsem, ki pomoč potrebujejo.

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

Veliko poudarka je na izobraževanju prostovoljcev in prostovoljk. Lepo je, da se izobražujemo in delamo na sebi, da razvijamo svoje sposobnosti. Vse te nove veščine so zelo dobrodošle pri našem delu z uporabniki. Komunikacija, čustvena prisotnost in razumevanje ljudi v stiski so pogoji za delo z ranljivimi skupinami. Karitas ima zelo veliko akcij, sodeluje z drugimi državami, institucijami, pomoč



se je razširila tudi po svetu v države, kjer so naši misijonarji.

Velik poudarek Karitas je namenjen izobraževanju prostovoljcev in prostovoljk. Dragoceno je, da se nenehno izobražujemo, delamo na sebi in razvijamo svoje sposobnosti. Vse pridobljene veščine so izjemno pomembne in dobrodošle pri delu z uporabniki.

Poleg vsega, kar sem že naštela, se mi zdi velik uspeh, da se je razvila youngCaritas. Mladi so dejavni na več področjih in zelo predani prostovoljci, na katere bomo v prihodnosti lahko računali.

Kakšen je vaš pogled na prihodnost Karitas?

Karitas je srce, ki je odprto za vse, njena krščanska duša sprejme vsakogar, ki je pomoči potreben. Ko danes pogledamo, vidimo, da se srečujemo z novimi oblikami stisk, kot so: osamljenost, razdeljenost med generacijami in kulturami. Poslanstvo Karitas bo še pomembnejše in jo bomo še bolj potrebovali. To bomo dosegli, če bomo ostali še bolj povezani in odprti.

Ali imata Karitas in dobrodelnost prihodnost?

Vsekakor. Glede na prisotnost Karitas v današnji družbi ter ljudi, ki so vključeni v to organizacijo, je njena prihodnost zagotovljena. Čeprav si vsi po njihovem želimo, da ne bi bilo več lakote, brezposelnosti, nasilja in vojn ter da bi se vse stiske nekoč končale, realnost žal kaže drugačno sliko. Dokler bodo med nami ljudje, ki bodo potrebovali pomoč, razumevanje in sočutje, bo imela Karitas pomembno in nenadomestljivo vlogo. Njena moč je v ljudeh, ki s prostovoljnim delom, solidarnostjo in odprtim srcem vračajo upanje tistim, ki so ga izgubili.

Kaj je po vašem mnenju poslanstvo Karitas?

Poslanstvo Karitas je biti upanje za vse, ki v stiski iščejo izhod iz teme. Je steber, na katerega se lahko oprejo, da vztrajajo, znova najdejo moč in pogum ter verjamejo, da je sprememba možna. Karitas s svojo prisotnostjo, sočutjem in konkretnimi dejanji vrača dostojanstvo ter odpira pot k boljšemu jutri.

Kaj nas dela drugačne, po čem smo prepoznavni?

To, kar nas dela drugačne, je takojšnja pripravljenost priskočiti na pomoč oziroma hitra odzivnost. Ne delamo razlik. Pomoč prejme vsak, ki se obrne na Karitas. Karitas je srce Jezusove ljubezni in duhovna energija, ki jo ustvarjajo srčni, sočutni in ljubeči ljudje.

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

Kristjani imamo za zgled Jezusa, ki je daroval svoje življenje za nas. Našo vero in ljubezen lahko najlepše izrazimo prav z dejanji in s tem, da po svojih močeh pomagamo drugim, darujemo del sebe in svojega prostega časa. S takšno držo postajamo pristni pričevalci vere ter dobri predstavniki Cerkve v vsakdanjem življenju.

Kaj je vaše vodilo pri delu z ljudmi v stiski?

Želim si, da bi se prosilci med nami počutili sprejete in dobrodošle ter da bi nadaljevali že 35 let uhojeno pot dobrote in nesebičnega služenja. Pot, ki za mnoge pomeni upanje. Pomembno je, da na najboljši možni način izkazujemo ljubezen, sočutje in spoštovanje do sočloveka. Naši uporabniki si zaslužijo sprejetost ter lepo in prijazno besedo.

To jim lahko vedno podarimo, saj nas ne stane nič, pomeni pa zelo veliko.

Najlepši spomini na vaše delo pri Karitas?

Veliko je lepih spominov z uporabniki, ko se srečata prijaznost in spoštovanje na obeh straneh, ko začutiš toplino pri srcu in si rečeš: »Danes sem naredila nekaj dobrega.«

Veliko je lepih spominov s sodelavci: na vsa skupna romanja, izlete, izobraževanja, ko se začuti sproščenost in pozitivna energija, ko se družimo in skupaj molimo.

Kako osmišljate svoje življenje?

Na svet gledam pozitivno. Ljudem okoli sebe bomo veliko bolj v korist, če bomo sami pozitivni in bomo tako tudi razmišljali. Smisel življenja se pogosto skriva v majhnih, drobnih, a pomembnih vsakodnevnih odločitvah. Lepo je, če smo pozitivni in hvaležni, če se ne primerjamo z drugimi, temveč živimo v sedanjem trenutku ter negujemo pristne odnose s sočlovekom.

Kaj vas sprošča? Kako poskrbite zase?

Sproščanje mi je zelo pomembno, saj opravljam stresno in zelo odgovorno delo. Ravnovesje najdem v poslušanju glasbe, sprehodih s psom v naravi, delu na vrtičku, molitvi ter risanju in ustvarjalnem izražanju. Trenutno me še posebej veseli izdelava božičnih dekoracij, aranžmajev in venčkov, ki mi prinašajo veliko zadovoljstva.

Prijaznost do sebe in odprtost do drugih mi pri tem zelo pomaga in me notranje bogati.

Najljubša pesem:

Poslušam vse zvrsti glasbe. Katera mi je najljubša, je odvisno od dneva in od počutja. Zelo pri srcu mi je tudi himna naše prve skupine izobraževanja geštalt »Adijo, tesnoba«, ki jo je napisala in ob kitari izvajala udeleženka Ema Furlan.

Najljubša slovenska beseda:

Midva – izraža posebnost slovenskega jezika: dvojino. Predstavlja tudi prostovoljca svetovalca na eni strani, na drugi strani pa uporabnika – torej predstavlja to, da nismo sami, da imamo nekoga ob sebi, ter bližino in enotnost, kar je pomembno pri našem delu.

Darila in pisma iz srca

Bernarda Grašič

Foto: arhiv Mlada Karitas

8

Tudi letos sta v okviru Mlade karitas potekali dve akciji, ki vsako leto rasteta in rišeta nasmehe na obraze otrok in starejših.

Miklavževi angelčki

Že sedmo leto zapored smo skupaj z Miklavžem in srčnimi Miklavževimi angelčki poskrbeli, da praznični dnevi niso minili brez topline in daril tudi za tiste otroke, ki bi sicer morda ostali brez njih. Letos smo s skupnimi močmi pripravili kar 769 daril, ki so polepšala Miklavževo jutro mnogim otrokom po Sloveniji.

V soboto, 29. 11. 2025, smo darila, ki so jih skrbno zbrali in pripravili Miklavževi angelčki, še pregledali in jih pripravili za pot do otrok. Vsako darilo je nosilo s seboj več kot le vsebino – nosilo je sporočilo pozornosti, skrbi in prazničnega veselja.

Pismo za lepši dan

Akcija Pismo za lepši dan letos poteka že šesto leto zapored. Projekt, ki se je začel v času covid-19, je z vsakim letom rasel in letos dosegel izjemen mejnik – zbranih je bilo kar 8.987 ročno napisanih pisem.

Gre za akcijo, s katero starejše razveseljujemo s toplimi, osebnimi sporočili ter hkrati povezujemo mlade in starejše generacije. Pisma polepšajo dan tako mladim piscem kot starejšim bralcem. Vsako leto z akcijo začnemo že septembra, ko stečejo pripravljalni sestanki, prijave za šole in domove za starejše pa se odprejo v oktobru. Naš cilj ostaja enak: zbrati čim več pisem in z njimi doseči čim več starejših, tako tistih v domovih za starejše kot tudi tistih, ki živijo doma in so med prazniki pogosto sami.

Med 12. in 14. 12. 2025 je v Portorožu 20 mladih prostovoljcev pregledovalo pisma ter jih skrbno pripravilo za pošiljanje. Pisma so pisali otroci, ki so jim pogosto dodali tudi risbice, pa tudi mladi, odrasli in starejši. Vsako pismo je unikatno in nosi iskreno željo po lepšem dnevu.

Hvala vsakemu posebej za vašo prijaznost, dobro srce in podporo. Hvala pa tudi vsem pristo-



voljcem, ki ste pomagali pri pregledovanju daril in pisem ter jih pripravili za pot do otrok in starejših.

Venčki v Bovecu

Martina Mrakič

Foto: arhiv Mlada Karitas



V tednu Karitas smo se v Mladi karitas Bovec družili v župnišču in pri tem izdelovali adventne vence.

Adventne vence smo izdelovali zase ter za starejše in osamljene, ki tega sami ne zmorejo. Naredili pa smo tudi veliko venčkov za našo dobrodelno stojnico. Stojnico smo napolnili z izbranimi adventnimi venčki, ki smo jih ustvarili z veliko skrbnosti in topline. Vsak venček je unikaten in nosi delček lokalnega, osebnega ustvarjalnega duha.

Z donacijami za adventne venčke smo vstopili v adventni čas z lepim občutkom, da smo prispevali k dobremu – in prav zato bodo lahko tudi vaši prazniki še nekoliko toplejši.

Veseli smo bili vsakega obiska, vsake donacije in prijetnega klepeta. Ob tem smo se z veseljem pogostili s toplim čajem in sladkim pecivom, da smo skupaj z vami ustvarili prijetno predpraznično vzdušje na Placu. Zahvaljujemo se vam za vaše darove Mladi karitas Bovec.

Leto 2025 je bilo polno izzivov

ekipa Mlade karitas Koper

Foto: arhiv Mlada Karitas



Ob koncu leta smo bili v Mladi karitas Koper še posebej dejavni.

V prazničnem času smo sodelovali na številnih stojnicah v Kopru, Ajdovščini in Postojni, kjer smo zbirali sredstva in širili zavest o solidarnosti. Uspešno smo zaključili tudi akciji Otroci otrokom – Miklavžji ter Človek ne živi samo od kruha. Darila so bila skrbno pregledana in bodo razveselila otroke, pisma pa bodo polepšala dneve starejšim. Iskrena hvala vsem darovalcem, ki ste s svojo dobroto prispevali k toplini teh prazničnih dni.

Sodelovali smo tudi pri Hoferjevi dobrodelni akciji, kjer smo zbirali izdelke za ljudi v stiski. Poleg tega smo v Vrhopolju, Komnu in Izoli izdelovali adventne venčke ter se udeležili in pomagali pri Klicu dobrote

Naše prostovoljsko leto smo zaključili z zaključnim izletom na Bled. Tja smo se odpravili z vlakom, nato pa z ladjico do Blejskega otoka. Spoznali smo zgodovino cerkvice na otoku, si ogledali muzej ter se pogreli ob čaju in potici. Po vrnitvi v mesto smo se okrepčali s kosilom in se udeležili svete maše, pri kateri smo tudi sodelovali. Mašo je daroval predsednik Škofijske karitas Koper, gospod Zoran Zornik.

Ob tej priložnosti sta predsednik in naš rav-



natelj, gospod Jurij Vončina, prostovoljecem izrekla zahvalo za njihov trud, čas in srce, ki ga nesebično delijo z drugimi, ter jim podelila skromna darila. Sledilo je prijetno druženje in raziskovanje Bleda, ob katerem ni manjkalo smeha, toplih pogovorov in veselja.

Leto, ki se zaključuje, je bilo polno izzivov in dela, a še bolj polno dobrote, ljubezni, topline in povezanosti. Iskrena hvala vsem prostovoljcem, ki s svojim delom prispevate k temu, da je svet lepši. Z zaupanjem in optimizmom zremo v prihodnje leto.

10

MLADI

se predstavijo

Živjo, sem Tim. Ukvarjam se z robotiko ter poučujem računalništvo in programiranje. Veseli me delo z mladimi in vse, kar je povezano s tehnologijo. Ker rad delam z otroki in mladostniki, sem si že dolgo želel udeležbe na letovanju na morju z otroki.

Po naključju sem za Bisere izvedel od prijateljev. Sprva sem sodeloval kot animator, zdaj pa sem voditelj enega izmed tednov letovanja. Z velikim navdušenjem se vsako leto odpravim v Portorož, saj mi ta teden pomeni sproščenost, igrivost in otroško radovednost, ki je v odraslem svetu pogosto primanjkuje.

Prostovoljstvo: Poleg Biserov sem vrsto let sodeloval na oratoriju v Velikem Gabru. Z veseljem pomagam tudi pri drugih prostovoljnih aktivnostih pri youngCaritas, kot so Miklavževi angelčki, Klic dobrote ...

Hobiji: Poleti rad kolesarim in se odpravljam v hribe, najraje v dobri družbi. Rad preživljam čas v naravi, kjer se ukvarjam tudi s čebelarjenjem. Veseli pa me tudi vikend raziskovanje tujih mest, kjer z užitkom odkrivam fotogenične lokacije za fotografiranje.

Najljubša hrana: Karkoli, samo da ni paradižnik ☺

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Poleti smo se odpravili na sončni vzhod na Triglav, tja bi se rad še vrnil.

Najljubša pesem: Slowdive: Sugar for the Pill.

Najljubši kotiček, kjer se sprostiš: Domači čebelnjak.

Najljubša slovenska beseda: Paradajz.



NE LE REŠITEV PROBLEMA, AMPAK POTRDITEV ČLOVEKOVEGA DOSTOJANSTVA

Darko Bračun

»Naše dostojanstvo je v naši sposobnosti razmišljanja, svobodnega izbiranja, brezpogojne ljubezni in vstopanja v pristne odnose z drugimi.« Ta misel papeža Leona nas postavlja pred zelo konkretno vprašanje današnjega časa: kaj se z našim dostojanstvom dogaja v svetu, ki ga vse bolj oblikujejo algoritmi, umetna inteligenca, družabna omrežja, hitrost in učinkovitost?

Pojav umetne inteligence spremljajo hitre spremembe, ki ne vplivajo le na tehnologijo, temveč na same temelje človeške osebe: na kritično mišljenje, razločevanje, učenje in medosebne odnose. Odločitve se vse pogostejše prepuščajo sistemom, ki »vedo več«, komunikacija se seli v digitalne prostore, odnosi pa se lahko hitro skrčijo na podatke, statistiko in rezultate. Nevarnost ni v tehnologiji sami, temveč v tem, da človek počasi izgublja vlogo subjekta in postaja objekt – merljiv, primerljiv, zamenljiv.

To se dotika tudi Cerkve in Karitas. Tudi mi uporabljamo digitalna orodja, baze podatkov, obrazce, sisteme poročanja. To je nujno in koristno. Toda ob tem se moramo vedno znova vprašati: ali tehnologija služi človeku ali človek tehnologiji? Ali pri našem delu še vedno vidimo obraz človeka v stiski ali predvsem primer, številko, upravičenost? Ali še ostaja prostor za poslušanje, za tišino, za odnos, ki ni učinkovit, a je človeški?

Karitas ima pri tem posebno odgovornost. Naše poslanstvo ni le v tem, da pomagamo, ampak tudi, kako pomagamo. Človek v stiski ne potrebuje le rešitve problema, ampak potrditev svojega dostojanstva. To pa se vedno zgodi v odnosu – v pogledu, besedi, času, ki ga namenimo drug drugemu. Tega ne more nadomestiti nobena aplikacija ali še tako zapleten algoritem umetne inteligence družabnega omrežja.

Zato je danes morda ena naših največjih nalog tudi ta: ohraniti in braniti človeško razsežnost sveta, ki se hitro spreminja. Vzgajati v kritičnem mišljenju, v svobodi odločanja, v sočutju in v odnosih, ki niso pogojeni z uspešnostjo ali koristjo. Karitas je poklicana, da tudi v digitalni dobi ostaja prostor človečnosti – tam, kjer tehnologija pomaga, a človek ostaja v središču.

To ni nostalgija za preteklostjo, ampak odgovoren pogled v prihodnost. Prihodnost, v kateri bo resnično napredna družba tista, ki bo znala povezati znanje, tehnologijo in srce.

UPATI POMENI BITI SOUDELEŽEN

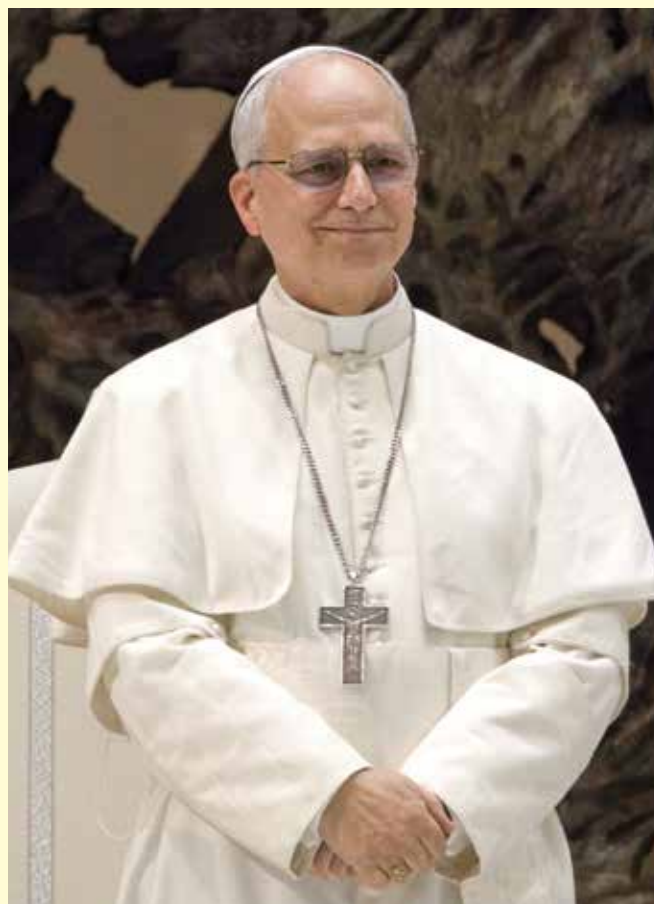
papež Leon XIV.

vir: Vatican News

Jezusovo rojstvo nam razodeva Boga, ki je vključen: Marija, Jožef, pastirji, Simeon, Ana in pozneje Janez Krstnik, učenci in vsi, ki bodo srečali Gospoda, so vključeni, poklicani so k soudeležnosti. To je velika čast. Bog nas vključuje v svojo zgodbo, v svoje sanje. Upati torej pomeni biti soudeleženi. Geslo jubileja »Romarji upanja« ni neki slogan, ki bo čez mesec dni izzvenel. Je program življenja. »Romarji upanja« pomeni ljudi, ki hodijo in čakajo, a ne z rokami v žepih, ampak s soudeležnostjo.

Drugi vatikanski koncil nas je naučil brati znamenja časov. Pravi nam, da tega nihče ne more početi sam, ampak skupaj. Znamenja časov se berejo v Cerkvi in z mnogimi brati in sestrami. To so znamenja Boga, Boga, ki prihaja s svojim kraljestvom skozi zgodovinske okoliščine. Bog ni zunaj sveta, zunaj tega življenja. Ob prvem prihodu Jezusa, Boga z nami, smo se ga naučili iskati v realnosti življenja. Iskati ga z razumom, srcem in zavihanimi rokavi. Koncil je rekel, da to poslanstvo na poseben način pripada vernikom laikom, moškim in ženskam, kajti Bog, ki se je učlovečil, nam prihaja naproti v vsakdanjih situacijah. V težavah in v lepotah sveta nas Jezus čaka in vključuje, pravi nam, naj delamo z njim. Zato upanje pomeni biti soudeleženi.

Danes bi rad spomnil na Alberta Marvellijia, mladega Italijana, ki je živel v prvi polovici prejšnjega stoletja. Doma je bil vzgojen v skladu z evangelijem, oblikoval se je v Katoliški akciji, diplomiral je iz inženirstva ter vstopil v družbeno življenje v času druge svetovne vojne, ki jo je odločno obsodil. V Riminiju in okolici si je z vsemi močmi prizadeval pomagati ranjenim, bolnim in razseljenim ljudem. Mnogi so ga občudovali zaradi te njegove nesebične predanosti, tako da je bil po koncu vojne izvoljen za svetnika in imenovan za člana komisije za stanovanja in obnovo. Vstopil je v aktivno politično življenje, toda ravno ko se je s kolesom odpravljal na zborovanje, ga je zbil vojaški avto. Imel je 28 let. Alberto nam kaže, da upati pomeni biti soudeleženi, da služenje Božjemu kraljestvu daje veselje tudi sredi velikih tveganj. Svet postane boljši, če izgu-



11

bimo nekaj varnosti in miru, da bi izbrali dobro. To pomeni biti soudeleženi.

Vprašajmo se:

- Ali sodelujem v kakšni dobri pobudi, ki vključuje moje talente?
- Imam obzorje in diš Božjega kraljestva, ko opravljam neko dobro delo?
- Ali pa ga opravljam z godrnjanjem in se pritožujem, kako je vse slabo?

Nasmeh na ustnicah je znamenje milosti v nas.

Upati pomeni biti soudeleženi. To je dar, ki nam ga poklanja Bog. Nihče ne more sam rešiti sveta. Niti Bog ga ne želi rešiti sam. On bi to sicer lahko storil, a tega ne želi, kajti skupaj je bolje. Soudeležnost nam pomaga izraziti in si prisvojiti tisto, kar bomo za vedno občudovali na koncu, ko se bo Jezus dokončno vrnil.

Naloga za župnijske Karitas

Odgovorite na vprašanja papeža Leona in si skupaj zastavite cilje za leto 2026, kje boste udeleženi v dobrih pobudah.

ZAHVALA ZA SODELOVANJE V TEDNU KARITAS

Mojca Kepic

12

V drugi polovici meseca novembra je potekal **teden Karitas** in nas letos nagovarjal pod geslom »**Na poti upanja**«. Vsak na svoj način ste v Župnijskih karitas in na Škofijski karitas prispevali, da je po naših krajih odmevala dobrodelnost in solidarnost do ljudi v stiski. S številnimi dobrodelnimi koncerti, srečanji, dnevi odprtih vrat, predstavitvami Karitas, izdelavo adventnih venčkov ... ste predstavljali pomen Karitas med nami in se na nedeljo Karitas zahvalili za vso opravljeno delo ter prosili za pomoč pri delu v prihodnje. Iskrena hvala vsakemu posebej, da ste obogatili teden Karitas in širom po Sloveniji predstavili delo Karitas ter spodbudili, da se znamo ustaviti ob človeku, mu prisluhniti in podariti prijateljsko besedo ter mu ponuditi pomoč ali ga usmeriti na Karitas.

HVALA vsem 10.100 prostovoljcem Karitas, ki pomagате več kot 20.000 družinam in posameznikom v stiski. S finančno in materialno pomočjo, svetovanjem, pogovorom in bližino ljudem vračamo dostojanstvo.

Hvala vsem duhovnikom, ki ste opora prostovoljcem pri njihovem delu ter s svojo besedo in zgledom nagovarjate k dobrodelnosti.

Veseli smo vseh prostovoljcev, s katerimi smo se srečali na Slomškovi Ponikvi in na oltar postavili zahvale in prošnje. Pogovori, stiski rok, veliko dobre volje je bilo med nami na Ponikvi in v Celju.

Na letošnjem dobrodelnem koncertu Klic dobrote smo do konca decembra zbrali **več kot 600.000 EUR**. Najlepše se zahvaljujemo za vaše sodelovanje in delo, ki ga opravljate v dobro bližnjega.



celje

MIKLAVŽEVI OBISKI

Boža Herek

V začetku decembra je čas za Miklavževo obdarovanje in po številnih župnijah pripravljajo Miklavžev sejem.



V **Župnijski karitas Sv. Duh Celje** je Miklavžev sejem že tradicionalen, tokrat je bil 7. decembra, pripravljajo ga že vsaj 15 let. Pridne sodelavke spečejo pecivo, naredijo rezance, v stekleničke natočijo namakance, likerje ... Letos so prostovoljke napekle kar 10 kg peciva, ga. Cvetka Pirnat pa je naredila rezance; s ponosom pove, da bi jih lahko spravili v promet še več, če bi jih bilo. Težko si je zamisliti, kako pridno je morala vrteti ročico na strojčku, da je kar 110 jajc in ustrezno količino moke predelala v rezance, jušne in široke, ki so prava poslastica. Takšni, narejene na roke in z ljubeznijo, imajo poseben okus. »Klobuk dol« pred gospo, ki ima tako pridne roke, pred vsemi drugimi prostovoljkami, ki so pekle pecivo, ga pakirale in ponujale na stojnici pred cerkvijo, in pred vsemi, ki so pripravljali darila za pridne otroke.

ŽK Videm Krško

Tudi Karitas župnije Videm Krško je pripravila Miklavževo tržnico pred prvo adventno nedeljo; bolj kot tam so darove zbirali pri svetih mašah na prvo adventno nedeljo v Vidmu in naslednjo v Zdolah, na tržnici na obeh krajih pa so ponujali ročno izdelane okraske in aranžmaje ter piškote, ki so jih pridne prostovoljke napekle za prostovoljne prispevke. Te so zbirali za družino, ki se je znašla v stiski. V družini s tremi otroki, najstarejša je dijakinja, srednji osnovnošolec, najmlajša je v vrtcu, živijo le z očetovo minimalno plačo, ki gre za najstarejšo dijakinjo in položnice, kar pa ostane, je za hrano. Ko je to izvedela vodja Župnijske karitas, so se hitro organizirali in stekla je akcija zbiranja pomoči.

Tam vedo, da se bo družina čez pol leta pobrala iz primeža težav in bodo lažje zadihali, saj so delovni, skromni in čuječi do drugih. Tudi mama in hčerka iz te družine sta, ko sta izvedeli za akcijo, pekli piškote za družino v stiski, mamica pa namenila je svoj prispevek 10 € za to družino, ne vedoč, da gre zanje ...



Laško



V Laškem je Miklavžev obisk v cerkvi je tudi že tradicionalen. Tokrat je Miklavž obdaril 80 otrok. Za kulturni program je poskrbela neutrudna Magdale-na Hrastnik z veroučenci 9. razreda in ob pomoči treh glasbenikov. Po literarni predlogi Kruh za Miro, legenda o svetem Miklavžu (avtorja Olfrida Preu-ßlerja) so predstavili, kako je Miklavž mesto, kjer je zmanjkalo žita, rešil pred lakoto. Otroci so bili navdušeni, starši in drugi, ki so prišli k maši, prav tako, celo parklji so ostali zunaj, saj so otroci zbrano in pridno molili ...



DAN ZA DRUŽENJE V MODROSTI, OB DUHOVNI HRANI

Boža Herek

Če po čem, potem si bomo sodelavci Škofijske karitas Celje letošnji 17. december, drugi dan bo-žične devetdnevnice, zapomnili po nepozabnem srečanju ob zaključku leta pri sv. Jožefu v Celju in imenitnem koncertu, Večeru koralne glasbe. Diri-gent Tone Potočnik (dirigiral je tudi Luka Štifter) je v Koralnem zboru Akademije za glasbo Univerze v Ljubljani zbral glasove širokih glasovnih razponov, bistre čistosti in izmojstrene naučenosti, saj pov-

prečen poslušalec niti enkrat ni zaznal, da bi kdo od pevcev ali pevk skrenil s skupne poti petja. Zbor z več kot tridesetletno tradicijo je v prvem delu pred-stavil prvine gregorijanskega koral in nato velike-mu avditoriju – skoraj 300 udeležencev se nas je zbralo v cerkvi sv. Jožefa – približal adventni čas. Petje je bilo tako mojstrsko, da se je zbrani posluša-lec mimogrede znašel sredi prizorov filma Ime rože Umberta Eca ali za zidovi katerega koli samostana, v Stični ali Pleterjah, kamor ženska noga sicer ne sme stopiti.

K temu je seveda pripomogla tudi dobrodošlica prvih dveh mož Škofijske karitas Celje, predsednika Roka Metličarja in generalnega tajnika Mateja Pir-nata, ki sta vsakega sodelavca pri vходу v cerkev prijazno pozdravila in se mu zahvalila za vse opravljenno delo v iztekajočem se letu. Darila, ki ga je vsak prejel, nismo pričakovali, smo ga pa bili veseli, a ključna je bila zahvala in prijazen stisk roke. Gan-ljiv je bil tudi uvodni nagovor, kakršne Matej vedno izreče – luciden, spoštljiv in poln hvaležnosti. Sre-čanja so že tradicionalna, saj vodstvo Škofijske ka-ritas nanje povabi vse prostovoljce in jih nagradi z darilom kot izrazom hvaležnosti. Vsakič pa srečanje posebej obogati program. Letošnji je bil res skrbno izbran. Zbralo se nas je blizu 300, prijav pa je bilo še nekaj več – tolikšno število kaže, da je Škofijska karitas Celje v dobri kondiciji. »Gotovo smo veseli vsakega prostovoljca, saj naša mreža sega še po-sebej v tiste zaselke, kraje in območja, kjer življenje teče drugače in so Bogu za hrbtom, ravno po zaslu-gi teh prostovoljcev pa smo vsi spredaj,« pojasnjuje predsednik Škofijske karitas Celje Rok Metličar in dodaja, »da bo leto romarjev upanja, ki se izteka 28. decembra, v celjski škofiji začetek praznovanja 20. obletnice škofije, ki nas pripravlja na nove izzive časa.«

Res smo doživeli nekaj, kar nas bo zaznamovalo ne le ob letošnjem Božiču, temveč tudi v prihodnje, kot je za piko na i pred blagoslovom poudaril pred-sednik Škofijske karitas Celje Rok Metličar.



koper

DVAJSET LET DELOVANJA – POPOLDAN NA SLAPU

Popoldan na Slapu

Kvalitetno preživljanje prostega časa je danes velik izziv in prav tako je bilo pred 20 leti, ko je na Slapu začel s svojimi dejavnostmi program Popoldan na Slapu. Da bi proslavili to lepo obletnico, je bila v nedeljo, 12. 10 2025, v slapenski cerkvi zahvalna maša, ko so otroci v začetnem delu skozi molitev rožnega venca predstavili zgodbo programa. Mašo je vodil župnik dr. Gabriel Kavčič, ki je s seboj pripeljal bogoslovce ter vikarja gospoda Mela Kovica in duhovnika Luka Jesenko, da bi spoznali utrip podružnice Slap. Cerkveni in otroški zbor Slap sta s svojim petjem dodala svečanost nedeljskemu obredu.

In kako se je začela zgodba Popoldneva na Slapu? Zgled je bil Popoldan na Cesti, program za otroke in mladostnike, ki ga je začela Škofijska karitas Koper v sodelovanju z nekaterimi šolami že leta 2001. Glavni cilj je bil, da bi ponudili otrokom pomoč pri učenju, izboljšali kvaliteto življenja z različnimi ustvarjalnimi dejavnostmi, razvijali vrednote in dobre medsebojne odnose.

Na osnovi takega dobrega zgleda je tudi na Slapu zaživela ideja o podobnem programu, ki je začel delovati oktobra 2005 kot organizirana individualna učna pomoč ter različne ustvarjalne delavnice. Takratna generacija osnovnošolskih otrok se je aktivno odzivala na različne dogodke v sklopu krajevnega skupnosti in Župnijske karitas. Od vsega začetka je bila glavna organizatorka in mentorica Ljubica Žen-

ko, pri učni pomoči je v začetku programa sodelovalo 12 prostovoljcev, koordinatorka je bila Bojana Štekar. To so bili dijaki, študentje in odrasli, ki so ponudili brezplačno individualno učno pomoč pri določenem šolskem predmetu predvsem osnovnošolskim otrokom. Tako se je na Slapu začela oblikovati ideja prostovoljstva za pomoč posameznikom, osebno rast in ustvarjanje skupnega dobrega.

Drugi del aktivnosti je bil namenjen ustvarjalnim delavnicam, s katerimi so otroci razvijali različne sposobnosti in spretnosti, dobre medsebojne odnose ter občutek sprejetosti. Ob tem so spodbujali celostno rast vseh, tako otrok kot animatorjev in drugih prostovoljcev, da bi oblikovali temeljne življenjske vrednote, ki še posebej oblikujejo mlajše generacije. S povezovanjem igre in sproščene zabave so otroci spoznavali in utrjevali meje obnašanja in ravnanja ter prilagajali svoje vedenje različnim okoliščinam. Danes so ti mladi odrasle osebe ter so hvaležni in ponosni, da so kot otroci sodelovali v programu. Posebej se spominjajo različnih družabnih iger, sprehodov po okolici Slapa in razstav.

Ustvarjalne delavnice so bile in so še zmeraj posebej zanimive: to so različne vrste risanja na papir, steklo ali keramiko, izdelovanje lepljenk, izdelkov iz gline in plastelina ter materialov, ki jih dobijo v naravi. Poseben pomen za razvoj motorike mlajših otrok so imela ročna dela, od šivanja, kvačkanja in pletenja do izdelovanja različnih voščilnic in drugih stvari iz papirja in kartona. Seveda je bila zahtevnost prilagojena starosti otrok in različnim dogodkom. Vsako leto je še zmeraj dobro obiskana delavnica izdelave adventnih venčkov, kjer so glavni mladi in odrasli. Vsi se spominjajo božičnih praznikov, ko so otroci sami izdelali jaslice in sveto družino in jih nato predstavili na razstavi. Župnik Franc Kralj je jaslice tudi blagoslovil.

Božič leta 2005 je ostal v lepem spominu po ročno izdelanih zvezdicah, s katerimi so krasilke dopolnile okrasitev v cerkvi. Med najstarejšimi izdelki so velikonočne butarice, ki jih pripravljajo že 18 let. Desetletno tradicijo ima pustovanje na Slapu, ko se otroci in odrasli zberejo na pustno soboto in v povorki po vasi pokažejo svoje maske. Že 20 let pripravljajo na Slapu miklavževanje, ko jih obišče in obdari sveti Miklavž, zato takrat pečejo Miklavževe piškote. Zberejo se na vaškem »placu«, kjer pripravijo jelko z lučkami, otroci dodajo okraske in vsak dobi darilo, kar organizira krajevna skupnost. Ti dogodki so zelo priljubljeni in jih ne ustavi niti slabo vreme. Otroci ob dnevu staršev vsako leto razveselijo svoje starše s sveto mašo v zahvalo in izdelajo



darila za vse starše in stare starše ter pripravijo kulturni program s pogostitvijo.

Leta 2017 je program Popoldan na Slapu odprl svojo knjižnico, kar je pomenilo velik korak v smeri veselja do branja in kvalitetnega odnosa do pisane besede. S pomočjo krajevne skupnosti in donatorjev so prenovili prostor v šoli na Slapu in ga opremili za knjižnico. Zbrali so veliko knjig in revij, tako za mlajše kot starejše bralce, in kasneje za izposajo dodali še družabne igre in igrače. Vse so podarili dobri ljudje, akcija je potekala pod okriljem Škofijske karitas Koper. Igre in igrače so zbirali tudi dijaki na ljubljanski srednji šoli. Slavnostna otvoritev in blagoslov sta bila 8. oktobra 2017. Zadnja tri leta je na Slapu zaživel tudi Slomškova bralna značka, na katero so še posebej ponosni.

Leto 2020 se je posebej zapisalo v kroniko programa, saj so dobili državno priznanje za projekt Škrat Slapko, ki je maskota knjižnice ter glavni junak v zgodbi Škrat s stotimi imeni, pisateljice Tatjana Kokalj. Na predstavitvi knjige je nastala tudi risba prisotnih otrok in odraslih, ki jo je takrat narisala ilustratorka Urška Popit in je na knjižni kazalki, narejeni ob letošnji obletnici. Zgodbo so spoznali na pravljicnih uricah, ki so jih obogatili z različnimi risbami o škrtu.

Otroci in starejši so prihajali v knjižnico na različne literarne dogodke, od tematskega branja do predstavitve knjig in celo male predstave, kjer so se otroci pokazali kot igralci. Škratka, ob knjižnici je zaživel stik z različnimi področji ustvarjanja in s tem se je bogatilo tudi umetniško poslanstvo programa. Tako je prvotni program ves čas dobival nove vloge in pomene, o katerih na začetku še niso razmišljali.

Otroci in animatorji so se vključili v krašenje cerkve, od meseca maja 2017 okrasijo Marijin šmarnični oltar ter vodijo in organizirajo šmarnice. Od oktobra 2018 animatorji organizirajo molitve rožnega venca v cerkvi in krasitev Marijinega rožnovenskega oltarja.

Program Popoldan na Slapu je v dogovoru s Krajevno skupnostjo Slap uredil svoj prostor v pritličju



stare šole, sodelovanje se kaže tudi v posebni skrbi za starejše, ki jih vsako leto za božične in velikonočne praznike obiščejo z voščilom. Od leta 2017 se za praznike spomnijo na župnike v Petrovem domu. Za vaško »šagro« pečejo tradicionalni štrudelj, saj so otroci zelo navdušeni za pripravo in peko sladkih dobrot. Tako je nastala ideja, da bi obudili spomin na tradicionalno pecivo, ki so ga včasih pekli na Slapu.

Ob vsem tem so se mentorji in animatorji programa Popoldan na Slapu udeleževali oziroma predstavljali svoje dejavnosti ob različnih priložnostih. Če naštejemo nekaj odmevnejših: V okviru koprške škofije so Slapenci predstavili svoj program za italijansko Karitas na Mirenskem gradu. Leta 2012 je župnik Matej Kobal v Bolgariji predstavil Župnijsko karitas s vsemi programi. Dejavnosti na Slapu so bile podrobno opisane v posebni brošuri z naslovom Karitas med generacijami, informacije o vseh programih so šle tudi v Črno Goro in Vojvodino. Velik pomen za promocijo programa Popoldan na Slapu so imeli koncerti v tednu Karitas v Ajdovščini pod okriljem programa Popoldan na Cesti, kjer so Slapenci imeli prodajno razstavo različnih izdelkov. Prav tako ne smemo pozabiti na srečanja družin vipavske dekanije, kjer so predstavili svoj program, in nenazadnje, še največ razstav je bilo seveda na Slapu. Pri tem je ves čas zgledno živelo sodelovanje s krajani, zlasti še starši otrok, na kar smo lahko ponosni.

Letos je Popoldan na Slapu dopolnil 20 let. Najstniška leta so minila, ostal je temeljni program, ki se stalno dopolnjuje in bogati z novimi spoznanji. Seveda se je vse to dogajalo zaradi otrok, mentorjev, animatorjev, staršev in drugih posameznikov, ki prispevajo svoje znanje, izkušnje, čas in uresničujejo plemenito poslanstvo programa. O tem je v zahvali na koncu slavnostne maše govorila Ljubica Ženko, glavna koordinatorka programa, ki je predstavila delovanje in se zahvalila vsem sodelujočim. Vse so obdarili s knjižno kazalko, ki je bila narejena ob tej obletnici in je delo donatorja. Po maši je bila



pogostitev s kavo in torto, ki jo je pripravila mlada slapenska animatorka. Ljubica Ženko je zaključila z mislijo pokojnega župnika Bogdana Vidmarja, da so najmočnejši tisti, ki sodelujejo. In na koncu dodala: »Lahko smo ponosni in spoštujemo to, kar imamo, ker tega nimajo vsi.«

SVETA MAŠA ZA SODELAVCE KARITAS

Pavla Brec

Že nekaj let je v navadi, da v tednu Karitas župnik pri Sv. Marku v Kopru, g. Ervin Mozetič, načrtuje sveto mašo za sodelavce Karitas, pokojne in še žive. Zbrali smo se v ponedeljek, 24. novembra. Sveto mašo je vodil predsednik Istrske območne Karitas, g. Janez Kavčič, ob somaševanju g. Mozetiča in g. Bajta ter prisotnosti ravnatelja Škofijske karitas Koper, diakona Jurija Vončina, in namestnika ravnatelja, prav tako diakona Tihomirja Busije. Zbralo se je lepo število sodelavcev in sodelavk. Z nekaterimi se nismo srečali od lanskega novembra. G. Kavčič se je v nagovoru navezal na vsebino evangelija – dar uboge vdove, smisel darovanja in vsebino darovanja.

Po sveti maši je sledilo še druženje ob pogostitvi, ki jo je pripravil g. Mozetič sam. Hvaležni pa smo mu predvsem za idejo, da se zberemo pri sveti daritvi, se Bogu zahvalimo za preteklo delo in prosimo milosti za naprej.



DOBRODELNA STOJNICA KARITAS V DUTOVLJAH

Miranda Marjanovič

Sodelavke Medžupnijske karitas Dutovlje Tomaj smo v predprazničnih dneh še bolj začutile stisko ljudi, stisko družin. Dogovorile smo se, da bomo letos, drugič, pripravile stojnico s predstavitvijo našega dela, dobrodelnih programov, z majhnimi darilci in zbiranjem prostovoljnih prispevkov. Letošnji prispevki so namenjeni petčlanski družini s Krasa, ki je v hudi stiski.



Na novoletnem praznovanju v Dutovljah smo pripravile stojnico in upale, da bo naša predstavitev in dobrodelna akcija uspešna.

Kamnito trdni Kraševci z dobrim, čutečim srcem, so se ob naši stojnici ustavljali, pokramljali z nami, se posladkali s pecivom in čajem in seveda prispevali za pomoč družini v stiski. Vzdušje na prireditvi, otroški program, vse je bilo res lepo, čarobno, praznično.

Prižganih je bilo veliko lučk, najlepša, najsvetlejša pa je bila v naših srcih, ker smo začutili toplino skupnosti, skupnih misli in skupne želje pomagati. To je bilo res lepo praznično darilo za sodelavke Karitas, najbolj pa za ljudi, ki nas res potrebujejo.

Hvaležne za vse zbrane prispevke in prijeten večer smo z lepimi, toplimi občutki v srcu pospravile stojnico. S seboj smo odnesle toplino v sebi, ki nas bo spremljala vse do takrat, ko bomo zbrana sredstva predale družini, ki ji bomo vsaj začasno in delno omilili težave, ter ji posredovale tudi sporočilo, da v stiski niso sami.

KNJIŽNICA V ILIRSKI BISTRICI

Darinka Dekleva

V Dekanijski karitas Ilirska Bistrica smo se odločili, da prejemnikom poleg hrane EU ponudimo tudi hrano za dušo. Postavili smo leseno hiško za izmenjavo knjig – t. i. mala "knjižno hiško", kjer lahko vsakdo vzame knjigo ali pusti svojo. Ni članarin, ni zamudnin, knjiga pa z novim bralcem zaživi novo življenje. Ponekod ji rečejo 'knjiga mimobežnica'. Pridobili smo tudi mlado prostovoljko, knjižničarko Majo.

Zahvaljujemo se podjetju IPIL, ki nam je podarilo hiško, in podjetju Rimex, ki je podarilo omarico za knjige. In seveda velik hvala prostovoljcu Jan-ku, ki vedno brez besed poskrbi za montažo, razsvetljava in podobne 'operacije'.

Knjižno hiško smo otvorili in blagoslovili v torek, 24. oktobra, kot zgodnji dogodek tedna Karitas. V času smo zbirali dobrine in dobrote, za kar se darovalcem toplo zahvaljujemo.

Učenci Dnevnega centra Sonček so posebej za ta dogodek izdelali imenitne kazalke za knjige, ki smo jih razdelili med obiskovalce. Hvala!

*** Seveda dobrodošli! In namig, knjig ni nikoli preveč ...**



RAZSTAVA 31. KOLONIJE UMETNIKI ZA KARITAS V GALERIJU ARS

Marjana Plesničar
Jezeršek

Ob zaključku tedna Karitas smo z razstavo Umetniki za Karitas poromali čez mejo, v italijansko Gorico, in tudi preko meje odprli »vrata upanja«, kakršno je geslo letošnje potujoče razstave. Ponovno smo v Galerijo Ars prinesli slike, ki imajo dodano vrednost, saj poleg sodobne umetnosti predstavljajo tudi dobrotelost.

Leto 2025 je bilo razglašeno za sveto leto, v katerem smo bili vsi povabljeni, da gremo na pot in postanemo romarji upanja. Prav zato smo za letošnje geslo izbrali besede "Vrata upanja" – gre za besede, ki simbolično izražajo željo Karitas, da z umetnostjo med ljudi seje lepo, spodbuja dobro in odpira prostor za medsebojno bližino, odpira vrata do najbolj ranljivih, bolnih, umirajočih ter njihovih svojcev, ki jim bodo zbrana sredstva namenjena. Škofijska karitas Koper želi oznanjati svetost življenja, ljudi želimo opolnomočiti, izobraziti, jim pokazati, da so tudi bolezen, starost, smrt in stiska del življenja. Te stvari, četudi so pogosto potisnjene na rob družbene zavesti, zahtevajo posebno občutljivost, na katero želimo s projektom opozarjati.

Na 31. koloniji so kot udeleženci sodelovali Borut Beus, Brane Širca, Eva Meštrović (Hrvaška), Katja Bednařik Sudec, Livio Caruso (Italija), Marija Efremova (Severna Makedonija), Milan Todić (Srbija/Slovenija), Narcis Kantardžić (Bosna in Hercegovina/Slovenija), Nina Zuljan in Stojan Špegel. Umetnike in njihov ustvarjalni izraz je na odprtju razstave predstavila likovna kritičarka Anamarija Stibilj Šajn, ki je med drugim povedala: "Razstavljene slike imajo res posebno poslanstvo. Na Sinjem vrhu so



nastala raznolika likovna dela, v katerih čutimo odsev tistega, kar prinaša sodobnost z novimi rešitvami, in spogledovanje z velikimi deli renesančnih mojstrov." Umetniki različnih generacij prihajajo iz različnih držav, ustvarjajo pa tudi v zelo različnih slogih in z raznimi motivnimi repertoarji.

Razstava del 31. likovne kolonije bo v Galeriji Ars na ogled do 6. januarja 2026.

Projekt Umetniki za Karitas je več kot le umetniški dogodek, je prostor srečevanja, darovanja časa in talentov, hkrati pa način, kako umetnost in dobrotelost skupaj plemenitita družbo. Na eni strani s predstavitvijo sodobnih ustvarjalcev čim širšemu krogu obiskovalcev, po drugi strani pa z oznanjanjem sporočila veselja do življenja in povabilom, da tudi sami postanemo nosilci upanja.

19



VABLJENI NA ODPRTJE RAZSTAVE LIKOVNIH DEL,
KI SO NASTALA V 31. MEDNARODNI LIKOVNI KOLONIJI



**Odprtje razstave bo 27. januarja ob 18. uri
v Galeriji Družina.**

Umetnike in njihova dela bo predstavila likovna kritičarka **Anamarija Stibilj Šajn**, o projektu bo spregovorila koordinatorka **Marjana Plesničar Jezeršek**.

Udeleženci kolonije so bili: **BORUT BEUS**, **BRANE ŠIRCA**, **EVA MEŠTROVIČ** (Hrvaška), **KATJA BEDNAŘIK SUDEC**, **LIVIO CARUSO** (Italija), **MARIJA EFREMOVA** (Severna Makedonija), **MILAN TODIČ** (Srbija/Slovenija), **NARCIS KANTARDŽIČ** (Bosna in Hercegovina/Slovenija), **NINA ZULJAN** in **STOJAN ŠPEGEL**.

Vodeni ogled razstave z **Anamarijo Stibilj Šajn**
bo 8. 2. ob 11. uri.

Darovi za likovna dela bodo namenjeni pomoči bolnim,
umirajočim in njihovim svojcem na območju Koprške škofije.

Galerija Družina, Krekov trg 1 v Ljubljani

GALERIJA
DRUŽINA | družina



Geslo kolonije in prodajnih razstav 2024/2025:

»VRATA UPANJA«

ADVENTNA DUHOVNA OBNOVA V VIPAVSKEM KRIŽU

Marija Mlinar



Škofijska karitas Koper vsako leto organizira za sodelavce duhovno obnovo v adventnem in postnem času. Največkrat poteka v samostanu v Vipavskem Križu in tudi v adventu 2025 je bilo tako.

G. Zoran Zornik, predsednik ŠK Koper, nas je povabil v samostansko cerkev, kjer smo najprej pred Najsvetejšim v kratki meditaciji počastili Jezusa, se umirili in naravnali duha v nagovor, ki nam ga je pripravil.

Predstavil nam je najpomembnejše like adventnega časa, ki nas vsak na svoj način nagovarjajo in nas usmerjajo v čas Jezusovega prihoda na svet v podobi nemočnega otroka, ki je spremenil tok zgodovine in spreminja vsakega izmed nas, če smo le pripravljeni hoditi z njim skozi življenje.

Prvi lik adventa je Janez Krstnik, prvi glasnik Jezusovega prihoda, ki nas s svojo pokončnostjo in resnicoljubnostjo vabi k spokornosti in spreobrnjenju.

Drugi lik je Marija, ki je sprejela angelovo sporočilo, da bo postala mati Odrešenika sveta. Božjo voljo je sprejela z odgovornostjo. »Kako se bo to zgodilo?« Z vero in zaupanjem je sprejela nalogo in jo izvrševala od angelovega oznanila do križa na Kalvariji, kjer je sprejela mrtvega sina v naročje.

Tretji lik je sv. Jožef, mož in rejnik Božjega Sina. »Jožef je bil pravičen mož.« Nalogo očetovstva in varuha Božjega Sina in njegove matere je sprejel odgovorno in sveto družino varoval ter skrbel zanjo v vseh preizkušnjah in nevarnostih. Nič mu ni bilo

prihranjeno; ne brezdomstvo, preganjanje, begunstvo, vzgoja in vsakdanje skrbi za preživetje. Neopazen in malokrat imenovan je odigral pomembno vlogo v sveti družini in kot naš priprošnjik v nebesih.



Liki adventnega časa so nas nagovorili in nas povabili, naj skušamo naravnati svoje duhovne korake po njihovih zgledih. Duhovno obogateni in prebujeni v razmišljanje o naši pripravi na Jezusovo rojstvo smo zaključili s sveto mašo.

Po oskrbi našega duha smo se okrepili še s kosilom v jedilnici samostana in odšli na svoje domove.

SKUPNO MIKLAVŽEVANJE NA TRGU EVROPE V NOVI GORICI

Renata Vončina





V četrtek, 4. decembra, je sveti Miklavž na Trgu Evrope nasproti železniške postaje v Novi Gorici obdaroval več kot 250 otrok z obeh strani meje. Prireditev smo skupaj organizirali Škofijska karitas Gorica, Rdeči križ Gorica Italija ter Goriška območna karitas in Humanitarno društvo KID otrok otroku Nova Gorica. Zbrali smo se ob 15. uri in pripravili vse potrebno za prireditev. Otroci so prihajali od 15h do 16.30. Prireditev je s petjem in igranjem na kitaro popestril Marko Čadež. Vsi skupaj smo se imeli res lepo.

MIKLAVŽEVANJE Z UKRAJINCI.

Sonja Habe

Tudi letos smo sodelavke Župnijske karitas Črni Vrh nad Idrijo pripravile miklavževanje z ukrajinskimi družinami, ki živijo v našem kraju.

Srečanje so začeli otroški glasovi pevskega zboru, ki ga vodi Polona Žigon. Z ubranimi glasovi so nas popeljali v pričakovanje in praznični advent. Pri tem se je utrnila kakšna solzica žalosti, gostje so se spomnili na dom, družino, domovino. Ga. Franica s Škofijske karitas Koper je prisotne goste lepo pozdravila, jim prebrala pismo Miklavža, ki je obljubil, da bo tudi letos prišel, ker so pridni, skrbni in na žalost odtujeni iz rodni krajev. Prisotne sta pozdravila tudi ravnatelj Škofijske karitas g. Jurij Vončina in domači župnik Rafko Klemenčič.

Končno je skozi vrata prišel tudi sam sv. Miklavž. Lepo jih je pozdravil in jim povedal, da se je močno bal, da bo zgrešil pot, ker je bila s sončne primorske čez Goro tako gosta megla, da ceste ni videl. Hvala

za pomoč angelom, ki so mu kazali pot. Sledilo je obdarovanje, ki sta se ga najbolj razveselila najmlajša člana. Seveda jim je Miklavž dal mnogo spodbudnih besed in vлил upanja, da se bodo razmere končno umirile.

Kako malo je treba, da razveseliš človeka. Malo pozornosti, lepa beseda, drobna spodbuda, pa se ogrejejo srca preizkušanih ljudi.

21

Ljubljana

NA POTI ŽIVLJENJA TUDI V ŽK ŠENTVID PRI STIČNI

Jožica Jevnikar

foto: Tatjana Škrabec

V Župnijski karitas Šentvid pri Stični imamo radi ljudi. Veliko se posvečamo starejši populaciji. Radi vidimo, da se dobro počutijo, da so zdravi. Vsak mesec organiziramo družabno srečanje starejših od 60 let. Tokrat smo na srečanje povabili predstavnike Centra za krepitev zdravja iz ZD Ivančna Gorica. Obiskali sta nas ga. Maša Zajc in ga. Kristina Zeme. Maša nam je izmerila krvni sladkor, pokomentirala rezultate in nam svetovala glede nadaljnjega zdravega življenja.

Ga. Kristina nam je ob zanimivem PPT-ju predavala o zdravi prehrani in vplivu prehrane na naše zdravje. Usmerila nas je v pravilno izbiro hrane, nam predstavila pomen načrtovanja in pravilne priprave hrane.

Maša in Kristina sta odgovarjali na vsa naša vprašanja. Bilo je poučno in prijetno. Obogatili smo



se z novim znanjem in dobili potrditev, da nekatere navade dobro vplivajo na naše zdravje.

V nedeljo smo imeli sveto mašo za starejše, bolne in invalide. Med nami sta bila tudi otročička Oto in Anže, ki sta prejela zakrament svetega krsta. Obema želimo, naj jima Gospod podeli plamen svoje ljubezni, botrom in staršem pa moč za njuno vodenje in za kvalitetno krščansko življenje. Vsi v naši cerkvi smo se veselili novokrščencev, pa tudi vseh starejših, bolnih in invalidnih. Božja bližina naj jim nakloni dostojanstvo, zdravje in moč za prenašanje bolezni, vsem, ki zanje skrbijo, pa potrpežljivost in sočutje. Globoko so se nas dotaknile

besede našega župnika, ki je poudaril, da je Bog naš gospodar od rojstva do smrti.

Vsi, ki potrebujejo zdravje na duši in telesu, so prejeli zakrament bolniškega maziljenja.

Naša srca so bila polna hvaležnosti, ljubezni in upanja. Povezali smo se med seboj in z Bogom.

Sodelavci Župnijske karitas smo med sveto mašo sodelovali s svojimi besedili, po maši pa smo vse starejše, bolne, invalidne in njihove spremljevalce povabili na že tradicionalno pogostitev v župnijski dom. Ob kosilu in sladkih dobrotah smo se poveselili in naklepetali.



V soboto, 8. 11. 2025, pa smo se sodelavci Karitas in še mnogo drugih udeležili srečanja pastoralnih sodelavcev v Stiškem samostanu. Tja smo prišli z istim ciljem: prisostvovati pri sveti maši, na izobraževanju ter sodelovati na delavnicah. Nadškof msgr. Stanislav Zore nas je pozval, naj se spomnimo, kdo nam je omogočil, da imamo vero, in kdo nas je učil verovati. Hvaležni jim bodimo s svojim življenjem in zvestobo. Nihče ne veruje sam. Nihče ne hodi sam po poti odrešenja. Služiti moramo vsemu, kar je Božje.

Opat Maksimilijan File nas je nagovoril, naj se spomnimo svetega leta 2016 in naj bomo tudi mi usmiljeni kakor Oče. Kristjani bodimo pokončni in prinašajmo upanje. Moč črpajmo iz medsebojne povezanosti, molitve in evharistije. Zagovarjajmo krščanske vrednote.

Na delavnicah sem bila skupaj z ostalimi sodelavci Karitas ter dvema predstavnikoma youngCa-



ritas. Vsak udeleženec se je predstavil in opisal delo, ki ga opravlja v župniji. Pogrešamo mlade. Predstavnika youngCaritas sta nas ohrabrila, ko sta predstavila svoje delo in poslanstvo youngCaritas. Za nami so mladi, ki imajo vero in nam prinašajo voljo in upanje. Medgeneracijsko povezovanje, spoštovanje in krščansko življenje so steber našega doma in družbe. Med ljudmi, ki se med seboj ljubijo in spoštujejo ter živijo krščansko življenje, se nam ni treba bati za svoje življenje, ampak se lahko zazremo v srečno sedanost in prihodnost.

DVA NOVČIČA

Sodelavci ŽK Vrhnika

Dobrodelni koncert Župnijske karitas Vrhnika

Župnijska karitas Vrhnika je dne 22. 11. 2025 v Cankarjevem domu na Vrhniku organizirala 19. dobrodelni koncert Dva novčiča. Zbrana sredstva so namenjena ljudem v stiski.



Veliko ljudi je v stiski in nekateri celo končajo življenje, ker ne zmorejo več. Zato se je župan Občine Vrhnika, gospod Daniel Cukjati, vprašal, ali poleg vstopnice za koncert in prostovoljnega prispevka lahko naredimo še nekaj več. Ljudje so osamljeni in načini pomoči so zelo različni. Ali smo lahko vsi Karitas? Generalna tajnica Škofijske karitas Ljubljana, gospa Alenka Petek, je poudarila, da je vsak prostovoljec velik dar in Karitas je prostor upanja. Poti pomoči je veliko in vsak lahko stopi nanjo kot prostovoljec. Majhna dejanja usmiljenja so nosilci sprememb. Direktor Župnijske karitas Vrhnika, župnik gospod Mohor Rihtaršič, je poudaril, da je vsaka pomoč v veselje tistemu, ki pomoč dobi, in tudi tistemu, ki jo daje. Pomembna je skrb za sočloveka, in da pomagamo drug drugemu. Zahvalil se je vsem nastopajočim.

Večer je obogatilo veliko nastopajočih, ki so se odpovedali svojemu honorarju. Zakaj so na odru, je povedala pevka Ansambla Maks, ki se je zahvalila za povabilo, saj radi delujejo dobrodelno. Koncert so začeli razposajeni otroci folklorne skupine Peričice iz Župnijskega vrtca Vrhnika, končali pa so ga Ljudski pevci Jezerci iz vasi Dolenje Jezero pri Cerknici. Tako so se cel večer prepletali mladi in starejši, ki so s plesi, petjem in igranjem ogreli obiskovalce v dvorani. Poseben zven so ustvarile dekletke na citrah in violinistka. Svoj prostovoljni nastop so nam podarili še: Vokalna in folklorna skupina Zala iz Žirovskega Vrh, Župnijska mladinska glasbena skupina, Trio Iz srca, fantovski trio Nepozabni, Fantje s Kužnice. Dramski igralec Pavle Ravnohrib pa je recital pesem Toneta Pavčka »Nekoga moraš imeti rad«. Da je večer tako uspel in v obiskovalcih ustvaril obilo dobre volje, gre zahvala tajnici Župnijske karitas Vrhnika, gospe Marici Štirn.

Program sta povezovala gospa Marjana Debevec in gospod Peter Perše, ki sta natrosila veliko lepih misli: Nobena stiska ne bi smela ostati skrita in prezrta. Že ena beseda, nasmeh ali roka, ki nam jo nekdo ponudi ob pravem času, lahko pomeni novo upanje. Lepota se pogosto skriva v preprostih, tihih dejanjih. Drobni koraki dobrote gradijo mostove med nami. Zaključila sta z mislimi Toneta Pavčka: »Če hočeš biti srečen, bodi. In če hočeš, da svet zasije, prižgi luč v sebi.«





Po koncertu smo se nastopajoči in gledalci zbrali v mali dvorani. Počutili smo se kot velika družina in večer se je končal ob prijetnem klepetu. Potrudili so se tudi sponzorji in donatorji, ki so mize obložili z dobrotami.

TEČAJ DOMAČE NEGE

Alenka Petek

Skrb za starejše in onemogle svojce je plemenito, a pogosto zahtevno poslanstvo. Negovalci se pogosto znajdejo v vlogi, na katero niso pripravljeni. Da bi si olajšali to delo, se mnogi odločijo za pridobitev uporabnih znanj, ki omogočajo kakovostno in varno nego doma. To lahko pridobijo tudi na tečaju domače nege, ki ga ŠKL organizira za ŽK.

V ŽK Borovnica je bilo veliko zanimanje za tečaj domače nege, zato so izvedli kar dva: enega spomladi in enega jeseni. Trajal je 20 ur in je bil izveden v petih srečanjih. Vodila ga je Alojzija Fink, dipl. medicinska sestra, spec. patronažne zdravstvene

nege. Obema tečajema je prisostvovalo 39 udeležencev.

V Sloveniji približno 40.000 starejših oseb oskrbujejo svojci na domu. To delo je pogosto naporno in izčrpavajoče. S tečajem udeleženci pridobijo osnovno znanje in veščine za nego starejših oseb. Zanimanje za tečaj domače nege narašča tudi med mlajšimi, kar kaže na osveščenost, da so veščine domače nege koristne za vsakogar, saj se potreba po njih lahko pojavi nenadoma.

Ena od temeljnih veščin pri negi je razumevanje starosti. S starostjo se ljudje pogosto soočajo z upadanjem čutil, omejeno mobilnostjo in socialno prikrajšanostjo. Dobre socialne vezi, ki smo jih negovali v mladosti, se v starosti še posebej obrestujejo, zato je skrb za kakovostne medčloveške stike pomembna skozi vse življenje.

Ko starostnik postane onemogel, je nujno prilagoditi tudi dom. Ustrezna bolniška postelja, oprije-



mala, prilagojena kopalnica in druga oprema bistveno olajšajo nego.

Skrb za starostnika je lažja, če je porazdeljena med več oseb. Družinski člani lahko skupaj pripravijo načrt oskrbe, pri tem pa lahko pomagajo tudi sosedi ali strokovna pomoč, kot so socialni oskrbovalci na domu.

Tečaji se dotikajo tudi občutljivih tem, kot sta umiranje in žalovanje. Pogovor o odhodu in priprava nanj (razdelitev premoženja, oporoka) olajšata proces umiranja. Ta čas je intenziven, a hkrati lahko tudi nagrajujoč, če ga sprejmemo z razumevanjem in pripravljenostjo.

Udeleženci tečaja pridobijo osnovna praktična znanja za varno in kakovostno nego bolnika. Naučijo se tudi učinkovite komunikacije z bolnikom, pravičnega dvigovanja in obračanja, osnovne higijene, nege kože, pravilne prehrane, nege pri različnih boleznih in oskrbe umirajočih oseb.

Tečaj negovalcem omogoča večjo samozavest, zmanjšuje stres in strah pred napačnim ravnanjem ter psihično obremenitvijo. Hkrati uči tudi o skrbi zase, prepoznavanju znakov preobremenjenosti in iskanju pomoči, kar preprečuje izgorelost.

Naša družba se stara, med nami je vedno več starejših in bolnih, ki so kljub letom in bolezni pomemben del skupnosti in vredni naše skrbi. Zavedamo se, da mnogi doma ljubeče negujejo starejše, bolne ali onemogle svojce, čeprav niso vedno usposobljeni za to delo. Tečaj domače nege je priložnost, da pridobijo osnovna znanja, samozavest in podporo, ki omogoča kakovostno nego in boljše življenje doma za vse vpletene.

ZDRAVILNA BESEDA: PROSTOR ZA CELJENJE NOTRANJIH RAN

Alenka Petek

Nekateri življenjski dogodki so tako boleči, da v nas pustijo globoke in dolgotrajne rane. Te notranje rane se ne zacelijo hitro, saj potrebujejo čas, potrpežljivost in varen prostor. Vplivajo na naše odnose, telo, misli in tudi na naš odnos z Bogom. Čeprav to navzven pogosto ni opazno, se mnogi ljudje v tišini soočajo z zahtevnimi življenjskimi obdobji, izgubo smisla ali drugimi stiskami ter potrebujejo razumevanje, podporo in sprejemajoče okolje.



Program Zdravilna beseda udeležencem ponuja varen prostor skupine in moč pogovora, prežetega z Božjo besedo. Božja beseda nagovarja človeka v njegovi konkretnosti, ranljivosti in bolečini ter prinaša sporočilo ozdravljenja in upanja.

Program Zdravilne besede je bil razvit v inštitutu Trauma Healing v sodelovanju s strokovnjaki z različnih področij. Povezuje spoznanja teologije, du-



ševnega zdravja in poglobljenega branja Svetega pisma ter jih v skupinskem delu združuje z osebnim izkustvom Božje besede, ki je živa in ima moč, da doseže ter zdravi tudi najgloblje rane.

Šolanja za mediatorja zdravilne besede se je udeležilo 24 sodelavcev ŽK. Izobraževanje je trajalo tri mesece. Srečevali smo se po Zoomu in tri dopoldneve v živo. V tem času smo se poglobljali v nove pristope in metode dela, ki pomagajo pri spoznavanju težkih tem, kot so odpuščanje, trpljenje, izguba, žalovanje, zdravljenje notranjih ran.

Program Zdravilna beseda na edinstven način povezuje psihološki in krščanski pogled ter odpira prostor, kjer človek lahko sprejme Božje zdravilo, ki je njegova ljubeča Beseda, ki nagovarja srce. Prav izkustvo Božje ljubezni in sočutja ima moč, da človeka preobrazi. Ne zato, da bi bolečina izginila čez noč, temveč da jo lahko sprejmemo in skupaj z Bogom nosimo.

Z Bogom lahko stopimo skozi žalost, jezo, nemoč, sram, strah, razočaranje in brezup. Vsa ta čutenja so dragocena, tako za nas kot za Boga. Bog si želi naše iskrenosti in zaupanja, da mu povemo, kaj nosimo v svojem srcu. Zato je pomembno, da svoja čustva prepoznamo, poimenujemo in sprejmemo. Če jih zanikamo ali potlačimo, se rane ne morejo zaceliti.

Tudi Jezus svojih čustev ni skrival. Jokal je ob Lazarjevem grobu in v Getsemaniju doživil globoko stisko. Jezus joka tudi z nami in nas ne obsoja, ampak nas tolaži in pomirja. V skupinah smo se dotaknili svojih težkih čutenj, Bogu izročili boleče spomine ter pred križ položili svojo bolečino.

Po zaključenem začetnem izobraževanju se bomo podali na pot vodenja skupin znotraj župnij in Karitas. Poiskali bomo udeležence in z njimi oblikovali skupine, ki bodo rasle iz znanja in izkušenj, pridobljenih na dosedanjih srečanjih. Skupine so namenjene vsem, ki se soočajo z različnimi življenjskimi stiskami in izzivi. Ponujajo varen in spoštljiv prostor za pogovor, poslušanje, deljenje izkušenj in medsebojno bogatenje. Ob Božji besedi lahko izkusimo moč Božjega usmiljenja, milosti in ozdravljenja, ki raste iz osebnega odnosa z Jezusom.

Skupine bodo prostor za poglobljanje vsebin, predelavo zahtevnih življenjskih izkušenj ter srečevanje z odpuščanjem, kjer bomo h križu prinašali svojo zagrenjenost, bolečino in rane.

maribor

RES JE, DA DOBIM VEČ, KOT DAJEM

Ela Mihaela Krevh

Presenečena in s hvaležnostjo sem na dan praznovanja godu naše farne zavetnice svete Elizabete sprejela zahvalo in priznanje za 30 let dela pri Župnijski karitas Slovenj Gradec.

Kako resnična je pesem našega rojaka Franca Šegovca »Kam le čas beži«.

V 53. letu starosti sem bila leta 1995 izvoljena v ŽPS in na pobudo našega župnika Petra Leskovarja sem se odločila, da bom začela z delom za Karitas.

Tisti čas sem že obiskovala nekaj ostarelih in osamljenih bivših sodelavk in znank ter sem predvsem v tem videla možnost dela pri Karitas.

Šele kasneje sem spoznala, da je delo Karitas veliko širše zastavljeno.

Tako je sledilo sodelovanje pri razdeljevanju hrane, pripravah za obdarovanje ostarelih in bolnikov ob Božiču in Veliki noči, izdelavi adventnih venčkov, izdelovanju vencev za lepe nedelje, za praznik svete Elizabete, za nove maše. Kar tri nove maše smo doživeli v tem obdobju, pa tudi ponovitev je bilo nekaj.

V Slovenj Gradcu izvajamo mesečne nabirke za Karitas vsako prvo nedeljo v mesecu po sveti maši pri izhodu iz cerkve. S sodelavci Karitas pobiram denarne darove, ki jih porabimo za plačila položnic, nakup hrane, kurjave in drugega za ljudi v stiski.

Ob tem delu čutim veselje in globoko hvaležnost, da mi ljubi Bog stoji ob strani in mi je vse bogato poplačano. Res je, da dobim več, kot dajem.



Večina nekdanjih sodelavcev je že odšlo v večnost, le ena od sodelavk od mojega začetka dela pri vstopu v Karitas je še živa. Gospa Elizabeta (Betka) Bjeladino-vič je pred kratkim praznovala 101. rojstni dan. Do svojega 90. leta je še pobirala nedeljske nabirke pred cerkvijo.



Njena vsakodnevna prisotnost pri sveti maši, neizmerna pobožnost, dobrotljivost, darežljivost, skrb za uboge mi daje vedeti, kako daleč sem od njenega zgleda, daje pa mi tudi moč, da še lahko nadaljujem.

Vsa ta leta sem zelo žalostna, da delimo revnim v glavnem riž in bele testenine.

V molitvi se priporočam Bogu, da bi našli način preskrbe z bolj zdravo prehrano za najranljivejšo populacijo. Ob razdeljevanju hrane nam uporabniki povedo, kako jim zdravstveno osebje priporoča uživanje zdrave hrane.

Vsa ta leta smo čutili pomanjkanje ljudi, ki bi bili pripravljeni sodelovati z nami. Zadnji dve leti pa so se naše vrste hvala Bogu okrepile z mlajšimi.

Priporočam jim, da naj vztrajajo in žrtvujejo deček prostega časa, saj jim bo vse povrnjeno.

Nadškofijski karitas Maribor se v imenu vseh nas zahvaljujem za velikodušno podporo in priznavanje našega dela s prijaznim ter potrpežljivim sodelovanjem. Omogočate nam vsakršno izvedbo novih idej in pobud. Še posebej pa bi se rada zahvalila za podeljeno priznanje.



DOBROTA POVEZUJE

Žiga Prasnic

14. dobrodelni koncert Župnijske karitas Šentilj pod Turjakom

Na prvo adventno nedeljo, dne 30. 11. 2025, je v župniji Šentilj pod Turjakom v Občini Mislinja potekal že 14. dobrodelni koncert z geslom »Na poti upanja«.

V PC Lopan smo tudi letos doživeli čudovit in ganljiv večer dobrote, povezanosti in glasbe. Koncert Karitas je znova dokazal, da lahko skupaj ustvarjamo čudeže – še posebej, ko stopimo na pot upanja.

Letos smo zbirali sredstva za Tretjo osnovno šolo Slovenj Gradec, ki jo je na koncertu s toplo za-

27



hvalo in prisrčnim nagovorom zastopala ravnateljica ga. Ingrid Močnik.

Skupaj smo zbrali 2.063 €, za kar se iz srca zahvaljujemo prav vsakemu darovalcu.

Nastopajoči večera so bili: Babnikova godba, Vrtec Mislinja, Tretja osnovna šola Slovenj Gradec, Pevski zbor Osnovne šole Mislinja, Pevski zbor Estrama, Odrasli cerkveni pevski zbor Zarja, Harmonikar Marijan s prijatelji, Ansambel Juhej in Ansambel Vrabci.

Hvala vsem nastopajočim, tehnikom, animatorjem, dobrotnikom in dragim obiskovalcem. Hvala za vsak nasmeh, vsak aplavz in vsak evro, ki bo pomagal ustvariti lepše pogoje za otroke 3. OŠ Slovenj Gradec.

Skupaj smo pokazali, da dobrota res povezuje ter da pot upanja ne vodi nikamor drugam kot k človeku. Naj nas to spremlja tudi v dneh, ki prihajajo.

murska sobota

VSAK IZRAZ SOČUTJA LAHKO ZDRAVI

Jožef Kociper

31. Škofijski klic dobrote Škofije Murska Sobota

Leta 1993 sta Župnijska karitas Beltinci in Župnijska karitas Odranci organizirali prvi pomurski Klic dobrote, ki se ga je udeležilo več kot 700 obiskovalcev. Dogodek je že od začetka združeval ljudi dobre volje in spodbujal solidarnost ter pomoč sočloveku.

Vsako naslednje leto je organizacijo pomurskega Klica dobrote prevzela druga župnijska Karitas. Leta 2007 je organizacijo 15. pomurskega Klica dobrote prevzela novoustanovljena Škofijska karitas Murska Sobota. S tem letom se je prireditve tudi preimenovala v **Škofijski klic dobrote Škofije Murska Sobota**, ki je takrat potekal pri Svetem Juriju ob Ščavnici.

V času epidemije covida-19 v letih 2020 in 2021 se tej prireditvi žal nismo mogli zbrati, a želja po srečanju in pomoči bližnjemu ni ugasnila.

Ob 31. Škofijskem Klicu dobrote smo se povezali s srednjimi šolami v Mestni občini Murska Sobota. Srednja zdravstvena šola Murska Sobota nas je nagovorila z mislijo, da lahko zdravimo tudi z dobrimi deli – če jih opravljamo strokovno, sočutno in predvsem karitativno. Kajti zdravljenje ni le znanost, temveč je tudi umetnost poslušanja, razumevanja in bližine.

Vsak izraz sočutja lahko zdravi.

Vsaka strokovna pomoč prinaša upanje.

Vsaka karitativna gesta pa krepi človečnost.

Poleg Srednje zdravstvene šole Murska Sobota sta sodelovali še Srednja ekonomska šola Murska Sobota in Srednja poklicna in tehniška šola Murska Sobota. Osnovna šola IV je prireditev odprla z nežnim in čustvenim plesom. Dobrodelni namen letošnjega Klica dobrote je bil pomoč njihovim otrokom s posebnimi potrebami pri nakupu psihomotoričnih pripomočkov.

Župnijske Karitas Murska Sobota, Bakovci in Tišina so skupaj z dijaki pripravile bogat kulturni program z željo, da bi otrokom olajšali vsakodnevne izzive ter jim pomagali pri razvoju njihovega



polnega potenciala. Po prireditvi so nas tudi bogato pogostili.

Osrednji nagovor je imel generalni vikar Škofije Murska Sobota, gospod Lojze Kozar, ki nam je podaril spodbudno in globoko karitativno misel. Veseli smo bili tudi obiska župana Mestne občine Murska Sobota, gospoda Damjana Anželja, ki se je kljub številnim obveznostim udeležil koncerta.

Na prvo adventno nedeljo se že tradicionalno vsako leto ob 14. uri zberemo pri Karitas z dobrodelnimi nameni. Prireditve se je letos udeležilo več kot 400 obiskovalcev. Vsak je prejel škatlico simboličnega zdravila **Sočutin Forte 200 mg**, katerega navodilo z nežnim humorjem opozarja na možne »stranske učinke«:

»Če ste preobčutljivi za spremembe na bolje, ga uporabljajte le v zmernih količinah.«

ново mesto

NA POTI UPANJA – KO STROKA SREČA SOČUTJE

Simon Dvornik

Na Škofijski karitas Novo mesto je v tednu Karitas potekal dogodek, ki je udeležence nagovoril tako na strokovni kot tudi na globoko človeški ravni. Strokovno predavanje **dr. Petre Gornik, specialiste splošne kirurgije**, z naslovom **Na poti upanja** je bilo posvečeno paliativni oskrbi in negi na domu – področju, ki v sodobni družbi postaja vse pomembnejše, hkrati pa pogosto ostaja premalo razumljeno.

Dr. Gornik je kot članica paliativnega tima, ki deluje na območju Novega mesta, predstavila realnost dela z neozdravljivo bolnimi in njihovimi svojci. Njeno predavanje ni temeljilo zgolj na teoretičnih izhodiščih, temveč predvsem na dragocenih izkušnjah s terena. Skozi konkretne primere je osvetlila pomen celostnega pristopa k bolniku – takšnega, ki poleg lajšanja telesnih simptomov vključuje tudi psihološko, socialno in duhovno razsežnost oskrbe.

Poseben poudarek je namenila negi na domu, ki bolnikom omogoča, da zadnje obdobje življenja preživijo v domačem okolju, ob ljudeh, ki jim pomenijo največ. Obiskovalci so bili opremljeni z osnovnimi znanji o paliativni oskrbi, hkrati pa spodbujeni k razmisleku o vlogi bližnjih, prostovoljcev in strokov-



nih služb pri zagotavljanju dostojanstva in kakovosti življenja do konca.

Predavanje je potekalo v odprtem in prijateljskem vzdušju. Udeleženci so aktivno sodelovali, delili lastne izkušnje z nego in oskrbo ter izpostavljali vprašanja, s katerimi se srečujejo v vsakdanjem življenju. Prav ta izmenjava mnenj in osebnih zgodb je dogodku dala dodatno težo ter potrdila, da je paliativna oskrba skupna odgovornost – preplet stroke, solidarnosti in človeške bližine.

Neformalno druženje se je nadaljevalo tudi po zaključku predavanja, ob piškotih in soku. V sproščenem pogovoru so se stkale nove povezave in utrdilo zavedanje, da so takšna srečanja dragocen prostor za učenje, podporo in medsebojno opogumljanje.

Dogodek Na poti upanja je še enkrat pokazal, kako pomembno je, da o paliativni oskrbi govorimo odkrito, strokovno in sočutno. Prav v takšnih trenutkih se potrjuje poslanstvo Karitas – biti blizu človeku, zlasti tam, kjer so stiske največje in kjer upanje potrebuje najtišji, a najbolj vztrajen glas.



SKODELICA KAVE

Petra Martić

Na Škofijski karitas Novo mesto je v mesecu novembru že četrto leto zapored potekalo srečanje Skodelica kave, namenjeno povezovanju strokovnih delavcev iz nevladnih organizacij in javnih institucij, ki delujejo na področju pomoči ljudem v stiski. Srečanje je bilo organizirano v okviru tedna Karitas, ki je letos potekal pod geslom »Na poti upanja«, in je ponovno poudarilo pomen medinstitucionalnega sodelovanja pri obravnavi posameznikov z večplastnimi stiskami.

Strokovni delavci se pri svojem delu pogosto srečujejo z ljudmi, katerih stiske presegajo okvir posamezne organizacije ali institucije. Socialni, materialni, zdravstveni, psihosocialni in odnosni vidiki posameznikovega življenja so med seboj tesno prepleteni, zato je za učinkovito pomoč nujen celostni pristop, ki vključuje sodelovanje različnih strok in služb. Prav takšno povezovanje omogoča srečanje Skodelica kave, kjer se udeleženci med seboj spoznavajo, izmenjujejo primere dobre prakse ter razpravljajo o izzivih, s katerimi se srečujejo pri delu.

Pomemben del srečanja je namenjen prepoznavanju vrzeli v sistemu pomoči ter iskanju načinov, kako jih z medsebojnim sodelovanjem vsaj delno zapolniti. Udeleženci poudarjajo, da osebni stik in poznavanje delovanja drugih organizacij olajšata vzpostavljanje nadaljnjega sodelovanja, hitrejšo usmerjanje uporabnikov ter bolj usklajeno podpo-

ro posameznikom in družinam v stiski. Takšno povezovanje prispeva k večji učinkovitosti pomoči in zmanjšuje tveganje, da bi posameznik ostal spregledan ali brez ustrezne podpore.

Srečanje Skodelica kave se je v preteklih letih uveljavilo kot pomemben prostor strokovnega dialoga, sodelovanja in skupnega razmisleka o potrebah ljudi v stiski. V času, ko se stiske posameznikov poglobljajo in postajajo vse bolj kompleksne, je povezovanje strokovnih delavcev ključnega pomena za zagotavljanje kakovostne, dostopne in celostne pomoči. Le s skupnimi prizadevanji in medsebojnim sodelovanjem lahko hodimo po poti upanja skupaj z ljudmi, ki našo podporo najbolj potrebujejo.



SVETI MIKLAVŽ V ŽUPNIJSKI KARITAS NOVO MESTO

Darja Kastelic

Ob godu svetega Miklavža smo se tudi sodelavci Župnijske karitas Mirna Peč obdarovali. Darila, ki smo jih prinesli, smo oštevilčili in nato izžrebali številko. Darila, ki smo jih sami izdelali, imajo dodatno vrednost, saj je v njih delo naših rok in čas, ki smo ga namenili drug drugemu.

Obdarili smo tudi molitveno skupino v DSO NM, ki je nastala pred 12 leti na pobudo naše prostovoljke, ki je zadnje dni preživljala v njem. Hvaležni smo, da se skupina še vedno redno srečuje ter moli za potrebe vsega sveta.



NAGRADNA KRIŽANKA

januar Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17.1.2026 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.

31

		HRVAŠKI KARDINAL, BLAŽENI ALOŽIJE	OTA ROŠ	KOTNI NOSILEC			ENOLET. KULTURNA RASTLINA	REP. ORIENTACIJS. TEKMOVANJE	DEL PLAŠČA, ŠKRIC	MESTO V TURČIJI (IZ ČRK OGECK)	ALJOŠA REBOLJ
	SLADKA PIJAČA DEL RASTLINE				STARINSKO METALNO OROŽJE (MNOŽ.)	TEKMOVALNA POT					
GORNJI DEL SOBE						DEL MOTORJA ZUNANJE OKENSKO KRILO					
TANJA EVANS			ZDRAVILNA RASTLINA IGOR TOMINEC								
DEL GRŠKEGA TEPLJA (IZ ČRK EIAOSPN)								PETER ERJAVEC MAT. KONCEPT KI IMA VELIKOST IN SMER			
GESLO											
LUKA NOVAK			NOG. TRENER MATJAŽ PREDMET ZA NOŠENJE STVARI				EMA KLINEC VRSTA PIVA			IGRALEC	AZIJSKI KRUH
OVES PO ANGLEŠKO					NEKD. SLOV. HOKEJIST ZUPANČIČ				ANNA NETREBKO ŽENSKO IME		
	CHARLIE OLIVES			PTIČJI GLAS	OPIS VIDNE ULTRAVIJ. SVETLOBE NANO NUKLEAR. ENERG.						
	ALEŠ KOLAR	RASTLINSKE ČISTILNE NAPRAVE LEA LIKAR				NAJVEČJA ARTERIJA V TELESU ALEŠ CIPOT					
ŽENSKA OBLIKA IMENA ALBIN							MESTO NA S NIZOZEMSKO				
DELAVEC V KLAVNICI								SLAVKO REBEC			

Geslo decembrske nagradne križanke: POVEZANOST

Nagrajenci: 1. nagrada: Marjeta Žvelec, Vodice
2. nagrada: Sergej Dragan, Miklavž na Dravskem polju
3. nagrada: Jožica Podgornik, Slap ob Idrijci

Nagrade: 1. nagrada: bidon za vodo
2. nagrada: knjiga
3. nagrada: majica Karitas



**Hvala sodelavkam in sodelavcem Karitas za vsa vaša dobra dela
za ljudi v stiski. Hvala vsem dobrotnikom za pomoč s katero
smo lahko pomagali.**

Hvala vsem, ki nas podpirate!



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



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

