

# žarek dobrote

4/XXIV  
april  
2026



**Karitas**

glasilo slovenske karitas



### TEMA MESECA

- 3 ••• Pomagajmo preživeti in živeti
- STISKE SODOBNE DRUŽBE
- 4 ••• Ko je človek med ljudmi, pa vseeno sam
- TO MORAMO VEDETI
- 7 ••• Konoplja in odgovornost do mladih
- 8 ••• Dediščina generacij
- NA OBISKU
- 10 ••• Karitas – darovanje, ki rojeva življenje

### KARITAS MLADIH

- 11 ••• Brez mladih Karitas dolgoročno ne more živeti
- 12 ••• Delovna sobota Mlade karitas Koper
- 13 ••• Pravo veselje je namreč dati okus življenju in privedi k luči tisto, česar prej ni bilo
- 14 ••• Skupnost kot inkubator prihodnosti
- 14 ••• Primer dobre prakse za program ESS+
- 14 ••• Zmerno, odgovorno, opolnomočeno preko celega leta
- 14 ••• Psihosocialni vidiki in izzivi pomoči v sodobni družbi pri težavah s pitjem alkohola

### CELJE

- 17 ••• Info točka – Skupnostno središče v Trbovljah
- 18 ••• Oznanjevanje dobrote, solidarnosti in sočutja
- 19 ••• Postni čas: gledati s srcem

### KOPER

- 20 ••• Postna duhovna obnova »Iz sužnosti v svobodo«
- 20 ••• Romanje na Sveto Goro
- 21 ••• Umetnost odpira vrata upanja

### LJUBLJANA

- 21 ••• Piran nas je spet navdušil
- 23 ••• Kako biti opora žalujočim

### MARIBOR


- 24 ••• Obletnica blagoslovitve Doma sv. Lenarta
- 25 ••• Vzljubil sem te! – Plenum Nadškofijske karitas Maribor

### NOVO MESTO

- 26 ••• Skala – skupnostno središče Škofijske Karitas Novo mesto v Semiču
- 26 ••• Zimske kratkočasnice

- 27 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Bernarda Grašič •

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 • Poštnina plačana pri pošti • ISSN 1581-5528 • Vsebine v  
prispevkih izražajo mnenja avtorjev in ne predstavljajo uradnega stališča  
Slovenske karitas. •



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

## GOSPOD ŽIVI! ALELUJA, ALELUJA!

Prazen grob, povoji na tleh in dišeč vonj novega jutra, vse to govori o zmagi življenja nad smrtjo, o zmagi luči nad temo.

Naj Gospodova luč posveti tudi v naše življenje in nas oživi in ponovno postavi na pot z bližnjimi in z Njim. Hodimo v Njegovi luči, polni ljubezni, upanja in vere v Njegovo zmagovito moč.

Vesele in blagoslovljene velikonočne praznike, generalni tajnik Peter Tomažič s sodelavci Slovenske karitas



Foto: Andrej Pavlin

*»Današnja kultura teži k temu, da bi se videli kot izolirane in tekmece. Vendar pa delo, ekonomija, politika in komunikacija ne temeljijo na genialnosti samotarskih voditeljev, ampak na strokovnjakih za socialne odnose. Kadar raste skupnostno življenje, tako v družbi kot v Cerkvi, pomeni, da smo ustvarili pogoj, da lahko vzklije življenje. Rodovitni boste vsakič, ko boste skrbeli za skupnostne mreže. Inteligenca, talent, znanje, socialna organizacija in delavnost se razvijajo zahvaljujoč dobri odnosom. Če boste sanjali skupaj, če boste posvečali čas rasti skupnih poti, če boste ljubili svoja mesta, boste postali kot sol, ki daje okus vsemu (prim. Mt 5,13)*

*...«papež Leon XIV.  
vir: Vatican News*



**Mojca Kepic**  
Foto: Tatjana Splichal

# Pomagajmo preživeti in živeti

V svetu, ki pogosto hiti mimo, obstajajo ljudje, ki ostajajo spregledani. **Zaposleni z nizkimi prihodki**, ki kljub temu da opravljajo redno delo, se vsak mesec znova soočajo z izzivi preživetja. Mnogi delajo za minimalno plačo ali nekoliko nad njo, vendar ta zaradi vse višjih življenjskih stroškov pogosto ne zadošča niti za osnovne potrebe. **Starejši**, ki živijo sami, in **posamezniki**, ki se soočajo z dolgotrajno brezposelnostjo, duševnimi stiskami ali osamljenostjo. Njihove zgodbe niso glasne, a so resnične. So med nami. In prav zato potrebujejo nekoga, ki jih opazi.

Danes oni, jutri morda že jaz.

Morda se zdi, da deset evrov ne pomeni veliko. Komaj jih opazimo, jim ga porabimo za vsakdanje malenkosti. A za nekoga drugega lahko ta isti bankovec pomeni topel obrok, osnovno pomoč ali preprosto občutek, da ni sam. Včasih ni največja vrednost v znesku, temveč v sporočilu: »*Nekdo misli nate.*«

Veliko lažje je pomagati kot prositi za pomoč. Najtežje je storiti prvi korak, dvigniti telefon in priznati stisko, prestopiti prag Karitas. To ni le dejanje, to je pogum. In prav zato je prvi stik tako pomemben. Beseda, pogled, odnos in konkretna pomoč. Vse to odloča, ali se bo človek v stiski med nami prostovoljci, sodelavci Karitas, počutil sprejetega ali še bolj samega. Ko nastopi kriza, se razkrije tisto najbolj človeško v nas. Takrat se pokaže, kdo zna stopiti bližje, kdo zna prisluhniti, kdo je pripravljen pomagati. Včasih ni največ, kar lahko damo, denar. Včasih je največ to, da si vzamemo čas. Čas za pogovor, za obisk, za iskreno bližino. Sodelavci in prostovoljci Karitas to dobro vemo in se trudimo biti blizu ljudem. Topla beseda, stisk roke ali prijazen klic lahko pomenijo več, kot si mislimo. V trenutkih stiske prinašajo tisto, kar je najbolj dragoceno – občutek, da nisi sam.

Ko darujemo, osrečimo sebe in nekoga v stiski. Sem zgled prijateljem, otrokom, da mi ni vseeno za ljudi v stiski med nami. Pomagamo graditi mostove med ljudmi, kjer bi sicer ostale razpoke. Že plačilo položnice je prevzeti breme človeka, mu prinesiti upanje. Skupaj **pomagamo preživeti in živeti.**

## Dobrodelna akcija

### POMAGAJMO PREŽIVETI in ŽIVETI!

V drugi polovici aprila začenjamo z **dobrodelno akcijo POMAGAJMO PREŽIVETI in ŽIVETI**. Namen akcije je predvsem v **podpori ljudem z nizkimi prihodki, pomoči starejšim in vključevanju trajno nezaposljivih v Sloveniji**. Razmere, ki ljudi pripeljejo po hrano in s prošnjo za pomoč pri plačilu položnic na Karitas, močno vplivajo na njihovo življenje in dostojanstvo. Visoki življenjski stroški za mnoge predstavljajo veliko breme, zato številni posamezniki redno prihajajo po pomoč. Revščina ne izbira. Ljudje z nizkimi prihodki imajo pogosto tudi omejen dostop do zdravstvenih, izobraževalnih in socialnih storitev ter manj možnosti za napredovanje.

V materialno pomoč je vključenih **več kot 38.000 gospodinjstev, ki jim redno pomagamo predvsem s hrano in plačilom položnic. Med njimi so mnogi posamezniki, ki imajo delo, vendar prejemajo zelo nizke dohodke, s katerimi v svojih okoliščinah zelo težko preživijo.**

Vabimo vas, da skupaj stopimo v oporo ljudem, ki živijo v revščini in negotovosti. Z vašim darom poleg materialne pomoči podarite tudi upanje slovenskim družinam.

*Vabimo vas, da smo v oporo vsem, ki živijo v revščini in negotovosti. Z vašo pomočjo lahko skupaj prinesemo upanje **ljudem v stiski**. Vsak prispevek pomeni korak bližje k boljšemu jutri za človeka v stiski. Prispevate lahko na:*

**Slovenska karitas**  
**Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana**

**TRR: SI56 0214 0001 5556 761**

**namen: Pomagajmo preživeti in živeti**

**sklic: SI00 930**

**HVALA vam iz srca za vašo podporo!**

*V trenutkih stiske se posamezniki obračajo naokrog in iščejo pomoč. Mnoge prošnje ostanejo neizrečene. Težko se je namreč znebiti občutka, da boš komu odveč, da boš moral pokazati svojo šibkost, da boš s tem koga obremenil ... Ali pa preprosto zmanjka moči, da bi svojo prošnjo izrekel, da bi poiskal tistega, ki lahko pomaga. »Fant je na Karitas prišel po izkušnji izgorelosti. Sprva se je vključil kot brezposelna oseba, saj še ni bil pripravljen na redno zaposlitev. Nekaj mesecev je sodeloval v programih prostovoljstva, v tem času pa je nekajkrat prejel tudi pomoč v hrani. Po treh mesecih se je zaposlil. Izkušnja pri nas ga je fizično okrepila, mu povrnila samozavest in mu pomagala, da je ponovno postal polno delovno aktiven,« pove sodelavka Karitas.*

# Ko je človek med ljudmi

Zbrala: **Andreja Verovšek,**  
univ. dipl. soc. del.

Foto: Canva

Osamljenost je danes prepoznana kot ena izmed večjih stisk sodobnega človeka. Kot je bilo že zapisano v uvodnem članku (Žarek dobrote, marec 2026), ne pomeni nujno, da smo sami – lahko smo obdani z ljudmi, pa vseeno ne čutimo stika, bližine, pripadnosti. In prav ta razlika je morda ključna. **Osamljenost ni zgolj odsotnost drugih ljudi, temveč odsotnost občutka povezanosti.**

Ko začnemo o osamljenosti razmišljati nekoliko globlje, pridemo do **vprišanja odnosa**. Odnosa do drugih in tudi do sebe. Človek je namreč že v svojem bistvu bitje odnosov. Potreba po bližini, varnosti, sprejetosti in pripadnosti ni nekaj luksuznega, temveč je temeljnega pomena. O tem govori tudi teorija navezanosti, ki pravi, da se naš občutek varnosti in povezanosti začne oblikovati zelo zgodaj, v odnosu z našimi primarnimi skrbniki – najpogosteje očetom in mamo. Nekateri strokovnjaki menijo, da je navezanost primarna lastnost, ki nas tudi dela človeške. Sama pri delu z ljudmi opažam, da na svetovanje redko prihajajo

pa

# VSEENO SAM

Ljudje, ki imajo veliko prijateljev in znancev. Nasprotno, ko s človekom raziskujeva njegove vire moči, pogosto ugotoviva, da v življenju nima nikogar, ki bi mu zaupal in/ali se nanj lahko obrnil.

Ljudje, ki iščejo pomoč zaradi najrazličnejših psihosocialnih stisk, največkrat nimajo nikogar, da bi se z njim pogovorili. Še bolj žalostno je to, da imajo porušen tudi odnos do sebe in višjega, vsemogonega stvaritelja, h kateremu se lahko obrnemo, ko nam je težko. Globoko zasidrani občutki osamljenosti – ločenosti od sveta – so njihova resnica skozi večji del njihovega življenja.

Če bi bili odnosi v njihovem življenju dovolj varni, topli in odzivni, bi se v človeku postopoma oblikoval notranji občutek, da je svet lahko varen, da so odnosi lahko prijetni in da je tudi sam vreden bližine. Če pa tega ni bilo, če je bilo preveč odsotnosti, nerazumevanja, nepredvidljivosti ali celo bolečine, se v človeku lahko oblikuje drugačen notranji občutek – da bližina ni varna, da ni vredno zaupati ali pa, da mora za odnos vedno nekaj narediti, se prilagoditi ali si zaslužiti.

In tu se začne tista tiha, pogosto nevidna osamljenost.

*Tiha osamljenost se začne tam, kjer odnosi niso bili dovolj varni, da bi človek lahko začutil, da je bližina varna in da je take bližine vreden.*

Navzven lahko tak človek deluje povsem funkcionalno. Ima službo, ljudi okoli sebe, morda celo družino. A znotraj njega ostaja občutek, da v resnici nikamor ne spada, da ga nihče zares ne vidi ali ne razume. Lahko se zgodi, da se težko odpre, ali pa se v odnosih izgublja, se preveč prilagaja, samo zato, da bi ohranil stik. **V obeh primerih nekaj manjka: občutek, da si lahko v odnosu tak, kot si, in da je to dovolj.**

Ta notranja nepovezanost lahko povzroča globoko rano. Pogosto se kaže kot občutek praznine, notranje tišine, ki ni mir, ampak odsotnost – pomanjkanje, za katerim se skriva neuslišana želja po pripadnosti. Kaže se kot stalna napetost ali utrujenost brez jasnega razloga. Utrujenost zato, ker zahteva od človeka veliko iskanja, prilagajanja in hrepenjenja. Kot občutek, da nekaj manjka, pa človek ne ve točno, kaj. Včasih se pokaže tudi skozi telo – kot zategnjenost, plitko dihanje, odrezanost od občutkov in stalno prestopanje lastnih meja.



Podatki kažejo, da pri tem ne gre za redko izkušnjo. V Evropi približno vsak osmi človek poroča, da se pogosto počuti osamljenega. Med mladimi je ta delež še višji. To pomeni, da osamljenost ni le osebna zgodba posameznika, ampak tudi širši družbeni pojav našega časa.

Kljub temu jo ljudje pogosto nosijo sami, z občutkom, da je z njimi nekaj narobe, čustvom sramu, da so takšni, in strahom, da ne bodo sprejeti. Razmišljajo, da bi morali biti bolj družabni, bolj odprti, bolj »normalni«. Tako se osamljenost še pogloblja – ne samo kot odsotnost stika z drugimi, ampak tudi kot oddaljenost od samega sebe.

Ko na osamljenost pogledamo na tak način, se tudi vprašamo, ali se morda pot iz nje ne začne pri iskanju novih poznanstev in druženja, ampak pri zelo **nežnem obračanju k sebi, v svojo notranjost**. Ter z vprašanji: *»Kaj v resnici čutim? Kaj potrebujem? Kje sem se naučil, da ne smem biti to, kar sem? Kje bi lahko počasi, korak za korakom, začel drugače?«*

#### **Kaj lahko naredimo, ko začutimo osamljenost?**

Osamljenosti ne moremo odpraviti čez noč. Lahko pa jo začnemo počasi mehčati – najprej v odnosu do sebe, kasneje tudi v odnosu do drugih.

#### • **Ustavimo se in si priznamo, kaj čutimo.**

Osamljenost pogosto potiskamo stran ali jo prekrivamo z dejavnostmi. A že to, da si iskreno rečemo *»osamljen sem«* in si dovolimo to občutiti, je prvi korak k spremembi.

#### • **Začnimo poslušati sebe.**

Kaj v resnici potrebujem? Bližino, pogovor, razumevanje, počitek ...?

Včasih sploh ne vemo več, kaj potrebujemo – in prav to je pomembno začeti odkrivati.

#### • **Naredimo majhen korak proti stiku.**

Ni treba veliko. Lahko je sporočilo, kratek klic, sprehod z nekom, ki mu vsaj malo zaupamo. Pomembno je, da začnemo tam, kjer zmoremo.

#### • **Poiščemo okolja, kjer je stik bolj mogoč.**

Prostovoljske skupine, skupinske dejavnosti, duhovne skupnosti ali druge oblike povezovanja lahko

ponudijo prostor, kjer ni treba takoj biti »popoln«, ampak samo biti.

#### • **Dovolimo si postopnost.**

Če smo bili dolgo brez pravega stika, se bližina lahko zdi naporna ali celo strašljiva. To je normalno. Vzpostavljanje zaupanja je proces, ki lahko traja mesece in leta.

#### • **Bodimo nežni do sebe.**

Osamljenost ni znak šibkosti ali neuspeha. Je človeška izkušnja, ki govori o naši potrebi po odnosu.

#### **Kdaj po pomoč zaradi osamljenosti?**

Če ob tem čutimo, da je osamljenost zelo globoka, dolgotrajna ali povezana z občutki praznine, brezupa ali tesnobe, je smiselno poiskati tudi strokovno pomoč.

V takih trenutkih je lahko zelo dragoceno, da imamo ob sebi nekoga, ki nas posluša brez obsojanja, brez hitenja in brez pričakovanj, da moramo biti drugačni, kot smo. Prostor, kjer lahko svojo zgodbo povemo tako, kot jo doživljamo, in kjer nas nekdo poskuša razumeti – tudi tam, kjer sami sebe morda še ne razumemo. V takšnih primerih imajo pomembno vlogo tudi prostovoljci Karitas.

Kadar je potrebna dodatna in bolj strokovna podpora, pa tak prostor ponuja tudi program Slovenske karitas **BLIZU – Psihosocialno svetovanje, informiranje in usmerjanje oseb v duševni stiski**. Program je namenjen vsem, ki se znajdejo v različnih življenjskih stiskah – tudi takrat, ko se te povezujejo z osamljenostjo, izgubo, odnosi ali težavami v duševnem zdravju.

V okviru programa je na voljo brezplačno psi-

hosocialno svetovanje, pogovor in podpora pri iskanju poti iz težkih življenjskih situacij. Pomoč je dostopna v živo v svetovalnicah v Ljubljani in Celju, po telefonu ali po spletu. Program je odprt, zaupen in dostopen vsem, ki potrebujejo pogovor ali podporo. Več informacij na spletni strani Karitas: <https://www.karitas.si/blizu>.

V odnosu, ki se vzpostavi v zaupnem svetovalnem ali tera-

#### **Osamljenost v številkah**

- Približno **1 od 8 ljudi v Evropi** poroča, da se pogosto počuti osamljenega.
- Med mladimi (16–24 let) občutke osamljenosti doživlja **do 40 %** posameznikov.
- Raziskave kažejo, da je osamljenost **pomemben dejavnik tveganja za depresijo, anksioznost in telesne bolezni**.
- Dolgotrajna osamljenost lahko na zdravje vpliva podobno škodljivo kot **kajenje ali pomanjkanje gibanja**.
- Osamljenost ni omejena na starost – prisotna je v **vseh življenjskih obdobjih**.

Osamljenost je pogosta izkušnja – a to ne pomeni, da jo moramo živeti sami.

pevskem prostoru, lahko človek začne postopoma raziskovati svojo izkušnjo, jo bolje razumeti in iskati načine, kako se z njo soočati. Pogosto že to, da svoje občutke ubesedimo in jih nekdo sprejme, prinese olajšanje. Ob tem pa se lahko počasi krepijo tudi notranji viri moči, zaupanje vase in občutek, da je sprememba – četudi majhna – možna.

**Morda osamljenost ni znak, da smo ostali brez ljudi, ampak povabilo, da počasi, korak za**

**korakom, ponovno najdemo pot nazaj v stik – s sabo in z drugimi.**

Viri:

NIJZ / HBSC raziskava o zdravju mladostnikov v Sloveniji  
Statistični urad RS (SURS), podatki o osamljenosti 2022  
European Commission – Joint Research Centre: *EU Loneliness Survey, 2022*

WHO: *Social connection and mental health, 2025.*

7

**karitas danes & jutri**  
**to moramo vedeti**

## ***Konoplja in odgovornost do mladih***

Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija

Foto: Canva

V zadnjih letih se razprave o konoplji pogosto osredotočajo na zakonodajo, regulacijo, vprašanje osebne svobode in posledice rabe. Premalokrat pa se ustavimo pri skupini, ki je za učinke in posledice rabe konoplje posebej ranljiva – to so mladi. Ko govorimo o konoplji, je nujno, da se poleg neposrednih vplivov na zdravje vprašamo tudi, kako normalizacija ali legalizacija rabe vpliva na družbene norme, poznavanje tveganja in dostopnost konoplje, s tem pa na vedenje mladostnikov.

### **Razvoj možganov in duševno zdravje mladih**

Človeški možgani se razvijajo do približno 25. leta, zato so mladi za razvoj zasvojenosti in drugih duševnih težav najbolj dovzetni. Raziskave kažejo,

da lahko uporaba substanc vpliva na pomembne dele možganov, hkrati pa je zgodnji začetek uporabe drog povezan z večjo verjetnostjo redne uporabe v odraslosti. Če mladi droge začnejo uporabljati že v mladosti, lahko ima to torej dolgoročne posledice za njihovo zdravje in življenjske navade.

Poleg tega obstaja povezava med uporabo konoplje in povečanim tveganjem za razvoj depresije v mladi odraslosti. Dokazano je tudi, da se z uporabo konoplje poveča verjetnost za razvoj psihoze in shizofrenije.

### **Družbeni vplivi in zaznavanje tveganja**

Na vedenje mladih pogosto vplivajo različni družbeni dejavniki. K dejavnikom tveganja med mladimi



sodijo pozitiven odnos do rabe konoplje, večja dostopnost in družbene norme, ki uporabo normalizirajo ali imajo do nje pozitiven odnos. Zato moramo biti pozorni, da morebitna legalizacija konoplje mladim pošilja sporočilo, da je njena uporaba nekaj običajnega in sprejemljivega. Lahko tudi povzroči, da se zmanjša prepoznavanje škodljivosti, s tem pa poveča verjetnost pogostejše uporabe. V času, ko tako sporočilo mladi pogosto prejemajo že na družbenih omrežjih in v popkulturi, kjer se uporaba konoplje pogosto prikazuje kot del vsakdanjika in simbol sproščenosti, je tej nevarnosti treba nameniti še toliko več pozornosti.

### **Vloga preventive**

Najučinkovitejša strategija za zmanjšanje uporabe drog med mladimi je celosten pristop, ki vključuje šole, družine, zdravstveni sistem, mladinske organizacije in širšo skupnost. Učinkovita preventiva pri tem ne temelji le na opozarjanju na tveganja, pač pa na zagotavljanju verodostojnih informacij, razvoju socialnih in čustvenih veščin ter vzpostavljanju okolja, kjer je mladim omogočeno sprejemanje zdravih odločitev. Nujno je, da imajo mladi dostop do podpore, informacij in veščin, ki jih potrebujejo za odgovorne odločitve.

### **Odgovornost do mladih**

Razprava o konoplji ne sme biti omejena zgolj na vprašanje individualnih odločitev ali ekonomskih posledic. V ospredje moramo postaviti skupno dobro, javno zdravje in družbeno odgovornost. Pri tem naj bo zaščita mladih, ki so zaradi razvojnih značilnosti ena od ranljivejših skupin za posledice uporabe konoplje, ključni kriterij pri oblikovanju politik, zakonov in družbenih stališč o konoplji.

### **Pametno o konoplji**

Ravno iz tega stališča smo v razpravah o legalizaciji konoplje pri Mladinski zvezi Brez izgovora Slovenija sodelovali v pobudi *Pametno o konoplji* Slovenskega združenja za kronične nenalezljive bolezni. Spodbujali smo transparentno in pametno odločanje na področju konoplje, pri tem pa smo se zanašali na znanstvene dokaze in povezali različne strokovnjake. Ti nam preko kampanje niso predstavili le vprašanja osebne svobode, ampak tudi družbenih vplivov, ki jih lahko ima potencialna legalizacija.

#### **Viri**

Slovensko združenje za kronične nenalezljive bolezni. »Pametno o konoplji.« 2024. <https://sncda.si/pametno-o-konoplji/>

United Nations Office on Drugs and Crime. *Drug Market Trends: Cannabis Opioid*. 2022. [https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22\\_Booklet\\_3.pdf](https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_3.pdf)

Gobbi, Gabriella idr. »Association of Cannabis Use in Adolescence and Risk of Depression, Anxiety, and Suicidality in Young Adulthood: A Systematic Review and Meta-analysis.« *JAMA Psychiatry*, 76(4):426–434, 2019, 10.1001/jamapsychiatry.2018.4500.

# **Dediščina generacij**

Alenka Petek

Foto: Nika Kržišnik

*Srečanje uvodne skupine za svetovanje od 6. do 8. 3. 2026, ki sta ga vodila dr. Stanko Gerjolj in Ana Rožman, je potekalo na temo »Kdo sem v družini in poklicu in kako vidim svoje poslanstvo«. Na izobraževanju smo se posvečali prepoznavanju srečnih in žalostnih dogodkov v našem otroštvu, mladosti in odrasli dobi. Razmišljali smo o tem, kako smo se z njimi spopadali, kdo nam je stal ob strani, s kom smo delili trenutke veselja in kaj nas je najbolj zaznamovalo v trenutkih žalosti. Nekaj misli bomo podelili z vami.*

Dogodki v našem otroštvu in mladosti so pomembno vplivali na nas in oblikovali naše življenje. Iz njih črpamo energijo, moč ter dragocene pozitivne izkušnje. Hkrati pa se učimo tudi iz težkih trenutkov, ki nas krepijo in nam pomagajo osebno rasti. Prav skozi te izkušnje bolje razumemo sebe in druge ter gradimo svojo pot naprej.

Pogosto pa se zgodi, da določene družinske zgodbe ostanejo neizrečene. Postanejo skrivnosti, o katerih ne govorimo. Bodisi zaradi sramu, bolečine ali nelagodja. To niso spomini, ki bi jih z veseljem delili, temveč tisti, ki bi jih najraje pozabili. Zato jih potisnemo globoko vase, se jim izogibamo in jih simbolično pometemo pod preprogo. A kljub tišini in navideznemu odkluku te izkušnje ostajajo del nas. Neizrečene zgodbe lahko vplivajo na naše občutke, odnose in doživljanje sveta, tudi če se tega ne zavedamo.

Pogosto se tudi sprašujemo, kaj smo podedovali od svojih staršev in starih staršev in kaj bodo nekoč od nas prejeli naši otroci. Ne gre le za zunanje lastnosti ali vedenjske vzorce, temveč tudi za nevidna bremena, kot so strahovi, bolečine in izkušnje, s katerimi se morda nikoli nismo zares soočili.

Družinske skrivnosti imajo pri tem pomembno vlogo. Kadar se o določenih dogodkih ne govori, kadar se resnica prikriva ali potiska na stran, družina za to porablja ogromno

energije. Ta tišina ne prinese miru, temveč napetost, ki se pogosto nezavedno prenaša na naslednje generacije.

Raziskave na področju epigenetike kažejo, da lahko podedujemo tudi posledice travm. Izkušnje naših prednikov, zlasti tiste najtežje, lahko pustijo sledi, ki jih nosimo v sebi, četudi jih sami nikoli nismo doživeli. Če so naši stari starši živeli v vojni, obkroženi z izgubo, strahom in negotovostjo, se lahko občutki ogroženosti prenesejo naprej. Njihovo telo je bilo nenehno pripravljeno na nevarnost, in podobne odzive lahko zaznamo tudi pri potomcih, ki živijo v povsem varnem okolju.



Takšna »dediščina« danes pogosto ne služi več svojemu prvotnemu namenu. Namesto da bi nas ščitila, nas lahko omejuje. Nenehen občutek ogroženosti, pretirana previdnost ali telesni odzivi na dražljaje lahko povzročajo notranji nemir, stres in celo bolezen. Nepredelane travme in potlačena čustva se namreč pogosto izražajo skozi telo.

Bolečine naših staršev in starih staršev ter njihovi strahovi, jeza, obžalovanja in neizražena čustva lahko tako postanejo tudi naši. Njihove nepredelane izkušnje živijo naprej v družinskem sistemu. Pogosto pa teh povezav sploh ne prepoznamo. Svoje tesnobe, strahove ali depresijo razumemo kot osebno pomanjkljivost, kot nekaj, kar je narobe z nami, namesto da bi iskali globlje korenine.

Ker izvora svojih težav ne poznamo, jih tudi ne razrešujemo. Tako ostajajo odprte in se lahko pre-

našajo naprej na naše otroke in vnuke. Na ta način se bolečina tiho ohranja skozi generacije.

Skrivnosti v družini dodatno prispevajo k temu. V družinah, kjer določena čustva niso bila dovoljena ali kjer se o določenih temah ni smelo govoriti, otroci ne razvijejo sposobnosti, da bi ta čustva prepoznali, izrazili ali razumeli. Tako tudi sami kot odrasli pogosto ne znajo ravnati z določenimi občutki ali odnosi. Z vsako generacijo se razumevanje teh vzorcev zmanjšuje, občutek zmedenosti pa povečuje.

### **Kako lahko ta krog prekinemo?**

Prvi korak je delo na sebi in svojih odnosih. Ključno je, da ozavestimo odnos s starši, saj se ta pogosto odraža tudi v naših partnerskih odnosih. Ko razumemo, da so bili tudi naši starši in partnerji nosilci svojih lastnih, pogosto podedovanih bolečin, lahko razvijemo več sočutja do njih in do sebe.

Pomembno je tudi raziskovanje družinske zgodovine. Katere zgodbe so ostale neizrečene? O čem se nikoli ni govorilo? Katere izkušnje so ostale nepredelane? Spoznavanje lastnih korenin nam lahko pomaga razumeti, zakaj čutimo tako, kot čutimo.

Zelo dragoceno je, da o teh stvareh spregovorimo tudi z otroki.

Deljenje družinske zgodovine, tudi boleče, jim lahko pomaga razumeti njihove občutke. Ko otrok spozna, da določeni strahovi ali občutki niso nujno njegovi, temveč del širše družinske zgodbe, lahko občuti veliko olajšanje. Razume, da z njim ni nič narobe.



Fotografiji sta simboli

Šele ko si dovolimo o teh skrivnostih spregovoriti, jih sprejeti in osmisliti, lahko postopoma izgubijo svojo težo. S tem naredimo prostor za razumevanje, olajšanje in bolj iskrene odnose, tako do sebe kot do drugih.

Vse to nas vodi k pomembnemu spoznanju: delo na sebi ni le osebna izbira, temveč odgovornost do prihodnjih generacij. Ko zdravimo svoje rane, ne osvobajamo le sebe, temveč tudi tiste, ki prihajajo za nami.

# Karitas - darovanje, ki rojeva življenje

10

Jožef Kociper

**Je Karitas žrtev ali žrtvovanje?** Odgovor na to vprašanje se zrcali v zgodovini Hotize in v življenju tamkajšnjega dolgoletnega župnika, gospoda **Viljema Kovača**.

Na Hotizi je leta 1945 svoje življenje v bran krščanske vere daroval Božji služabnik **Danijel Halas**. Njegova daritev danes živi v **Halasovem križevem potu**, ki ob reki Muri opominja na moč vere v preizkušnjah. Ta svetniška pot je k dejavni dobroti nagovorila tudi dolgoletnega hotiškega župnika **Viljema Kovača**, ki je svoje poslanstvo v duhu Karitas začel opravljati že leta 1990.

Gospod Viljem je s svojo skromno navzočnostjo postal živi odsev tiste ljubezni, ki jo verniki podoživljajo ob postajah križevega pota. Kot duhovni vodja Karitas v Pomurju je znal tiho trpljenje posameznikov spremeniti v skupni mozaik dobrote ...

**Gospod Viljem, pred leti ste bili tudi sami potrebni velike pomoči. Po hudi prometni nesreči so vas nekateri že »odpisali« z besedami: »Tega pustite, ta je že v nebesih.« Pa vendar ste se vrnili. Kako se spominjate tistega časa?**

Moja nova življenjska pot se je začela na god Lurške Matere Božje, leta 1982. Dva tedna po



nesreči sem imel 42,5 stopinje vročine in bil dva meseca v komi. Za mojo ozdravitev je takrat molilo nešteto ljudi – sorodnikov, prijateljev in sobratov duhovnikov. Po več mesecih sem zapustil bolnišnico, nato pa še dve leti okreval doma. To, da sem danes tukaj, je dar molitve in Božje milosti.

**Kaj za vas osebno pomeni Karitas?** Pomeni preprosto to: biti na razpolago ljudem.

**Kako danes nagovoriti mlade in mlajše upokojece, da bi se pridružili karitativnemu delu?** Besede niso dovolj. Treba jih je povabiti in jih navdušiti z lastnim zgledom. Ljudje začutijo, če delaš s srcem.

**Kakšni so vaši spomini na leto 1990, ko ste v Pomurju »oral ledino« na področju Karitas?** Moja pot v to smer se je začela že malo prej; leta 1987 sem postal odgovoren za pastoralo bolnikov v Pomurju. To so bili časi prvega prebujanja organizirane dobroti, ko smo se učili, kako biti blizu trpečemu človeku.

**Kako pa danes skrbite za svojo kondicijo?** Še vedno zelo rad hodim na sprehode. Narava in gibanje mi dajeta moč.

**Najljubša slovenska beseda:** Ljubezen.

**Najljubša pesem:** Stare ljudske pesmi.

**Najljubši slovenski kraj:** Grad na Goričkem – moj rojstni kraj.



# Brez mladih Karitas dolgoročno ne more živeti



Luka Oven  
Foto: arhiv Mlada Karitas

## Mladi želijo biti soustvarjalci (3/11)

Ko govorimo o vključevanju mladih v Karitas, pogosto izhajamo iz zelo praktičnega vprašanja: **kako jih pridobiti za prostovoljstvo?** Toda morda to sploh ni prvo pravo vprašanje. Morda bi se morali najprej vprašati nekaj drugega: ali mladim v naših skupnostih res ponujamo prostor, kjer lahko ne samo pomagajo, ampak tudi **razmišljajo, predlagajo, odločajo in soustvarjajo?**

Veliko mladih danes ni ravnodušnih. Daleč od tega. Vsakič, ko preberem kakšno raziskavo, so rezultati v smeri, da mladi še vedno močno zanimanje usmerjajo v družbene teme, pravičnost, duševno zdravje in prihodnost sveta. Eurobarometer med mladimi v Evropski uniji kaže, da si želijo sodelovati, a pri tem iščejo okolja, kjer njihov glas nekaj šteje. Ne želijo biti le del izvedbe, ampak del nastajanja. To je pomemben izziv tudi za Karitas. Mladi se praviloma ne navdušijo samo nad strukturo ali tradicijo. Nagovori jih občutek smisla, odnosa in vpliva. Če dobijo občutek, da so vabljeni le zato, da pomagajo izpeljati nekaj, kar so drugi že določili, bodo pogosto ostali na robu. Če pa dobijo prostor, da lahko nekaj soustvarijo, se odnos hitro spremeni.

To zelo jasno vidimo tudi v praksi youngCaritas. Eden od primerov **je dobrodelna akcija Škatli-ca**, ki trenutno poteka in kjer mladi niso vključeni samo kot izvajalci, ampak kot soustvarjalci celotne zgodbe. V številnih župnijah in šolah mladi sodelu-

jejo že pri ideji, kako akcijo predstaviti vrstnikom, oblikujejo nagovore, pripravljajo delavnice, vodijo predstavitve in celo predlagajo, komu naj bodo sredstva namenjena. Pogosto prav mladi pridejo z idejami, kako akcijo približati svoji generaciji. To delajo bodisi preko družbenih omrežij, kratkih videov ali osebnih pričevanj. Podobno se dogaja tudi pri projektu **Pismo za lepši dan**, kjer mladi ne pišejo samo pisem, ampak akcijo tudi razvijajo in z njo rastejo. Marsikje pa so tudi prav mladi tisti, ki nagovorijo učitelje, organizirajo zbiranje pisem in skrbijo, da projekt zaživi v njihovem okolju. V teh trenutkih ne gre več za to, da »pomagajo Karitas«, ampak za to, da Karitas postane tudi njihov prostor delovanja.

V praksi to pomeni, da vključevanje mladih ne more ostati na ravni nalog. Če mladi ostanejo zgolj pri logistiki, brez možnosti soustvarjanja, jih s tem nehote učimo pasivnosti. Če pa jim damo prostor za ideje in odgovornost, jih učimo nekaj bistveno pomembnejšega: da so lahko nosilci sprememb.

### Konkretna spodbuda za župnijske Karitas:

V prihodnjem mesecu naredite korak naprej od vključevanja k soustvarjanju: povabite 2–3 mlade in skupaj z njimi oblikujte eno majhno akcijo ali dejavnost. Ne pripravljajte vsega vnaprej. Začnite z vprašanjem: *»Kaj bi mi lahko skupaj naredili za ljudi v naši skupnosti?«* Dajte jim prostor, da predlagajo idejo, in jim zaupajte, da jo (ob vaši podpori) tudi izpeljejo. Ni pomembno, da je popolno. Pomembno je, da je njihovo.



## DELOVNA SOBOTA MLADE KARITAS KOPER

Koordinatorji Mlade karitas Koper

Pretekla sobota je bil za prostovoljce Mlade karitas Koper kar pester dan. Začeli smo jo z dobrodelno akcijo Hofer, kjer smo zbirali izdelke za ljudi v stiski. Ob tem smo imeli priložnost stopiti v stik z mnogimi srčnimi posamezniki, ki so z veseljem prispevali po svojih zmožnostih; hvala vsem.

12



Istega dne smo se udeležili srečanja birmancev, kjer smo mladim predstavili delovanje Mlade karitas in zanje pripravili zanimive delavnice. Skozi pogovor in pričevanja smo jim približali pomen prostovoljstva ter jih spodbudili, da tudi sami odkrijejo veselje v pomoči bližnjemu.

Na Obali pa smo se lotili priprave oljčnih vejic, ki bodo v prihodnjih dneh romale po vsej Sloveniji. Delo je potekalo v prijetnem vzdušju, prepletenem s smehom in pogovorom.

Hvaležni smo za vsak dar, vsako srečanje in vsak nasmeh, ki smo ga lahko delili.



### MLADI se predstavijo

Hejhej ☺ Sem Sara in prihajam iz okolice Domžal. Stara sem 19 let in obiskujem prvi letnik študijskega program razredni pouk Univerze na Primorskem, saj me delo z otroki neizmerno veseli. Kot prostovoljka pri youngCaritas sem že tri leta animatorka na Biserih, letos pa se prvič preizkušam v vlogi voditeljice. Na letovanje se vedno rada vračam, saj mi Biseri pomenijo prostor pristnih odnosov, iskrenih nasmehov in nepozabnih trenutkov z otroki in animatorji.

**Prostovoljstvo:** Sodelujem na dveh oratorijih – na enem sem že štiri leta voditeljica, na drugem pa sem animatorka že šesto leto.

**Hobiji:** V svojem prostem času rada pojem, igram odbojko, se družim s prijatelji in sem aktivna skavtinja (že 12 let).

**Najljubša hrana:** Tortilje.

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

**Najljubša pesem:** Zelo odvisno od dneva, počutja in letnega časa :) Trenutno je ta pesem Chasing Cars.

**Najljubši kotiček, kjer se sprostiš:** Najraje se sproščam zunaj, nekje v naravi, še posebej ob sprehodih ob Kamniški Bistrici. Velik plus pa je, če lahko ob tem občudujem sončni zahod :)

**Najljubša slovenska beseda:** Iskrenost.



## PRAVO VESELJE JE NAMREČ DATI OKUS ŽIVLJENJU IN PRIVESTI K LUČI TISTO, ČESAR PREJ NI BILO

papež Leon XIV.

vir: Vatican News

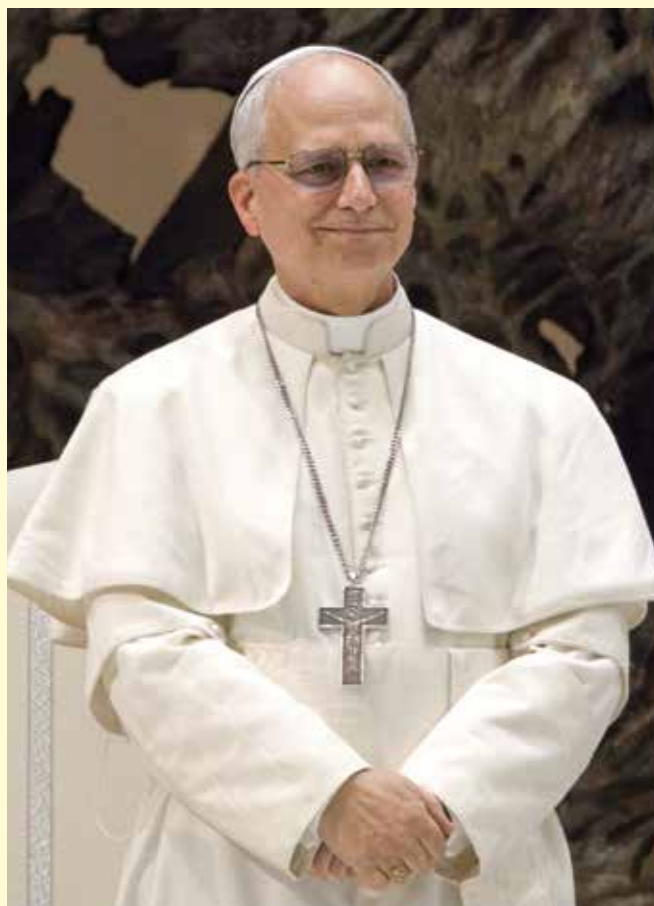
*»Potem ko je Jezus razglasil blagost, se je obrnil k tistim, ki jih živijo, in dejal, da po njihovi zaslugi zemlja ni več ista in svet ni več v temi. 'Vi ste sol zemlje. [...] Vi ste luč sveta' (Mt 5,13-14).«*

S temi besedami je papež Leon XIV. začel nagovor z okna apostolske palače na Trgu sv. Petra.

Pravo veselje je namreč dati okus življenju in privedi k luči tisto, česar prej ni bilo. To veselje izvira iz nekega življenjskega sloga, iz načina bivanja na zemlji in skupnega življenja, kar si moramo želeti in se za to odločiti. To je življenje, ki sije v Jezusu, novi okus njegovih dejanj in njegovih besed. Po srečanju z njim se zdi plehko in medlo vse, kar se oddaljuje od njegovega ubožstva v duhu, od njegove krotkosti in preprostosti srca, od njegove lakote in žeje po pravičnosti, ki aktivirajo usmiljenje in mir kot dinamiki preobrazbe in sprave.

Prerok Izaija našteva konkretna dejanja, ki prekinjajo krivičnost: deliti kruh z lačnim, pripeljati bedne in brezdomce v hišo, obleči nagega, nezane-marjanje bližnjih in domačih (prim. Iz 58,7). *»Tedaj, pravi prerok, napoči kakor zarja tvoja luč in tvoje zdravje se bo hitro razcvetelo«* (v. 8). Po eni strani luč, ki je ni mogoče skriti, ker je velika kot sonce, ki vsako jutro prežene temo; po drugi strani rana, ki je prej pekla in se sedaj celi.

Boleče je namreč izgubiti okus in se odpovedati veselju; in vendar lahko imamo v srcu to rano. Zdi se, da Jezus svari tiste, ki ga poslušajo, naj se ne odpovedo veselju. Za sol, ki je izgubila okus, pravi, da *»za nič drugega ni več, kakor da se vrže proč in jo ljudje pohodijo«* (Mt 5,13). Koliko ljudi – morda se je to zgodilo tudi nam – se čuti, da zaslužijo biti zavrženi, da so napaka. Kot bi bila njihova luč skrita. Jezus pa nam oznanja Boga, ki nas ne bo nikoli zavrgel, Očeta, ki varuje naše ime, našo enkratnost. Vsaka rana, tudi najgloblja, se bo zacelila, če bomo sprejeli besedo blagrov in se znova vrnili na pot evangelija.



13

Dejanja odprtosti in pozornosti do drugih ponovno vzbudijo veselje. Gotovo, v svoji preprostosti nas postavljajo proti toku. Jezusa samega so v puščavi skušale druge poti: da bi uveljavil svojo identiteto, da bi jo razkazoval, da bi imel svet pod svojimi nogami. Vendar je zavrnil poti, na katerih bi izgubil svoj pravi okus, okus, ki ga vsako nedeljo najdemo v razlomljenem kruhu: darovano življenje, ljubezen, ki ne dela hrupa.

Bratje in sestre, pustimo se hraniti in pustimo se razsvetljevati občestvu z Jezusom. Brez vsakega razkazovanja bomo tedaj kot mesto na gori, ki ni samo vidno, ampak tudi vablivo in gostoljubno: Božje mesto, v katerem v bistvu želijo vsi prebivati in najti mir. K Mariji, ki je Vrata nebeška, obrnimo sedaj svoj pogled in svojo molitev, da nam bo pomagala postati in ostati učenci njenega Sina.

### Duhovnost za župnijske Karitas

Ob prebranem razmišljanju papeža Leona vsak posamezno razmisli in nato podeli v skupini, kako sam prekinja krivičnost. Pogovorite se o tem, kako miselnost preroka Izaija živite preko dela v Karitas.



## SKUPNOST KOT INKUBATOR PRIHODNOSTI

Marija Dolinar

14

Živimo v času razslojevanja družbe, odklonov miselnosti in korupcije, kjer se vsak bori zase, za svoje materialne interese, ki zahrbtno pronicajo v medsebojne odnose, v vzgojo, izpodkopavajo družine in krščanske vrednote, stvarstvo pa postaja sredstvo za kopičenje bogastva, ki širi prepad med revnimi in bogatimi in odriva Afriko in celine južnega pola v vedno večjo revščino. Nastaja svet lažnih vrednot, odtujenost, svet mobitelov in televizije, sočutnost do človeka pa je napaka. Svet doživlja duhovno slepoto in odriva Boga ter ranljive skupine na rob družbe, da hodijo mimo njih, a jih ne vidijo. Upada spoštovanje in sočutnost do starejših, bolnih, do ljudi v stiskah, do beguncev pred vojnama, ki iščejo miren prostor pod nebom. Živimo en mimo drugega in se ne slišimo, smo vsak v svojem mehurčku udobja, iz katerega ne izstopamo. To smo mi, od Boga odtujeni svet, ki mu samo Bog daje upanje, moč in zaupanje.

Prostovoljci župnijskih Karitas vsak dan znova podajamo roke ljudem v stiski, ki so največkrat bolj kot kruha lačni bližine, prijazne besede, saj je dolg dan, kadar je človek sam, bolan, kadar ga skrbi pre-rastejo, da obupuje. Ko se od njih vračamo domov, ne vemo, kdo je več dal in kdo več prejel.

Prostovoljci župnijskih Karitas smo male skupnosti in se znotraj župnij povezujemo z mladinsko skupino ter drugimi skupnostmi v eno župnijsko skupnost, navzven pa širimo povezave z občinsko upravo, s centri za socialno delo, z domovi za ostarele, z društvi za upokojnence ter sosednjimi župnijskimi karitas. Delujemo pod okriljem nadškofije in škofijske Karitas, ki nas preko srečanj in izobraževanj evangelizira, nas povezuje v veliko in trdno skupnost prostovoljcev z istim ciljem, da zaradi Jezusa z vero v Božjo ljubezen delimo pomoč ljudem v stiski. V svojem delu vztrajamo, ker zaupamo v Božji načrt za nas in za generacije prihodnosti, ki nas bodo nadomestile.



## PRIMER DOBRE PRAKSE ZA PROGRAM ESS+

Mojca Kepić

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ) z evropskimi sredstvi zagotavlja nefinančno pomoč najbolj ogroženim posameznikom in družinam v obliki paketov s prehranskimi izdelki ter s sofinanciranjem različnih spremljevalnih ukrepov, ki spodbujajo njihovo socialno vključevanje. Gre za Program ESS+ za odpravljanje materialne prikrajšanosti v Sloveniji v obdobju 2021–2027, ki pomembno prispeva k blaženju stisk ljudi po vsej državi.

Razdeljevanje hrane med drugim poteka tudi v mreži Slovenske karitas, in sicer preko šestih Škofijskih karitas ter 305 razdelilnih mest – župnijskih karitas po vsej Sloveniji. Vsako leto v centralna skladišča Škofijskih karitas prejmemo večje količine hrane, ki jo nato razvozimo na razdelilna mesta na župnijske karitas. Tam s pomočjo srčnih in predanih prostovoljcev paketi pridejo neposredno do ljudi v stiski.

Za vsako številko stoji obraz. Za vsakim paketom je zgodba. Morda je to starejša gospa z nizko pokojnino, družina, ki jo je prizadela izguba zaposlitve, ali posameznik, ki se je znašel v nenadni življenjski preizkušnji. Program ni le logistični izziv, temveč most solidarnosti med ljudmi.

Vsako leto poteka tudi **letna pregledovalna seja z Evropsko komisijo**, na kateri poleg MDDSZ sodelujejo še Ministrstvo za finance, Ministrstvo za kohezijo in regionalni razvoj, Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano ter Urad RS za nadzor proračuna. Med upravičenci programa sodelujejo Slovenska karitas, Rdeči križ Slovenije in Mladinski center Prlekija. Na srečanju 2. 3. 2026 smo zastopniki Slovenske karitas predstavili napredek pri izvajanju programa ter primere dobrih praks. Vsaka pomoč tako vsaj malo omili stisko posameznika ali družine. Tem ljudem pa veliko pomeni tudi pogovor, čas zanje in misel, da v stiski niso sami.

Predstavniki MDDSZ in Evropske komisije si vsako leto ogledajo tudi eno izmed razdelilnih mest. Kot primer dobre prakse izvajanja Programa ESS+ smo obiskali **Župnijsko karitas Domžale**, ki velja za zelo zgledno in urejeno razdelilno mesto. V lan-



skem letu so hrano Programa ESS+ razdelili 677 upravičenim osebam, pri tem pa je sodelovalo 18 prostovoljcev. Njihova predanost, organiziranost in spoštljiv odnos do vsakega posameznika so dokaz, da pomoč ni le materialna, temveč tudi človeška. G. Janez Kastelic, tajnik ŽK Domžale, je predstavil, da program za starejše, bolne, družine z otroki in druga pomoč ne pomenijo le razdeljevanja hrane, zvezkov ... temveč bližino. V okviru spremljevalnih ukrepov prostovoljci in sodelavci prejemnikom nudijo pogovor ter jih po potrebi usmerjajo na Center za socialno delo, Zavod za zaposlovanje, Zdravstveni dom, Občino Domžale ali krajevne skupnosti (npr. pri iskanju namestitve ali urejanju opravilne sposobnosti). Kadar gre za večje ali kompleksnejše stiske, se za strokovno pomoč in svetovanje obrnejo tudi na Škofijsko karitas Ljubljana. Še posebno nas je nagovorila zgodba brezdomca, ki mu je Župnijska karitas v sodelovanju z Občino Domžale pomagala pri iskanju doma.



S skupnim razumevanjem potreb ljudi v stiski ter z odprtim dialogom dokazujejo, da je mogoče na lokalni ravni ustvarjati učinkovite in trajne oblike pomoči. Občina s svojo podporo pomembno prispeva k temu, da pomoč doseže tiste, ki jo najbolj potrebujejo, Karitas pa s svojo mrežo prostovoljcev zagotavlja srčno in neposredno spremljanje posameznikov in družin.



## ZMerno, odgovorno, opolnomočeno preko CELEGA LETA

15

### Sporočilo ob zaključku akcije 40 dni brez alkohola

**40 dni brez alkohola v znamenje solidarnost z vsemi, ki trpijo zaradi nasilja, nesreč in bolezni, ki so posledica alkohola.**

[www.brezalkohola.si](http://www.brezalkohola.si)

**Hvala, ker smo lahko skupaj v spodbujali k solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola. Z letošnjo vodilno mislijo »Korak k človeku« smo posebno pozornost namenjali medčloveškim vezem in sodelovanju. Spodbujali smo, da nas odnosi še bolj povežejo z družino in prijatelji. Kako nam je uspelo, ve vsak zase.**

Ambasador letošnje akcije 40 dni brez alkohola **David Zupančič, pisatelj in zdravnik**, nas še naprej spodbuja: **»Življenje brez alkohola je lahko prav tako zabavno, polno in družabno; pa še precej manj nevarno. In tako skupaj korakamo en drugemu naproti, predvsem pa v svetlejšo, varnejšo prihodnost.«**

Na zaključnem dogodku ob koncu akcije 40 dni brez alkohola je spregovorila tudi **dr. Nataša Sorko iz Društva Žarek upanja** in izpostavila psihosocialni vidiki zasvojenosti ter dejavnike tveganja in zaščite v družinah:

Akcija 40 dni brez alkohola se je začela 18. februarja 2026 in se zaključila v soboto, 4. aprila 2026. Poleg organizatorjev – Slovenske karitas, Javne agencije RS za varnost prometa, NIJZ-ja in Med. Over.Neta – so pri akciji sodelovali tudi Ministrstvo za zdravje, Zavod Varna pot, Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani (projekt Sporočilo v steklenici), Društvo Žarek upanja, Zavod Vse bo v redu, Zveza klubov zdravljenih alkoholikov, Društvo abstinent, Društvo UP, Društvo Nacoa Slovenije, Združenje FORTOX, DrogArt in Zavod Vozim.



V sklopu akcije so na spletni strani <http://brezalkohola.si/mnenja-sodelujocih> prejeli vrsto odzivov in povratnih informacij. Eden od vtisov: *»Predaleč je šlo vse skupaj ... Izgubila sem nadzor in kompas. Želim si biti prisotna za družino. Izgubljam odnose, stik s seboj, cilje in pridobivam stres, anksioznost in nespečnost. Enostavno ne gre več. Z veseljem berem komentarje drugih, ki jim je uspelo. Ne vem, ali bo meni tudi. Trudila sem bom 40 dni in še.«*

16

Skupaj si prizadevamo za družbo, v kateri je manj škode, ki jo prekomerno pitje alkohola povzroča v družinah, na cestah in pri zdravju. Ta prizadevanja se ne končajo z zaključkom akcije. Nasprotno, spodbujajo nas k sprejemanju zmernosti in odgovornega odnosa do pitja alkohola doma, na cesti, v službi in v družbi – prav vsak dan v letu.

Organizatorji zato pravimo: **»Zmerno. Odgovorno. Opolnomočeno.«** in vabimo družine k preživljanju prostega časa brez alkohola – **»Na zdravo zabavo v naravo«**. Vzemite si čas in skupaj z vašimi družinami zberite čim več doživetij v naravi, skupnih trenutkov v hribih ... pri tem pa naj bo vaša zaveza pot brez alkohola. To je naš **korak k človeku**.

Podporniki akcije:



## PSIHOSOCIALNI VIDIKI IN IZZIVI POMOČI V SODOBNI DRUŽBI PRI TEŽAVAH S PITJEM ALKOHOLA

dr. Nataša Sorko

Akcija 40 dni brez alkohola vsako leto odpira prostor za razmislek – ne le o osebni odločitvi posameznika za spremembo, temveč tudi o širšem družbenem odnosu do alkohola in posledic, ki jih ta prinaša. Letošnji slogan akcije *»Korak k človeku«* naslavlja širše in poglobljeno razumevanje človeka, ki je v stiski in si sam ne more pomagati. Za spremembo potrebuje sočloveka. Čeprav je akcija na prvi pogled usmerjena v spodbujanje zmernosti, v svojem bistvu nagovarja globlje psihosocialne razsežnosti, ki zaznamujejo tako posameznika kot njegovo družino in širše socialno okolje ter tudi družbo kot celoto.

Alkohol ima v slovenskem prostoru dolgo tradicijo in je pogosto vpet v vsakdanje družbene ritua-

le. Prav ta normalizacija pitja pa predstavlja enega ključnih izzivov, saj danes vemo, kar je potrdila tudi Svetovna zdravstvena organizacija, da varne količine popitega alkohola ni.

### Psihosocialni vidik težav zaradi pitja alkohola

Težave zaradi pitja alkohola ne nastajajo v praznem prostoru. Gre za kompleksno prepletanje notranjih stanj in zunanjih okoliščin. Alkohol pogosto postane način regulacije čustev – sredstvo za lajšanje tesnobe, zmanjševanje stresa, blaženje občutkov osamljenosti ali celo način soočanja z nepredelanimi travmatskimi izkušnjami.

Z vidika psihosocialnega razumevanja je pomembno poudariti, da odvisnost ni zgolj rezultat osebne šibkosti, temveč odziv na dolgotrajne obremenitve, pomanjkanje podpornih odnosov in pogosto tudi na neustrezne mehanizme soočanja. V tem smislu alkohol ni rešitev, temveč simptom globlje stiske.

Posledice pitja alkohola se ne ustavijo pri posamezniku. Vplivajo na partnerske odnose, na dinamiko v družini, na razvoj otrok in mladostnikov, ki je prežet z dejavniki tveganja in zaščite, na delovno učinkovitost ter na širšo socialno mrežo. Družina pogosto postane prostor, kjer se posledice odvisnosti najbolj neposredno odražajo – skozi napetosti, konflikte, negotovost in čustveno distanco.

### Stigmatizacija kot ključna ovira pri iskanju pomoči

Kljub napredku na področju razumevanja duševnega zdravja ostaja odvisnost od alkohola ena najbolj stigmatiziranih bolezni. Osebe, ki se soočajo s tovrstnimi težavami, so pogosto označene kot neodgovorne, šibke. Takšna percepcija ne le pogloblja njihovo stisko, temveč ustvarja dodatne ovire pri iskanju pomoči.

Stigma deluje na več ravneh. Na individualni ravni povzroča občutke sramu, krivde in manjvrednosti. Na družbeni ravni vodi v izključevanje, zmanjšane možnosti za zaposlitev in slabši dostop do podpore. Na sistemski ravni pa lahko vpliva na pomanjkanje ustreznih programov in virov pomoči.

Zaradi stigme posamezniki pogosto dolgo skrivajo svoje težave. Namesto da bi poiskali podporo, razvijajo strategije prikrievanja, kar vodi v poglobljene odvisnosti in njenih posledic.

### Zakaj posamezniki tako težko poiščejo pomoč?

Razumevanje razlogov za odlašanje pri iskanju pomoči je ključno za oblikovanje učinkovitih pristopov. Med najpogostejšimi razlogi so:

- zanikanje problema ali njegovo racionaliziranje;
- prepričanje, da situacija še ni »dovolj resna«;

- strah pred izgubo nadzora ali stigmatizacijo;
- občutek, da morajo težavo rešiti sami ali da jo lahko rešijo sami;
- pomanjkanje zaupanja v strokovne institucije;
- slabe pretekle izkušnje z zdravstvenim ali socialnim sistemom.

Časovni okvir od prvih težav do iskanja pomoči je pogosto zelo dolg. V praksi se kaže, da lahko mine tudi več let, preden posameznik naredi prvi korak. Ta zamik pomeni, da so posledice v času vstopa v sistem pomoči pogosto že zelo izražene – tako na zdravstvenem kot na socialnem področju.

### Vloga družine: med stisko in podporo

Družina ima v procesu odvisnosti dvojno vlogo. Po eni strani je pogosto neposredno prizadeta zaradi vedenja posameznika, po drugi strani pa predstavlja enega najpomembnejših virov podpore.

Družinski člani se pogosto znajdejo v začaranem krogu – med željo po pomoči in občutkom nemoči. Lahko prevzemajo preveliko odgovornost, skušajo nadzorovati vedenje posameznika ali pa se umaknejo, da bi zaščitili sebe. Nobena od teh strategij sama po sebi ni dovolj.

Pomembno je, da tudi družinski člani dobijo ustrezno podporo in razumevanje. Ključni elementi pomoči družini vključujejo:

- informiranje o odvisnosti,
- krepitev komunikacijskih in socialnih veščin,
- postavljanje zdravih meja,
- vključevanje v podporne skupine,
- skrb za lastno psihično in fizično zdravje.

### Prvi stik s pomočjo

Ko posameznik prvič poišče pomoč, gre za izjemno pomemben in hkrati ranljiv trenutek. Način, kako strokovni delavci ali druge osebe reagirajo, lahko bistveno vpliva na nadaljnji potek.

Ključni elementi kakovostnega prvega stika so:

- sprejemanje brez obsojanja,
- aktivno in empatično poslušanje,
- priznavanje in spoštovanje poguma posameznika,
- jasna in razumljiva predstavitev možnosti pomoči,
- vzpostavljanje občutka varnosti in sprejetosti.

Opolnomočenje posameznika pomeni, da ga ne obravnavamo zgolj kot nosilca problema, temveč kot aktivnega udeleženca v procesu spremembe. Gre za pristop, ki temelji na spoštovanju, sodelovanju in krepitevi notranjih virov moči.

Zaključni dogodek akcije 40 dni brez alkohola naj ne bo le simboličen zaključek, temveč izhodišče za nadaljnje razmisleke in ukrepe. Potrebujemo več odprtosti v pogovorih o alkoholu, več razumevanja za ljudi v stiski in več možnosti predstavitve kakovostnih oblik pomoči.

Družba, ki zna prepoznati stisko in nanjo odgovoriti s sočutjem, je družba, ki ustvarja prostor za spremembo. In prav v tem prostoru lahko posameznik naredi prvi korak – korak iz tišine v odnos, iz stigmatizacije v sprejetost in iz nemoči v možnost nove poti.

Morda ne moremo spremeniti vsega. Lahko pa spremenimo način, kako gledamo na človeka v stiski.

Včasih je prav to prvi korak k spremembi.

## celje

## INFO TOČKA – SKUPNOSTNO SREDIŠČE V TRBOVLJAH

Boža Herek

Deluje v Župnijski karitas sv. Martin v Trbovljah, še bolj na sveže, od februarja letos. Gre za dejavnost v okviru projekta MJU – Povezani. Cilj skupnostnega središča oziroma info točke za starejše s področja Trbovelj je druženje starejših na različnih delavnicah in oblikah druženja. Podobne dejavnosti načrtujejo tudi v Hrastniku, kjer Župnijska karitas

trenutno ne deluje. Ko bodo uredili vse formalnosti, se nadejajo, da bo INFO TOČKA zaživela tudi tam.

Motor in vodja tega projekta je Sandra Kos, ki se je pred časom sama kot mati samohraniilka znašla v nezavidljivem položaju, na CSD-ju pa so jo napotili na Karitas. Ko je premagala svoje težave, je v trboveljski Župnijski karitas sv. Martin začela delati sprva kot prostovoljka – iz čiste hvaležnosti, da bi povrnila pomoč, ki jo je dobila – in ji je pomagala postaviti se na noge. Če ponudiš sebe in se razdajaš za druge, ki so pomoči še bolj potrebni, je to nadvse plemenito dejanje. Sandra je najprej delala preko javnih del, zdaj pa je vodja omenjenega projekta. S projektom želijo starejšim – najkrajše rečeno – polepšati dneve. Sandra se drži gesla, da so



starejši zelo pomemben člen v naši družbi, zato si zaslužijo posebno pozornost.

Projekt ima številne cilje: organizirati želijo družabne skupine, opravljati razbremenilne pogovore, starejše poučiti o zdravju in pravicah bolnikov, jim zagotoviti družabništvo in spremljati osamljene ter tiste, ki potrebujejo posebne strokovne, napotiti tja.

18

Info točka za starejše uraduje od ponedeljka do petka med 8. in 12. uro; pokličete jih lahko po telefonu na številko 041 944 145 ali jim pišete na e-naslov: [sandra.kos@karitasce.si](mailto:sandra.kos@karitasce.si).

Sandra pripravlja različne delavnice, ki so najbolj razširjena in za uporabnike prepoznavna oblika druženja. V okviru omenjenega projekta bodo sicer delali tisto, kar so delali že prej: pletli bodo adventne venčke, se družili, si pripovedovati zgodbe. Za zdaj se družijo okrog 40 uporabnikov, številni med njimi so prostovoljci. Želijo pa si čim več uporabnikov, ki bi se navadili, da je četrtek njihov dan – dan, ko se družijo in jim dopoldne mine, kot bi pihnil.

Za tiste v zrelih letih, ki živijo sami, je dan kar predolg, zato je takšna oblika druženja več kot dobrodošla.



## OZNANJEVANJE DOBROTE, SOLIDARNOSTI IN SOČUTJA

Boža Herek

Letošnji plenum Škofijske karitas Celje je potekal tretji petek v marcu pri sv. Jožefu v Celju in je bil pregled dela v minulem letu. Začel se je s križevim potom. Ganljiva izpoved o Jezusovem trpljenju, povedana na svoj način, je segla v srce.

Sicer delo Škofijske karitas Celje za lansko leto najbolj kažejo številke. A tak je le prvi vtis; ne gre zgolj za številke, pač pa za zapis skupnega oznanjevanja dobrote, solidarnosti in sočutja: 19.735 prejemnikov pomoči, 65.694 opravljenih prostovoljnih ur in 1.233 sodelavcev. V 3.541 primerih je ta humanitarna organizacija pomagala s plačilom položnic, 463 osebam so pomagali pri vstopu v šolo. Še bi lahko naštevali, a tisto, kar največ šteje, je delo vsakega prostovoljca. *»Vsi bratje naj pridigajo z deli,«* je v pozdravu z besedami sv. Frančiška Asiškega povedal prvi mož Škofijske karitas Celje, predsednik Rok Metličar in še dodal, da opravljeno delo, izraženo s števkami v letnem poročilu, ni le statistični podatek, ampak spomin milosti, saj je za vsako številko najmanj en človek – oziroma pravzaprav dva, tisti, ki je v težavah, in oni, ki je težavo rešil.

*»Hvala, ker ste objeli gobavca ... Vaše roke so umazane, ker ste s tal pobrali nekoga, ki ga ni pobral kdo drug. Ko bomo izgubili vaše roke, ne bomo imeli več kaj pisati. Naj bodo vaše roke žuljave, hrpave in umazane še naprej,«* je tudi tokrat kot vsakič mojstrsko in lucidno ubesedil zahvalo vsem rednim in manj rednim sodelavcem Škofijske karitas Celje generalni tajnik Škofijske karitas Celje, sicer akolit, Matej Pirnat.

*»Karitas je res živa Cerkev, te podaljšane roke Jezusa Kristusa uresničujejo evangeljsko poslanstvo. Ko poslušamo poročila, koliko ur prostovoljnega dela je bilo opravljeno, koliko darov, koliko obiskov so prostovoljci opravili, smo hvaležni Bogu in njim, ki so to delo opravili,«* je ugotovil celjski škof msgr. dr. Maksimiljan Matjaž, čigar škofija letos praznuje 20-letnico delovanja. To je sicer prah, kot je poudaril ob drugi letošnji obletnici, ki jo praznujemo, 800-letnici smrti velikega dobrotnika Frančiška, je pa tudi ta obletnica v življenju posameznika zelo pomembna, je še podčrtal celjski škof.

Ob koncu je predsednik Škofijske karitas Celje, Rok Metličar, strnil delovanje te organizacije z dveh oznakama: hvaležnostjo in začudenjem. Hvala

## POSTNI ČAS: GLEDATI S SRCEM

Boža Herek

V poglobljen razmislek, kako se je treba v postnem času ustaviti, je zbrane iz župnij Laško, Trbovlje, Hrastnik, Dol pri Hrastniku, Videm Krško in še nekaterih na dekanijski duhovni obnovi v Laškem vodil jezuit Miran Žvanut. Če je morda v začetku še kdo pogledal začudeno, ker ni videl najavljenega rojaka dr. Ivana Platovnjaka, ki ga je bolezen zadržala, pa je zanimivo pripovedovanje, sestavljeno iz niza osebnih izkušenj in bogatega poznavanja literature z različnih področij, poslušalstvo povsem očaralo. Pred seboj so imeli človeka, »načitnega« jezuita, ki kot njegovi bratje živi evangelij. Njegovo pripoved, kako nas postni čas osvobaja brezbriznosti in nas pogloblja v čuječnosti, so udeleženci sprejeli kot globoko doživeto. In da nam v postnem času pomagajo trije stebri: post, molitev in usmiljenje.

»Postni čas je milostni čas, ki nam ga daje Cerkev, da se sami s seboj soočimo, da se vprašamo, kak je naš odnos do Boga, bližnjega in sebe. Da na tem odnosu gradimo. Bog nas čaka, na nas pa je, da se odločimo; Bog se dotika naših ran in bolečin, če mu dopustimo. Najlepše je, da ima človek nekoga, ki mu prisluhne, bodisi Boga ali sočloveka,« je poudaril Miran Žvanut in dodal, kako zelo je pomembno, da se otresemo svojih navezanosti, tudi želja, in se prepustimo, saj je ta pot običajno še veliko boljša, le da se tega zavemo veliko kasneje – ko se nam kaj dogaja.

V tišini, sam s seboj, v molitvi, najdemo odgovore na vsa vprašanja. Duhovna obnova se je zaokročila s sveto mašo v cerkvi sv. Martina v Laškem.



ležnost v ponižnosti, da srce ostane čuječe za stiske, ki se zgodijo drugim, ubogim, začudenje pa, da iz malih stvari – vstopamo v 20. leto Škofijske karitas Celje – in malih številka naredimo velike stvari, če se povežemo. »Nihče si v začetnem obdobju delovanja ni mogel misliti, da se bo iz skromnih začetkov razvila tako močna in trdna organizacija, kot je Škofijska karitas danes,« je še povedal Metličar. Letošnje poročilo o delu – ple-num je po njegovem mnenju »živeči evangelij, ker nas evangelij pošilja v svet, saj ne delujemo v svojem, pač pa v Gospodovem imenu«.



## koper

## POSTNA DUHOVNA OBNOVA »IZ SUŽNOSTI V SVOBODO«

Marjana Plesničar Jezeršek

Preko 100 sodelavk in sodelavcev Škofijske karitas Koper se je v začetku postnega časa zbralo na postni duhovni obnovi v Ajdovščini. Začeli smo s slavljenjem, nato pa nas je predsednik Zoran Zornik v razmišljanju popeljal na pot iz sužnosti v svobodo. Tako kot so bili Izraelci sužnji v Egiptu, smo tudi mi danes sužnji različnih razvad, navad, prepričanj in še česa, kar moramo ozavestiti in se tega rešiti, če si želimo resnične svobode.

V drugem delu smo razmišljali ob Kristusovih ranah in besedah, ki jih je izrekel na poti pasijona in s katerimi povzema svoje življenje ter prikaže vso svojo svobodo. Razmišljali smo, koliko mi sledimo Jezusovemu zgledu in koliko ga zavračamo, kaj je tisto, kar nas veže na greh, čemu se moramo odpovedati, da bomo resnično svobodni.

Razmišljanju je sledil še kratek, a zelo nagovarja-joč križev pot, ki je služil kot uvod v sveto mašo. Duhovno bogat dopoldan smo zaključili z druženjem in kosilom. Hvala najprej g. Zorniku za besede, ki

nikogar niso pustile ravnodušnega, diakonoma g. Vončini in g. Busiji ter sodelavkam ŽK Šturje, ki so nas res bogato pogostile. Hvala tudi vsem, ki ste se duhovne obnove udeležili, saj le skupaj lahko gradimo Božje občestvo, občestvo svobode.



## ROMANJE NA SVETO GORO

Marjana Plesničar Jezeršek

Na 4. postno nedeljo, nedeljo veselja, smo v sklopu akcije **40 dni brez alkohola** v znak solidarnosti z vsemi žrtvami alkohola ter njihovimi svojci poromali k svetogorski Kraljici in ji predali svoje prošnje, stiske ter zahvale. Križev pot, ki ga je za leto-



šnja Postno knjižico napisala s. Emanuela Žerdin, je vodil g. Janez Kržišnik, posamezne postaje pa so prebiral naključni romarji. Ob poslušanju križevega pota, petju in molitvi je bilo čutiti posebno zbranost in ganjenost. Sveto mašo je ob navzočnosti diakona Tihomirja Busije in somaševanju upokojenega duhovnika Cirila Ceja daroval g. Cvetko Valič, predsednik Goriške območne karitas. V pridigi nas je spomnil, čemu je namenjen postni čas – molitvi, dobrim delom ter odpovedi –, ter nas nagovoril, da je Jezus tisti, ki ozdravlja, tisti, ki nam sveti, tisti, ki mu želimo slediti. Pri bogoslužju so sodelovali prostovoljci Karitas ter sodelavci programa Vrtnica, ki deluje v sklopu Zavoda karitas Samarijan, prepeval pa je župnijski pevski zbor Stomaž. Hvala vsem, ki ste se romanja udeležili in na tak ali drugačen način



sodelovali. Naj svetogorska Mati Božja usliši vaše prošnje in molitve ter vas varuje na vseh vaših poteh!

## UMETNOST ODPIRA VRATA UPANJA

Darinka Dekleva

Škofijska karitas Koper je 10. marca letos v Slovenskem domu – Kulturno prosvetnem društvu Bazovica na Reki pripravila razstavo z naslovom *Umetniki za Karitas*. Gre za edinstven program Škofijske karitas Koper, ki poteka že 31. leto – program, v katerem si kultura, umetnost in dobroteljskost podajajo roke.

Čeprav umetniška pot pogosto zahteva veliko vztrajnosti in predanosti, sodelujoči slikarji vedno znova dokazujejo svojo velikodušnost. Z darovanjem svojih del pomagajo tistim, ki pomoč najbolj potrebujejo.

S projektom oziroma razstavami po Sloveniji in zunaj nje ozaveščamo javnost o stiskah v našem okolju, spodbujamo dobroteljskost ter hkrati predstavljamo sodobno likovno ustvarjalnost. Letošnje geslo projekta je **Vrata upanja**, prostovoljni darovi pa so namenjeni pomoči bolnim, umirajočim in njihovim svojcem.

Pobuda za dogodek je zrasla iz dolgotrajnega in iskrenega sodelovanja Slovenskega društva s prijatelji v Ilirski Bistrici. Za postavitev razstave



sta poskrbela koordinatorka dobrodelne razstave Marjana Plesničar Jezeršek in strokovni sodelavec Bogdan Soban. Pri dogodku je nepogrešljiva strokovna sodelavka **Anamarija Stibilj Šajn**, ki z izvirno in slikovito predstavitvijo udeležencem približa avtorje in njihova likovna dela.

Domačini so pripravili topel sprejem, večer pa je s petjem obogatila pevška skupina Otium iz Ilirske Bistrice. Hvala vsem, ki ste se nam pridružili in so ustvarili prijetno ter dobrodelno obarvano srečanje.

Veseli bomo vsakega navdušenja nad »posvojitvijo« katere od umetnin, da bodo dela čim prej dosegla svoj plemeniti namen.

## Ijubiljana

### PIRAN NAS JE SPET NAVDUŠIL

Albina Krek

Od 13. do 20. 2. 2026 je potekal zimski tabor slepih in slabovidnih Slovenije. Bivali smo v prijaznem minoritskem samostanu – 35 slepih, slabovidnih in naših spremljevalcev. Imeli smo odlične glasbene in druge goste, še bolj smo spoznali veličino svetega Frančiška Asiškega, bili deležni dveh zanimivih potopisnih predavanj, spoznali Pomorski muzej, uživali v Sečoveljskih solinah in na drugih krajših in daljših sprehodih ter se kopali v bazenu v zdravilišču Krka v Strunjanu. Kdor je želel, se je lahko udeležil jutranje telovadbe, hvalnic in svete maše.

Na pustno soboto dopoldne smo se nasmejali naši pustni maškaradi, zvečer pa smo poslušali odlične recitacije naše Jane in pravljичne ljubezenske zgodbe, ki jih je pripovedovala Špela, nato pa smo še zaplesali.

V nedeljo smo se udeležili svete maše v stolni cerkvi svetega Jurija, ki jo je daroval g. župnik Zorko Bajc. Zelo lepo je prepeval župnijski pevski zbor Georgios. Ta zbor nam je en večer pripravil tudi lep koncert. Med drugim so zapeli: *Stvarnik višavja*, *Dajte mi zlatih strun*, *Lode a Maria Santissima*, skladbo Pirančana Giuseppeja Tartinija *Dolce mio Dio* in še druge slovenske Marijine in ljudske pesmi. Več pesmi je za zbor odlično priredil njihov organist in zborovodja Sašo Fajon.

V nedeljo po sveti maši smo imeli odlični koncert v cerkvi sv. Frančiška. Pel je piranski operni pevec Neven Stipanov, na orglah ga je





spremljal pianist in organist Danijel Breclj. Frančiškansko cerkev in naša srca je napolnil prečudovit Nevenov glas z mehkim in žametnim odtinkom na eni strani in kot razburkano morje na drugi strani. Neven je med drugim zpel *Vergin tutto amor*, *Schubertovo Ave Mario*, *Nobody Knows The Trouble I've Seen*, *Panis Angelicus*, *Cantate Domino*. Vsi smo Nevenu in Danijelu navdušeno ploskali, in ko sta s kora prišla na križni hodnik, smo se zgrnili okrog njiju.

Prisluhnili smo dvema odličnima potopisoma. Prvi je bil o Etiopiji. Župnik Zorko Bajc nam je s filmom *Etiopija – dežela številnih presenečenj* približal izjemno raznoliko državo z močno vero, staro tradicijo in velikimi kontrasti. Začeli smo v severnem delu Etiopije pri izviru Modrega Nila z mogočnimi slapovi ter v Gondarju, mestu palač in gradov. Spoznali smo etiopsko pravoslavno cerkev in način bogoslužja. Poseben vtis je naredila Lalibela, mesto enajstih cerkva iz 12. stoletja, vklesanih v živo skalo. Predstavitvev smo zaključili s procesijo s skrinjo zaveze ter s prizori iz Addis Abebe.

Drugo predavanje je pripravila naša prijateljica Jerneja o Kanadi. Spoznali smo njeno izjemno razsežnost, saj je 500-krat večja od Slovenije, a zelo redko poseljena. Razdeljena je na deset provinc in tri teritorije. Na tako obsežnem območju se razprostirajo raznolike pokrajine, od slapov in velikih jezer do Skalnega gorovja, ledenikov ter obalnih velemest. Najbolj živ in nepozaben del so bila srečanja z divjimi živalmi ob cestah in tik ob njih, tudi s črnim medvedom.

Obiskali smo Pomorski muzej Sergej Mašera v Piranu, ki nam ga je izvrstno predstavila zgodovinarica Nadja. Glavno poslanstvo tega muzeja je prikaz pomorske zgodovine, ribištva, solinarstva, pomorskega prometa. Iz slovenskega ozemlja so z lesom in drugimi surovinami zalagali obmorska mesta, predvsem Trst, kjer so gradili velike ladje. Med Planino in Postojno je potekala tako imeno-

vana jamborna pot, kjer so furmani na lesenih vozovih vozili dolga debla. Najdaljši jambor je bil dolg 46 metrov. Poleg vojne mornarice je predstavljeno tudi obdobje Benetk, podvodna arheologija, slikarstvo, bogata knjižnica, življenje na ladjah. V vitrini je izjemno dragocen model beneške galeje, ki je bila izdelana v Ljubljani.

V sončnem dopoldnevu smo obiskali Sečoveljske soline v Piranskem zalivu, ki so edine ohranjene med nekdanjimi solinami. Gospodarski razvoj Pirana je stoletja temeljil na pridelavi in trgovanju s soljo, zato so jo imenovali tudi »belo zlato«. Od leta 1999 se na Leri nadaljuje pridelava soli, hkrati pa se uporablja solinsko blato in slanica za talasoterapijo. Opuščeno območje Fontanigge je danes pomembno mokrišče, ki nudi dom številnim rastlinam in živalim, še posebej pticam.

Dan pred koncem tabora sta bila naša gosta zakonca Leon in Tanja Oblak, pričevalca globoke vere in zaupanja v Boga. Leon je izvrsten pesnik, izšlo je pet njegovih knjig, šesta je v pripravi. Prebiral nam je sonete iz knjige *Sto svetnikov*. Pretreslo nas je besedilo iz knjige *Javorca* iz istoimenske cerkvice nad Tolminom, ki nosi zgodbe tisočerih vojakov in njihovih družinskih članov v času prve svetovne vojne. Iz knjige *Neumrljiva duša* in sedem glavnih grehov nam je prebral enkratno razlago greha jeze, vse v verzih. Žena Tanja pa je nedvomno ena najboljših klekljaric, ki je izpeljala vrsto projektov skoraj nedojemljive veličine. Pritegnila je še na desetine žena iz Slovenije in tujine, ki so sklekljale mnogo koščkov čipk, ki so jih sešili v izredno lep in enkraten prt za Lurd. Na podoben način sklekljani prti so nastali za baziliko Marije Pomagaj na Brezjah ob 200-letnici, pa prti za stolnico v Ljubljani z vezenimi priimki družin in še in še. Tanja je med učenkami klekljanja imela tudi slepo dekllico Milo, ki je zelo dobro napredovala. Ob njej se ji je porodila misel, da bi sklekljali



tudi brajevo abecedo. S seboj je prinesla 25 tabel z lepo modro podlago, na katerih so bile pike posameznih črk brajice, velike približno štiri centimetre v premeru, in smo na njih otipali lepe cvetlične motive v čipkah. Temu projektu je Evropska zveza slepih v letu 2025 podelila posebno priznanje.

Pater Janez Šamperl nam je z navdušenjem predstavil nastanek minoritskega samostana in življenjsko dramo svetega Frančiška. Ta je skoraj slep ustvaril mojstrovino Sončne pesmi. Razdeljeni v skupine smo prebirali kitice Sončne pesmi, ki so se različno dotaknile vsakega od nas. Spoznali smo tudi deset zapovedi o miru in medsebojnih odnosih v duhu svetega Frančiška. Ena od teh zapovedi se glasi: odkloniti vsak predsodek.

Pirančan Ubald Trnkoczy nam je zelo tenkočutno predstavil nastanek svojih filmov o Frančišku in njegovi Sončni pesmi ter svojo razstavo detajlov iz Carpaccieve slike Marija Upanja, ki se je po zaslugi prizadevnih patrov minoritov po mnogih letih srečno vrnila v Piran.

Prebrali smo ganljivo knjigo *To bom uredila* avtorice Kristine Kuzmič.

Prisrčno se zahvaljujemo pokroviteljici tabarov, Škofijski karitas Ljubljana, pa organizatorjema Primožu in Mihaeli, našima prijateljicama Špeli in Vesni, ki sta veliko pomagali pri pripravi programa, naši mami Mileni za topel domač kruh in vse okusne obroke, patrom za gostoljubje in druženje, dragim spremljevalcem, ki so nam nesebično pomagali in gledali namesto nas, ter vsem, ki so nam zelo popestrili dni, da smo s Pirana odhajali s hvaležnim in veselim srcem.

## KAKO BITI OPORA ŽALUJOČIM

Alenka Petek

### **Posvet o paliativni oskrbi in žalovanju, 30. januarja v Antonovem domu**

V uvodnem nagovoru je vse navzoče pozdravil Marko Čižman, predsednik Škofijske karitas Ljubljana. Zahvalil se je udeležencem in jim zaželel, da bi na posvetu pridobili čim več koristnih informacij zase ter novih znanj, ki bodo pripomogla k boljšemu in kvalitetnejšemu delu z uporabniki, ki so izgubili svojce. Zahvalil se je tudi župniji Vič, da nam je velikodušno odstopila v uporabo svoje prostore. V nadaljevanju je Sinatix band zaigral nekaj skladb, ki so navdušile prisotne in jih sprostile pred predavanjem dr. Ivana Platovnjaka.

Predavatelj je spregovoril o tem, kaj doživljamo, ko nam umrejo bližnji, in kako biti opora žalujočim. Poudaril je, da je žalovanje v naši družbi še vedno tabu. Nihče nas ni učil, kako žalovati, kako se soočiti z bolečino ob izgubi bližnjega in kako v takšnih trenutkih stati ob strani tistemu, ki trpi. Človek, ki sam še ni doživel izgube, težko razume, kaj vse doživlja tisti, ki se z njo sooča.

Po predavanju so udeleženci v šestih delavnicah spregovorili o konkretnih počutjih ob izgubi bližnje osebe. Govorili so o jezi, žalosti, praznini, obupu, krivdi, sramu – kaj je bilo v procesu žalovanja najtežje in kaj jih je najbolj zaznamovalo. Posvetili so



se tudi svojim občutkom ob spremljanju žalujočih – kdaj so se počutili nemočne in kaj jim je bilo v oporo.

Delavnice so bile prostor tolažbe in razumevanja, kjer so prisotni lahko ubesedili svojo bolečino. Bili so slišani in so lahko z iskrenim sočutjem in odprtim srcem spregovorili o svoji izkušnji izgube, ki je z vero prerasla v novo upanje



24

maribor

## OBLETNICA BLAGOSLOVITVE DOMA SV. LENARTA

Darko Bračun

V četrtek, 5. marca, smo v Domu sv. Lenarta obeležili 18. obletnico blagoslovitve doma. Dom je bil blagoslovljen 28. februarja 2008. Dogodka so se udeležili stanovalci, zaposleni in tudi nekateri svojci.

V domski kapeli smo ob tej priložnosti darovali zahvalno sveto mašo, ki jo je ob somaševanju upokojenega nadškofa gospoda msgr. dr. Franca Krambergerja, duhovnikov in diaconov vodil gospod Branko Maček, predsednik Nadškofijske karitas Maribor. Zahvalna sveta maša je bila priložnost, da se zahvalimo za zdravje, medsebojno pomoč, skrb in delo zaposlenih, za skupnost in prijateljstvo med stanovalci ter za podporo svojcev. Prosili smo tudi Božjega blagoslova za našo hišo, ki ni le stavba, temveč dom, ter za vse, ki v njem živijo in delajo.

Sveto mašo so z branjem in petjem lepo oblikovali stanovalci in zaposleni.

Gospod Branko Maček je v homiliji poudaril pomen dejstva, da obletnico pogosto obeležujemo v postnem času, ko poglobljamo osebno in skupno pot: pot molitve, dobrih del in odpovedi. Božja beseda nas v tem času opogumlja, da vztrajamo, da ne izgubljam upanja in da z zaupanjem hodimo z Gospodom tudi skozi preizkušnje. Spomnil je na gostoljubnost očaka Abrahama in na Lazarja, ki ga lahko prepoznamo tudi v našem vsakdanu, ter na preroka Jeremija, ki nas vabi, da bomo kakor drevo, zasajeno ob vodi. Življenje prinese tudi »puščavo« – nepričakovane preizkušnje, stiske, izgube in žalost –, vendar Božja navzočnost ostaja blizu. Ko zaupamo v Gospoda, lahko v sebi nosimo in izžarevamo sadove Duha: ljubezen, mir, potrpežljivost in zvestobo dobremu.

Ob zaključku svete maše se je direktor Zlatko Gričnik zahvalil za darovano sveto mašo in spodbudne besede ter vsem, ki so sodelovali pri pripravi in izvedbi dogodka. Poudaril je, da takšni dnevi povežejo skupnost in nas spomnijo, da dom ni le stavba, temveč življenje, ki ga vsak dan soustvarjamo. Ob tem je spomnil tudi na simboliko 'polnoletnosti': *»Danes obeležujemo 18 let od blagoslovitve naše doma. Lahko bi rekli, da smo postali polnoletni. Polnoletnost pomeni večjo zrelost in odgovornost. In to velja tudi za skupnost. Po 18 letih se ne vprašamo več samo, kaj imamo, temveč tudi, kako živimo drug z drugim. Dobrota, ki jo tukaj živimo, ne more biti odvisna samo od pohvale ali samo od plačila. Pohvala je lepa in potrebna. Plačilo je pravično in nujno. A če bi bilo to edino, bi se bistvo hitro izgubilo. Bistvo našega poslanstva je v krščanski drži do sočloveka. V ljubezni, ki se pokaže v vsakdanjih stvareh, v spoštovanju, potrpežljivosti in zvestobi. Da človeka ne vidimo kot opravilo, ampak kot osebo. In da tudi tisto dobro, ki ni vedno pohvaljeno na glas, ostaja pred Bogom dragoceno.«*

Spominsko slovesnost smo zaključili v dnevnem centru, kjer smo ob pogostitvi in prijetnem druženju še dodatno okrepili našo domsko skupnost.



## VZLJUBIL SEM TE! – PLENUM NADŠKOFIJSKE KARITAS MARIBOR

Darko Bračun



V soboto, 7. marca 2026, je v Mariboru potekalo plenarno srečanje sodelavcev in prostovoljcev Nadškofijske karitas Maribor, ki se je letos navdihovalo ob geslu »Vzljubil sem te!«. Srečanje se je začelo s sveto mašo

v mariborski stolnici, ki jo je ob somaševanju daroval nadškof metropolit Alojzij Cvikl, nadaljevalo pa s slavnostnim zborom v Slomškovi dvorani, kjer se je zbralo okoli 300 sodelavcev in prostovoljcev Karitas.

Letošnje geslo ni bilo izbrano naključno. V času, ko se stiske mnogih ljudi poglabljajo, Karitas znova odkriva jedro svojega poslanstva: človeka v potrebi ne gledati kot primer ali številko, ampak kot osebo z neodtujljivim dostojanstvom. Prav to poudarja tudi temeljno sporočilo plenuma – **ljubezen ni nekaj dodatnega, ampak merilo pristne vere**. Karitativno delo zato ni le organizirana pomoč, ampak konkreten odgovor na Božjo ljubezen, ki se kaže v bližini, poslušanju, spremljanju in spoštljivem služenju.

V pridigi je nadškof Cvikl spomnil, da ima revščina današnjega časa mnogo obrazov in da je evangelijsko oznanilo verodostojno samo takrat, ko ga spremljajo dejanja bližine. Ob tem je izrekel hvaležnost vsem karitativnim delavcem, duhovnikom, redovnicam, redovnikom, prostovoljcem in sodelavcem Karitas ter jih spodbudil, naj na tej poti vztrajajo in vanjo pritegnejo tudi nove ljudi. Plenum je tako znova potrdil, da Karitas ni najprej ustanova,



ampak občestvo ljudi, ki so pripravljeni videti, slišati in odgovoriti.

Pomemben poudarek srečanja je bilo tudi predavanje dr. Štefana Hoste, ki je spregovoril o življenju kot daru in poklicanosti, da prejeto ljubezen vračamo drugim. Prav v delu Karitas se ta drža uresničuje na najbolj konkreten način: v podarjenem času, v pogovoru, v spremljanju, v materialni in psihosocialni pomoči ter v potrpežljivem vztrajanju ob človeku. Njegove besede so sodelavcem in prostovoljcem ponudile dodatno duhovno spodbudo in potrditev, da tudi tiha, vsakdanja dejanja dobrote nosijo veliko moč.

Plenum pa ni bil le duhovna spodbuda, ampak tudi trenutek hvaležnega pogleda na opravljeno delo. Iz predstavljenih podatkov je razvidno, kako široka in živa je mreža Karitas v mariborski nadškofiji. V letu 2025 je 1.394 prostovoljcev v župnijskih Karitas opravilo 144.789 ur prostovoljnega dela in pomagalo 15.921 osebam. NŠKM je rešila 706 prošenj za pomoč pri plačilu položnic, razdelila 2.407 prehranskih paketov, v Ljudski kuhinji Betlehem pa 17.171 toplih obrokov. Posebno zgovorni so podatki o programu donirane hrane, v katerem je bilo razdeljenih 514 ton hrane in doseženih 1.252 oseb. Te številke same po sebi veliko povedo, še bolj pa govorijo o zvestobi ljudi, ki za vsako izmed njih stojijo s svojim časom, trudom in srcem.

Ob vsem tem postaja jasno, da je plenum Nadškofijske karitas Maribor vsako leto več kot zgolj poročilo o delu. Je praznik hvaležnosti, spominjanja in utrjevanja skupnega poslanstva. Je trenutek, ko se sodelavci in prostovoljci znova zavedo, da njihovo delo spreminja življenja ljudi in da po njih mnogi doživijo, da niso sami. Geslo »Vzljubil sem te!« tako ni ostalo le napis srečanja, ampak klic za prihodnost: da bi v letu 2026 v vsakem človeku, ki prihaja po pomoč, znali prepoznati bližnjega in mu s konkretnimi dejanji povedati – dragocen si, vreden si, ljubljen si.



ново mesto

## SKALA – SKUPNOSTNO SREDIŠČE ŠKOFIJSKE KARITAS NOVO MESTO V SEMIČU



26

Petra Martić

V okviru projekta *Povezani v samopomočni skupnosti* je Škofijska karitas Novo mesto v preteklem letu kot enega ključnih razvojnih ciljev prepoznala vzpostavitev skupnostnega središča v Beli krajini. Gre za območje, ki se že dalj časa sooča z različnimi izzivi – od geografske oddaljenosti in slabše dostopnosti storitev do izrazitejših socialnih in demografskih sprememb. Prav ti dejavniki so bili odločilni, da smo prepoznali potrebo po dodatni podporni infrastrukturi in se zavestno odločili, da novo središče umestimo v to okolje, kjer so potrebe ljudi pogosto večje, možnosti pomoči pa omejene.

V sodelovanju z župnijo Semič tako odpiramo skupnostno središče, ki bo predstavljalo pomembno oporno točko za lokalno prebivalstvo. Njegov temeljni namen je celostno odgovarjati na potrebe starejših, kronično bolnih ter neformalnih oskrbovalcev – predvsem svojcev, ki v domačem okolju skrbijo za svoje bližnje. Zanje pripravljamo strokovno zasnovan in celovit program, ki vključuje različna usposabljanja, podporne skupine ter možnost psihosocialnega svetovanja. Poseben poudarek bo namenjen tudi krepitvi znanj in veščin, ki oskrbovalcem omogočajo lažje soočanje z vsakodnevnimi izzivi ter preprečujejo izgorelost.

Pomemben del delovanja središča bo namenjen področju paliativne oskrbe in dolgotrajne skrbi za bolne, kjer želimo prispevati k večji dostopnosti informacij, strokovne podpore in človeške bližine v času, ko je ta najbolj potrebna. Ob tem pa bo **Skupnostno središče Skala** odprto za vse posameznike in družine, ki se znajdejo v kakršnikoli življenjski stiski. Ljudem bomo na voljo z različnimi oblikami pomoči – od psihosocialne podpore in svetovanja do materialne in finančne pomoči, kadar bo to potrebno.

Središče želimo razvijati kot prostor srečevanja, povezovanja in solidarnosti, kjer nihče ne ostane sam. Naš cilj je graditi skupnost, ki temelji na medsebojni pomoči, razumevanju in dostojanstvu vsakega posameznika, ter prispevati k boljši kakovosti življenja ljudi v Beli krajini.

## ZIMSKE KRATKOČASNICE

Tamara Dvornik

Veliko staršev se ob začetku šolskih počitnic znajde v nezavidljivi situaciji, saj si zaradi službenih obveznosti ne morejo privoščiti dopusta. Otroci pa so pogosto še premladi, da bi lahko sami ostajali doma, medtem ko so organizirana varstva za marsikatero družino finančno prevelik zalogaj. Na Škofijski karitas Novo mesto smo zato tudi letos pristopili naproti tem izzivom in v času zimskih počitnic organizirali delavnice za otroke.

Program letošnjih zimskih delavnic smo zasnovali na podlagi priljubljene zgodbe *Zverjasec* avtorice Julije Donaldson. V petih dneh so otroci skozi igro in ustvarjanje postopoma spoznavali zgodbo ter jo poustvarjali na različne načine. Slikali so na platno, poslikavali skodelice, izdelovali zapestnice za prijatelje in pripravljali škatlice, v katere so shranili lastne pekovske izdelke. Prav poseben poudarek smo namenili tudi kuhinji – otroci so pekli piškote, pripravljali špinačne mafine in sadna nabodalca.

Pri tem smo želeli, da se otroci seznanijo z osnovnimi kuhinjskimi pripomočki in postopki priprave hrane. Pod ustreznim nadzorom so tako uporabljali tudi nož ter pridobivali občutek za varno in samostojno delo v kuhinji. Ob tem so odkrivali, da je lahko tudi



preprosta in zdrava hrana okusna, hkrati pa krepili samozavest, občutek odgovornosti ter zavedanje, da lahko s svojim trudom prispevajo k skupnosti in uspešno sodelujejo z drugimi.

Ker pa želimo otrokom ponuditi celostno izkušnjo, smo veliko pozornosti namenili tudi gibanju in preživljanju časa na prostem. Spodbujali smo jih, da se odmaknejo od zaslonov ter prosti čas zapolnijo z igro, raziskovanjem in druženjem. Tako smo del zimskih počitnic izkoristili tudi za odkrivanje Novega mesta. Skupaj smo se povzpeli na dve razgledni točki – Kapiteljski turn in Marof. Ob prvem vzponu so otroci pogumno premagovali tudi strah pred višino ter Novo mesto doživeli iz povsem nove perspektive.

## NAGRADNA KRIŽANKA

april Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17.4.2026 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.

				STAR PONOŠENJ ČEVELJ	EVA RAS	GESLO	KOS, DELEŽ	IGOR ŠTIMAC	MOLEKULE MAŠČ. KISLIN	BOJNI PILOT, AS	
	NESMISEL	NERAZUM	PRIPOMO. PRI GEOMETRIJI (MNOŽ.)								ANDREJ SAJE
UMETNA INTELIG.			PREBIVALKA VASI KRKA KLARA TOMLIAN								
BRKI, MUSTAŠI					ULA LOZAR SLO. FOTOGRAF HODALIČ			DOMAČA ŽIVAL POSEVEK			
CESARJEV NAMESTNIK V PERZIJI							SARA ISAKOVIČ VRSTA DRAGULJA			DEBELO ČREVO	POŽIVITVEN I NAPITEK
UROŠ TURK			PRASTARŠ OVOJ, OVITEK								
MESTO V BRAZILJI DE JENERIO				MALA OBDELOVAL. POVRŠINA NIKALNICA							
VERJETNA NEDOKAZ. MISEL, SKLEPANJE								NEKD. BRIT. PREMIER TONY		IGOR VELŠE	
	ALEŠ STOPAR	OSKAR EKMAN POLIVINILDEN DIKLORID			POSA. MUZEJ BREŽICE ENO OD IMEN KRIŠNE					NATRIJ MESTO V INDIJI (TAJ MAHAL)	
ANTON PODBEVŠEK TEATER				DREVESNI VREČAR NOVA SLOVENIJA						SOVIETSKA PUŠKA	
SLOVENSKA VOJSKA			SMETI, UMAZANIJA EVA HREN								ANONIMNI ALOKOHOL.
	DESET TIRNA PROGA										
	NEKD. ROMJ. NOGO. IN TRENER CHRISTIAN						DEL TELESA OB VRATU				

27

Geslo marčevske nagradne križanke: PRISLUHNI MO

Nagrajenci: 1. nagrada: Marija Košir, Šmartno v Rožni dolini

2. nagrada: Branka Matkovič, Metlika

3. nagrada: Mateja Zore, Kamnik

Nagrade: 1. nagrada: skodelica za kova za na pot

2. nagrada: knjiga

3. nagrada: majica



**V sklopu akcije 40 dni brez alkohola in v znak solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola, smo na nedeljo veselja v molitvi poromali k Svetogorski Kraljici in ji predali svoje prošnje, stiske in zahvale.**

**V središču Ljubljane je odprl vrata Mladinski center youngCaritas, kamor lahko vsako popoldne med tednom prideš na pisanje domačih nalog, učenje ali preprosto za druženje in kakovostno preživljanje prostega časa. Lahko se udeležiš tudi različnih organiziranih dogodkov, filmskih večerov in karaoke zabav ter raznolikih ustvarjalnih delavnic. Poskrbimo tudi za prigrizke, da je druženje še prijetnejše.**

**Vabljeni vsi mladi od 15 do 29 let, vseh narodnosti, ozadij ali izkušenj! ☺**

**Dogajanje lahko spremljate tudi na Instagram profilu: @mladinskicenteryc**

**V obdobju od 13. do 21. marca je potekala zbiralna akcija prehrabnih in higienskih artiklov v vseh trgovinah Hofer po Sloveniji. Hvala vsem sodelujočim prostovoljcem in vsem, ki ste namenili izdelke v dar za ljudi v stiski.**



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