



Milé farské charity,

máme tu druhé číslo našej Alžbetky. Veľmi sa teším, že už dve farské charity nám poslali príspevky o svojej činnosti. Môžete si ich na našich stránkach prečítať v pôvodnom znení a aj sa nimi inšpirovať. Mrzí ma, že som sa pre chorobu nemohla s vami stretnúť v januári v Poprade. Som vďačná o. biskupom, pánovi riaditeľovi, kolegom a vám, že ste si našli čas. Z vašich reakcií viem, že stretnutie bolo príjemné a podnetné.

Mesačník je naše spoločné dielo a poteší ma, ak dostanem vaše podnety, čo by ste vy radi v Alžbetke našli. Radi zverejníme aj rôzne zaujímavosti, novinky, ktoré máte.

Dnes som sa vám rozhodla vnímať a chápať čo predstavuje ramená sa stretávajú v strede, stredobodom tejto služby. Okolo lásky a ochoty na všetky strany. ktorá pulzuje, prúdi.

Želám nám všetkým, aby sme

Nie vždy sa nám podarí mať presne tú pomoc, ktorú ľudia okolo nás potrebujú, ale náš úsmev, naše „uši na počúvanie“ vieme dať vždy a zahrejú.



predstaviť naše charitné logo, aby sme všetci – rovnoramenný kríž, Grécky kríž, všetky našim centrom je Ježiš Kristus, On je kríža sú plamene, aj my máme horieť ohňom A červená farba? Je farbou krvi, srdca, lásky,

dokázali zahriať každého koho stretneme.

Eva Puškárová, koordinátorka farských charít SpKCH

Načerpať síl

Pri výstupe na vysoký vrch je potrebné občas sa zastaviť a načerpať síl na ďalšiu časť výstupu. Tento pôstny čas je pre nás takou príležitosťou na regeneráciu duchovných síl do ďalšieho pokračovania v našom duchovnom snažení tu na zemi.

V úvode svätopôstnej doby nám Božie slovo pripomína, že náš Nebeský Otec vidí aj v skrytosti. – Toto je dôležité ponaučenie pre nás, aby naša nábožnosť nebola povrchná, ale aby sme prehĺbili svoj osobný vzťah k Nebeskému Otcovi.

Skutočnosť, pre ktorú vyslovil Ježiš výčitku svojim súčasníkom o povrchnej nábožnosti, videl na vlastné oči: videl ľudí, ktorí nedávali almužnu z lásky k Bohu a k blížnemu, ale z lásky k sebe, - aby ich ľudia pochválili. Nemodlili sa z lásky k Bohu, ale z lásky k sebe, aby ich ľudia obdivovali. A nepostili sa z lásky k Bohu, ale z lásky k sebe, aby boli ľuďmi uctení. Ich nábožnosť bola bez pravdy – chceli vyvolávať dojem nábožnosti... V skutočnosti mali pred očami iba seba. Preto ich Pán Ježiš nazval pokrytcami.

Podstata nášho náboženského života sa má odohrávať v hĺbke našej duše. Popol z nášho čela sa nám už dávno stratil, ale hlboké zamyslenie nad zmyslom nášho života by malo zotrvať v našej mysli stále.

Ježiš nám dáva prísľub, že Nebeský Otec, ktorý vidí aj v skrytosti, má pre nás pripravenú odmenu. Nech je tento pôstny čas pre nás časom oslobodenia od všetkých tých závislostí, ktoré nám bránia zostúpiť do hĺbky svojej duše. Potom nás nebude trápiť, či sa nám dostáva od našich blízkych dostatok pochvaly, obdivu či úcty. Naopak, bude to pre nás príhodný čas odpočinku, v ktorom načerpáme nové sily nielen pre náš duchovný život.



+ Ján Kuboš
spišský pomocný biskup, generálny vikár

Projekt pre núdzne rodiny

Aj tento rok nám boli schválené financie cez Nadáciu EPH - projekt pre našich núdzných. Vypísanú žiadosť, podpísanú klientom pre ktorého žiadate pomoc a GDPR pošlite v podobe scanu do **08.03.2024** na e-mailovú adresu: andrea.sinalova@caritas.sk

Ide o pomoc núdznym, nákupom elektroniky v max. sume do **400 EUR**.

Ak máte vo svojom okolí takúto rodinu, môžete jej pomôcť zaslaním žiadosti.

Žiadosť treba podrobne vypísať, pomôže to komisii pri rozhodovaní. Komisia žiadosti posúdi a rozhodne, ktorá bude schválená. Do kolónky: navrhovaná pomoc treba konkrétne uviesť napr. práčka (spredu, zvrchu plnená), chladnička, sporák, ...

Žiadosť vypíše FCH, schváli pán farár a následne podpíše žiadosť a GDPR klient, pre ktorého pomoc žiadate. Potom žiadosť preskenujte a pošlite, aby sme ju zaradili do procesu schvaľovania komisiou. Originál si nechajte, ak bude žiadosť schválená, klient ešte musí podpísať žiadosť pri prevzatí tovaru. Viac informácií ste dostali e-mailom 9.2.2024.

Modlitbová služba charity

Ďakujem všetkým, ktorí sa zapájajú do Modlitbovej služby charity. Použijem slová zo stretnutia Svätého Otca s dobrovoľníkmi na SDM v Paname v roku 2019.

„Premodlené veci je cítiť a prežívame ich do hĺbky. Modlitba dáva hĺbku a vitalitu všetkému tomu, čo robíme. Modliac sa objavíme, že sme súčasťou jednej rodiny, ktorá je väčšia než to, čo môžeme vidieť a predstavovať si. Modliac sa „vpúšťame do hry“ Cirkev, ktorá nás podporuje a sprevádza v nebi, „vpúšťame do hry“ svätcov a svätice, ktorí poznačili našu cestu, no predovšetkým modliac sa „vpúšťame do hry“ Boha, aby on mohol konať, vstúpiť a zvíťaziť.“

Pán Boh zaplať za vaše modlitby.

Pár kartičiek ešte máme, ak máte záujem, kontaktujte ma, pošlem.



Inšpirácie na pôstne a jarné obdobie:

Zorganizovať krížovú cestu.

Pripraviť pozdravy seniorom, ktoré roznesú kňazi pri spovedi.

Zbierka potravín pre núdzných.

Veľkonočné pozdravy.

Návšteva Domov seniorov.

Návšteva chorých.



Predstavujeme farské charity Smižany a Levoča

(uvádzame v pôvodnom znení)

Súhrn aktivít v roku 2023 v našej farnosti - Smižany.

Činnosť Farskej charity Smižany sa realizuje naďalej podľa potrieb a situácií, ktoré sú a nastanú, a podľa závažnosti situácie riešenia daného problému človeka, rodiny a pod..

- Zapojili sme sa do projektu pre „núdzne rodiny“.
 - Zúčastnili sme sa duchovnej obnovy v mesiaci október v Poprade.
 - Zorganizovali sme 16.4.2023 na deň Božieho milosrdenstva - stánok Charity Smižany, kde dobrovoľnícky charity vyrobili výrobky, ktoré symbolicky ponúkali pre veriacich, ktorí navštívili kostol Božieho milosrdenstva. Vyzbieralo sa 1440,- €, ktoré postupne boli použité pre pomoc núdznym v priebehu budúceho obdobia.
 - Realizuje sa Modlitbová služba charity.
 - Naďalej sme zapojení do celoročnej potravinovej pomoci z obchodného reťazca Tesco, v rámci ktorej 11 dobrovoľníkov pravidelne v službách si delia služby po týždňoch a každý deň rozvážajú potraviny do sociálne slabých rodín.
 - Realizujeme etablovanie ukrajinských utečencov medzi dobrovoľníkov našej Charity. Uskutočnilo sa v mesiaci november a následne sa realizovali 3 stretnutia, ktoré boli realizované každú nedeľu v katechetickom stredisku v Smižanoch, kde sa vyrábali spoločne vianočné darčeky. Na základe týchto stretnutí a po vyhlásení oznamov v kostole sa prihlásilo 16 slovenských rodín, ochotných pozvať na Štedrú večeru ukrajinských bratov – utečencov pred vojnou. Takto prežilo spoločné Vianoce v rodinách 28 Ukrajincov. Niektorí aj naďalej udržiavajú kontakt. Svedectvá o prežití spoločných Vianoc z dvoch rodín sme už doručili pánu biskupovi Františkovi osobne na spoločnom stretnutí.
 - Projekt Detský balíček lásky sa v našej farnosti uskutočnil cez slovenské deti ukrajinským deťom cez náš podnet.
 - V dňoch 23.-25.11. sa konal 11. celoslovenský projekt potravinovej zbierky, ktorá sa uskutočnila v priestoroch obchodného reťazca Tesco v Smižanoch v čase od 6.00 do 20.00 h. Zúčastnilo sa 60 dobrovoľníkov, ktorí nezištne pomáhali pri zbierke potravín v supermarkete Tesco, zapojili sa aj ukrajinskú občania, ktorí spolu s našimi dobrovoľníkmi a žiakmi Základnej školy Povýšenia sv. kríža a žiakmi Základnej školy na Komenského ulici, pomohli členkám charity a sú inšpirujúcim príkladom pre mladých, aby obetovali svoj voľný čas pre charitatívnu činnosť. Vyzbieralo a rozdalo sa úctyhodných 712 kg potravín v sume 1692,- €.
 - V budove Obecného úradu je vyčlenená miestnosť, ktorá sa v roku 2023 využívala prevažne pre dočasné ukladanie potravín v rámci rozvozov z miestneho Tesca.
 - Naďalej cez sponzorstvo 220,- € sú prerozdelené fin. prostriedky 5 rodinám, ktoré mesačne dostávajú na svoj účet.
 - Veľká pozornosť sa venuje sociálne odkázaným rodinám najmä v poradenskej, komunikačnej a finančnej pomoci a to prostredníctvom členov rady a dobrovoľníkov, v rámci ktorej je aj napríklad doučovanie dieťaťa s diagnózou dyslália, dyslexia a dysgrafia integrovaného v cirkevnej škole.
- Čo sa týka plánov do budúcnosti** - už teraz sa pripravujeme na Veľkú noc a sviatok Božieho milosrdenstva - pečieme a ozdobujeme medovníčky, ktoré budeme ponúkať v našom stánku za dobrovoľný milodar. Taktiež plánujeme výrobu rôznych praktických drobností. Za vyzbierané peniaze výrazne pomáhame hlavne matkám s postihnutými deťmi. Napríklad v januári 2024 sme mali takýto stánok na sviatok Troch kráľov, vyzbieralo sa 2000,- €, ktoré sme rozdelili ôsmim takýmto rodinám po 300,- € (doplatili sme z rezervy z minulého roku). Našich stretnutí sa zúčastňuje v rámci možností kňaz páter Artúr Cierlicki, ktorý má
- v Smižanoch na starosti našu charitu. Jeho záujem a podpora sú pre nás veľkým povzbudením. Ide aj o spôsob, akým dokáže v kostole vyhlásiť oznam týkajúci sa našej práce a činnosti.

Bližšie informácie o našej práci nájdete aj na webovej stránke farského úradu:

<https://www.rimkat-smizany.com/farska-charita>.



Farská charita Levoča, niečo z našej činnosti za rok 2023

Farská charita v Levoči poskytuje pomoc ľuďom v núdzi, viacdenným rodinám, starým rodičom starajúcim sa o svoje vnúčatá či chorým. Realizujeme to pomocou potravinovej banky Slovenska aj ako sprostredkovateľov napr. vianočných darčiekov od sponzorov.

Dobrovoľníci z farskej charity (21dobrovoľníkov) dva krát týždenne vozia potraviny z Tesca a pripravujú balíčky pre núdznych. Okrem toho raz ročne sa zapájame do zbierky školských pomôcok a zbierky Vianočné farské kilo. Je to zbierka trvanlivých potravín a drogérie.

Dlhoročne sa venujeme aj zberu šatstva, a to ponúkame dva krát týždenne pre tých ktorí to potrebujú.

Činnosť charity sa vďaka žiakom, študentom, ich učiteľom, rodičom a ľuďom dobrej vôle podarilo rozšíriť o zbierky „Ponožkový október“, aby boli nôžky v teple; „Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok“, pre našich seniorov; „Detský balíček lásky“ pre deti na Ukrajine.

Prvý krát sa v meste uskutočnil „Farský deň rodiny“ a NTCH. Naše dobrovoľníčky sa aktívne zapojili a v stánku ponúkali koláčky, medovníčky

a materiál o činnosti farskej charity. Vyzbieraný dobrovoľný príspevok sa použil pre potreby charity. Okrem týchto a iných aktivít sa snažíme aj o duchovný rast a spoločné stretnutia.

Jeden krát mesačne sa stretávame v priestoroch ADOS, kde duchovne pookrejeme pri p. dekanovi Petrovi Majcherovi. Vždy má pre nás slová povzbudení a vďaky. S veľkou pomocou a povzbudeniami sa stretáme aj u našej sestričky Timei, ktorá si vždy nájde čas a vypočuje nás. Jej obetavosť je pre nás hnacím motorom.

V prázdninovom čase sme zorganizovali stretnutie dobrovoľníkov, pracovníkov charity s rodinami opekačku na Mariánskej hore. Tomu predchádzala sv. omša, ktorú odslúžil p. dekan Majcher. Obetoval ju za všetkých darcov, dobrodincov, dobrovoľníkov FCH, a tých ktorí sú na službu charity odkázaní.

V závere roka sme sa stretli na vianočnom posedení v kruhu našich rodinných príslušníkov, duchovných, ktorí sú nám vždy nápomocní.

Želáme si, aby láska, porozumenie a ľudskosť zostala v srdciach všetkých ľudí.



Predstavujeme zariadenie SpKCH

Komunitné centrum Jána Krstiteľa (KCJK) Sedliacka Dubová

(uvádzame v pôvodnom znení)

O nás

Priestory Komunitného centra Jána Krstiteľa predstavujú bezpečný priestor pre jednotlivcov, rodiny s deťmi a celú komunitu.

Komunitné centrum upravuje § 24d zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách.

Pre koho je komunitné centrum určené

Priestory sú určené pre ľudí, ktorí potrebujú pomoc, ale aj túžia po zdieľaní svojich problémov a očakávajú odbornú pomoc na komunitnej úrovni.

Komunitné centrum poskytuje priestor pre voľnočasové aktivity, vzdelávanie detí, preventívne programy napr. formou kurzov zvyšovania finančnej gramotnosti.

Taktiež poskytujeme bezplatné základné sociálne poradenstvo, pomoc pri hľadaní zamestnania, bývania, sprevádzanie, zabezpečovanie potravinovej a materiálnej pomoci.

Akú starostlivosť poskytujete?

Poskytujeme komplexné sociálne služby jednotlivcovi, rodine a komunite (ambulantná a terénna sociálna práca v rámci poskytovaných služieb KCJK).

Podporujeme záujmovú činnosť a zmysluplné trávenie voľného času (voľnočasové aktivity).

Realizujeme programy a podporné stretnutia, workshopy, školenia.

Pracujeme na eliminácii sociálno – patologických javov (preventívne aktivity KCJK).

Poskytujeme sociálne poradenské služby (bezplatné sociálne poradenstvo).

Poskytujeme a podporujeme vzdelávacie aktivity (klub detí).

Pracujeme s rodinami a deťmi so znevýhodnením, s autizmom.

Podporujeme osobný rozvoj a budovanie vnútornej motivácie v duchu Spišskej katolíckej charity a kresťanských hodnôt.

Terénnu sociálnu službu poskytujeme v jednotlivých lokalitách obce Sedliacka Dubová a v teréne okresu Námestovo, Tvrdošín, Dolný Kubín, Ružomberok a Liptovský Mikuláš.

Terénnou sociálnou prácou poskytneme klientom v nepriaznivej životnej situácii dostupnosť sociálnych služieb Komunitného centra Jána Krstiteľa.



Konflikt

Zdá sa, že konflikty patria k životu. Avšak, nie sú príjemné. Čo teda s nimi?

Ako ich čo najlepšie vyriešiť?

Podstata riešenia je v tom, ako sa ku konfliktu postavím.

Ak druhého beriem ako súpera (Môj hnev je oprávnený, veď ja mu ukážem! Mám svoje práva! Všetci sa mi snažia ublížiť!), ak sa súpera snažím poraziť, konflikt nevyriešim. Naopak, môže sa prehĺbiť. Ak by som aj svojou silou a mocou moje riešenie napokon presadil/a, druhá strana zostane nespokojná, so zlými pocitmi, ktoré si nenechá pre seba. Konflikt môže navyše znova vypuknúť. Dôležité je uvedomiť si ešte jednu skutočnosť pri takomto spôsobe riešenia konfliktu: vo vzťahoch ako napr. rodič – dieťa, nadriadený – podriadený sa môže síce “slabšia strana” naoko podriaďovať, no akonáhle nie je pod dohľadom, robí veci aj tak po svojom. Prípadne môže na svoju prehru potajomky zareagovať pomstou.

Ak sa naladím pre spoluprácu, ak hľadám riešenie, ktoré vyhovuje všetkým vrátane mňa, som na dobrej ceste. Neraz ťažké, pravda? Skús si však povedať: „Som nazlostený a aj môj partner. Máme ale problém. Potrebujeme ho vyriešiť! Verím, že prídeme na dobré riešenie.“ **Pri takomto vnútornom postoji sa konflikt skôr skutočne vyrieši a nebude sa už opakovať.**

Zaiste, ak ste sa rozhodli ísť cestou spolupráce, konflikt sa nevyrieši raz-dva. Na tejto ceste treba dokonca počítať aj s možnosťou, že si napriek ochote k spolupráci zrazu uvedomím svoj hnev, že zatínam päste a chcem útočiť, bojovať. **Dobrá rada: Zastav sa!** Vtedy sa zastav. Vráť sa k pôvodnému plánu. Ak to nejde, rozhovor radšej preruš a vrátiš sa k nemu neskôr.

Čo je pri riešení konfliktov najdôležitejšie? Počúvanie. Obidve strany totiž potrebujú pomenovať svoje emócie, potreby a chcu byť vypočuté. Pokús sa teda vôľou (aj ak sú emócie rozkolísané) sústrediť na druhého účastníka konfliktu. Na to, čo ti on hovorí. Snaž sa ho pochopiť, porozumieť mu.

Keď porozumieš, ako sa cíti a čo potrebuje, ver, že sa upokojí a pustí k slovu aj teba.

Teda, ak nastane konflikt rozprávajte sa s druhou stranou otvorene o tom, čo každý v danej situácii prežívate. Neobviňujte a ani neútočte. Vyhní sa vetám typu TO TY. „(Ty) si nezodpovedný. (Ty) si mi nepomohol“... Hovor čo najpokojejšie o sebe a svojich pocitoch, ktoré situácia v tebe vyvoláva: „(JA) mám pocit, že...- (MNE) je nepríjemné, že...“

Cieľom pri riešení konfliktu nie je stáť proti sebe s druhou stranou, ale vedľa seba a OPROTI vám obom JE PROBLÉM – spúšťač konfliktu. Preto sa snažte (obe strany) situáciu čo najpresnejšie opísať. Spoločne sformulovať, v čom vlastne problém spočíva.

Celkom isto má každý problém viac riešení. Skúste ich teda hľadať a nájsť čo najviac a potom z nich môžete vyberať. **Je dôležité, aby obidve strany prichádzali s rôznymi riešeniami.**

Ešte, dôležité: v období, kedy zbierate nápady pre riešenie situácie, ich nehodnotte. Partner by tak mohol stratiť chuť pre ďalšie riešenie. Keď už máte teda nápadov dosť, začnite z nich vyberať. Ako? Nech každý z vás povie, ako si predstavuje úspešné vyriešenie problému, čo má v ňom pre neho najväčší význam. Ktoré z riešení, ak také v ponuke vidí, uprednostňuje. Veď predsa **obe strany chcú predovšetkým spokojnosť z vyriešenia** danej záležitosti.

Čo však, ak si z ponúkaných riešení neviem vybrať ani jedno, ktoré vyhovuje všetkým? Vtedy sa vráť späť do fázy zbierania nápadov. Vlastne ešte ďalej. Do fázy počúvania.

Je totiž možné, že ste si s druhou stranou vzájomne neporozumeli. Úplne nepochopili, ako vníma problém ten druhý, a tak sa stalo, že ste potom navrhovali nevhodné riešenia.

Posledná dôležitá rada pri riešení konfliktov:

aby sa konflikt úspešne vyriešil, je nevyhnutné dohodnúť riešenia do najmenej podrobnosti. Ak je totiž dohoda iba všeobecná, každý si ju vysvetľuje po svojom a ak potom druhá strana urobí niečo inak, ako to vnímam ja, začnem to chápať ako nedodržanie dohody.

A opäť nastane problém.

Prečo je teda dôležité dohodnúť riešenie problému do najmenších podrobností? Najlepšie ozrejmi konkrétny príklad:

Na pracovisku sa dohodneme, že kolega kúpi každý týždeň kávu. V pondelok ju však nekúpil a ja si začínam myslieť, že porušil dohodu. Ale neporušil! Týždeň ešte predsa neskončil a deň nákupu sme presne neurčili.

Čo teraz? Jednoduchá pomoc. Ak neskôr zistíte, že dohodu je potrebné niečím doplniť, (pomenujte čím a prečo), doplňte ju.

„Nech každý, s kým sa stretneš, odchádza od teba lepší a šťastnejší.“ (Matka Tereza)

Pripravujeme

štyri stretnutia aj so sv. omšou s pomocným o. biskupom Jánom v týchto termínoch:

Trstená - 15.4.2024

Dolný Kubín - 16.4.2024

Ružomberok - 22.4.2024

Poprad - 23.4.2024

Časy stretnutí upresníme, predpoklad je okolo 16.00 h.

Duchovná obnova 15.6.2024, miesto upresníme.

Diecézne stretnutie s o. biskupmi **16.11.2024** v Poprade, alebo v Ružomberku.

Blahoželáme k meninám.

Hojné Božie požehnanie želáme
koordinátorky **Danielke** z Námestova
a koordinátorky **Vlastičke** zo Spišskej Novej Vsi.



www.caritas.sk