

ADÁSIDŐ

XV. ÉVFOLYAM I. SZÁM
2025. tavasz INGYENES

- EGY EMBERÖLTŐN ÁT,
SEGÍTŐ SZERETETTEL
- *Téli tervezés,
TAVASZI KERT*



- A REMÉNY
ZARÁNDOKAKÉNT...
a Karitászban
- **15 ÉVE EGYÜTT**
a babákért

A KATOLIKUS EGYHÁZ
Hivatalos Segélyszervezetének lapja



IMPRESSZUM

ADÁSIDŐ - A Katolikus Egyház
hivatalos segélyszervezetének lapja
Kiadja: **Katolikus Karitás**

A szerkesztőség címe:

1519 Budapest Pf.: 239

Telefon: 06/1/372-0910

Fax: 06/1/372-0914

E-mail: adasido@caritas.org.hu

Honlap: www.karitasz.hu

Felelős kiadó: Écsy Gábor,

Katolikus Karitás országos igazgató

Szerkesztők: Megyeri Márta,

Szabados Edina, Szász Krisztina,

Szentkirályi-Tóth Kata, Zagya Richárd

Arculat, layout: Kohán József

Tördelés, nyomdai előkészítés:

Kohán József, kohan.jozsi67@gmail.com

Címlap fotó: Vermes Tibor

Fotók: Lambert Attila / Magyar Kurír,

Merényi Zita / Magyar Kurír,

Vermes Tibor, freepik.com, pixabay.com

illetve a Karitás munkatársai,

önkéntesei és támogatói.

Nyomda: VIRTUÓZ Kft.

ISSN: 2062-6584

*A kiadvány a Belügyminisztérium
támogatásával jelenik meg.*



AJÁNLÓ

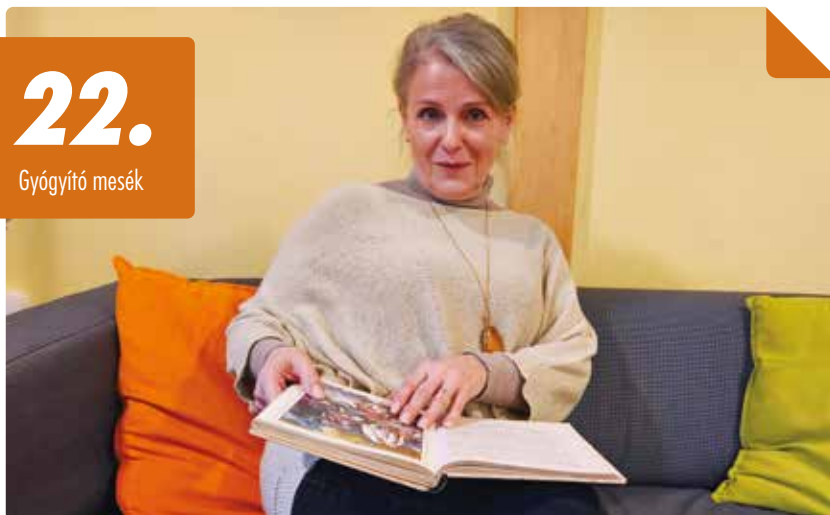


19.

Értékes életszakasz
az időskor

22.

Gyógyító mesék



24.

Mikor van húsvért?



29.

15 éve együtt
a babákért



Köszöntő

Dicsértessék a Jézus Krisztus!

Tizenöt évvel ezelőtt, mint a Karitás elnöke örömmel köszöntöttem a Karitás munkatársait és azokat, akik az Adásidőt olvassák.

Beszéltünk tervekről, örömről, feladatról, felelősségről.

Eltelt a lap történelmében 15 év.

Sok munka, sok ima, sok szeretet, sok segítség volt ebben az időben a Karitás tevékenysége.

Megtiszteltetés és öröm, hogy ebben a munkában részt vehettem. Örömmel gondolok vissza a vezetőségi ülésekre, a tábori misékre, a programokon való jelenlétekre, az orvosmisszió útjaira, az ünnepi misékre, és a köszönetek, elismerések sokféle kifejezésének alkalmaira.

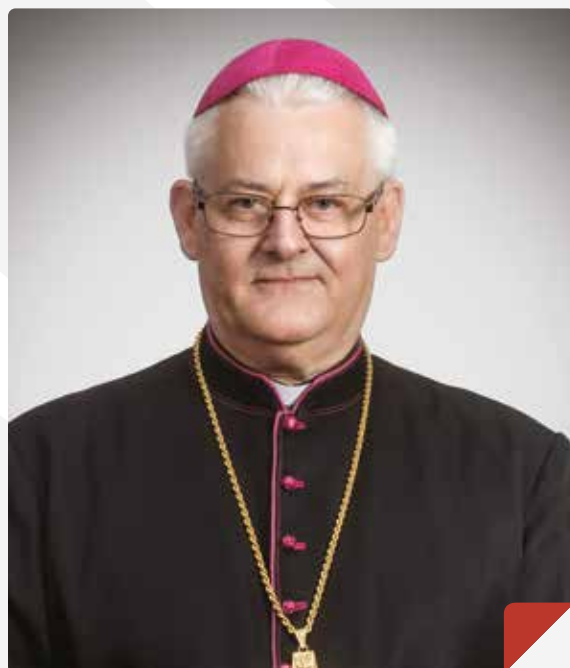
Köszönöm az Úrnak, aki nekem megengedte, hogy Karitás munkatárs lehettem, köszönöm az MKPK tagjainak, akik ezt a munkát segítették, és köszönöm minden önkéntesnek és minden munkatársnak, akikkel öröm volt az együttlét, a közös tevékeny szolgálat.

Kívánok sok kegyelmet az elkövetkező időkre, sok eredményes munkát: sikerüljön hitelesen megmutatni a világnak Krisztus szeretetét az egyházban!

Köszönöm az évek alatt megtapasztalt sok szeretetet, és kívánom, az Úr áldása segítse tovább mindnyájunk életét! 🙏

Szeretettel és imádsággal:

*Spányi Antal
püspök*



Kedves Olvasó!

Hálával és alázattal fogadtam el a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia bizalmából a Katolikus Karitásznak elnöki szolgálatát, mély felelősséget érezve mindaz iránt, amit karitatív szervezetünk, mint közösség az elmúlt évtizedekben elért. A Karitászküldetése nem pusztán a rászorulókat támogatása, hanem az evangéliumi szeretet élő megnyilvánulása, amely minden emberhez el kíván jutni, különösen azokhoz, akik a legnagyobb szükségben szenvednek.

Ezen folyóirat hasábjain elsőként szeretném kifejezni szívből jövő köszönetemet Spányi Antal püspök atyának, aki 2003 óta vezette a Katolikus Karitást. Az ő elkötelezett és áldozatos munkája során a szervezet megerősödött, szolgálata egyre szélesebb körben vált elérhetővé, és mind hazánkban, mind nemzetközi szinten is elismertté vált. Vezetése alatt a Karitás nemcsak segélyszervezetként működött, hanem a társadalom lelkiismeretének is hangot adott, emlékeztetve mindenkit a szolidaritás és az irgalom fontosságára.

Ugyanígy hálával mondok köszönetet Écsy Gábor atyának, aki országos igazgatóként hosszú éveken át fáradhatatlanul munkálkodott azon, hogy a Karitás szolgálata egyre hatékonyabbá és elérhetőbbé váljon. Odaadása, embersége és szakértelme nélkülözhetetlen volt abban, hogy az egyház karitatív tevékenysége folyamatosan növekedjen és megújuljon. Munkájáért, hűségéért és szeretetért őszinte elismeréssel és imádságos köszönettel tartozunk.

A Karitás küldetése az evangéliumi szeretet tanúságtevétele. Ez a szolgálat nem csupán anyagi segítséget nyújt, hanem reményt és vigaszt is ad azoknak, akik nehézségekkel és problémákkal küzdenek.

A következő években tovább szeretném erősíteni azt az elkötelezettséget, amely minden ember méltóságát szem előtt tartja, különös figyelemmel a legelesettebbekre. Közös felelősségünk, hogy Krisztus szeretetének fényét elvigyük a világba, és ezt csak összefogással, közös imával és munkával érhetjük el.

Hálával és reménnyel tekintek az előttünk álló időszakra, és kérem mindenki imáját, támogatását, hogy a Katolikus Karitás továbbra is hitelesen és eredményesen végezhesse szolgálatát. ✚

Isten áldását kérve mindannyiukra:

*Fekete Szabolcs Benedek
szombathelyi segédpüspök*



**„A KARITÁSZ KÜLDETÉSE NEM PUSZTÁN
A RÁSZORULÓK TÁMOGATÁSA,
HANEM AZ EVANGÉLIUMI SZERETET
ÉLŐ MEGNYILVÁNULÁSA...”**



A szeretet szolgálatában

Egy emberöltőn át, segítő szeretettel

Écsy Gábor atyát a Magyar Érdemrend lovagkeresztjével tüntették ki

Écsy Gábor, a Katolikus Karitászs országos igazgatója a Magyar Érdemrend lovagkeresztjét vehette át dr. Semjén Zsolt miniszterelnök-helyettestől, nemzetpolitikáért, nemzetiségpolitikáért, egyházpolitikáért és egyházdiplomáciáért felelős minisztertől március 15. alkalmából, elismerésül több évtizedes kiemelkedő karitatív és egyházi szolgálatáért.

Egy élet a szolgálat jegyében

Pappá szentelése (1984) óta számos helyen szolgált, többek között Szentendrén, Budapesten és Felső-lágymányoson. 2001 óta a budapesti Magyar Szentek templomának plébánosa. 1997 és 2018 között az Esztergom-Budapesti Főegyházmegye Karitászs-igazgatója, majd 2008-tól a Katolikus Karitászs országos igazgatója. 2010 óta a Diakonális Szakterület püspöki helynöke. Címei között szerepel a pápai káplán (1999), címzetes apát (2008), valamint a protonotárius, kanonok (2021) címek.



2012-ben a Magyar Arany Érdemkeresztrel tüntették ki. Az elmúlt években meghatározó szerepet vállalt a Karitászs fejlesztésében, rászorulóknak segítségében és válsághelyzetek kezelésében.

Karitatív segélyprogramok és válságkezelési stratégia

A Karitászs vezetőjeként számos országos program és segélyakció fűződik nevéhez, például a „Legyen öröm az iskolakezdés!”, a „Vár a nyár!”, valamint a nagyböjti és adventi segélyprogramok. Irányítása alatt az egyházmegyei karitászközpontok közötti együttműködés megerősödött, az infrastruktúra fejlesztése révén pedig a szervezet hatékonyabbá vált. Gábor atya személyesen részt vett különböző katasztrófachelyzetek segélyakcióiban, például az 1998-2001 közötti árvizek, a 2010-es észak-magyarországi árvizek és viharok, a vörösiszap-katasztrófa, a 2013-as dunai árvíz, a 2015-ös migrációs válság, a 2020-as COVID-19-járvány, a 2021-es horvát földrengés és megszervezte a 2023-as törökországi földrengés segítő akcióját.

Felemelni a legkiszolgáltatottabb közösségeket

A határon túli magyar közösségek támogatása kiemelten fontos számára, személyesen is részt vesz segélyszállítmányok kiszállításában és a helyi szervezetek támogatásában. 2018-tól a Karitászs csatlakozott a Felzárkózó Települések programhoz, amely 16 településen végez szociális munkát. Gábor atya 2019-től új székházat szervezett a Karitászs országos központja számára, 2021-ben pedig balatoni nyaralóhelyet biztosított hátrányos helyzetű gyermekeknek. 2022-ben személyesen vett részt az ukrán menekültek határmenti ellátásában.

Több évtizedes kiemelkedő szolgálata, közösségépítő munkája és példamutató karitatív tevékenysége révén érdemelte ki a Magyar Érdemrend lovagikeresztjét, amelyhez szívből gratulálunk! 🎖️

Katolikus Karitászs – Caritas Hungarica

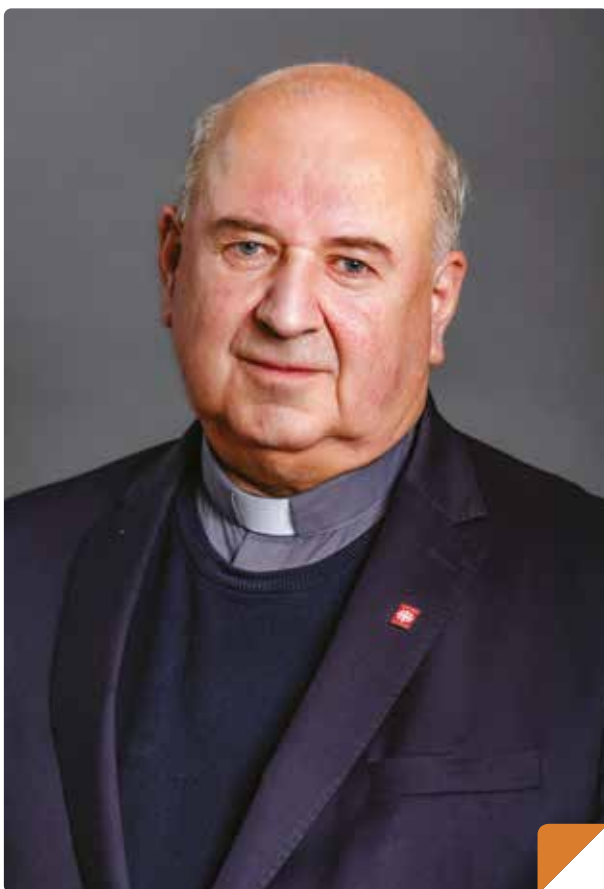


Leköszönő

Hálával, köszönettel!

2011 áprilisában indult újtára az ADÁSIDŐ karitászs újság, melynek beköszöntőjében ezt írtam:

„Mindennek megvan az órája és minden szándéknak a maga ideje az ég alatt...”
(Prédikátor könyve 3,1-8)



Közösen dolgoztunk, és közös célért küzdöttünk, hogy segítsünk a rászorulóknak. A Szeretet, amit közvetítettünk, minden nehézség felett erőt adott. A lépéseink nyomot hagytak, nemcsak a földön, hanem reményeink szerint az égben is.

A Karitászs nagy családja mindig egy igazi közösséget jelentett számomra. Az itt töltött idő a közös munkák, a feladatok és az egymásért végzett cselekedetek mind megerősítették a hitemet, hogy a szeretet és a segítő szándék csodákra képes. A közösen megélt pillanatok és az itt szerzett tapasztalatok erőt és bátorítást adtak a továbblépéshez. A közös munkánk során nemcsak feladatokat végeztünk el, hanem valóban formáltuk a szeretet és jószág világát.

Köszönetet mondok a sok önzetlen önkéntes munkáért, a felajánlott anyagi és tárgyi segítségért, és azért, hogy a Krisztusi szeretetet közvetítettük a rászorulóknak felé. Az elismerések és köszönetek mellett mindig emlékeznünk kell arra, ami a legfontosabb: „Nevetek föl van jegyezve a mennyben!” (Lk. 10,20)

Hálás vagyok, hogy közel 30 évig részese lehettem ennek a csodálatos közösségnek! Isten áldása kísérje a jövőben is a Karitászs minden tevékenységét! 

Szeretettel és hálával:

*Écsy Gábor
a Katolikus Karitászs leköszönő igazgatója*

Most annak jött el az ideje, hogy kifejezzem a hálámat és köszönetet mindazért, amit közösen elértünk az elmúlt évtizedekben.

Arra kaptunk meghívást, hogy Krisztus szeretetéről tegyünk tanúságot, ne csak szavakkal, hanem sokkal inkább tettekkel és karitatív tevékenységgel.

A Szent Erzsébet Karitászs Központban és az Országos Karitászs Központban végzett munkánk során számos segítő programot valósítottunk meg, és rengeteg ember életébe hoztunk fényt, reményt és támogatást, éppen azoknak, akiknek a legnagyobb szükségük volt rá.



Hírek

Nemcsak kenyérrel él az ember

Az Ajaki Szent István Karitászcsoport önkénteseiként szívügyünknek tekintjük a rászorulóknak megsegítését, hiszen tudjuk, hogy az ember nemcsak testi, hanem lelki táplálékra is szorul.

Mindennapi feladataink közé tartozik az ételkészítés, amelyet két áruházban végzünk. Az üzletekben a közeli lejáratú élelmiszereket összegyűjtjük, és még aznap kiosztjuk azoknak, akiknek erre a legnagyobb szükségük van. Azonban nemcsak az ételmegosztásban segítünk: rendszeresen látogatjuk a környezetünkben élő betegeket is, akiknek társaságunk, beszélgetéseink és közös imáink lelki erőforrást jelentenek. Ezek az alkalmak mindig megerősítenek bennünket abban, hogy mennyire fontos a beteg emberek életében a tartalmas és felemelő televíziós műsorok, például a rendszeres rózsafüzér imádság sugárzása.

Az EWTN Katolikus Televízió egy olyan csatorna, amely rendszeresen közvetít imádságokat, lehetőséget teremtve arra, hogy a hívek otthonukban is bekapcsolódhassanak a közös imába. Nagy megtiszteltetés volt számunkra, hogy csoportunk is meghívást kapott a budapesti stúdióba, ahol élő adásban imádkozhattuk el a dicsőséges rózsafüzért. Önkénteseink mély hittel és odaadással ajánlották fel imáikat a betegekért és a rászorulóknak, bízva abban, hogy a közös ima ereje enyhülést és reményt ad mindazoknak, akiknek szükségük van rá.



Hazaérkezésünk után szinte azonnal visszajelzéseket kaptunk – többek között a Debrecen-Nyíregyházi Egyházmegye karitászcsoportjaitól –, akik szintén buzdítást éreztek arra, hogy bekapcsolódjanak az imádságba.

Ez az élmény ismét megerősített bennünket Jézus szavaiban:

„Azt is mondom nektek: Ha ketten közületek valamiben egyetértenek a földön, és úgy kérik, megkapják mennyi Atyámtól. Ahol ugyanis ketten vagy hárman összegyűlnek a nevemben, ott vagyok közöttük.” (Mt 18,19-20)

Hálásak vagyunk a lehetőségért, és továbbra is törekszünk arra, hogy mind testi, mind lelki táplálékot nyújtsunk a rászorulóknak. ✚

*Ajaki Szent István Karitászcsoport
Debrecen-Nyíregyházi Egyházmegye*



Téli krízis Mosonban

A Győri Egyházmegyei Karitászcsoportja az elmúlt év novemberében huszonhatodik alkalommal rendezett jótékonysági bált, közösen a település katolikus egyházközségével. Decemberben advent első gyertyáját jótékonysági est keretében Kapui Jenő mosoni plébános gyűjtötte meg a Fehér Ló Közösségi Házban. A teltházas est színvonalas és színes műsora lelkileg is segítette az ünnepre hangolódást. Az est bevételét a mosoni karitászcsoportnak ajánlották fel a szervezők, így is segítve a nehéz anyagi helyzetbe került családokat.

A két rendezvény révén összegyűlt adományokból három célcsoportnak nyújthattak támogatást a Karitászcsoport munkatársai. Közel 150 db tartósélelmiszer-csomagot állítottak össze a nehéz körülmények között élő nagycsaládosoknak, magányosoknak és további 50 db édeségsomagot gyermekeknek. A Gyermekek Átmeneti



Otthona lakóinak tisztálkodószerekből készítettek csomagot, melybe törülköző, tusfürdő, testápoló, gyerek fogkrém, fogkefe, ajakápoló, szappan és sebtapasz került. A Hajléktalanszálló állandó lakóinak szintén törülközőket, mosdókesztyűket és főzőlapokat adományoztak.

A karácsonyi csomagok házhozszállításakor a karitász-csoport tagjai nem csak átadták az ajándékokat, hanem beszélgettek is a megajándékozottakkal. Hálatelt szívvel gondoltak azokra, akik a jó cél érdekében ajánlották fel nagylelkű adományaikat, és öröm volt megtapasztalni számukra a csomagok átadásánál, hogy milyen jó közvetíteni az Isten ajándékozó szeretetét rászoruló embertársaink felé. 📌

Weiszné Sáling Éva
csoportvezető
Győri Egyházmegyei Karitás

Új igazgató a Nyíregyházi Karitásznál

Obbágy Vera vagyok, Szocska A. Ábel püspök atya megbízásából 2025. január 1-jétől a Nyíregyházi Egyházmegyei Karitás igazgatója. Édesanyaként, görögkatolikus papfeleségként eddig is „teljesnek” éreztem az életemet, de amikor elődömmel, Dr. Oláh Tamással először beszélgettünk és azt mondta: „ne félj, vállald el a Karitás vezetését, hidd el, nagyon jól fog tenni a lelkednek”, akkor megerősödött bennem a döntés abban a reményben, hogy talán igazi hivatásomra találhatok, és valódi értéket képviselve tényleg hasznosnak érezhetem a mindennapi munkámat.

A Pázmány Péter Katolikus Egyetemen szereztem angol és szlovák nyelv szakokon diplomákat 2007-ben, majd angol nyelvből társadalomtudományi és gazdasági szakfordítói diplomát. Lányaink születése után 2 évig tanítottam angol, szlovák és olasz nyelvet Perbenyikben, egy felvidéki szakközépiskolában, ahol akkor a férjem dolgozott. Különösen nehéz sorsú fiatalokért voltam itt felelős, akiket nagyon megszerettem, és akiktől rengeteg szeretetet kaptam én is – jól esik, hogy sokan a mai napig megkeresnek örömmel, bánattal. Általuk találkoztam testközelből életemben először mélyszegénységben élő családokkal, a velük való találkozások emléke, élménye örökre belém íródott.

Mindeközben uniós pályázatok elszámolásait is fordítottam, így ismerkedtem meg a nemzetközi pályázati világgal, és az elmúlt 12 évben nemzetközi, valamint hazai pályázatok megvalósításában, menedzselésében és szakmai vezetésében vettem részt, határon átnyúló pályázatok programozó és monitoring bizottságaiban képviseltem Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyét, majd 2 évig a vármegyei önkormányzat működtetésében álló foglalkoztatási-gazdaságfejlesztési paktumirodát vezettem.

Püspök atyában korábban is felmerült már, hogy dolgozhatnék görögkatolikus egyházunk „színeiben”, hiszen a szertartásokon és egyházi eseményeken túl a pályázati világ keretei között is többször „összefutottunk”, de akkor én még őszintén úgy éreztem, megyei szintről is sokat tudok tenni az egyházamért. Több közös egyházi – megyei együttműködésben megvalósult projektünk is volt: vezethettem programokkal, rendezvényekkel, tanulmányutakkal és könyvkiadással értéket megőrző kulturális – egyház-turisztikai pályázatokat, ugyanakkor részt vettem egy római-görögkatolikus és református templomokat – nemzetközi turisztikai projektből – felújító infrastrukturális projekt megvalósításában is. Püspök Atya „karitásos” megkeresése azonban szíven ütött, erre a feladatra örömmel és lelkesen mondtam igent, még ha szakmailag új kihívást jelent is.

A karitatív szemlélet végigkísérte az életemet, hiszen népes görögkatolikus papi családból származom, az otthonunk és a nagyszüleim parókiái is mindig nyitva álltak; aki kért (és ilyen mindig volt), annak nálunk mindig jutott, ez gyerekkoromtól természetes volt. Szülőként már tudatos felelősségünként éltük meg férjemmel, hogy három gyermekünk ne csak egy zárt burokban, természetesnek megélt viszonylagos jóléti világban nőjön fel, ezért a parókiánkon történő megkereséseken túl igyekeztünk nyitott szemmel mi is keresni, hol és miben tudunk segíteni, ruhával, játékkal, élelmiszerrel, gyakran pénzzel is. Ha Szent Miklós követe hozzánk „véletlenül” túl sok édességet hoz, akkor még aznap egy „zsáknnyit” elviszünk másoknak, és évek óta természetes gyermekeink számára a karácsonyi „cipős batyuk” nagy-nagy szeretettel történő megtöltése is – pedig ki sejtette, hogy egyszer ezekhez több közöm is lesz... Katolikus iskolák tanulóiként hál’ Istennek a különböző gyűjtéseket pedig már maguktól is komolyan veszik. Mivel pedig már családként is sokat utaztunk, költözködtünk, három országban éltünk, különösen közel állnak a szívünkhöz azok, akik éppen most élnek meg a külföldi-lét nehézségeit: évek óta tartjuk a kapcsolatot és karácsonyi asztalunk természetes vendégei is azok a szír keresztény diákok, akik Nyíregyházán tanulnak.

Első meghatározó élményem a Karitással Olaszországban történt. A férjem a doktori disszertációját írta, amikor két évig Róma mellett éltünk boldogan – de észrevehetően szerényebben, mint a legtöbb olasz. Annyi önzetlen szeretetet, megelőlegezett bizalmat kaptunk ott, amiért egész életünkben hálások leszünk. A helyi Karitászcsoport kérés nélkül figyelt fel ránk, támogatott minket időnként élelmiszerrel is, de ami ennél sokkal többet jelentett, hogy a tagok maguk szervezkedtek, ki honnan tudna nekünk szép gyerekruhát, szinte új gyerekcipőt, olasz meséskönyvet, számomra olasz nyelvoktatót és angol magánérettségire felkészítőt, és persze arról is gondoskodtak, ki tanítson engem meg olasz módra „rendesen” főzni.

Példaértékű volt ez az önzetlen összefogás, hogy mindenki kereste és megtalálta, amiben ott, akkor, ő maga tudott segíteni. A napokban beszélgettem olasz karitászos barátainkkal, és a kérdésemre, hogy mi a legfontosabb feladatuk, azt mondták, hogy már rég nem az élelmiszer vagy vagyontárgyak osztása, hanem a bajba jutott embertárs meghallgatása, lelki és szellemi támogatása. Talán nem véletlen, hanem gondviselés-szerű kanyar volt ez is az életünkben, hogy most kicsit más szemmel is tekinthessek a napi feladataimra, és elgondolkojak azon is, a materiális segítségen túl vajon milyen további szolgálattal – szolgáltatásokkal tudnánk még segíteni. Azt már most látom, hogy a feladat sokkal összetettebb, mint sejtettem.

Püspök atya nagyvonalúságának köszönhetően hat talpraesett munkatársam segíti a mindennapi munkánkat, hetente átlagosan 20-25 családhoz jutunk el személyesen, elsősorban – a szép szó mellett – tartós élelmiszerrel, konzervvel, pelenkával, tisztító-tisztálkodási szerekekkel, tűzifával tudunk segíteni, de nem ritka a bútor

adományok logisztikája sem, ill. hetente kétszer gondoskodunk péksütemények rászorulókhöz történő eljuttatásáról is. Mindemellett Ukrajna háborúval sújtott területeire is igyekszünk szinte heti rendszerességgel egyrészt saját adományainkat eljuttatni, másrészt egyfajta megtisztelő közvetítő szerepet is vállalunk más szervezetek felajánlásainak eljuttatásában.

Hálás vagyok elődömnem, Tamásnak azért, hogy egy már szinte „magától” is jól működő intézményt hagyott rám amellet, hogy becsülettel helyt álltak mind a Covid idején, mind a háború kitörésekor az ukrán határnál (hónapokig, napi szinten) a menekültek segítségénél. Saját első feladatomat most elsősorban a jó kapcsolatok megőrzésében és különböző együttműködések tovább mélyítésében látom, legyen szó pl. akár az országos és a helyi római katolikus Karitászról, vagy saját karitászcsoportjainkról, amelyek számát és aktivitását nagyon szeretném idővel növelni.

Köszönöm, hogy a Karitászcsoport „csapatjátékosa” lehetek, a kedves fogadtatást, biztatást, megelőlegezett bizalmat! Szeretettel és lelkesedéssel állok be ebbe a közösségbe, mivel őszintén hiszek abban, hogy egyházunk egyik legfőbb és legautentikusabb feladata (ma is, holnap is) éppen a szeretetszolgálat. Kérem ehhez a gondviselő Isten iránymutatását és áldását. 🙏

Obbágy Vera
igazgató

Nyíregyházi Egyházmegyei Karitászcsoport



Tészta-, csalamádé- és keksz készítés

A Bordányi Karításcsoport az elmúlt évben a Szeged-Csanádi Egyházmegyei Karítász csoportjainak kiírt pályázat keretén belül, rászoruló családok bevonásával, több programot is szervezett.

Első alkalommal a tésztagyúrás rejtelseibe pillanthatunk bele, majd közösen hozzá is fogtunk a készítéséhez. Nagymamák tapasztalata ötvöződött a modern gépek használatával. Egy helyi fiatalasszony tésztakészítőgépet hozott el, hogy megnézhessük milyen egyszerűen és változatosan készülnek a finom tészták. Gyúrtunk, nyújtottunk sodrófával és tésztanyújtó-készítő géppel. Csupa boldogság volt látni az egyre szaporodó tésztahalmokat. Pár napig forgattuk, szárítottuk, majd szépen becsomagoltuk. A következő nagy munkánk a csalamádékészítés volt. Ekor bizony megnehezítette a dolgunkat az egyre szaporodó betegség. A családokból többen emiatt nem tudtak jönni. Időpontok ide-oda lettek tologatva, de végül a csoport összefogásával elkészült a csalamádé. Jókedvvel szeltük a káposztát, paprikát, hagymát és a többi belevalót, a zöldekkel teli tálnak még arca is lett. Üvegekbe rakva szépen sorakoztak a csinos kis üvegek.

A terveink között szerepelt a darált keksz készítése is, ám a sok megbetegedés ismét kihívás elé állított bennünket. Mégis, Istennek semmi sem lehetetlen – ahogyan mindig, most is megsegített minket! Aki csak tehette, csatlakozott

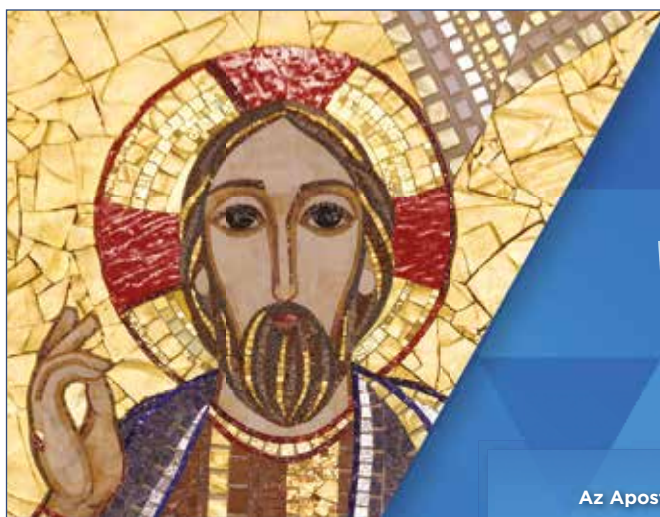


hozzánk, és egy csodás délelőttöt töltöttünk együtt a plébánián, miközben ínycsiklandó kekszek készültek.

Az út tele volt izgalmakkal, örömmel és olykor nehézségekkel, de végül sikeresen teljesítettük a pályázatban vállaltakat. Hálás szívvel gondolunk mindazokra, akik lelkesedésükkel, segítségükkel és jelenlétükkel hozzájárultak ehhez a különleges közösségi élményhez – a családokra, az önkéntesekre és az együtt töltött értékes időre! 

Lajkó Csabáné
karítázmunkatárs

Szeged-Csanádi Egyházmegyei Karítász



Támogassa az
APOSTOL
TELEVÍZIÓ
hitéleti médiaszolgálatát!



MAGAZIN RENDELÉS

Az Apostol Magazin televízióink ingyenes havi kiadványa.

E-mail: info@apostol.tv.hu Telefon: 1/707-3333 Web: www.apostol.tv.hu

SEGÍTSZ SZOLGÁLATUNKAT
EGYETLEN HÍVÁSSAL

500FT-TAL



HÍVJ FEL MOBILRÓL
VAGY RÖVID SMS-T
ERRE A SZÁMRA:
13600
ÉS VÁLASZD A
18-AS MELLÉKET

KÉRJÜK, SEGÍTSZ ADÓD 1%-ÁVAL
AZ APOSTOL TV LELKI MISSZIÓJÁT!
APOSTOLMÉDIA KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY
ADÓSZÁMUNK: 18021925-1-43

ADOMÁNYOZÁS

1. POSTAI UTALVÁNNYAL
Telefonon igényelhető:
30/533-0363
2. BANKI ÁTUTALÁSSAL
Apostolmédia Közhasznú
Alapítvány
Bankszámlaszám:
11712004-20338211

Összefogás vihar után

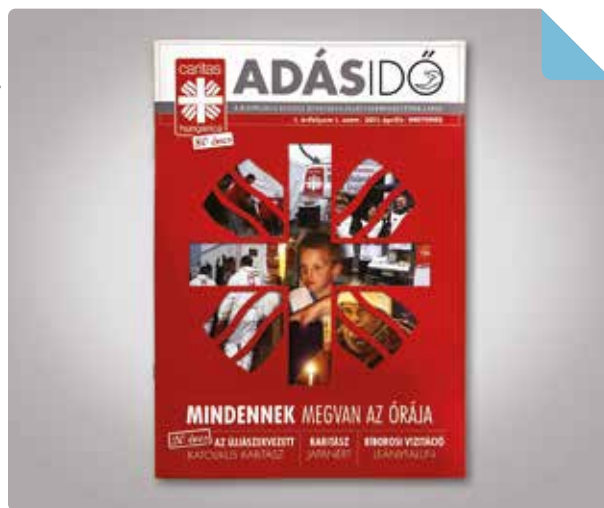
Egy viharos éjszakán Pusztamiskén egy háromgyermekes család otthona súlyosan megrongálódott: a vihar bedöntötte a házuk tetőszerkezetét, lakhatatlanná téve az épületet. Az eset másnapján a helyi Teréz Anya Karitászcsoport vezetője, Horváth Beáta azonnal jelezte a helyzetet a Veszprém-Főegyházmegyei Karitásznak, akik már másnap a helyszínen voltak, hogy felmérjék a károkat és meghatározzák a szükséges segítséget.

Több szervezet összefogásával, köztük a Katolikus Karitás Lak6 programjával, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat „Tetőkommandójával” és a helyi közösséggel közösen sikerült a tetőt felújítani. Az építőanyagokat a Katolikus Karitászbiztosította, míg a szállítási költségeket a Veszprém-Főegyházmegyei Karitás állta. A Máltai Szeretetszolgálat csapata önkéntes munkával állította helyre a tetőt.

A család, mely egy iskolás, egy óvodás és egy bölcsődéskorú gyermeket nevel, a nagyszülők és a testvérek aktív támogatásával, mélyen hálás minden segítőnek. A helyi önkormányzat is mellettük áll, így a család a nehézségekből megerősödve léphet tovább.

A történetek rávilágítanak arra, hogy a Karitász tevékenysége és a helyi közösségek összefogása milyen mértékben képes pozitív változást előidézni az emberek életében. A helyi plébániai csoportok és a Karitász országos, illetve egyházmegyei szintű támogatása nem csupán anyagi segítséget nyújt, hanem lelki támaszt is biztosít a rászorulóknak nehéz időszakokban. Ezek az esetek ösztönzést nyújthatnak mindenki számára, hogy a kihívások ellenére is létezik remény, mely a szereteten és közösségi összefogáson alapul. 📌

Timkó Bea
szociális tanácsadó
Veszprém - Főegyházmegyei Karitás



Adásidő – A szeretet története lapról lapra

Tizenöt éve már, hogy csendesen, de szívósan jelen van a plébániákon, karitászcsoportoknál, a segítő közösségek asztalán – negyedévente újra és újra kézbe vehetjük az *Adásidőt*, a Katolikus Karitás országos magazinját, de emellett digitális formában is elérhető a Katolikus Karitás honlapján és közösségi felületein. Egy kiadvány, ami nemcsak híreket és eseményeket közvetít, hanem szívet is – hiszen minden oldalában ott dobog a segítő szeretet küldetése.

Az *Adásidő* 2011 tavaszán indult útjára azzal a céllal, hogy országos fórumot adjon a Karitás országos, egyházmegyei és plébániai kezdeményezéseinek, és plébániai kezdeményezéseinek. Olyan közös felület született, amely egységes arculatban fogja össze a helyi joggyakorlatokat, történeteket, eseményeket. Így lett a lap nem csupán egy magazin, hanem egyfajta élő krónikája annak a szolgáltatásnak, amely sokszor a világ zajától távol, de annál nagyobb odaadással történik nap mint nap.

Az újságnak jelenleg hét rovata van, de ez nem volt mindig így – a rovatok száma és elrendezése egy arculati váltást követően alakult ki a mostani formájára. Az *Ezerarcú szeretet* színesen és mutatja be a helyi tevékenységeket. Az *Útravaló* lelkeséggel és küldetéssel kapcsolatos írásokat tartalmaz. A *Visszatekintő* rovatban múltidéző történetek kapnak helyet, míg a *Határtalan szeretet* túlmutat a határokon – hiszen a Karitás segítsége nem ismer országhatárokat. A *Szeretet szolgáltatásban* rovat példaeértékű személyiségeket, szenteket mutat be, a *Társalgó* pedig a legszemélyesebb hangvételi írásokat őrzi – ismeretterjesztő írásai pedig segítenek jobban megérteni a Karitás munkájának nemzetközi és hazai hátterét.

XVI. Benedek *Deus Caritas Est* enciklikája nemcsak a Karitász szolgálatát vezeti, hanem az *Adásidő* szerkesztésének is lelki iránytűje. Ahogy Zagyva Richárd igazgatóhelyettes is megfogalmazta: a példát mindig a Szűzanya kimeríthetetlen szeretete adja. Ezt a szeretetet próbáljuk mi is közvetíteni – nemcsak a lap hasábjain, hanem mindennapi munkánkban, szolgálatunkban is.

Mert az *Adásidő* nem csak beszámol. Az *Adásidő* tanúságot tesz. És ez talán a legfontosabb. Reméljük még sokáig. 📌

Szabados Edina
kommunikációs referens, Katolikus Karitás



TÁRSALGÓ

Új és régi karításszolgálat Pesterzsébeten

A Szent Erzsébet Karitászi Központ munkatársa, Kovács Gergely kérdezte karítászvezetőjüket, Farkas Zsoltot a jubileumukról. A riportba egy újonnan alakult pest-szenterzsébeti csoport vezetője, Csendes Andrea is bekapcsolódott.

Gratulálok a Szent Erzsébet Karítászcsoporthoz 40 éves évfordulójához, melyet nemrég ünnepeltetek, bár maga az évforduló ősszel volt. Miért döntöttetek úgy, hogy most tartjátok meg az ünnepséget, és milyen különleges programokkal készültetek erre az alkalomra?

Farkas Zsolt: Szent Erzsébet napon van a templombúcsunk, de megbeszéltük plébánosunkkal, Czap Zsolt atyával, hogy szeretnénk megadni a módját ennek az évfordulónak, ezért másik, méltó időpontot kerestünk: Gyertyaszentelő Boldogasszony napján ünnepeltünk.

Az egyik legaktívabb csoportról van szó a Főegyházme-gyében. Ez a csoport két áruházi ételmentésben is részt vesz, és a karácsony előtti gyűjtésben, de ezek „csak” az Élelmiszerbank programjai. Ezen kívül minden más központi programhoz, így legújabbban a tűzi-faprogramhoz is sikerült csatlakozni.

F.Zs.: Amit tudunk, megteszünk, születésnaptól függetlenül is összeülünk, megbeszéljük céljainkat. Megtartjuk meglévő programjainkat, és próbálunk fejlődni a beteg-látogatás terén. Az aratnivaló sok, a munkás kevés. Bár ez utóbbi ránk nem teljesen igaz, de sajnos mégsem tudunk mindenhol ott lenni.

Szeretném, ha bemutatnád a Dél-pesti régió legújabb tagját, és az újonnan létrejött karítászcsoporthoz vezetőjét. Régiótok vezetőhelyettese Szigetvári Györgyné Rozi említette, hogy aktívan közreműködött a csoport alakulásában.

F.Zs.: A csoport vezetője, Csendes Andrea már régóta önkéntesünk, ő vezette az ételmentésgyűjtéseket is.

Andrea, kérlek mondj egy pár szót, Te hogyan élted meg azt, hogy létrejött ez a csoport?

Cs. Andrea: a Pestszenterzsébet-Pacsirtatelepi Magyarok Nagyasszonya templomban alakultunk, annak is köszönhetően, hogy egy évvel ezelőtt Tóth Zoltán Fülöp atya átvette a plébánia vezetését. Érződik, hogy igyekszik a plébánia életét mozgósítani, és ebbe kapcsolódunk be az előbb elhangzottak alapján. Fontos volt nekünk, hogy ott is induljon el egy karítászcsoporthoz, tudjuk az ott élő embereket segíteni, és hogy mi is magját képezzük a plébániának.

Milyen terveket szőttök, milyen tevékenységekbe szeretnétek bekapcsolódni?

Cs.A.: Egyelőre azoknak a jelentkezéseknek a feltérképezése, feltérképezése zajlik, melyeket a Karitászi Központtól kapunk, illetve a plébánián jelentkeznek. Gyerekcipőben járunk, nagy szükségünk van a Karitászi Központ és a Főplébánia támogatására, pl. az ételmentés-támogatásokban. Ezt indítottuk el, a későbbiekben pedig a Központ többi programjába is bekapcsolódunk, ahogy lehetőségeink engedik, és ahogy a szociális igények érkeznek.

Van e olyan konkrét adomány, ami most nagyon szükséges lenne? Van-e a látókörödben olyan család, akinek most pelenkára, tűzifára vagy ételmentésre lenne szüksége?

Cs. A.: Van egy háromgyermekes, egyedülálló anyuka, ahol a családban a legidősebb gyermek 13, a legfiatalabb 1 éves. Ő pelenkatámogatásban számítana ránk, de nehéz anyagi körülményeik miatt az albrélet kifizetése sem egyszerű számukra, és ételmentést is szívesen fogadna. Az ő ellátása most előtérbe került, de folyamatosan érkeznek hozzánk jelzések.

Mondanál pár szót magadról is, hogyan vállaltad el ezt a feladatkört?

Cs.A.: Gyermekeim révén kerültem ide. Felnőtt megtérőként ő vitt közelebb akkor még az óvoda hittan átal, és együtt jártunk templomba. Majd jött az elsőáldozás, bérnalkozás és az egyházi esküvő. Beleszövődtünk a templom életébe, majd egy húsvét alkalmával rájöttem, szeretnék valamit tenni, másoknak segíteni. Így indultam el 4-5 évvel ezelőtt a karitás útján.

Van-e egy konkrét személy vagy egy tevékenység, aki, ami inspirált ebben?

Cs.A.: Az inspirál, hogy egy csapat vagyunk. A karitásosok közösséget alkotnak, és közösségben lenni mindig jó. Amikor adunk valakinek, az jó a lelkemnek. Nem várok köszönetet, de jó érzés, amikor halljuk: köszönjük, hogy ránk áldoztad az időt. Sokan megköszönik, hogy nem a családunkkal vagyunk, hanem őket segítjük. Alkalmanként a családtagjainkkal együtt osztjuk az élelmiszert. Evangelizál kislányom is, nemrég az iskolában a Karitásról írta a fogalmazását, fogalmazását arról, ő hogyan segít velünk együtt.

Azzal, hogy családokkal együtt vesztek részt a segítő programokban, jó példát is állítotok mások számára. Nagyon örülök, hogy egyre több karitászcsoport alakul, és most bepillanthattunk az új pesterzsébeti csoportba is. Köszönöm a beszélgetést és szép sikereket kívánok nektek !

Kovács Gergely
a Szent Erzsébet Karitás Központ munkatársa
Esztergom-Budapesti Főegyházmege

„Itt voltunk, itt vagyunk, és reméljük, hogy itt is leszünk.”

Dr. Vajda Norbert a 75 éves Katolikus Szeretetszolgálat főigazgatója az ünnepi évről beszélt.

1950 óta, azaz 75 esztendeje folyamatosan létezik a Katolikus Szeretetszolgálat, mégis nagyon kevesen tudják, mivel is foglalkozunk pontosan. Fontos, hogy megismerjenek minket, hogy itt vagyunk, voltunk, és reméljük, hogy leszünk is. A Csákváron, Jászberényben és Dabas- Gyónon található intézményeink is idén ünneplik ezt a kerek születésnapot. Sokféle intézményünk van, gyerekekkel, idősekkel, elesettekkel foglalkozunk, így más és más módon ünneplünk, de közös a szolgálat, hogy a ránk bízottakról a legjobb tudásunk szerint gondoskodjunk. A Szeretetszolgálat ünnepi mottójában szerepel, hogy tudunk cselekedni, mindenki tud, a minden napok során, bármelyikünk megtehet apróságokat.

„Kis dolgokat nagy szeretettel bármelyikünk megtehet”
(Teréz anya)

Valóban mindenki segíthet, minden információ megtalálható az interneten, lehet minket hívni, nagy szeretettel várjuk azt, aki önkénteskedni szeretne.



Fontos az idősokkal beszélgetni, zenélni, énekelni, örülni, ha valakinek van egy szabad órája, és szeretné felajánlani gondozottjainknak ezt az időt. A kapcsolódás rendkívül fontos, nekünk pedig meg kell teremtenünk azt a közeget, ahol érezhetik, hogy továbbra is részei a világnak, és hogy az intézményi keretek nem építenek falakat köréjük.

A szervezet jelmondata úgy szól, hogy „A legkisebbektől a legidősebbekig”. A gyermekre vágyó párokat a Cikluskövetés csapata, a SOTE orvosaival együttműködve, az orvostudomány eszközeivel segítjük. A koraszülött, vagy fejlődési rendellenességgel élő gyerekeket és családjaikat a veszprémi Bara-házban nívós egészségügyi szakemberek várják. A Uspace.hu online és offline közösségbe a fiatalokat hívjuk, hogy értéket kihangsúlyozó közeget adjunk nekik. A Katolikus Módszertani központ és a TSZR, a Fórummal együtt arra hivatott, hogy összefogja és segítse a hazai szociális intézményeket, a Demencia.hu projekt pedig a fogalmat körülvevő homályos hálót igyekszik kibogozni. A szenvedélybeteg ellátása a Hivatásőrző Ház és a 40 éves Katolikus Alkoholistamentő Szolgálat feladata. Bakonyszücsön, a Lelki Rehabilitációs Otthonban hosszú betegség utáni lelki támogatást kapnak a családok, Ipolytólgyesen, a fogyatékkal élők otthonában pedig családi közegben nyújtunk bentlakásos szolgáltatást.

A Szeretetszolgálat tevékenységében nagyon fontos, hogy dolgozóinkat elismerjük és megbecsüljük. Akár portások, takarítók, karbantartók, konyhások, gondozók vagy



ápolók, mentálhigiénés és terápiás munkatársak, akár az intézményeket vezető, elhivatott emberek. Az ő elismerésükben nagy szerepe van a Katolikus Szeretetszolgálat Alapítványának, hiszen a jutalmazásban nem csak a szervezet vesz részt, hanem sok olyan adományozónk is van, akiknek mindennapi létezésünket köszönhetjük. A munkatársak, a támogatók, a lakók és az önkéntesek együttes erőfeszítésének köszönhető ez az elmúlt 75 év, és reméljük, hogy ugyanilyen egységben, közösséggént tudunk fennmaradni a következő 75 évben is! ✨

(Az interjú videós formában elérhető a Katolikus Szeretetszolgálat YouTube csatornáján.)

Dr. Vajda Norbert
főigazgató
Katolikus Szeretetszolgálat

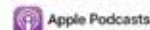
**KÖSZÖNJÜK, HA
SEGÍT BENNÜNKET!**

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY

1%



**BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!**



Szeretetvendégség Budapesten

Az Esztergom-Budapesti Főegyházmegye Szent Erzsébet Karitászi Központja hagyományteremtő céllal, ebéddel vendégelte meg nehéz sorsú támogatottjait az Óbudai Szent József Házban január 18-án. A résztvevők között sokgyermekes családok és egyedülálló idősek is voltak, akik a gazdagon elkészített ebéden kívül tartós élelmiszerekből összeállított csomagot, és lelki útavalót is kaptak. Az interjúban Marik Gergely egyházmegyei karítaszigazgató tekint vissza az alkalomra.

Hogyan merült fel az ötlet, hogy vendégül lássuk ezeket a családokat?

Az ötlet alapja a Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus alatt megtartott szeretetvendégség volt, illetve az a gondolat, hogy megmutassuk a karitás emberi arcát, hogy ne csak adományozásokról legyen szó, hanem „embertől emberig” terjedő kapcsolatokról, amikor érzik a rászorulókat, hogy értük vagyunk. Ennek alapján jött az ötlet, hogy milyen jó lenne januárban megvendégetni a nehéz körülmények között élőket, hiszen a rászorulóknak ez az egyik leghosszabb hónap. De ezt is pontosítanám: olyan családokat szeretnénk volna megvendégetni, akik maguktól nem biztos, hogy kérték volna. Nagyon sok olyan család él látókörünkben, akik ugyan nagyon szerényen, szegény sorban, de méltóságban és büszkén élnek, és ők nem mindig jönnek el maguktól a hasonló eseményekre, amikor azt hallják, hogy adományozás van. Mi őket szeretnénk volna ebben a nehéz hónapban megszólítani és meghívni egy szeretetteljes együttlétre.

Miből sikerült erre forrást teremteni?

Természetesen források nélkül mi sem tudnánk munkálkodni, ebben az esetben az Esztergom-Budapesti Főegyházmegye volt ennek a programnak a finanszírozója, Bíboros atya személyes támogatása mellett. Kedves gesztus volt tőle, hogy ugyan személyesen nem tudott eljönni, de áldását küldte a résztvevőknek, illetőleg a reggeli szentmisét értük ajánlotta fel. Fontosnak tartottam, hogy a vendégeink tudják, és érezzék, hogy a Főpásztor-nak fontosak.

Ezt az üzenetet a kápolnában kapták meg, ott indult ez a szeretetvendégség, énekel, Szili András atya lelki gondolataival, majd ezt követte a többfogásos, finom ebéd, tehát gazdagra sikerült a program. Hogyan értékeled utólag az eseményt?

Nem szeretném én értékelni, hála Istennek, már kaptam visszajelzéseket. Úgy érzem, a gondolat, ami megszületett bennünk, talán a Szentlélektől való volt, mert mindig azon tudjuk lemérni ezeket a dolgokat, hogy mik a gyümölcsök, és biztos mondhatom a visszajelzések



alapján, hogy a vendégeink valóban megérezték, mi volt az eredeti szándékunk. Értékelték a szeretetteljes légkört, azt, hogy nem csak ételosztásról van szó, hanem itt a test mellett a lelket is szeretnénk táplálni, így mondhatom, hogy sikeres, de talán helyesebb úgy fogalmazni, hogy áldott esemény volt.

Lehet abban reménykedni, hogy lesz még az év során szeretetvendégség?

Mindenképpen lehet ebben reménykedni, azon dolgozunk, hogy találjunk forrásokat, és hagyományt teremtsünk, hisz rászoruló családból van bőven. ✚

Kovács Gergely
a Szent Erzsébet Karitászi Központ munkatársa
Esztergom-Budapesti Főegyházmegye

Ezerarcú szeretet

Hogy újra vonzónak érezhessék magukat

Ha szóba kerül, a szépségipar világáról többnyire nem a rászorulóknak segítése jut eszünkbe. Különleges ellenpéldája ennek a Győri Egyházmegyei Karitás Beauty elnevezésű programja, amely szépségügyi szolgáltatásokkal támogat nehéz élethelyzetű nőket.

Egy februári délutánon menő belvárosi fodrászszalonba érkezünk. Andrea munkahelyének elvesztése miatt nemrég kénytelen volt kiköltözni albérletükből párjával és három gyermekével. A bizonytalanság felőrölte energiáit, így nagyon örült megkeresésünknek, hogy részt venne-e programunkban. A szalon tulajdonosa széles mosollyal fogad minket, ami gyorsan oldja a feszültséget. Évi, a hajszalon vezetője elmondja, hogy a történet szálai tavaly nyárra nyúlnak vissza, amikor ismerőse, a kozmetikus Kinga megkereste őt a felvetéssel: szakutadást adná-e egy jótékonyági kezdeményezéshez. Azonnal igent mondott.

Legyen most a szó a kezdeményezőé: „Régóta gondolkodtam azon, hogy kozmetikusként hogyan tudnék segíteni szegény sorsú családoknak. Csaknem egy éve, egy családi-baráti találkozón fogalmaztam meg először ezt hangosan. A társaságban volt több karitásos is, akik azonnal lecsaptak az ötletre, és a területileg illetékes Győri Egyházmegyei Karításhoz irányítottak. Innentől már gyorsan ment minden: létrehoztam Karitás Beauty néven egy zárt facebook-csoportot, hogy szakmai partnereket keressek, a Karitástól pedig azt kértem, valóban rászoruló családokat irányítsanak hozzám. Sok olyan hátrányos helyzetű nő van, akinek igénye lenne kozmetikai szolgáltatásokra, de sajnos ezeket nem tudja megfizetni.”

Az első alkalomról Kinga így mesél: „Nagyon izgultam, pedig előtte a Karitással mindent egyeztetünk. Szeretném elmondani, hogy nem hajléktalanokról van szó, hanem nehéz körülmények között élőkről. Azóta járt nálam bántalmazó kapcsolatból menekült anyuka, megváltozott munkaképességű nő, és olyan is, akinek felgyújtották a lakását. Nem csináltam nagy dolgokat: arctisztítás és -masszázs, szemöldök-formázás és egy kis smink. Közben hallgattam őket. Furcsa, tudom, de egyre inkább a hála érzése töltött el. Nehéz szavakkal leírni, mennyire hálásak voltak.”



Évi ugyanezt emeli ki: mindig különleges élmény számára, ha egy rászoruló vendéget fogad. A beszélgetések során gyakran megrendítő történetek bontakoznak ki, ő pedig nagyon örül, hogy segíthet. Mindig megkérdezi, van-e esetleg valamilyen elképzelés, aztán közösen megbeszélik a frizurát. Hangsúlyozza, mindenkinek szüksége van arra, hogy magabiztosabbnak, vonzóbbnak érezhesse magát, s közben meghallgassák. Elsőre talán szokatlan, de ehhez egy szépségügyi szalon is remek helyszín.

Az olló serényen csattog, a hajszárító csendben bűg: Andrea frizurája lassan elkészül. Büszkén szemléli magát a tükörben, szinte sugárzik az örömtől. Búcsúzóul kap egy hajápolási termékeket tartalmazó csomagot, és hazafelé halkán jegyzi meg: családja is nagyon fog örülni új kinézetének. Alkalmi munkát időközben már talált, de szeretne hosszútávra tervezni, ezért dadaképző tanfolyamra jár. A héten aktuális vizsgán jól is jön, hogy immár az új frizurával tud megjelenni. 📌

A Karitás Beauty program szeretettel várja újabb szakmai partnerek felajánlását a győri régióból. Legyünk minél többen a rászorulóknak szolgálatában!

Kontakt: info@gyorikaritasz.hu

Szöveg és fotó:

Paksa Balázs / Győri Egyházmegyei Karitás

Új kihívások, új lehetőségek

6 új helyszínen vette kezdetét

a Felzárkózó települések program

2024. végén az eddigi tíz Baranya megyei mellett hat új helyszínen kezdte el a Katolikus Karitás a „Felzárkózó település” hosszútávú komplex program megvalósítását. Írásunkban igyekszünk bemutatni az első hónapokban megvalósított feladatokat, valamint azt, hogy miben egyeznek, s miben különböznek az új helyszínek, a négy heves megyei és két borsodi kistépülés a már korábban megismert FeTe-falvaktól.

A lényeg változatlan

A Magyar Kormány 2019-ben egy kormányhatározatban rögzítette azt a szándékot, miszerint hazánk statisztikai mutatók alapján 300 leghátrányosabb helyzetű kistelepülésen **hosszútávú és komplex** segítségnyújtásra van szükség. A program a települések évről-évre történő szakaszos bevonásával kezdődött meg, kezdetben 30, majd 60, mostanra 240 település részvételével, s olyan egyházi és civil szervezetek bevonásával, akik már rendelkeztek tapasztalattal hasonló programok megvalósításában. A mára 28 megvalósító szervezetből álló partnerség vezetője a Magyar Máltai Szeretetszolgálat, ugyanis a program módszertani alapján az általuk kidolgozott és több szegregátumban eredménnyel kipróbált **Jelenlét módszertan adja**. Ennek lényege, hogy a leghátrányosabb helyzetű településeken csakis úgy születhet lassú, kitartó munka révén gyökeres változás, ha ott a **szociális munka és közösségfejlesztés** eszköztárát alkalmazva mélységében megismerjük a fennálló nehézségeket, és dígnóvizist alkotva, egy folyamatosan nyitva álló közösségi és szociális teret, egy **Jelenlét Pontot** működtetve, apró lépésekben haladva igyekszünk orvosolni azokat. A program motója és általános szemlélete az új településeken is az, hogy „**fogantatásról foglalkoztatásig**” szükséges kísérni az itt élő családokat ahhoz, hogy maradandó változások induljanak el ezeken a sok-sok nehézséggel küzdő településeken.

Mivel a Karitás az a program kezdete óta részt vesz megvalósító szervezetként a FeTe- munkában, s 10 baranyai településen már több éve jelen van kollégáival, így sok minden a már ismert módon indult az új településeken is. Első lépésként felvettük a kapcsolatot a települések polgármestereivel, s bemutatva annak célkitűzéseit és eszközrendszerét, együttműködési megállapodást

kötöttünk a hat falu (Erdőkövesd, Girincs, Hevesaranyos, Kesznyéten, Szentdomonkos, Tarnalelesz) önkormányzataival. Ezzel párhuzamosan elkezdődött a szakmai megvalósító kollégák kiválasztása. Az eddig követett gyakorlat szerint minden településre egy szociális felsőfokú végzettséggel rendelkező kollégát és legalább egy helyi lakost igyekeztünk kiválasztani, akik a Jelenlét Pont alap stábját alkotják majd, munkájukat a települési szükségletekhez igazodva számos megbízott szakember (pl. mozgásfejlesztő, adósságkezelő, pszichológus, zene-tanár, sportedző stb.) segíti majd.

Az új munkatársak első feladata az volt, hogy minél pontosabb képet alkossanak a település nehézségeiről és erőforrásairól, ehhez először az ott dolgozó intézményvezetőkkel készítettek interjúkat, valamint a helyi családokkal ismerkedtek, valamint elemezve a KSH adatokat és megismerve a Helyi Esélyegyenlőségi Programot, megszülettek az első települési szociális diagnózisok, mely munkánk alapját képezi majd, hisz a programmegvalósítás során mindig a diagnózisban feltárt nehézségekre keresünk majd megoldást.

Sokminden mégis más

Már az első előkészítő látogatások alkalmával szembe-tűnő volt, hogy bár a problémák és nehézségek (pl. korai iskolaelhagyás, alacsony iskolai végzettség és foglalkoztatás, életvezetési nehézségek, addikciók, elégtelen lakhatási körülmények) szinte azonosak a Baranyában már megismert falvak helyzetével, néhány dologban nagy eltérések mutatkoznak. Míg például az ormánsági kistelepülések egyik legnagyobb nehézsége, hogy nincsenek településen belül elérhető szolgáltatások (sem iskola, sem óvoda, sem egészségügyi ellátás, de sokszor még bolt sincs), addig az új településeken ezek majd mindegyike falun belül elérhető, sőt, több olyan falu is van, ahol még tanoda is működik, így új szakmai kihívás volt a tervezett programok összeállítása úgy, hogy az illeszkedjen a település többi intézményének és szereplőinek feladataihoz, erősítve és kiegészítve azokat.

Míg a baranyai karitásos települések egésze szegregálódónak tekinthető, addig az új helyszínek némelyikén klasszikus szegregátumokkal találkozunk, és fájó különbségként kell említeni azt is, hogy az új települések szinte mindegyikén sokkal súlyosabb mértékben van jelen a szintetikus drogok használata és az ehhez kapcsolódó bűncselekmények, mint Dél-Dunántúlon. Az egyik település polgármestere már első találkozásunkkor azzal az őszinte mondattal kezdte községének bemutatását, hogy „A mi falunkban 17 drogdíler és kb. 400 fogyasztó van. Tudják, nagyon vártam már ezt a programot, több fórumon is felszólaltam, hogy ez nálunk is legyen.” Az egyik borsodi településen a drogfogyasztás mellett különösen aggasztó képet mutat a veszélyeztetett és védelembe vett gyermekek aránya. De ugyanezek a településeken – elmentetben a Baranyában megismert falvakkal – olyan komoly erőforrások is találhatók, mint például a még élő és aktív hívó közösségek, vagy a városok (pl. Tiszaújváros vagy Pétervására) elérhető közelsége, s így a munkaerőpiaci mobilitás elérhetőbb reménye.



Célkitűzéseink 2029-ig

Mind a régi mind az új FeTe-településeken kihívásokkal teli munka vár a karitászos kollégákra. Az elkövetkező években a program által minimum 6 mutató tekintetében szükséges változásokat elérnünk, így célunk, hogy ezeken a településeken

- Csökkenjen a kis súllyal születő újszülöttek aránya
 - Növekedjen a 0-3 éves korú gyermeket nevelők szülői kompetenciája
 - Csökkenjen az 50-nél több igazolatlan órát mulasztók száma
 - Növekedjen az érettségit adó képzésbe felvételt nyerők aránya
 - Csökkenjen a rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülők aránya
 - Csökkenjen a veszélyeztetett gyermekek aránya
- Hisszük és reméljük, hogy a segítségnyújtó szervezetek összefogása, munkatársaink elkötelezett segítő tevékenysége és a Jóisten áldása által mindezek megvalósulhatnak. 🍀

*Decsi-Bíró Adrienn
felzárkózási szakmai koordinátor
Országos Központ*

A lehető legteljesebb élet

A Szent Kristóf Ház missziója, hogy olyan Székesfehérváron élő, vagy Fejér megyei fogyatékkal élő fiatalokat támogasson, akik már nem tankötelesek és nem tudnak részt venni a közoktatásban. Lehetőséget kapnak egy állandó nappali vagy bentlakásos ellátásra: étkezésre, különböző képességfejlesztésre, élményszerzésre, hogy közösségekben tudjanak élni továbbra is. A cél, hogy a lehető legteljesebb életet élhessék a képességeikhez, szükségleteikhez mérten és a lehető legszélesebb társadalmi körben megismerjék őket, segítve ezáltal az integrációjukat, elfogadásukat és az érzékenyítést.

A Szent Kristóf Ház élete az évek során sokszínű programokkal gazdagítja az itt levő fiatalok hétköznapjait. Nemcsak a fizikai jóllét, hanem a lelki fejlődés is fontos szempontként szolgál az intézményben. Ezek mellett külső helyszíneken is megjelenünk, más intézményekkel együttműködve szerzünk szép pillanatokat a fiataloknak. Jó kapcsolatot ápolunk a Ciszterci Szent István Gimnáziummal, akikkel rendszeresen közös programokat szervezünk, ezzel is elősegítjük az integrációt. Az ott tanulók gondoskodva, szeretettel fogadják a mi fiataljainkat, ezzel is szebbé varázsolva a hétköznapjaikat. Ilyen alkalmak például a közös karácsonyi ünneplések, diáknapiakon való részvétel, amikor mi látogatunk az iskolába és élményekkel teli műsorokkal készülnek nekünk. Emellett örömmel fogadják a Szent Kristóf Ház fiataljainak produkcióit is. Nagyon megható ilyenkor látni, hogy a gimnázium diákjai mekkora empátiával és



odafigyeléssel fordulnak az ellátottjaink felé. Kiemelten kedves tőlük, ahogy személyre szólóan teljesítik karácsonyi kívánságaikat, ezzel is meghitté téve az ünnepet. A házon kívüli programokon túl, a mindennapok is izgalmasan telnek. A foglalkoztatások és fejlesztések mellett, nagy hangsúlyt fektetünk a néphagyományok, ünnepek ápolására, megünneplésére. A februári időszakban a fiatalok izgatottan várják a farsangot. Ehhez kapcsolódóan tartunk csoportfoglalkozásokat. Ezek többek között kézműves tevékenységek, ilyenek például a farsangi álarc készítés, túrófánk sütése. Emellett közösen verset, és táncokat tanulunk és előadjuk őket az eseményen.

Bizunk benne, hogy ezekkel programokkal színesíthetjük a fiatalok mindennapjait, ezzel is hozzásegítve őket a lelki egyensúly megteremtésére. 🍀

*Turi-Szilágyi Zsuzsanna
Szent Kristóf Ház támogatott lakhatás 2. esetfelelős
Székesfehérvári Egyházmegyei Karitász*

Egy menekült kisbaba születése

Születéstörténet Integrációs
Központunk tolmácsa szemével

Egy hűvös novemberi vasárnapon hirtelen megcsörrent a telefonom. A kijelzőn az egyik ukrán ügyfelem neve vilant fel, és azonnal tudtam, hogy mi fog történni. A felesége terhes volt, így nem volt kétség afelől, hogy elérkezett a pillanat. Amikor felvettem, izgatott hangon kérdezte, tudok-e segíteni a tolmácsolásban, mert beindult a szülés. Nem sokat haboztunk: megbeszéltük, hogy a kórház előtt találkozunk.

Kevesebb mint egy óra múltán már ott álltunk a kórház kapujában. Tudtam, hogy egy hosszú, de felejthetetlen élmény következik. Beléptünk, és azonnal megkezdődtek a különféle vizsgálatok. A várakozás hosszú percei alatt a leendő apukával beszélgettünk életről, munkáról és sok minden másról. Időnként a szülésznő kijött, hogy tájékoztasson minket az aktuális helyzetről, és azonnal tolmácsoltam, hogy a leendő apa is mindent értsen.

A vajúdás hosszan elhúzódott, így kértek minket, hogy hagyjuk el a termet, mert a folyamat még hosszúnak ígérkezett. Ezután telefonos tolmácsolással segítettem a szülés során, mivel a család nem beszélt magyarul. Az éjszaka folyamán többször is hívtak, és minden egyes hírre izgatottan vártam. Az idő lassan telt, a fáradtság egyre nőtt, de a gondolataim mindvégig a szülészeti osztályon jártak. Végül, hajnali 2:50-kor megcsörrent a telefonom. Az apuka meghatott hangon csak ennyit mondott: „**Megszületett a fiam.**” Egy pillanat alatt elöntött az öröm és a megkönnyebbülés. A gratulációk után végre megengedhettem magamnak, hogy lepihenjek, tudva, hogy egy kisbaba érkezése által egy új fejezet kezdődött egy család életében. Egy felejthetetlen élmény részese lehettem, amely mindig emlékezetes marad számomra. 🍀

Gál Márk
tolmács

Katolikus Karitás Integrációs Központ



Értékes életszakasz az időskor

Az időskor egy olyan életszakasz, amely számos testi és lelki változást hoz magával. Sok idős ember emiatt elveszti önbizalmát, tudatosságát saját értékességében. A pszichés és érzelmi szükségletek kielégítése éppoly fontos számukra, mint a fizikai egészségük, hiszen a mentális jóllét nagymértékben befolyásolja életminőségüket.



A Karitás nyolc súlyponti területének egyike, a számunkra is teret adó idősekkel történő munka, amely magában foglalja az ő gondozásukat, időnként az ápolásukat. Ez a gondozás azonban nem csak fizikai nehézségeik megoldására irányul, hanem mára már sokkal nagyobb szükség és igény van a mentális és lelki segítségnyújtásra. Az emberi test ebben a korban ugyan meggyengül, de az elme és a lélek működése ekkor is figyelmet és támogatást igényel. A társadalmi kapcsolatok elvesztése, a nyugdíjba vonulás, a családtagok távolléte, számos olyan eddig talán ismeretlen érzést idéz elő az idős emberben, amelyre sok esetben mi önkéntesek is "vény nélküli gyógyszerek" lehetünk. Számtalan esetben halljuk tőlük, hogy már nem hasznosak, nem értékesek, nem nélkülözhetetlenek. Sokuk számára nagyon-nagy terhet jelent szembenézni a veszteségek feldolgozásával, elfogadásával. Szükségük lenne egy támogató környezetre, ahol biztonságban és megértésben részesülhetnek.

A közösségi élet hiánya magányt és elszigetelődést eredményez életükben, amely sokszor vezet egészségügyi vagy pszichés problémákhoz. Ezzel ellentétben az aktív társadalmi élet, segít megőrizni a szellemi frissességet és javítja a közérzetet, életminőséget.

Mi a Kaposvári Egyházmegyei Karitás központjában az elmúlt években különösen nagy hangsúlyt fektettünk arra, hogy a környezetünkben élő szépkorúak újra felfedezzék rejtett értékeiket. Rendszeresen szervezünk számukra Teaházat, amelynek programját mindig az adott hónap aktualitásához kötjük. Kvízzjátékok, ügyességi játékok, különböző tudáspróbák tarkítják összejeveteleinket, de volt olyan is, amikor a zenét hívtuk segítségül a lelki töltődéshez. Egyházi szervezatként, hívő munkatársaimmal fontosnak tartjuk a keresztény hitünk megjelenítését is ezekben a találkozásokban.

A rendszeres találkozók igénye, az átélt élmények, az idősök életminőségi javulásának látványa arra sarkalltak bennünket, hogy ezt a szolgálatunkat tovább bővítsük. Így jött létre a Szent Anna Házunk, amely ez év februárjától megnyitotta kapuit az idősödő vendégei előtt.

A Szent Anna Ház egy olyan különleges hely, ahol nem csupán programokat szervezünk idős emberek számára, hanem biztonságos, barátságos és támogató környezetet nyújtunk a hozzánk érkezőknek. A vidámság, a nevetés és a szeretet mindennapjaink része. Nálunk minden nap, minden beszélgetés és minden közös élmény segít felejtethetetlen pillanatokkal gazdagodni. 

*Feketéné Szabó Márta
egyházmegyei igazgató
Kaposvári Egyházmegyei Karitás*

Pokróc sorsok

Negyvenhét éves, férfi, szakállas, barátságos megjelenésű, cigány. A tolnai Fém utca legvégén lakik, azok közt, akikhez illik is ez az utcanév, akik leginkább rézben, vasban, alumíniumban utaznak. Amolyan igazi, Dosztojevskij-regénybe illő figura – suhan át rajtam – és nem tévedek. A bozontos fekete szakáll mögött a lélek fényét is tükröző csillogó szemei vannak, kézfogásban nem csak testi, de szellemi erő is érződik. A szegénység lehet tisztas is, a nyomor viszont lealáz. Ő még nem jutott el ideig. Van lelke. Hogy mit tudok meg róla pár nap alatt?

Nem várt gyerek volt. Az anyja ott is hagyta a kórházban. Intézeti neveltetés Kalocsán, nagyszülők a pusztán – több pusztán is – éhezés, fázás, verés, sár, több kilométer gyaloglás mindenért. Hat osztály. Fiatalon sok-sok év az erdészetben. Egész életében dolgozott. Ami azonban folyton-folyvást csak a máról holnapra éléshez volt elég. Itt jött be öt és fél év börtön. Harminc kiló bronzért. Ők csak ezt látták benne. Köztéri szobor volt. Nem ő találta ki, csak ő volt a legerősebb, ő emelte le a talapzatról. És ő is vitte el a balhét. A szabadulás ajtaja azonban már egy másik világra nyílt. Egy szétesettre.

Kölcsönre vásárolt házukat – mint sok más sorstársát – a svájci frank kamata vitte el. Az eszközkezelőnek még fizethetett volna, de már ez sem ment. Három lánya közül az egyik férjnél van, a másik kettőt a nagyszülők nevelik, ahogy tudják. Felesége két utolsó terhessége vetéléssel végződött. Halott kisbabáit a WC-ben szülte meg. Férje szerint ebbe zavarodott bele. Nem kommunikál, amíg ott



vagyok, rám se néz. Isznak? A szomszédok szerint igen. Laktak közben egyebütt is, ahol sorstársai kilopták a házból a nyílászárókat. A bejárati és a szobaajtó tátongó nyílásán egy-egy pokróc szolgál ajtóként. Az elmúlt két hét alatt ez már a második, hogy ilyen látok. Tüzelő? Minden nap jár dolgozni a szekszárdi szőlőkbe, onnan hordja haza szatyorban. Törött szőlőkaró, kiszáradt szőlőtöke, faháncs, minden, ami ég. Villany, víz kikötve, gáz nem is volt, a korábban gondozottnak látszó előkertben néhány, mindent kibíró ecetszömörce és egy vadrózsa bokor tengődik. Gaz. Áprilisban fogják kilakoltatni őket, akkor jár le a moratórium. Hogy hová mennek utána? Csend.

Egy jól szituált és csinos hölgy járt nálam nemrég, szép autóval. Olvasta a facebookon, hogy a Karitás önkénteseként időnként teszünk ezt-azt. Egy ilyen akcióba – mint mondta – ő is beszállna. Mire lenne most szükség leginkább? Egy ajtóra. Az mennyi? Egy OSB tábla 15 ezerből megvolna, ehhez kéne még pár kütyü. A 15-be az is befér. Nyúlt a pénztárcájáért, és kitette az asztalra. Marci barátommal azóta beszereltük már. Innen is köszönjük neki. Azóta tüzelő is jutott e házba. Az a Babos Béla ajánlott fel a rászorulónak tűzifát, akinek karácsonykor égett le a háza. A megperzselődött gerendákból adna párat. Neki nem kell? Mint asztalos, nem fával fűt? – kérdeztem tőle. De igen, ám az ő kárához ez már semmi. Hátha van, akinek jobban kell.

Imádkozhatok veled? – kérdeztem pár napja a pokróc sorsút. Bólintott. Keresztet vetettünk, ami után én hangoosan kértem az Urat. Nem ajtót, ablakot, tüzelőt, pénzt, hajlékot kértem neki. Reményt. Amit már más nem adhat neki. Hogy innen is lesz tovább. Mire újra keresztet vetünk, rázza a vállát a zokogás. Vagy az Úr volt az? Nézd, itt vagyok? 

*Koncz Ádám
tolnai karitásönkéntes
Pécsi Egyházmegyei Karitás*

„Legyünk a remény zarándokai!”



18. ÉLŐ RÓZSAFÜZÉR ZARÁNDOKLAT

hazánkért, Budapestért,

Budapest körül,

9 szakaszban

Budapest,

2025. május 24.



Szakasz	Gyülekező	Indulás	Honnan	Hova	Érkezés	Szentmise
1	7:30	8:00	Máriabesnyő	Kerepes ill. Fót	18:30	19:00
2	8:00	8:30	Csillaghegy	Fót	18:30	19:00
3	8:00	8:30	Csillaghegy	Máriaremete	18:30	19:00
4	7:00	7:30	Farkasrét	Máriaremete	18:30	19:00
5	7:00	7:30	Farkasrét	Nagytétény	18:30	19:00
6	7:00	7:30	Soroksár	Nagytétény	18:30	19:00
7	7:00	7:30	Soroksár	Pestszentlőrinci Szent László-templom	18:30	19:00
8	8:30	9:00	Rákoskeresztúr	Pestszentlőrinci Szent László-templom	18:30	19:00
9	8:30	9:00	Rákoskeresztúr	Kerepes	18:30	19:00

Médiatámogatók:



www.elorozsafuzer.hu

www.facebook.com/elorozsafuzer



Jó tudni

Gyógyító mesék

Bemutatkozik a Mese történet csoport az Óbudai RÉV-ből

Tóth Balázs, a Katolikus Karitásztól fenntartott RÉV Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat vezetője beszélgetett Keményfy-Nagy Gizella, mentálhigiénés szakemberrel, terápiás munkatárssal az Óbudai RÉV sikeres szolgáltatásáról, a „mese-történet-csoportról”.

Gizella, miért hirdetsz meg évről-évre „mese-csoportot” felnőtt embereknek? Mit kezdenek ők a mesékkel? Miben segít nekik?

Első hallásra talán tényleg meglepő: minek foglalkozna-nak felnőtt emberek mesékkel? Felnőttként a meséket, a mesék világát a gyermekkorral, a gyermeki fantáziákkal, a gyermeki érzésvilággal kötjük össze. Leginkább csak akkor kerülünk a mesék közelébe, ha kicsi gyermekeink vannak. Szülőként helyet adunk a könyvespolcon a mesekönyveknek, olvasunk is naponta hangosan a gyermeknek, akár többször is. Közben lehet, hogy nem is tudjuk, hogy miközben mesét olvasunk a kicsiknek, milyen sokat teszünk a saját mentális egészségünkért.

Hogyan járulnak hozzá a mesék egy felnőtt mentális egészségéhez?

Mielőtt ebbe belemennék, lépünk egy kicsit vissza, és nézzük meg, hogy mi is a mese!

Az emberi lélek nagyon fogékony a történetekre. Gondoljunk csak a filmek immár több mint száz éve nem csökkenő népszerűségére! Kezdetben a történeteknek az volt a célja, hogy „elmesélje” azokat az eseményeket, helyzeteket, amelyek egy adott közösség, egy adott kultúra szempontjából fontosak. Felhívta a figyelmet a főlhalmozódott tapasztalatokra, a generációk során kiérlelt tudnivalókra. Ebből adódik az is, hogy a különféle korok és kultúrák meséi, történetei között, azok veletlen, sok a hasonlóság.

Ha ebből a szempontból, leegyszerűsítve nézzük, enyhén túlzással a mai életünk napi hírei, történései is mesék. Mi több, a híres Grimm mesék is úgy keletkeztek a 19. században, hogy a Grimm-testvérek a hallott, vagy az újságban olvasott történetekből indultak ki, amelyek a valóságban sokkal félelmetesebbek és erőszakosabbak voltak, mint a ma olvasható meséik. Ezek akkor valójában a felnőtteknek szóltak. És ez most is így van, csak más lett az elnevezése például: krimi, vagy fantasy, vagy horror stb.



Ezek a történetek segítenek abban, hogy tájékozódni tudjunk a világban, hogy kiismerjük magunkat a körülöttünk lévő zűrzavarban. Ez pedig elengedhetetlen ahhoz, hogy biztonságban érezzük magunkat. A mesék tehát, annak ellenére, hogy mesék, szoros kapcsolatban állnak a valósággal, a valóságról alkotott képünkkel.

Ma már a legtöbb testi-lelki egészséggel foglalkozó fórumon hangot kapnak azok a vélemények, hogy a meseolvasás, mesehallgatás pozitív pszichológiai hatással bír a szellemi fejlődésünkre és a mentális egészségünkre. A mesék ugyanis nem csak, és nem is elsősorban az elménkre, a tudatunkra hatnak, hanem a pszichénkre, a tudattalan, belső lelki folyamatainkra.

A mesék feszültséget oldanak, reményt keltenek, megvilágítják a szorongásaink okait, és ezáltal sokkal bizakodóbban tekinthetünk a jövőbe, állhatunk a világban. A mesék optimista életszemléletet közvetítenek. Segítenek a mentális zavarok megelőzésében, a problémáink megoldásában, útmutató szerepük van, segítik az önismeretet, és a közösségek építését. Tudományosan, C. G. Jung szavaival megfogalmazva: „A tudattalan állandóan tevékeny, és egyre újabb kombinációkat alkot anyagából, amelyek a jövő meghatározásához segítenek.”

Hogyan segít a „mese-csoport”, mit várhat az, aki belevág, és csatlakozik egy ilyen csoport-munkához?

Az én szememben a legfontosabb az, hogy a mesék, főként az adott egyént „eltaláló” mese, történet segít abban, hogy át tudja írni az ún. sorskönyvét. Miképpen? Úgy, hogy a mese képes megszüntetni az akut problémákból kialakult, és állandóan újra születő kaotikus belső érzelmi-lelki állapotot, és ennek helyére egy új teljességet tud állítani.



Ez hogyan történik, hogy megy végbe ez a folyamat?

Sokunknak van kedvenc meséje. És érdekes módon a kedvenc mesék sokszor egyáltalán nem derűsek. Sőt, inkább nyugtalanítóak, de „van bennük valami”. Ha megtalálom a mesémet, és nem riadok vissza a kellemetlen igazságoktól, felismerhetem benne a saját problémámat. Azt, amiről úgymond nem is tudok, amire nincs meg a tiszta rálátásom. Vagyis, a mese felkínálja a lehetőséget, hogy megértsem a helyzetemet. Jobban, sokkal jobban, mint eddig. S ez teremti meg a lehetőséget arra, hogy a mesében megmutatkozó és felismert rendet, mintát a saját rendemmé, mintámmá tudjam formálni, a magamévá tudjam tenni. A mesék sokszor felhívják a figyelmet arra, hogy egy-egy helyzetben több megoldás is létezik, nem csak az, amire elsőre mindenki gondol. A mese a kibontakozó történet során bukásokat, újrakezdéseket mutat fel, példát mutat, hogy lehet felállni még a legszorultabb helyzetekben is. Így világít rá, hogy az életben is változatos megoldások lehetségesek. És közben bemutatja azt is, hogy mikén megy keresztül a főhős, miket kell megélnie ahhoz, hogy legyőzze a nehézségeket. A mese végén pedig a mese hőse is győz, és a mesét olvasó is, mert tisztábban látja, hogy mi a feladata és mi a megoldás.

A mesékben mindig van egy útmutató példa, és van ellenpélda. Mindig megmutatja, hogy mikor cselekszünk helytelenül és mikor helyesen. Ilyen például Hófehérke története. Ő a mese végén fölismeri a helyzetét, céltudatossá válik, feláll és kilép az üvegkoporsóból. Életre kel benne az addig elnyomott női kép, egy érettebb, helyénvalóbb belső nő képpel azonosul, egy olyan nővel, aki tudja, hogy kihez, hová és miért tartozik. Tudja már, hogy mi a kötelessége felnőtt nőként. Mintha a női fejlődés egyik fontos eseményét tanítaná meg a számunkra.

De a mesék nem csak tanítanak, hanem a bennünk rejlő szélességre, a kreativitásunkra is hatnak. Olvasásukkor, hallgatásukkor a képzeletünk folyamatosan dolgozik. Elképzeljük, megjelenítjük magunkban a mese világát, és hozzá kapcsoljuk a már bennünk lévő ismeretanyaghoz. Minden érzékszervünk mozgásba lendül egy-egy részlet, természeti kép hatására. Például, mikor a hideg, havas erdőben fölbukkan egy házikó, felvillan bennünk a menekülés reménye, a bent élő ismeretlenekhez való viszony dilemmája, sőt még a kéményből áradó füst illatát is fel tudjuk idézni magunkban. Aztán a mese története viszi tovább a képzeletünket.

Tehát a mesék hétköznapi életünk bármely pillanatában segítséget tudnak nyújtani. Ha engedjük, hogy megszólítson minket egy nekünk való mese, az dolgozni fog bennünk, és segítséget fog adni az életünkben.

Kiknek ajánlod a „mese-csoportjaidat”, hol lehet beke- rülni egy ilyen csoportba?

Az Óbudai RÉV-nél három éve tartok „Mese-történet” csoportot. Ha valaki kedvet érez hozzá, jelentkezzen a központi telefonszámunkon: +36304909645, vagy a +36304291506, naponta munkaidőben (hétfőtől csütörtökig nyolc órától négy óráig). E-mailen is lehet jelentkezni: revobuda@caritas.org.hu. A csoportba való belépés feltétele egy előzetes, ismerkedő beszélgetés. Örülök, ha felkel tettem bárki érdeklődését, és várom szeretettel. 📞

*Tóth Balázs
a budapesti RÉV vezetője*





Útravaló

Mikor van húsvét?

Amikor elmondjuk a fiataloknak, mikor van hitünk és kereszténységünk legnagyobb ünnepe: a húsvét. Amikor Krisztus győzött a halál fölött.

Próbáljuk megközelíteni a feltámadás eseményét és ünneplésének idejét. Az idő meghatározása, mivel „mozgó ünnep”, már ez is a Nap és Hold magasába röpti gondolatainkat. Ismerjük a meghatározást: a tavaszi nap-éj egyenlőség utáni, teliholdat követő vasárnap. Ehhez képest visszaszámoljuk a negyven napos készüllet idejét, amikor igyekszünk méltóképpen készülni az ünnepre. Imádsággal, böjttel – ami az önfegyelmzésnek, közösségi kapcsolatainknak nagyon sokféle jobbítási lehetőségét kínálja – és az alamizsnázkodással. Ez utóbbi az önkéntes karitászosoknak is rendkívül sok lehetőséget ad,

feladatokat a nagyböjt idején. Az időben való szorgoskodásunk közepette természetesen vágyakozunk az ünnep titkának megélésére. Ebben segítenek bennünket a szentek. Szent Benedek, Európa védőszentje, életével is tanít a róla szóló írásban:

Benedek [azonban] inkább akarta vállalni a világ bajait, mint dicsőséget; inkább akart Istenért dolgozva fáradozni, mint az élet kedvezéseit élvezni. Ezért titokban elhagyta dajkáját is, és a pusztaság magányába ment. Subiacónak hívták ezt a helyet, [...].

Az Isten embere pedig megérkezve a helyre, egy igen szűk barlangba zárkózott, s három éven keresztül, Romanus szerzetes kivételével, ismeretlen maradt az emberek előtt....

Mikor pedig a mindenható Isten már azt akarta, ...hogy Benedek élete is példaképpül szolgáljon az embereknek, hogy a gyertyatartóra tett világosság világoskodjék, és így fényességet árásszon mindazoknak, akik Isten házában vannak: kegyes volt az Úr látomásban megjelenni egy távolabb lakó papnak, aki éppen húsvéti ünnepi ebédjét készítette, és így szólt hozzá: „Te finom falatokat készítesz magadnak, az én szolgámat pedig amott az éhség kínozza.” Erre azonnal felkelt, és húsvét szent ünnepén a maga számára készített étellel elindult a hely felé. Kereste Isten emberét a hegyek meredek sziklái között, a völgyek mélyén, a szakadékokban, míg azután a barlang rejtekében meg is találta. Imádkoztak és a mindenható Istenre áldást mondva leültek. Majd az élet kedves szavai után az odalátogató pap így szólt: „Kelj fel, költsük el az ételt, mert ma húsvét van.” Isten embere ezt felelte: „Tudom, hogy húsvét van, mivel téged láthatlak.” Távol volt ugyanis az emberektől, így nem tudta, hogy ezen a napon van húsvét ünnepe. A tiszteletreméltó pap azonban újra is csak erősítette: „Valóban ma van Urunk feltámadásának húsvét napja, nem illő tehát, hogy te most böjtölj, hiszen én azért küldtettem ide, hogy a mindenható Isten ajándékait együtt fogyasszuk el.” (Szent Benedek életrajzából)

Mikor van húsvét? A személyes húsvét akkor van, amikor a találkozáskor a megtört kenyér életet ad. ☞

Lőrincz Pál OSB
igazgató
Pannonhalmi Karitász



A remény zarándokaként... a Karitászban

Ferenc pápa a 2025-ös évet jubileumi szentévvé nyilvánította a „Spes non confundit” („A remény nem csal meg”) kezdetű bullában. A kérdés, hogy mi magunk elindultunk-e a remény zarándokaként? Hogyan és mit tegyünk? Ebben szeretnék segíteni, biztatást adva mindenkinek.



A szentév logója és üzenete

Rino Fisichella érsek szerint a logó négy stilizált emberalakja a világ négy sarkából érkező emberiséget jelképezi. Mindegyikük átöleli az előtte álló alakot, kifejezve a szolidaritást és testvériséget, amelyeknek egyesíteniük kell a népeket. A keresztbe kapaszkodó első figura a hitet és reményt szimbolizálja, míg a hullámok az élet változékonyságát mutatják. A színek a szeretetet, melegséget, békét és biztonságot fejezik ki. A kereszt mozgásban van, hogy az emberek felé hajoljon, és jelenlétével reményt adjon.

Első lépések a remény útján

A remény zarándoklata két részből áll:

1. Saját életünk zarándoklata Isten felé
2. Mások vezetése a remény útján

A Szentatya szerint a jubileum a remény felélesztésének alkalma. A remény nem csal meg kezdetű bullában így fogalmaz:

„Legyen a szentév mindannyiuk számára **az élő és személyes találkozás alkalma Jézus Krisztussal**, az üdvösség „kapujával” (vö. Jn 10,7,9), akit az Egyháznak mindig, mindenütt és mindenkinek **úgy kell hirdetnie, mint „reményünket”**.

Legyen a jubileum **a remény felélesztésének alkalma mindenki számára!** Isten ígéje segít, hogy okot találjunk rá.

A **türelem**, mely szintén a Szentlélek gyümölcse, elevenen tartja a reményt, s mint erényt és életstílust megszilárdítja. Az Isten képére és hasonlatosságára teremtett **ember** (vö. Ter 1,26) **nem elégedhet meg a túléléssel** vagy az eléldégléssel, azzal, hogy alkalmazkodik a jelenhez, és hagyja, hogy pusztán anyagi javakkal elégítsék ki. Ez individualizmusba zár, rombolja a reményt,

A **jubileumi évben a remény érzékelhető jeleinek kell lennünk** sok, nehéz körülmények között élő fivérünk és nővérünk számára. „

Miért induljak el?

A kérdésre egy másik kérdés adhat választ: Ahogyan most élek, úgy akarok élni 5-10 év múlva is? Mindannyian boldogabb életre vágyunk, de ez nem mindig sikerül. A nagybőjt megfelelő időszak lehet arra, hogy elgondolkodjunk: változtatnunk kell-e életünkön?

Reményik Sándor „Istenarc” című versében írja:

„Egy istenarc van eltemetve bennem:

/Antik szobor, tiszta, nyugodt erő.

Nem nyugszom, amíg nem hívom elő.

S bár világ-szennye rakódott reája,

Nem nyugszom, amíg nem lesz reneszánsza.”



Mit jelent ezen az úton a remény?

A remény olyan, mint a biztosítókötél a sziklamászásnál: mutatja az utat és biztonságot ad. Isten nyújtja ezt a kötelet, hogy közelebb kerülhessünk Hozzá. Ezt az utat mindenkinek magának kell végig járni, de nem egyedül! Vezet az Úton a Szentlélek és segíteni fog az Isten!

Mit tegyek?

Ez az út Istennel működik, ezért közelebb kell menned az Istenhez.

1. **Tisztázd az Isten-képedet!** Milyen az Isten valójában? A Miatyánk imában Jézus tisztázza: amikor Istenhez fordulsz, így szólítsd meg: „mi Atyánk”. Hisz Ő a legjobb szülő a világon, aki szeretettel van irántad, végtelen a türelme és mindig ad esélyt újrakezdeni. Beszéljess vele az imában!
2. **Kérd a Szentlélek segítségét!** Bátorság kell majd ahhoz, hogy őszintén merd meglátni azokat a dolgaidat, amik visszahúznak és eltávolítanak a boldogságtól és Istentől.
3. **Tarts önvizsgálatot!** Mik azok az életemben, amiket teherként cipelek? Írd össze őszintén ezeket, és gyónásban tedd le őket Isten elé.
4. **Tűzz ki célokat!** Milyennek szeretném az életem? A boldog ember szinte repül.... a boldogtalan pedig csak toporog a földön a terheivel. A hátizsákodból a szentgyónásban/életgyónásban megszabadulhatsz „életed köveitől” és ez megadja Neked a repülés szabadságát.
5. **Írj listát, mit változtatsz!** Készíts konkrét listát, és figyelj a visszahúzó tényezőkre. Milyen legyen az életem a múlt tapasztalatai után a jövő felé haladva? Legyen egy életrendet/napirendet, amelyet le is kell írni. Figyelj azokra a jelekre is, amelyek észrevétlenül visszacsúszásznak a régi terheket („köveket”) a mindennapjaidba.

6. **Végezz esténként lelkiismeret-vizsgálatot!** Hogyan telt a napom attól a pillanattól kezdve, hogy felébredtem? Fontos végignézni, mert így felismerhetem a mindennapi helyzetekben hozott döntéseim helyességét. A boldog élet a hétköznapi döntéseinken múlik! Ha egy nap során több jó döntést hoztam, mint olyat, amely miatt lelkiismeret-furdalást éreznék, akkor az egy jó nap volt. Ha döntéseim 90%-a helyes volt, még jobb napom volt. Ha pedig kizárólag jó döntéseket hoztam... akkor valóban boldog voltam.

7. **Ne félj a kudarcoktól!** A remény útján a gonosz is ott lesz melletted, hogy elgáncsoljon. Azonban, ha valami nem sikerül, ne add fel! Folytasd az utat, ha kell, végezz szentgyónást. A gyakori gyónás – kéthetente, havonta – segít a jó úton maradni és visszatalálni ahhoz, amit leírtál.

8. **Jócslekedetek, szeretetszolgálat.** Hasznos és lélekemelő élmény lehet, ha segítők, karitatív munkában részt véve meglátogatod a rászorulókat. Ez amellett, hogy számukra támasz, segít neked felismerni azokat az értékeket és lehetőségeket, amikkel a mindennapokban Te már rendelkezelsz és amikért hálás lehetsz.

A következő részben arról lesz szó, hogyan kell másokat, és a Karitás szegényeit is magunkkal vinni a remény zarándokútján. Addig is kísérjen utadon a Szentlélek, és válj jobb és boldogabb emberré! Ne feledd, hívogat és szeret az Isten, hiszen te is fontos vagy számára! Ismeretlenül is imámmal kísérlek, mert én is a remény zarándoka vagyok. ✚

Árvai Ferenc
igazgató

Főegyházmegyei Karitás Központ Eger



Televízió | Rádió | Online | Kiadó

EWTN Katolikus Televízió | katolikus.tv | +36 1 780 8085

EWTN | **katolikus.tv**

EWTKids
KALANDOK A HIT VILÁGÁBAN

Az EWTN Kids katolikus rajzfilmcsatornát keresse és kérje kábelszolgáltatójánál!
www.EWTNKids.hu

Vissza-tekintő

Támogatott lakhatás ünnepélyes átadója

A Szent Kristóf Ház Fogyatékkal Élők Nappali Intézménye életének egy újabb állomásához érkeztünk, hiszen 2025. 02. 14-én megnyithatta kapuit a legújabb Támogatott lakhatás. Nagy öröm volt számomra, hogy részt vehettem ennek a nemes eseménynek az ünnepélyes megnyitóján, mint leendő esetfelelős.

Az intézmény 12 fő, enyhe- és középsúlyos értelmi akadályozottsággal élő, valamint halmozottan sérült fogyatékkal élő fiatal számára biztosít állandó lakhatást. A Támogatott lakhatás az ellátás jellegéből adódóan lehetőséget teremt arra, hogy az ellátottak szabadabb, önállóbb életet élhessenek úgy, hogy mindeközben folyamatos szakmai személyi támogatásban részesülnek. A támogatott lakhatás egyik szépsége, hogy igazodik az egyéni képességekhez, készségekhez, igényekhez, így az itt élő fiatalok megtapasztalhatják, hogy milyen érzés, amikor részesei lehetnek a saját életük formálásának.

Az Támogatott lakhatásban 2 fős szobákban élhetik mindennapjaikat különleges képességű fiataljaink. A szobákhoz tartoznak vizesblokkok, melyek a kerekesszékeseknek is könnyen megközelíthetőek és az akadálymentesítésnek köszönhetően könnyen használhatók. Az intézmény központja egy óriási közösségi térként szolgáló nappali és konyha, melyek megalapozzák az igazi, családi hangulatot.

Az átadó ünnepséget megelőzően már a korábbi lakhatásból átköltözött 5 fő. Izgatott várakozás előzte meg a költözés pillanatait, és fiataljaink az előkészületektől kezdve, egészen az új otthonuk birtokba vételéig nagyon rugalmasak és segítőkészek voltak. Mindez nem tudott volna megvalósulni a munkatársak példaértékű és szorgalmas munkája nélkül, akik fáradhatatlanul azon dolgoztak, hogy a lehető legnyugodtabb légkört teremtsék. Magam részéről pedig nagyon megtisztelőnek érzem ezt a feladatot, amivel megbíztak, és a szívem csordultig tele van hálával, amiért a fiatalok és a kollégák is ekkora szeretettel és bizalommal fogadtak engem.

Az átadón nagyon megható volt látni, ahogy fiataljaink az otthonukban fogadtak minket, és az összes résztvevő vendéget, valamint nézni az örömet az arcukon amikor megmutatták szobáikat. Az esemény végig nagyon meghitt hangulatban telt, és jó volt hallani azt, hogy kibem milyen gondolatokat ébresztett az összefogás ereje.



Figyeltem az arcokat, és számtalan érzelmet fedeztem fel rajtuk. Észrevettem a beköltöző fiatalok szüleit szemlélve, hogy voltak, akik hálásak és megkönnyebbülték, amiért biztonságban tudhatják majd gyermekeiket. Büszkék a gyermekeik szereplése miatt és meghatódottak a közös gondviselés láttán, de aggódtak is, hiszen van, aki most engedi el először igazán a gyermeke kezét.

Láttam a kollégák arcán az elmúlt időszak fáradalmait, mégis hatalmas lelkesedéssel és elkötelezettséggel vágta neki az új kihívásoknak. Megfigyeltem a meghívott vendégeket is, akik a folyamat egészében, vagy egy részében támogatták a Szent Kristóf Házat. Úgy vélem, hogy érezték ezért megérte fáradozni, áldozatokat vállalni, és közös erővel leküzdeni az akadályokat.

Mélyen, legbelül éreztem, hogy ez egy olyan esemény volt, ahol kimondatlanul is tudtuk, hogy itt valami nagy dolog történt, valami igazi. 🍷

*Turi-Szilágyi Zsuzsanna
Szent Kristóf Ház Támogatott Lakhatás 2. esetfelelős
Székesfehérvári Egyházmegyei Karitász*



Téli tervezés, tavaszi kert

Kertészeti továbbképzés Karancsságban

Egyházmegyénkben az őszi kerti munkák végeztével sem pihentünk, hanem a téli időszakot tervezésre használtuk: a konyhakertek kialakításával és a növénytermesztés fontosságával ismertettük meg vállalkozó szellemű leendő kertészeinket.

Ehhez több alkalommal is Karancsságba látogattunk, ahol a szociálisan érzékeny helyzetben élő, de kertészkedésre nyitott érdeklődők betekintheztek a kertművelés fortélyaiiba. Megtudhatták, hol érdemes kialakítani a kiskertet vagy tetszés szerint a veteményest, milyen környezeti és talajviszonyokat kell figyelembe venni ahhoz, hogy majd a jobb idő beköszöntével bőséges, és egészséges termést gyűjthessenek be.

A találkozón szó esett a gondosan kiválasztott vetőmagok fontosságáról, a talaj egészségének megőrzéséről, és a kártevők elleni természetes védekezés módszereiről. Abban mindenki egyetértett, hogy kiemelt figyelmet kell fordítani a fenntartható kertművelésre, amely lehetőséget nyújt arra, hogy vegyszerek nélkül, környezetbarát módon termesszük meg zöldségeinket. Így konyhakertünkben egyre több, szebb, és nagyon friss termést tudunk majd betakarítani.

Ezúton is köszönjük minden résztvevőnek, hogy velünk tartott, és reméljük sok hasznos tanácsot kaptak ahhoz, hogy megvalósítsák bőségesen termő, saját konyhakertjüket. 🍷

*Ujlaki Mónika, Bakos-Pós Emőke
a Váci Egyházmegyei Karitászmunkatársai*



Lelki elsősegély Kárpátalján

A harctéren átélt borzalmak, az elszenvedett súlyos sebesülések, végtagvesztések, az állandó életveszély, a bajtársak halála mind-mind fájdalmas lelki teher a hazatérő katonáknak Ukrajnában. Az Orvosmisszió krízis pszicho-programja ezért helyi önkéntesek bevonásával, lelki elsősegélynyújtással ad támogatást a kárpátaljai katonák családjainak. Felkészíti őket arra, hogy a frontról visszatérők milyen testi-lelki változáson mehetnek át, és miképp lehet enyhíteni fájdalmukat, hogy az átélt tragédiák után is, együtt, egymást megértve és segítve térhessenek vissza a hétköznapi életbe.

A Karitászmunkatársak karitatív központja és a Körösmezői „Angyalok Szíve” Egyesület segítségével helyi szakemberek számára szerveztünk tréninget, ahol a program vezetője, Sebestyén Árpád, krízis szakpszichológus elmondta, hogy egy sikeres, sok családot elérő lelki elsősegély programmal hathatósan csökkenthető a közösségekben felgyülemlett feszültség, és védelmet adhatunk a legkiszolgáltatottabbaknak, a gyermekeknek. A frontkatonákat és családjukat támogató „Angyalok Szíve” Egyesület igazgatója, Morozjuk Ilona szerint nagy szükség van a családok lelki támogatására és reményét fejezte ki, hogy a most elkezdett program széles körben is folytatódik. 🍷

*Kecskés László
programkoordinátor
Katolikus Karitászmunkatárs*

1356



ADOMÁNYVONAL

Hívjon, hogy segíthessünk!

Hívása 500 Ft támogatás a rászorulóknak

15 éve együtt a babákért

A budapesti és patapoklosi pelenkaátadó margójára

Állok a baba-mama nyüzsgés közepén a budapesti Szent József Házban. Mindenütt kisautók, motorok, hangszerek és színes játékok. Majd' tíz család folyamatos nyüzsgését hallgatom és elgondolkodom: lett volna-e bátorságom segítséget kérni, amikor a gyermekeimet vártam, vagy az alatt az 5-6 év alatt, amíg a babázás tette ki a napjaim 120%-át?

Mi lett volna, ha egyedülálló anyukaként megyek GYED-re, miközben elveszítem az állásom, így semmilyen biztos bevételem nincs a következő évekre? Ha elhunyt volna a férjem, vagy tartósan beteg lett volna, és rám szakadt volna az élet minden kihívása egyszerre? Ha mentális betegséggel küzdöttem volna, miközben 2-3 gyereket kell szeretettel nevelnem? Ha a hitel elvitte volna a családom feje felől a tetőt? A büszkeség nagy úr, így be kell valljam, nehezen kértem volna segítséget. Akik eljöttek a pelenkaátadóra, mind bátrabbak voltak, mint én.

A dm-et már hat éve Hittner Krisztina képviseli ezeken az alkalmakon, így a családok között ő is otthonosan mozog: beszélget a szülőkkel, játszik a gyerekekkel. Mikrofonra nincs szükség, nehogy megriadjanak a kicsik – ezt Zagya Richárd és Marik Gyergely is jól tudják, hiszen maguk is családosok. Elkezdődik a sajtótájékoztató, ahol elmondjuk, hogy az ország minden szegletében van dm-üzlet, ami egyben keresztszülője is egy-egy családnak azáltal, hogy fél évnyi pelenkát adományoz. A jelen lévő családoknak és a karitászos munkatársaknak a személyes beszélgetések jelentik az igazi értéket. Ilyenkor nemcsak a pelenkák kerülnek előtérbe, hanem a mögöttük meghúzódó emberi történetek is, és megszületnek az újabb segítségnyújtás első gondolatai.

Patapoklosin, ha lehet, még nagyobb a zsvaj, ugyanaz a kép fogad, talán csak az anyukák fiatalabbak. A Biztos Kezdet Gyerekházban közösséget, programokat és



támogatást találnak hétről hétre. Gábor atya meg is áldja a baranyai épületet, amit nemrég vett át a Karitás, így most először érkeztek ide dm-pelenkák. A barcsi üzlet kollégái is kíváncsian figyelnek. A fővároshoz hasonlóan itt is zenés baba-mama foglalkozás kíséri az átadást, hogy a legkisebbeknek is élmény legyen.

Meglepő forgatókönyveket ír az élet. A tizennyolc éves Nikolettal beszélgetek házi sütemények koszorújában. Tündéri kislányának érkezése mindenkit meglepett. Fél évvel ezelőtt még anyaotthonban laktak, most párja családjánál sokkal könnyebb. Terveik is vannak: az apuka tanul és dolgozik, Nikolett pedig meg szeretné szerezni az eladói képesítést, amint ovis lesz a rózsaszín túllszoknyás kicsi lány. Igaz, a buszközlekedés gyér, de igyekeznek majd megoldani, hogy a szigetvári oviba időben beérjenek jövőre. Nem félnek a kihívásoktól, de nagy adag elszántság kell a tervek megvalósításához, amihez csak drukkolni tudok.

Ezek a találkozásokon mindig megerősödik bennem, hogy a segítségnyújtás nemcsak adományokról szól, hanem közösségről, odafigyelésről és reményről is. A támogatott szülők történetei azt bizonyítják, hogy bármilyen nehézség is adódjon, szeretettel és külső segítséggel újra lehet építeni az életet. Ha egyetlen mosoly vagy egy csomag pelenka könnyebbé teheti ezt az utat, érdemes folytatni – immár tizenöt éve és még sokáig. ✨

Szabados Edina
kommunikációs referens
Katolikus Karitás



	1	2	3	4	5	S	6	7	8	9	10	11	12	T
13							14							
15						16		17				18		
19					20		21		22				23	
24				25				26				27		
			28								29			
30		31								32		33		
F	34	35		36					37		38		39	
40		41				42		43						G
44					45								46	
47				48								49		
50			51				52				53			
54		55		56		57				58				
59			60				61		62					
M								G						

VÍZSZINTES: 1 Canterbury Szent Anzelm beküldendő gondolatának első része. 13. Katolikus költő, Leányfalu plébánosa volt. 14. Csonttuberkulózis. 15. „A” nitt más szóval. 17. Hangtalanul dörög. 18. Fordított dia! 19. Karzat része! 20. Tik-tak fele. 22. Magot hint. 23. Angliában tartózkodik! 24. Edény. 25. Zala vármegyei község. 27. Üdítő ital. 28. Megtántorodik. 29. Rétköz nagyrésze! 31. Internátus. 33. Talál. 34. Olasz és osztrák autójelzések. 36. Idecipel. 37. Paragrafus eleje! 39. A pincébe. 40. Kevert gát! 42. Gyanító. 44. Gyertya része! 45. Utálatos idegen szóval. 46. Spanyol névelő. 47. Ausztráliai futómadár. 48. Hirtelen lefékez. 49. Kopolytűs állat. 50. Üres lap! 51. Irodai kapocs. 52. Euró rövidítése. 53. Biztosításban van! 54. Parttalan emlék! 56. Házikó. 58. Délszláv népcsoport. 59. Szél által megszólaltatott citra. 62. Kocsma más szóval fordítva.

FÜGGŐLEGES: 1. Lovaskatona. 2. Gyümölcsöt szárít. 3. Nemzetrészt! 4. Tág betűi. 5. Somlay Artúr. 6. Acél fele! 7. Narkotikum. 8. Germán nyelv. 9. Tilt, akadályoz ellentéte. 10. Molnár Tamás. 11. Bizon' a Halotti beszédben. 12. Izolál. 13. Vízet határoló lejtő. 16. A keleti típusú keresztény szerzetességet kialakító szent neve. 20. Nyílveszők tokja. 21. Énekesmadár (Linaria cannabina). 25. Tárgyat beborít valamivel. 26. Róman és spanyol autójelzések. 27. Fagyas évszak. 28. Japán súlymérték. **30. A beküldendő gondolat második, befejező része.** 32. Fejét tágítja. 35. Isten háza névelővel. 37. Figyelem csehül. 38. Páratlan rétes! 41. Értékesítendő termék. 42. Fodor közepe! 43. Gyógyító szent. 45. Visszaáramló! 46. Gonosztevők. 48. Kellemetlen tényt elismer. 49. Hierarchia kezdete! 53. Részben araszol! 55. Vasalt pantallónak van. 57. Kambodzsai, francia és máltai autójelzések. 58. Szita egyenműi. 60. Néma hal! 61. Arno partjai! 62. Óda-szélek!

Megfejtés:
A megfejtéseket névvel és címmel **2025. június 2-ig** várjuk az **adasido@caritas.org.hu** e-mail címre, vagy a **1519 Budapest, Pf.: 239-es** postai címre!

Az Adásidő legutóbbi számának megfejtői közül a nyertesek postán kapták meg a nyereményüket. GRATULÁLUNK!

EGYHÁZMEGYEI CÍMLISTA

Debrecen-Nyíregyházi Egyházmegyei Karitás

4405 Nyíregyháza, Tábor utca 1/E
Tel.: (30) 116-5737
Vezető: Ft. Csordás Gábor igazgató
e-mail: karitasz@nyem.hu

Egri Főegyházmegyei Karitás

3300 Eger, Aradi u. 6.
Tel./Fax: (36) 518-602
Vezető: Ft. Arvai Ferenc igazgató
e-mail: eger.caritas@gmail.com
honlap: karitaszeger.hu

Esztergom-Budapesti Főegyházmegye

Szent Erzsébet Karításközpont
Központi iroda: 1033 Budapest, Szentendrei út 69-71.
Székhely: 1071 Budapest, Damjanich utca 48.
Tel.: (1) 351-1977
Vezető: Marik Gergely igazgató
e-mail: titkarsag@karitaszkozpont.hu
honlap: www.karitaszkozpont.hu

Győri Egyházmegyei Karitás

9027 Győr, Kandó Kálmán u. 10.
Tel.: (96) 283-038
Vezető: Lőrincz Attila igazgató
e-mail: info@gyorikaritasz.hu
honlap: www.gyorikaritasz.hu

Hajdúdorogi Főegyházmegyei Karitás

4025 Debrecen, Petőfi tér 8.
Tel.: (30) 4485-328
Vezető: Ft. Jaczkó Dániel igazgató
e-mail: karitasz@hd.gorogkatolikus.hu

Kalocsa-Kecskeméti Főegyházmegyei Karitás

6300 Kalocsa, Szentháromság tér 1.
Tel.: (78) 462-166
Vezető: Cselik Beatrix igazgató
e-mail: karitasz@asztrik.hu

Kaposvári Egyházmegyei Karitás

7400 Kaposvár, Füredi u. 65-67.
Tel.: (30) 353-8008
Vezető: Feketéné Szabó Márta igazgató
e-mail: kaposvarikaritasz@gmail.com

Miskolci Egyházmegyei Karitás

3526 Miskolc, Selez u. 59.
Vezető: Ft. Csejosi Szabolcs igazgató
e-mail: karitasz@mi.gorogkatolikus.hu

Nyíregyházi Egyházmegyei Karitás

4400 Nyíregyháza, Bethlen G. u. 5.
Vezető: Obbágy Vera
e-mail: karitasz@nyirgorkat.hu

Pannonhalma Egyházmegyei Karitás

9090 Pannonhalma, Vár u. 1.
Tel./Fax: (96) 570-100
(30) 947-5395
Vezető: Ft. Lőrincz Pál osb igazgató
e-mail: karitasz@osb.hu

Pécsi Egyházmegyei Karitás

7621 Pécs, Janus Pannonius u. 4.
Tel./Fax: (72) 532-207
Vezető: Besenczi Zsolt igazgató
e-mail: karitasz@pecs.egyhazmegye.hu
honlap: www.pecsi-karitasz.hu

Szeged-Csanádi Egyházmegyei Karitás

6723 Szeged, Csongor tér 8.
Tel.: (20) 823-3779
Igazgató: Kothencz János
Irodavezető: Ancsa-Molnár Hajnalka
e-mail: szegedikaritasz@gmail.com
honlap: www.szegedcsanadikaritasz.hu

Székesfehérvári Egyházmegyei Karitás

8000 Székesfehérvár, Lövölde út 28/a
Tel.: (22) 506-828, Fax: (22) 506-829
Vezető: dr. Sinkovicsné Máté Hortenzia igazgató
e-mail: iroda@karitaszszekesfehervar.hu
honlap: www.karitaszszekesfehervar.hu

Szombathelyi Egyházmegyei Karitás

9700 Szombathely, Hollán E. u. 14.
Tel./Fax: (94) 318-560
Vezető: Kiss István igazgató
e-mail: szombathelyikaritasz@gmail.com
honlap: www.karitaszszombathely.hu

Váci Egyházmegyei Karitás

2600 Vác, Hattyú u. 1.
Tel./Fax: (27) 814-174
Vezető: Kovács Gábor igazgató
e-mail: caritas@vaciegyhazmegye.hu
honlap: http://caritas.vaciegyhazmegye.hu

Veszprém-Főegyházmegyei Karitás

8200 Veszprém, Damjanich János u. 3/A
Tel.: (88) 428-638
Vezető: Ghicz László igazgató
e-mail: karitasz@veszpremiersekseg.hu
honlap: www.karitaszveszpremiersekseg.hu



#egészenén

a dm
pelenkával
segít

Legyünk nagyok a legkisebbekért!

Együtt a babákért programunkkal 15 éve segítjük a nehéz helyzetben lévő kisgyermekes családokat. Az idei évben kisméretű pelenkával növeltük az adomány mennyiségét, amelyeket elsősorban olyan újszülöttek számára biztosítunk, akik hosszabb ideig kórházi ellátásra szorulnak, vagy életük első hat hetét, az örökbe adhatóságig az intézményben kénytelenek tölteni. A program keretében 7530 csomag pelenkát adunk át a Katolikus Karitásznak, akik eljuttatják azt a családokhoz.

{EGYÜTT EGYMÁSÉRT}



ITT VAGYOK ÖNMAGAM
ITT VÁSÁROLOK

AZ **1%** EREJE!



LÉGY RÉSZE TE IS A VÁLTOZÁSNAK!

Karitást Támogató Alapítvány | Adószám: 19666275-1-43

www.karitaszalapitvany.hu