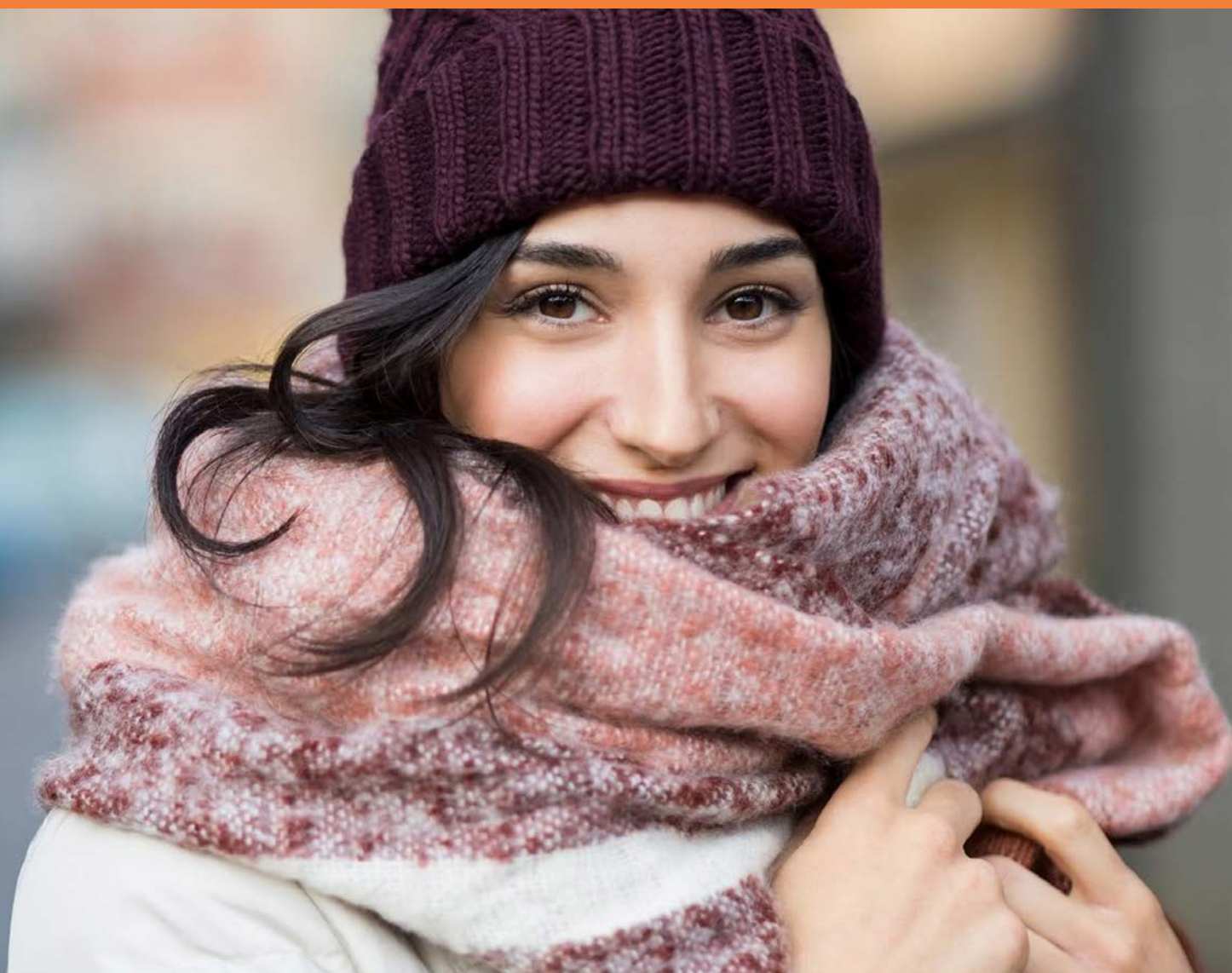


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • GRUDZIEŃ 2021



„Dziękuję”. To jedno z najpiękniejszych
i najbardziej pojemnych słów świata.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

W ostatniej notce redakcyjnej w tym roku, zupełnie inaczej niż zazwyczaj, bo nie odniosę się bezpośrednio do treści biuletynu a raczej zwrócę uwagę na ważne słowo.



4

ZDROWE POTRAWY NA ŚWIĄTECZNYM STOLE

Jeśli popatrzymy na tradycyjny, polski stół to „zdrowie” jest ostatnim słowem, jaki przychodzi nam do głowy. Często... niesłusznie.



6

POPRAW SWÓJ NASTRÓJ

W zimowych miesiącach nie zawsze łatwo jest odnaleźć słoneczny nastrój. Dni są krótsze, temperatura niższa a pogoda nieco bardziej nieprzewidywalna.



8

FITOTERAPIA W INFEKCJACH SEZONOWYCH I NIE TYLKO



10

CIASTECZKA BEZGLUTENOWE

Zimowy sezon zaczynamy od podstawowych, bezglutenowych i wegańskich ciasteczek z kawałkami czekolady. Idealne na okres świąteczny, szybkie i łatwe w wykonaniu. Z ciepłą herbatką lub kawą zbożową idealne na zimowe rozmowy z najbliższymi.



NOTKA REDAKCYJNA

W ostatniej notce redakcyjnej w tym roku, zupełnie inaczej niż zazwyczaj, bo nie odniosę się bezpośrednio do treści biuletynu a raczej zwrócę uwagę na ważne słowo.

Warto o nim pamiętać, tym bardziej, że mamy końcówkę roku i chwilę refleksji nad mijającym rokiem. Tym słowem jest „Dziękuję”. To jedno z najpiękniejszych i najbardziej pojemnych słów świata. To krótkie słowo — jeśli tylko wypowiadamy je szczerze — pełne jest radości, miłości i szczęścia. Kryje się za nim ogromna treść.

Dziękuję, to znaczy: dobrze, że jesteś; że mi pomagasz; że chcesz się zaangażować; że dajesz swój czas i umiejętności. W autentycznym „dziękuję” mieszczą się kilogramy szacunku i uznania oraz dekagramy onieśmienia spowodowanego obdarowaniem. Dziękować trzeba zawsze, wszędzie i za wszystko. „Dziękczynne myślenie” podnosi poziom poczucia bycia szczęśliwym. Nie oczekuj jednak tego, że poczujesz się świetnie od razu, jak tylko zaczniesz wyrażać głośno swoje podziękowania. Doskonalenie języka wdzięczności to proces, który rozwija się z czasem. Dziękując innym nawet za rzeczy, które są ich obowiązkiem, bądź za które płacimy, wyrażamy szacunek

do pracy i wysiłków drugiej osoby, a także sygnalizujemy nasze zadowolenie i spełnienie naszych potrzeb.

Wszyscy potrzebujemy dowodów uznania i wdzięczności od innych ludzi, aby mieć pewność, że postępujemy właściwie i jesteśmy doceniani — zwłaszcza ze strony najbliższych. Jeżeli chcemy liczyć na to ze strony innych, to sami powinniśmy zacząć okazywać to właściwie.

Nasze radosne „dziękuję” jest ogromną nagrodą dla tego, komu je posyłamy; o wiele cenniejszą niż materialny ekwiwalent w postaci tradycyjnej czekolady czy kwiatka. To też wyraz naszej kultury i dobrego wychowania. Podobnie jest z dziękowaniem Panu Bogu. On nie potrzebuje naszego dziękczynienia, ale skoro Go kochamy i w Niego wierzymy, warto okazać Mu swoją wdzięczność. Mamy za co dziękować. Bez Jego obecności bylibyśmy bardzo słabi. Jego łaskawość wyprzedza nasze kroki i czyny.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**



ZDROWE POTRAWY NA ŚWIĄTECZNYM STOLE

Jeśli popatrzymy na tradycyjny, polski stół to „zdrowie” jest ostatnim słowem, jaki przychodzi nam do głowy. Często... niesłusznie.

Oblizując się na widok ciast, bigosów, ryb w galarecie, wzięliśmy lupę i zajrzeliśmy nieco głębiej niż lukrowane czy chrupiące wierzchy. Okazuje się, że na świątecznym

stole drzemie ogromna moc super ziół, owoców, korzeni. Wśród tradycyjnych świątecznych dań jest cała masa potraw, które naprawdę można przyrządzić z pożytkiem



dla naszego zdrowia. Większość tradycyjnych potraw kryje w sobie wiele cennych składników.

KOMPOT Z SUSZU

Tradycyjnie przygotowuje się go z jabłek, gruszek i śliwek. Błonnik w suszonych owocach poprawia perystaltykę jelit, a dodawane do smaku przyprawy zwiększają aktywność enzymów trawiennych. Co więcej, w porównaniu do świeżych śliwek te suszone stanowią zdecydowanie lepsze źródło pektyn, włókna pokarmowego, witamin z grupy B i C, potasu, wapnia oraz magnezu. Aby kompot miał korzystne walory dietetyczne, należy ograniczyć w nim ilość dodatkowego cukru — ewentualnie można dodać odrobinę miodu.

GRZYBY

Czy w zupie, czy z kapustą — trudno wyobrazić sobie świąteczne potrawy bez grzybów. Wbrew obiegowej opinii mają one sporą wartość odżywczą — są bogate w węglowodany, enzymy, sole mineralne, wapń, fosfor, żelazo, a także witaminy. Warto po nie sięgać zwłaszcza jesienią i zimą bo działają przeciwzapalnie, przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i immunomodulacyjnie (a nawet przeciwnowotworowo).

BARSZCZ

Buraki, z których go przygotowujemy, to doskonałe źródło błonnika, wapnia, potasu,

manganu oraz folianów. Ze względu na silne właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne i krwiotwórcze zaleca się je zwłaszcza przy nadciśnieniu, anemii i osłabieniu odporności.

Jeszcze więcej wartości odżywczych ma barszcz na domowym zakwasie — reguluje przemianę materii, usprawnia pracę wątroby, obniża poziom cholesterolu. Jeżeli zrezygnujesz z zabielenia, Twój barszcz nie będzie tak kaloryczny.

KAPUSTA

To kolejne warzywo bogate w błonnik pokarmowy, którego zawartość dodatkowo zwiększa się przy obróbce termicznej. Kapusta zawiera również spore ilości witaminy C, działa korzystnie na trawienie a bez dodatku tłuszczu i maki nie ma zbyt wielu kalorii (choć należy do potraw ciężkostrawnych i wzdymających).

MAK

Te niepozorne ziarenka zawierają dużo więcej wapnia niż mleko czy sery, a dodatkowo witaminy A, D, E i C, a także żelazo, magnez, cynk, kwasy omega-6 oraz błonnik. Mak wpływa korzystnie na trawienie, poziom cholesterolu i odporność, ale jest przy tym bardzo kaloryczny. Do tradycyjnych deserów należą makowiec oraz kutia, która dzięki dodatku ziaren pszenicy, miodu i bakalii jest też bardzo odżywcza.

BEATA ŚLESZYŃSKA



POPRAW SWÓJ NASTRÓJ



**W zimowych miesiącach
nie zawsze łatwo jest odnaleźć słoneczny nastrój.
Dni są krótsze, temperatura niższa a pogoda
nieco bardziej nieprzewidywalna.**

To wszystko sprawia, że każdy może poczuć się nieco ponuro. Nie ma w tym nic złego, jeśli pomimo takich dni, gdy „odpuszczamy sobie” akceptując nasze emocje takimi, jakie są, większość z nas raczej czuje się szczęśliwa.

Kiedy mamy lepszy humor, jesteśmy bardziej produktywni i energiczni, nie mówiąc już o tym, że po prostu czujemy się lepiej! Na szczęście każdy z nas — w takim czy innym momencie — może skorzystać z kilku prostych technik, aby poprawić swój nastrój (zwłaszcza po długich, męczących spotkaniach w pracy)!

Stymulatory nastroju

Wyjdź na zewnątrz. Może się to wydawać zbyt proste, aby mogło zadziałać, ale wyjście na świeże powietrze może zapoczątkować duży przełom. Nasze ciała nie zostały zaprojektowane do codziennego spędzania długich godzin w pomieszczeniach oświetlanych fluorescencyjnie. Oczyść swoją głowę czystym powietrzem.

Poruszaj się. Prawdopodobnie słyszałeś już, że ćwiczenia fizyczne dostarczają endorfin,

które powodują uczucie szczęścia i radości, które znamy i kochamy. Tak, to prawda! Zwyczajne spacerowanie lub bieganie czy też wyładowanie frustracji treningiem siłowym, może być znakomitym sposobem na zmianę twojego dnia.

Uśmiechnij (lub śmiej) się! Choć możesz się z tym nie zgadzać, choć może ci się to wydawać głupie, czasami, aby pozbyć się negatywnych uczuć wystarczy się uśmiechnąć. Uśmiech może oszukać twój umysł, wywołując chemiczną reakcję, która naprawdę może natychmiastowo poprawić twój nastrój.



Nagradzaj się. Co lubisz? Dobrą książkę? Pyszny gorący napój? Czekoladę? Pofolguj sobie (z umiarem), aby wyrwać się z „dołka”.

Zapal świece. Obserwowanie migoczących płomieni działa kojąco. Nie wspominając o tym, że niektóre zapachy, takie jak lawenda, eukaliptus czy pomarańcza mogą rozpraszać stres i sprzyjać poczuciu szczęścia.

Okaż miłość pupilowi. Pies, kot, królik czy jakiegokolwiek inne zwierzę wybierzesz, poświęć mu kilka minut i okaż mu swoją miłość. Głaskanie zwierzątka łagodzi stres i sprawia, że czujesz się lepiej! W końcu czy są jakieś powody do smutku, gdy widzisz, że twój pupil uśmiecha się do ciebie?

Przytul kogoś. Psychologicznie rzecz ujmując, udowodniono, że objęcie osoby, którą kochamy, na co najmniej 20 sekund, sprawia, że czujemy się lepiej, bezpieczniej a także bardziej kochani. A wszystko to w mniej niż pół minuty! (Oczywiście wpierw upewnij się, że jest to ktoś, kto chce, zostać przytulony).

Zażyj masażu. Stwierdzono, że nawet krótkie masaże zmniejszają depresję o 70%. Nigdy nie lekceważ uzdrawiającej mocy dotyku!

Jedz potrawy poprawiające nastrój. Tak, niektóre potrawy mogą poprawić nastrój. Orzechy włoskie, kiwi, banany, wiśnie, ananasy, pomidory oraz śliwki są naturalnie bo-



gate w serotoninę i są idealnymi przekąskami dla osób szukających dodatkowej dawki szczęścia.

Wyrwij się z rutyny. Czasami zachodzimy do śmietnika nie myśląc o tym, bo po prostu jesteśmy znudzeni bądź jest to naszym zwyczajem. Przynajmniej raz w tygodniu zrób coś, co wykracza poza twoje codzienne czynności lub spróbuj czegoś nowego. Poszukaj innej restauracji, pozwiedжай inne miasto, zaobserwuj ładny zachód słońca lub po prostu pojedź nową trasą do domu. Cokolwiek robisz, zwyczajnie zrób to inaczej!

Powylączaj ekrany. Zbyt wiele bodźców i niebieskiego światła może wpływać negatywnie na nasz umysł i nastrój. Zamiast oglądać telewizję lub gapić się na telefon komórkowy wybierz się na zewnątrz, lub poczytaj dobrą książkę.

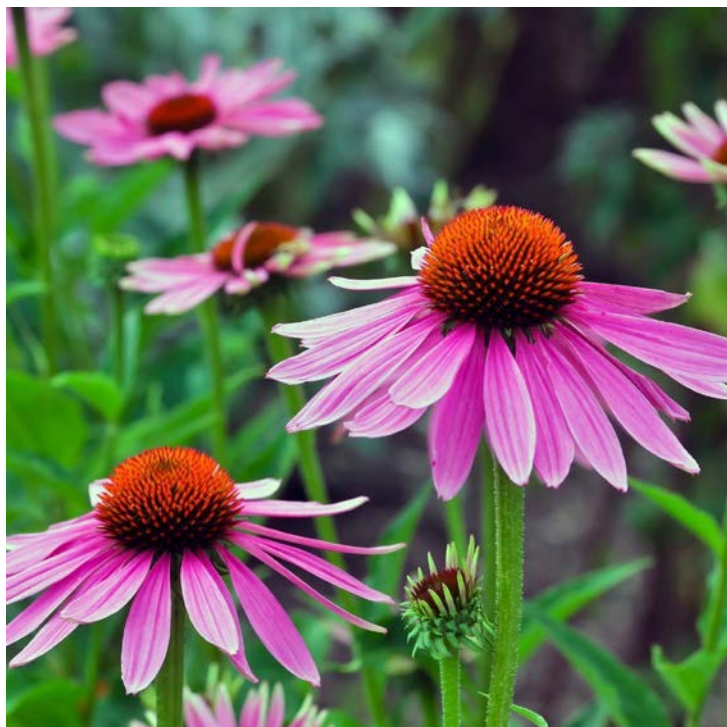
Nawiąż rozmowę. Każdy z nas musi czasem wyjść poza strefę własnego komfortu. Niezależnie czy zdecydujesz porozmawiać z kimś bliskim, czy skomplementujesz kogoś stojącego przed tobą w kolejce do kasy, zmuszenie się do przyjemnej rozmowy może często otwierać świeżą perspektywę.

TŁUM. ADAM KURZ



SZLACHETNE
ZDROWIE

FITOTERAPIA W INFЕКCIACH SEZONOWYCH I NIE TYLKO



Echinacea czyli **jeżówka purpurowa**, często uprawiana w ogrodach jako roślina ozdobna, ma działanie stymulujące i regulujące odporność organizmu. Jednak ze względu na dużą ilość odmian bezpieczniej jest zaopatrzyć się w sklepie zielarskim. 1 łyżkę rozdrobnionych korzeni jeżówki zalać szklanką wody, zagotować i pod przykryciem trzymać na małym ogniu 10-15 minut, następnie odstawić na kwadrans i przecedzić — taki odwar pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki. Stosować pulsacyjnie: po siedmiu dniach przyjmowania, siedem dni przerwy. Jednak maksymalnie przez 10 dni, gdyż dłuższy okres przyjmowania może dać efekt odwrotny do zamierzonego (zmniejszenie odporności).

Dzika róża jest rośliną również często uprawianą, ponieważ jest dość odporna na trudne warunki siedliskowe, choć lubi słoneczne i cieplejsze miejsca. Surowcem zielarskim jest głównie owoc, ale też i kwiaty. Owoc

ma niewiele miąższu, grubą skórkę i sporo bardzo twardych pestek. Z tego powodu rzadko kto jest w stanie zmielić różę tak dokładnie, by można było wykorzystać ją do bezpośredniego spożycia, natomiast każdą można stosować jako napar. Najlepiej zaparzać ją dłużej, by więcej czynnych składników przeszło z owoców do naparu. Róża oprócz witamin C, zawiera: witaminę A, garbniki, witaminę K, witaminę E, kwas foliowy, witaminy B1 i B2, flawonoidy i pektyny, stąd jej działanie zarówno na układ odpornościowy, pokarmowy, naczynia krwionośne, jak i działanie ogólnowzmacniające. Ma zastosowanie również przy nieżytach przewodu pokarmowego, przy schorzeniach nerek i wątroby oraz w kosmetyce i przy gojeniu ran.

Aloes (aloes vera) ma wszechstronne działanie. Jako stymulator układu odpornościowego pobudza czynności enzymów ustrojowych, jak również podnosi biologiczną aktywność tkanek chorych i zdrowych. Innymi słowy mobilizuje cały organizm do funkcjonowania zgodnego z jego naturalną, zdrową aktywnością. Zdrowe tkanki się replikują a chore ulegają apoptozie. Komórki układu odpornościowego działają sprawniej i szybciej się namnażają. Z tego powodu czasem spotkamy się z zaleceniem ostrożnego używania aloesu w przypadku chorób z autoagresji.

Tymianek wzmacnia samoistny ruch nabłonka rzęskowego górnych dróg oddechowych wspomagając usuwanie patogenów, zwiększa wydzielanie śluzu, rozrzedza zalegającą w gardle wydzielinę i ułatwia jej odkrztuszenie. Jednocześnie wykazuje działanie bakteriobójcze, gdyż zawiera aktywne związki tymolowe (tymol, karwakrol). Stosowany na co dzień jako przyprawa wraz z majeran-

kiem i szalwią pomaga walczyć z infekcjami na etapie najwcześniejszym. Szczególnie, gdy jest zmiksowany w pastach ze strączkami i orzechami, nasionami. Uwaga! Poprawia apetyt...

Lipa tradycyjnie podawana jako środek napotny poprzez zwiększenie wrażliwości na bodźce przesyłane przez nerwy współczulne działa między innymi moczopędnie i lekko rozkurczowo. Pobudza wydzielanie soków żołądkowych, a dzięki temu zwiększa ilość przepływającej żółci do dwunastnicy. Ponadto napar z lipy zmniejsza napięcie mięśni gładkich, dlatego zaleca się go przy zaburzeniach trawienia i zaburzeniach metabolicznych, wykazuje też działanie uspokajające. Szklanka naparu z lipy pomoże w stanach nadmiernej pobudliwości nerwowej, przewlekłego stresu, napięcia nerwowego czy napadach lęku. Może być pita nawet przez osoby starsze i młodzież.



Oprócz samej herbaty z lipy, można też zażyć ciepłej kąpieli z dodatkiem suszonych kwiatów lipy, działa uspakajająco. Używana także w celach kosmetycznych zalecana jest osobom z cerą trądzikową, gdyż łagodzi podrażnienia i stany zapalne. Wiele kobiet chętnie korzysta z okładów z lipy, dzięki którym skóra staje się gładsza. Co więcej, płukanka z lipy sprawdzi się także jako naturalna odżywka do zniszczonych włosów. Herbata lipowa parzona min. 10-15 minut, pomocna jest w walce z uporczywym kaszlem. Dzięki obecnym w niej substancjom śluzowym błony śluzowe zyskują dodatkową ochronę. To sprawia, że ataki kaszlu z czasem stają się łagodniejsze. Oprócz tego, picie naparu z herbaty lipowej jest przydatne w leczeniu innych infekcji. Zaleca się, by pić ją bezpośrednio przed snem, by zmniejszyć uporczywość nocnego kaszlu.

Czarny bez oczywiście największe zastosowanie ma w preparatach dostępnych w aptece ale również w kosmetyce i dermatologii:

- w preparatach na przeziębienie (skraca czas choroby) oraz wykrztuśnych,
- w preparatach odchudzających oraz na cellulit,
- w preparatach na drogi moczowe,
- na zaparcia,
- w płukankach przy stanach zapalnych jamy ustnej,
- w preparatach do pielęgnacji skóry.

BEATA GŁOWACKA

**Chronimy
ZDROWIE**

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, www.sprawyzdrowia.pl

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, beata.sleszynska@adwent.pl

Wydanie tego biuletynu zostało sfinansowane ze środków Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej. Wszyscy, którzy doceniają wartość zamieszczonych w tym biuletynie informacji proszeni są o przekazanie dobrowolnej darowizny na konto:

Chrześcijańska Służba Charytatywna

nr konta: 26 1240 1994 1111 0010 3045 8599, z dopiskiem: Misja Zdrowia

Twój dar pozwoli nam kontynuować wydawanie tego biuletynu.

Zachęcamy do zapoznania się z naszą działalnością www.BliskoSerca.pl

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

PRZEPIS

CIASTECZKA BEZGLUTENOWE

Zimowy sezon zaczynamy od podstawowych, bezglutenowych i wegańskich ciasteczek z kawałkami czekolady. Idealne na okres świąteczny, szybkie i łatwe w wykonaniu. Z ciepłą herbatką lub kawą zbożową idealne na zimowe rozmowy z najbliższymi.

Składniki

- 290 g mąki owsianej
- 20 g mąki kokosowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 czubata łyżeczka cynamonu
- 3/4 łyżeczki przyprawy do piernika
- 120 ml oleju rzepakowego
- 70 ml mleka kokosowego
- 120 g cukru trzcinowego

Dodatkowo:

- 50 g posiekanej gorzkiej czekolady
- 20 g posiekanych migdałów (bez skórki)
- sól do posypania na wierzch

Sposób wykonania

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Do dużej miski dodaj mąkę owsianą i kokosową. Następnie dodaj proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól, cynamon i przyprawę do piernika i wszystko dobrze wymieszaj, aby połączyć wszystkie suche składniki.
2. W drugiej misce wymieszaj olej, cukier trzcinowy, ekstrakt waniliowy, mleko i dobrze wymieszaj.
3. Do miski z suchymi składnikami dodaj mokre składniki i wszystko wymieszaj, aby je połączyć.
4. Jeśli nie możesz znaleźć posiekanych migdałów bez skórki, możesz użyć dowolnych



posiekanych orzechów. Orzechy dodaj do miski wraz z posiekaną ciemną czekoladą. Wszystko delikatnie wymieszaj. Pozostaw mieszaninę na około 10 minut, aby mąka owsiana wchłonęła płyn. Łatwiej będzie formować ciasteczka, a konsystencja stanie się gęstsza.

5. Uformowane ciasteczka ułóż na blaszce do pieczenia, zachowując odstęp około 2,5 cm pomiędzy nimi, delikatnie posyp wierzchu grubą solą.
6. Piecz je przez około 12-15 minut, aż brzegi będą jasnobrązowe. Wyłącz piekarnik i pozostaw na 5 minut, pozwól im ostygnąć przed podaniem.

UWAGA! Ciasto można schłodzić na noc lub włożyć do zamrażarki na 20 minut. Ten krok pomaga uzyskać lepszą i bardziej miękką teksturę. Jednak piekłam zaraz po odstawieniu masy na 10 minut i też wyszło naprawdę świetnie!

DOMINIKA BUCZEK —
AUTORKA BLOGU KALEANDMINT.COM

INTERNETOWY SERWIS RODZINNY

NOWE ODCINKI PROGRAMU ROZMOWY O RODZINIE !

- Wykształcenie dla każdego dziecka
- Wspólne spędzanie czasu
- Dzieci a przemoc
- Pięć mitów na temat zdrowia psychicznego
- Największe potrzeby nastolatków
- Supermamy

RODZINA.BLISKOSERCA.PL



RODZICIELSTWO



DZIECI



MAŁŻEŃSTWO



ROZMOWY O RODZINIE



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

W jednym miejscu
znajdziesz wykłady,
porady i artykuły
dotyczące życia
rodzinnego.

warto obejrzeć!  YouTube

ZDROWYM BYĆ

SERIA WYKŁADÓW DR. FREDA HARDINGE



FRED HARDINGE – specjalista w dziedzinie zdrowia publicznego i odżywiania, twórczy pedagog i mówca motywacyjny. Od ponad 40 lat zajmuje się edukacją zdrowotną i społeczną, prowadząc szkolenia i konsultacje w zakresie zdrowego stylu życia. Jego maksyma brzmi: „Twoje wybory mogą sprawić, że będziesz żył zdrowiej i wydajniej!”.





ADRA

*Sięgnij
po wsparcie
w budowaniu
dobrostanu
i poczuciu
równowagi
psychicznej*

Potrzebujesz pomocy
w tym trudnym czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi
wydarzeniami zauważasz
znaczną zmianę w swoim
zachowaniu, na różne
sytuacje reagujesz inaczej —
może bardziej intensywnie?



RÓWNOWAŻNIA

FUNDACJA
ADRA POLSKA

ul. Oleśnicka 4 A
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc
w ramach
grup
wsparcia
„RÓWNO-
WAŻNIA”*

Bezpłatne
Grupy Wsparcia
Online

JEŻELI

- Dostrzegasz
niepokojące symptomy
z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie
możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub
jesteś w sytuacji utraty
dochodu
- Stres i niepokój
zaburzą Ci codzienne
funkcjonowanie
w domu
- Jesteś ofiarą agresji
lub przemocy
i potrzebujesz ulgi

ZAPISZ SIĘ NA GRUPĘ,

w której znajdziesz
wsparcie uczestników
w asyście
doświadczonego
prowadzącego

www.adra.pl/kryzys

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

NA CZYM POLEGA PROJEKT?



Zgłoszenie

Po pomoc zgłaszają się do nas osoby w ciężkiej sytuacji życiowej jak np.: wypadek, ciężka choroba, kosztowna operacja, utrata domu w wyniku pożaru czy powodzi itp. Często wstydzą się prosić o pomoc...

Zbiórka

Przez cały rok zbieramy środki na projekt Bądź Solidarny w Potrzebie. Pieniądze z tej właśnie zbiórki przeznaczamy na pilną pomoc naszym podopiecznym.



Pomoc

Dysponując środkami na koncie projektu możemy szybko reagować na sytuacje, które nie mogą czekać. Zaspokoić głód, zakupić niezbędne do życia leki, sprzęt rehabilitacyjny czy dofinansować operację.



Efekty

W 2019 roku
ze środków
projektu
udzieliliśmy
pomocy aż
920
osobom!

Jak pomóc?

Wpłać swój dar na konto zbiórki publicznej:
54 1240 1994 1111 0010 3162 7042
z dopiskiem
Bądź Solidarny w Potrzebie



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



bliskoserca.pl



Przystań

OŚRODEK
WYPOCZYNKOWY

Zdrowo Na Nowo

wczasy zdrowotne

TWOJA DROGA DO ZDROWIA



1

Lepsze zdrowie
i samopoczucie (zabiegi,
dieta, ćwiczenia).
Motywację do
dokonywania dobrych
wyborów.

2

Wiedza na temat
swojego stanu
zdrowia –
bezpośrednio od
lekarzy,
fizjoterapeutów
i dietetyków.

3

Ukojenie od stresu i
wyciszenie poprzez
przebywanie w
przyjaznej atmosferze
i korzystanie z zabiegów.

**Nowe terminy na rok 2022 –
zarezerwuj dla zdrowia!**

WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.ZDROWONANOWO.PL

LINIA POMOCY

duchowe wsparcie w trudnych chwilach

CZUJESZ SIĘ PRZYGNĘBIONY?
OBCIĄŻONY?
MASZ PROBLEM, KTÓRY CIĘ
PRZERASTA?
POTRZEBUJESZ WSPARCIA I
MODLITWY?

Zadzwoń

TOMASZ - tel. 784 114 175 - pon. 10 - 12

ARTUR - tel. 693 331 431 - pon. 17 - 19

JAROSŁAW - tel. 570 690 420 - wt. 10 - 12

BEATA - tel. 791 921 358 - śr. 17 - 19

ZBIGNIEW - tel. 661 480 948 - czw. 17 - 19