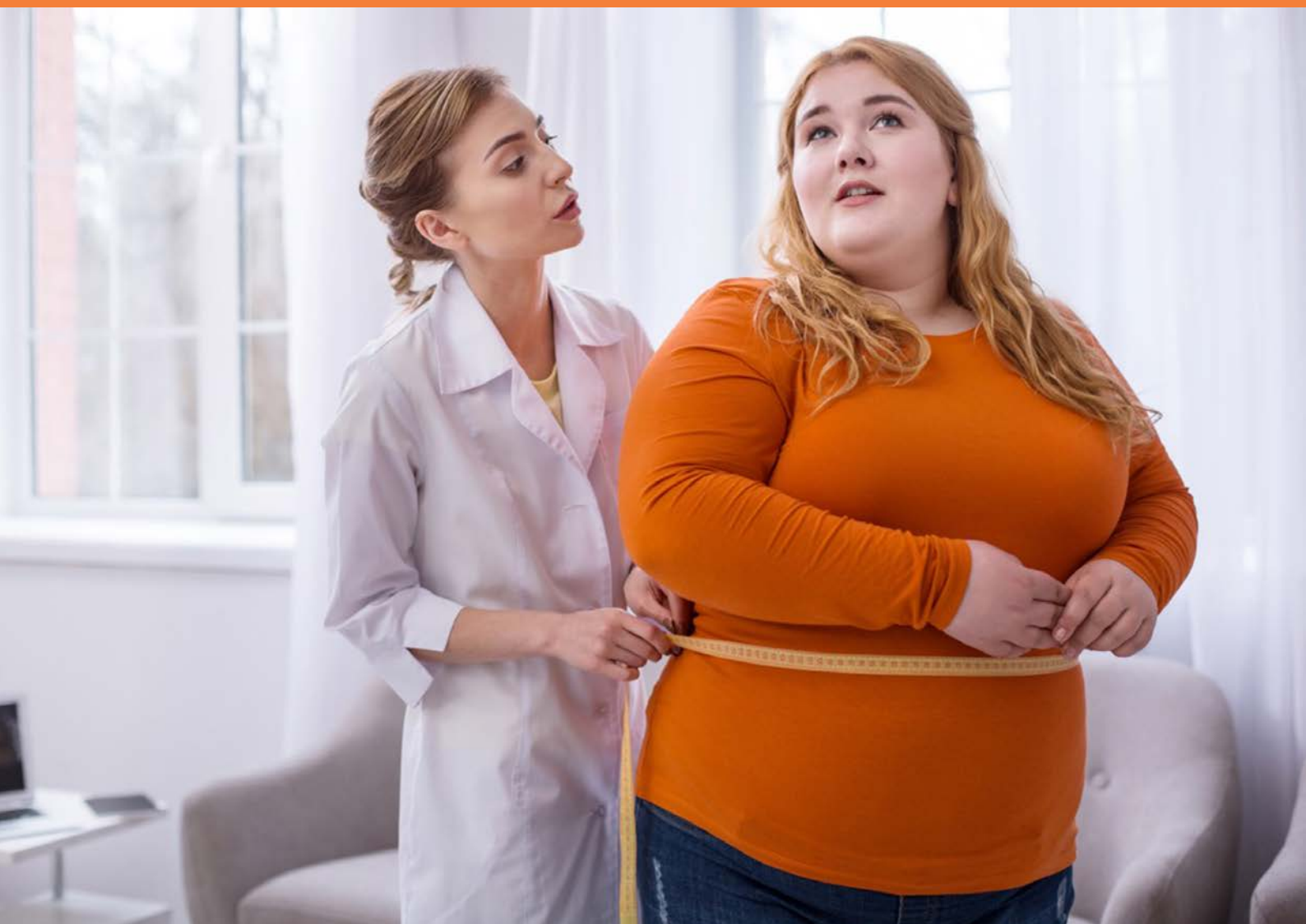


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • CZERWIEC 2023



**PODSTAWĄ ZMIANY JEST ROZMOWA – OTWARTA I SZCZERA,
W KTÓREJ POSŁUGUJEMY SIĘ JĘZYKIEM WŁĄCZAJĄCYM.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

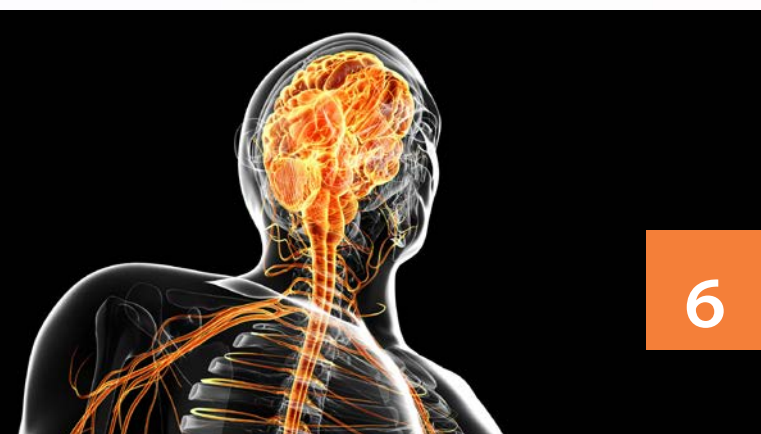
15 czerwca ruszyła 4. edycja ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”.



4

OTYŁOŚĆ — ZMIEN SPOJRZENIE

Nowa odsłona kampanii edukacyjnej „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”.



6

JAK ZADBAĆ O ZDROWIE NERWÓW?

5 kroków zalecanych przez ekspertów.



10

CZY JESTEŚ PEWIEN, ŻE ODPOWIEDNIO NAWADNIASZ SWÓJ ORGANIZM?

Zbliża się lato, a wraz z nim możemy spodziewać się pierwszych upałów. Gorące dni to idealna okazja, by aktywnie spędzić czas na wolnym powietrzu.



12

CIASTO JAGODOWO- CYTRYNOWE (bezglutenowe)

NOTKA REDAKCYJNA

15 czerwca ruszyła 4. edycja ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”.

Jej celem jest budowanie społecznej świadomości, że otyłość to choroba, a osoby, których dotyka zasługują na takie samo traktowanie i empatię, jak wszyscy inni chorzy. Brak rozumienia otyłości jako choroby przekłada się na przekonanie, że jest ona świadomym wyborem chorego i efektem jego słabej woli czy niewłaściwego stylu życia, co jest krzywdzące dla tej grupy chorych. Tegoroczna edycja kampanii odbywa się pod hasłem „Otyłość — zmień spojrzenie”. Podstawą zmiany jest rozmowa — otwarta i szczerza, w której posługujemy się językiem włączającym. To komunikacja która w podmiotowy sposób traktuje o pacjentach mierzących się z tą chorobą. Bohaterowie tegorocznej kampanii, w tym m.in. aktorka Aneta Zając i aktor Robert Kudelski, zwracają uwagę na to, z jak ogromnym niezrozumieniem, stygmatyzacją i wykluczeniem mierzą się

na co dzień osoby z otyłością. Ambasadorzy podkreślają również, że chorzy są nieustannie oceniani przez pryzmat wyglądu, który niesłusznie definiuje ich cechy, kompetencje a nierzadko także prawa.

Jako redakcja biuletynu Chronimy Zdrowie przyłączamy się do kampanii, mając nadzieję na dobrą edukację zdrowotną w obszarze wiedzy na temat otyłości i osób zmagających się z tą chorobą.

W czerwcowym biuletynie piszemy o tym jak zadbać o zdrowe nerwy. Układ nerwowy to istotne centrum dowodzenia naszym organizmem, o którym wielu z nas wie zaskakująco mało. Jego zdrowie i wydajność powinny być priorytetem, ponieważ odpowiednie funkcjonowanie mózgu i komórek nerwowych to sposób, by cieszyć się sprawnością fizyczną i intelektualną na długo.

BEATA ŚLESZYŃSKA

OTYŁOŚĆ – ZMIENŃ SPOJRZENIE

**Nowa odsłona kampanii edukacyjnej
„Porozmawiajmy szczerze o otyłości”.**

Ponad połowa Polaków (54%) uważa, że osoby z otyłością są dyskryminowane z powodu swojej choroby. Spotykają się z nieustanną presją, mierzą się ze społecznymi oczekiwaniami, którym trudno sprostać, a co więcej, ciągle są poddawane ocenie, co nie pozostaje bez wpływu na stopień ich aktywności społecznej czy zawodowej. Niestety chorzy często rezygnują z prób odzyskiwania zdrowia, bo brakuje im sił i wiary, że ktoś będzie chciał im pomóc, podczas gdy tak jak wszyscy inni pacjenci zasługują na profesjonalną pomoc i opiekę medyczną.

Wielopoziomowe wsparcie środowiska pacjentów

Pacjenci, z którymi na co dzień pracuję często dzielą się swoimi doświadczeniami. Spotykają się z werbalną, wyrażaną wprost, stygmatyzacją na wielu płaszczyznach: życia zawodowego, towarzyskiego, a nawet rodzinnego, gdzie przecież z założenia powinni otrzymywać wsparcie i zrozumienie. Jako przedstawiciele Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości (PTLO) podejmujemy różnorodne działania, aby tej sytuacji przeciwdziałać. Między innymi dlatego z inicjatywy Towarzystwa oraz Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej powstała





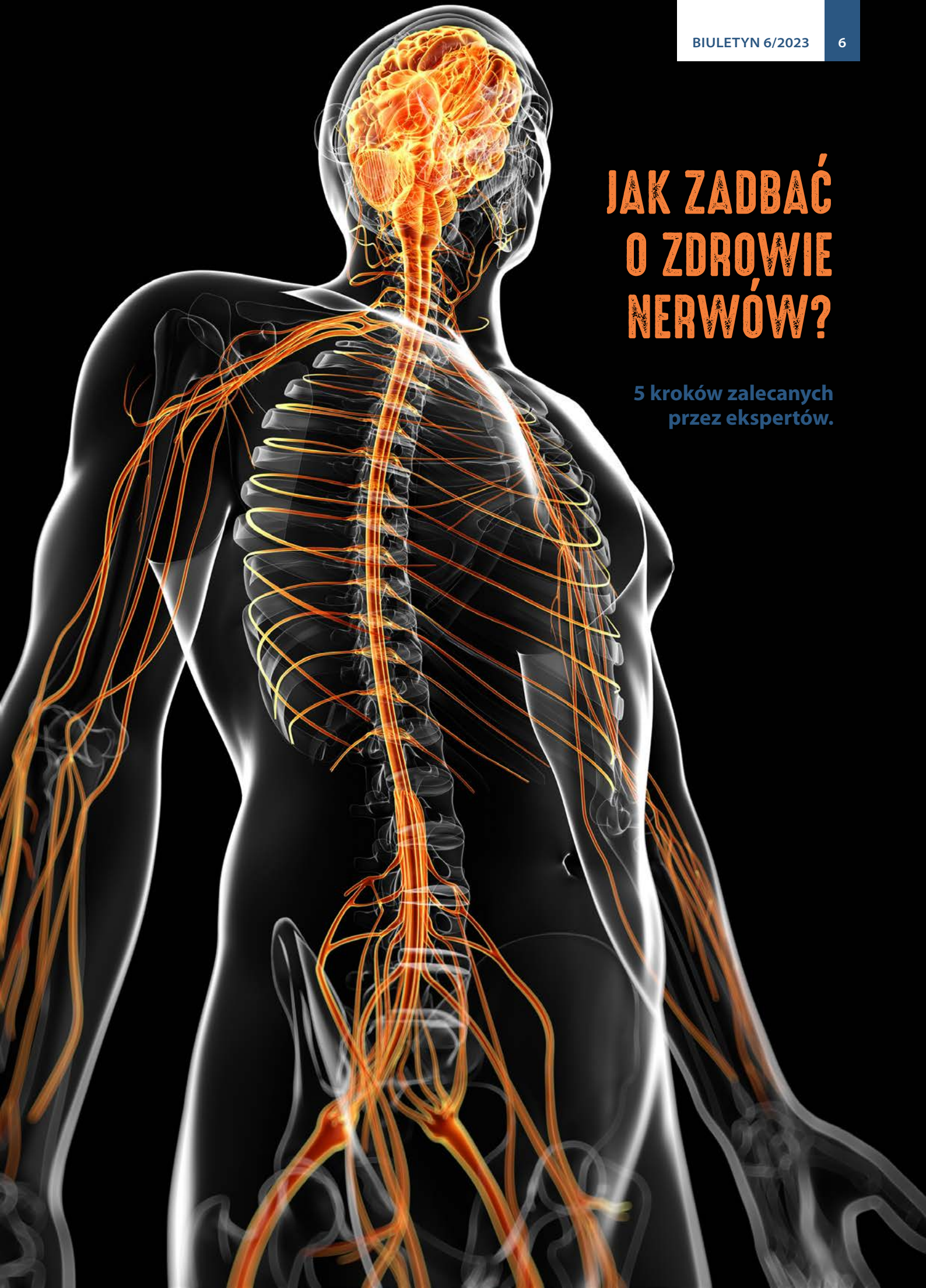
„Karta Praw Chorego na Otyłość”. To unikalny dokument, który porządkuje podstawowe prawa osób chorych na otyłość w oparciu o obowiązujące w Polsce przepisy oraz Deklarację Praw Pacjenta Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Karta jest też pomocnym narzędziem w prowadzeniu świadomych i wspierających rozmów na temat otyłości w gabinetach lekarskich — komentuje prof. dr hab. n. med. Paweł Bogdański, Katedra i Zakład Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości (PTLO).

Dyskryminacja chorych na otyłość często przybiera formę przemocy słownej poprzez wykorzystywanie krzywdzących i piętnujących sformułowań, które są przekazywane i utrwalane z pokolenia na pokolenie. Aż 69% Polaków było świadkiem sytuacji, w której osoba z otyłością została negatywnie skomentowana. Język kształtuje otaczającą nas rzeczywistość, dlatego jest tak istotny również w komunikacji na temat choroby otyłościowej. Jednym z celów kampanii jest uwrażliwienie społeczeństwa na to, że sposób, w jaki mówimy o chorych i do chorych, co realnie wpływa na ich motywację i dalsze rokowania, a także samoocenę oraz stan psychiczny. Kampania promuje komunikację o otyłości, w której na pierwszym miejscu stawia się osobę, a nie chorobę.

Słowa są odzwierciedleniem naszych emocji. Wybierając słowo, wybieramy swój stosunek wobec opisywanej osoby lub zjawiska. Niestety, często nie zdajemy sobie sprawy, jak wielka to odpowiedzialność. Tymczasem mechanizmy psychologiczne działają tak, że stygmatyzujące słowa, kierowane wielokrotnie do innych, stają się ich własnymi sądami o sobie. Osoba z otyłością jako odbiorca bolesnych słów, zaczyna sama o sobie myśleć wyłącznie w ujemnych kategoriach. Dlatego w sferze mówienia o otyłości tak bardzo potrzebna jest edukacja. Opracowanie „Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej” otwiera furtkę do komunikacji bez przemocy, bez uprzedzeń i z szacunkiem należnym wszystkim chorym — komentuje Adrianna Sobol, psycholog i psychoonkolog, twórczyni portalu „W trosce o chorego pracownika”.

JAK ZADBAĆ O ZDROWIE NERWÓW?

5 kroków zalecanych
przez ekspertów.



Układ nerwowy to niezwykle złożona struktura naszego ciała, której zadaniem jest zarządzanie pracą całego organizmu i reagowanie na zmiany zachodzące w otaczającym nas świecie. Dopóki nasze nerwy pozostają zdrowe, zwykle nie jesteśmy świadomi jak ważną rolę odgrywają w codziennym życiu każdego z nas. Zaburzenia neurologiczne mogą dotyczyć już jednak nawet 60 proc. Europejczyków, dlatego warto poznać tych 5 dobrych nawyków, dzięki którym ograniczysz ryzyko chorób i zachowasz zdrowe nerwy na długie lata.

Układ nerwowy tworzy sieć neuronów (komórek nerwowych), które wykonują niezwykle istotną pracę, jaką jest przekazywanie i przetwarzanie sygnałów pomiędzy mózgiem a ciałem. Do jego zadań należy koordynowanie czynności wykonywanych intencjonalnie, takich jak chodzenie i mówienie oraz tych mimowolnych: bicia serca, trawienia i oddychania. Zdrowe nerwy są podstawą sprawnego ciała i umysłu — komórki nerwowe nieustannie przekazują do mózgu informacje o wszystkim, co czujesz, dotykasz, wachasz, smakujesz, widzisz

i słyszysz. Ponadto, pomagają mięśniom reagować na bodźce z otoczenia. Zabranie ręki z gorącej patelni, dreszcze podczas powiewu wiatru czy zapach kwiatów są zasługą zdrowych nerwów, które „po cichu” ciężko pracują, by nasz organizm mógł prawidłowo funkcjonować.

Zdrowe nerwy to podstawa

Gdziekolwiek jesteś i cokolwiek robisz, Twoje nerwy „opiekują się” Tobą i pozwalają w pełni korzystać z życia. Dopóki jesteśmy zdrowi, zwykle nie dostrzegamy, jak wiele zawdzięczamy sprawnemu działaniu układu nerwowego na co dzień. Świadomość przychodzi zwykle wtedy, gdy doświadczamy pierwszych objawów chorobowych, świadczących o uszkodzeniu nerwów. Wśród osób, które powinny szczególnie zadbować o prawidłowe funkcjonowanie swojego układu nerwowego znajdują się zwłaszcza seniorzy, diabetycy, pacjenci z chorobami układu pokarmowego i osoby z chorobą alkoholową.

Jak się okazuje, szczególny wpływ na nasz układ nerwowy ma witamina B. W Polsce nawet 1 na 5 osób może być narażona na bra-



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
SEKRETARIAT ZDROWIA



KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

ki witamin z grupy B i związane z nimi objawy neurologiczne. Ich niedobór jest bezpośrednią przyczyną uszkodzonych nerwów, czyli choroby zwanej neuropatią (dysfunkcja pojedynczego nerwu) lub polineuropatią (choroba dotyka więcej niż jednego nerwu). To powszechny problem osób starszych. W grupie wiekowej 40-49 lat na zaburzenia neurologiczne cierpi zaledwie 8 proc. osób, natomiast u seniorów powyżej 80 r. ż. już nawet 35 proc. Co więcej, w grupie ryzyka jest także blisko 2,7 mln diabetyków w Polsce. Niedobory wynikają głównie ze stosowania metforminy — popularnego w terapii cukrzycy leku, który utrudnia wchłanianie witamin z grupy B.

Nietypowe objawy uszkodzonych nerwów

Uszkodzeniu sieci komórek zazwyczaj towarzyszą dość niespecyficzne objawy, które na początku nie budzą niepokoju. Do najczęstszych z nich należy drętwienie i mrowienie kończyn. Osoby cierpiące na neuropatię doświadczają również kłucia, pieczenia, skurczów i osłabienia mięśni oraz pogorszenia równowagi i koordynacji. Z czasem proste czynności stają się wyzwaniem, ponieważ uszkodzone nerwy zaburzają odczuwanie dotyku, a sztywne dłonie udaremniają podjęcie większego wysiłku. Nasze ciało zaczyna zawodzić — stajemy się coraz mniej sprawni, aż w końcu potrzebujemy pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Wraz z rosnącą średnią życia rośnie obciążenie zaburzeniami neurologicznymi, dlatego warto stosować się do kilku prostych kroków, które ułatwią zachowanie optymalnego zdrowia układu nerwowego.

Jak dbać o układ nerwowy?

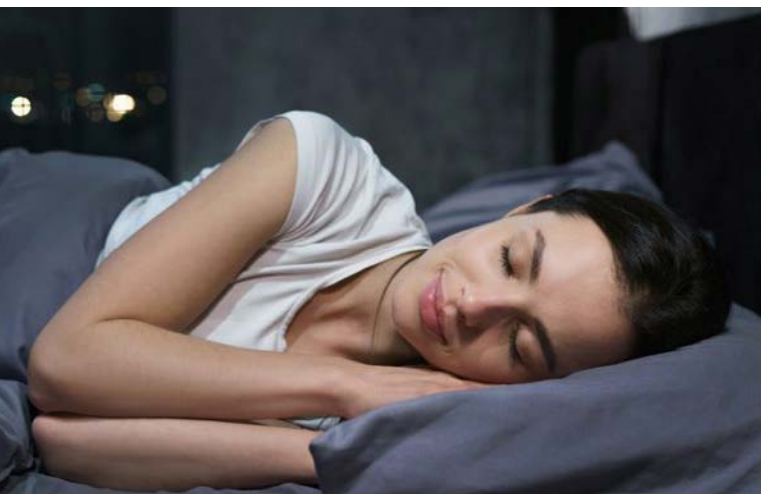
Wyliminuj niezdrowe nawyki. Szkodliwe nałogi, takie jak palenie tytoniu i picie alkoholu znacznie zwiększają ryzyko uszkodzenia komórek nerwowych. Używki zaburzają wchłanianie witaminy B, dlatego osoby uzależnione są szczególnie narażone na trwa-



łe i nieodwracalne zmiany w układzie nerwowym.

Odpowiednia dieta. Nasza dieta powinna być zbilansowana, a jednocześnie bogata w witaminy z grupy B, które sprzyjają prawidłowej pracy układu nerwowego. Wśród produktów, które warto uwzględnić w codziennym jadłospisie znajduje się żywność pełnoziarnista, warzywa liściaste, jaja, grzyby, drożdże oraz soja. Odpowiednią ilość witamin z grupy B wspomagają również banany, jabłka, jagody, truskawki, brzoskwinie oraz orzechy włoskie i ziemne.

Badaj, a w razie potrzeby — uzupełniaj niedobory. Warto pamiętać, że w następstwie chorób współistniejących, długotrwałego stosowania alternatywnej diety lub u osób



po 50 r.ż. mogą występować niedobry witaminy B. W przypadku ich stwierdzenia prawidłowa dieta może być niewystarczająca, dlatego warto sięgnąć po lek, który uzupełni niski poziom witamin. Dobór terapii powinna poprzedzać konsultacja z lekarzem lub farmaceutą.

Regularne ćwiczenia. Prawidłowa masa ciała pomaga zapobiegać przewlekłym schorzeniom, które zwiększają ryzyko uszkodzenia nerwów. Trenować należy jednak nie tylko ciało, ale również umysł i układ nerwowy. Pomocne w tym będzie pisanie odręczne, ale również rozwiązywanie krzyżówek, sudoku czy gry strategiczne.

Odpoczywaj. Dobry i odpowiednio długi sen pomaga utrzymać zdrowie układu nerwowego, zapewniając regenerację nerwów i mózgu. Równie ważna jest chwila wytchnienia — relaksujący masaż lub ciepła kąpiel mogą poprawić krążenie krwi i rozluźnić napięte mięśnie oraz stawy, co korzystnie wpływa na nerwy.

Aby wspierać układ nerwowy zwykle wystarczy zmiana codziennych nawyków, jednak osoby ze stwierdzonym niedoborem witamin z grupy B powinny regularnie je przyjmować. Jak wskazują liczne badania, szczególnie korzystny wpływ na układ nerwowy ma połączenie neurotropowych witamin B1, B6 i B12, które pomagają łagodzić objawy, takie jak drętwienie, mrowienie i kłucie, a dodatkowo aktywują, regenerują i chronią układ nerwowy.

**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

SZLACHETNE ZDROWIE

Zbliża się lato, a wraz z nim możemy spodziewać się pierwszych upałów.

Gorące dni to idealna okazja, by aktywnie spędzić czas na wolnym powietrzu.

CZY JESTEŚ PEWIEN, ŻE ODPOWIEDNIO NAWADNIASZ SWÓJ ORGANIZM?

W czasie upałów sięgnij po sok!

Niezależnie od tego, czy zdecydujemy się na wycieczkę rowerową, spływ kajakowy, plażowanie, czy też zwykły spacer po parku, musimy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Wysokie temperatury sprawiają, że nasz organizm szybciej traci płyny, a co za tym idzie — cenne składniki mineralne potrzebne do prawidłowego funkcjonowania. A zatem — jak najlepiej je uzupełniać w czasie nadchodzącego sezonu?

Większość z nas zdaje sobie sprawę, jak ważne jest prawidłowe nawodnienie organizmu. Osoby dorosłe powinny przyjmować około 2-2,5 litra płynów dziennie, a w czasie upałów nawet więcej. Latem spędzamy dużo czasu na świeżym powietrzu i jesteśmy bardziej aktywni. Zwiększa się też ekspozycja organizmu na słońce i oddziaływanie wysokich temperatur. Wówczas nasze ciało o wiele bardziej się poci, tracąc nie tylko wodę, ale też mikro— i makroelementy. Należy pamiętać o ryzyku przegrzania organizmu, poparzenia skóry lub nawet udaru słonecznego! Dlatego zawsze warto mieć

ze sobą okrycie głowy, krem z filtrem oraz przede wszystkim — coś do picia. Nie musi to być tylko woda.

Owoce i warzywa to doskonałe nawodnienie

— Upały to czas, w którym picie dużych ilości wody może nie wystarczyć. Wraz z potem tracimy elektrolity oraz cenne pierwiastki, takie jak sód, czy potas. Dlatego tak ważne jest spożywanie warzyw i owoców. Minimalna ilość to 400 g dziennie, w 5 porcjach rekomendowanych przez Światową Organizację Zdrowia. Jedną z nich może być szklanka soku. To doskonały sposób na uzupełnienie elektrolitów, witamin oraz składników odżywczych, które musimy dostarczać każdego dnia, a podczas upałów jesteśmy szczególnie narażeni na ich utratę. Są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu i zachowania zdrowia i energii — mówi dr Barbara Groele, Sekretarz Generalny Stowarzyszenia Krajowa Unia Producentów Soków.

Warzywa i owoce oraz otrzymane z nich soki są bardzo dobrym źródłem wody i substancji odżywczych, a w lecie możemy cie-



żyć się pełnią sezonu na polskie smaki. W lokalnych sklepach pojawiają się truskawki, brzoskwinie, maliny, wiśnie, czy owoce leśne. To doskonała propozycja do śniadania lub jako zdrowa przekąska w ciągu dnia. Ciepłe dni często nie sprzyjają wzmożonemu apetytowi, dlatego i w porze obiadowej warto zdecydować się na coś lekkiego np. sałatkę warzywną, mizerię z jogurtem, czy też duszone warzywa. Do posiłku warto sięgnąć po szklankę soku, który dostarczy organizmowi dodatkowych wartości odżywczych.

Płynne orzeźwienie

Dużą zaletą soku jest to, że w przeciwieństwie do warzyw i owoców, łatwiej możemy zabrać go ze sobą na wszelkiego rodzaju letnie wypady. Do wyboru jest cała paleta smaków i kolorów, a każdy sok ma swoje atuty.

Sok pomidorowy jest doskonałym źródłem potasu, którego brak przyczynia się do ogólnego osłabienia organizmu i układu nerwowego.

Miłośnicy opalania powinni sięgnąć po **sok z marchwi**, który dzięki zawartości beta-karotenu wspomaga ochronę skóry przed słońcem oraz spożywany regularnie nadaje jej piękny, promienny odcień.

Mętny **sok jabłkowy** jest doskonałym źródłem cennych dla zdrowia polifenoli, które neutralizują wolne rodniki oraz błonnika.

Podczas letnich aktywności warto sięgnąć natomiast po **sok z buraka**. Zawarte w nim tzw. związki azotowe wspomagają dotlenienie mięśni i działają korzystnie na układ krążenia.

Smaczną alternatywą dla klasycznych smaków są również mieszanki soków owocowych. Stanowią one wartościowe źródło składników odżywczych. Dzięki wysokiej zawartości witaminy C będącej silnym antyoksydantem, możemy cieszyć się sprzyjającymi nam właściwościami, takimi jak zmniejszenie uczucia zmęczenia i większa odporność organizmu.

Warzywa, owoce i soki pomogą ci przetrwać upały. Sięgnij po nie już dziś!

PRZEPIS

CIASTO JAGODOWO-CYTRYNOWE (bezglutenowe)

Składniki

- 1½ szklanki uniwersalnej mąki bezglutenowej
- 1 szklanka cukru białego, brązowego, kokosowego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka białego octu winnego (opcjonalnie)
- 5 łyżek wybranego oleju rzepakowego, roślinnego lub dowolnego oleju o neutralnym smaku
- ¾ szklanki wody
- ¼ szklanki soku z cytryny
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- ½ szklanki świeżych lub mrożonych jagód/borówek

Wykonanie

1. Rozgrzej piekarnik do 180C. Tortownicę posmaruj tłuszczem lub wyłóż papierem do pieczenia i odłóż na bok.

2. W dużej misce dobrze wymieszaj suche składniki. Następnie dodaj mokre składniki i mieszaj, aż się połączą. Na końcu dodaj jagody.

3. Przełóż ciasto do wyłożonej tortownicy. Piecz przez 35-40 minut lub do momentu, gdy wykałaczka wyjdzie czysta. Przed podaniem pozwól ciastu całkowicie ostygnąć. PRZECHO-WYWANIE: Ciasto jagodowo-cytrynowe należy przechowywać w lodówce, ponieważ zepsuje się w temperaturze pokojowej. Przechowuj ciasto w szczelnym pojemniku lub przykryj folią. Przechowywanie ciasta w ten sposób zapewni, że będzie świeże co najmniej 5 dni.

ZAMRAŻANIE: Resztki ciasta można umieścić w woreczku strunowym i przechowywać w zamrażarce do 2 miesięcy.





Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

bliskoserca.pl

Rozliczasz się
jak zawsze.
Dobro gratis!



KRS 0000 220 518

Wpisz KRS w zeznaniu podatkowym.

To nic nie kosztuje!

Środki zebrane w ramach 1,5% podatku zostaną
przeznaczone na pomoc osobom potrzebującym.

W 2021 roku ze środków
zebranych w ramach 1%
podatku udzieliliśmy
pomocy 18250 osobom!





Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

faniMani.pl

Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz



Pobierz w
App Store



POBIERZ Z
Google Play

Wystarczy, że pobierzesz Aplikację Mobilną FaniMani, by móc pomagać razem z Chrześcijańską Służbą Charytatywną z każdego miejsca na świecie, robiąc mobilne zakupy online.

Bądź w ruchu... i pomagaj nam także mobilnie!

Poznaj Aplikację: <https://fanimani.pl/bliskoserca/>



Wspieraj nas kupując przez **FaniMani.pl**
1500 sklepów internetowych do wyboru!

WCZASY ZDROWOTNE

ZDROWO NA NOWO



2023



W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna, ćwiczenia z użyciem obręczy Hula Hop, gum oporowych, dysków sensorycznych, piłek rehabilitacyjnych, tyczek Flex Bar i rollerów)
- wyżywienie – odpowiednio dobrana dieta
- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób
- konsultacje lekarskie i dietetyczne
- inhalacje
- zabiegi: okłady z gliny, parafiny, borowiny, oleju rycynowego, masaże lecznicze i relaksacyjne

MIEJSCE:

Ośrodek Wypoczynkowy
„Przystań” w Grzybowie (5 km od Kołobrzegu)

CENA:

1590 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

TERMINY:

30.04 - 7.05.2023 r. | 8.05 - 15.05.2023 r.
17.09 - 24.09.2023 r. | 25.09 - 2.10.2023 r.

KONTAKT

tel.: 609 602 488, biuro@osrodekprzystan.pl

MIEJSCE:

Wisła (Beskid Śląski)

CENA:

1590 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

TERMINY:

30.07 - 6.08.2023 r.

KONTAKT:

tel.: 791 921 358, beata.sleszynska@adwent.pl

ZDROWONANOWO.PL

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!”.





GiveAnd
GetHelp.com

WESPRZYJ NAS

1,5%

KRS: 0000 342 704



GiveAndGetHelp.com

Bezpieczna przestrzeń, gdzie wraz z innymi możesz walczyć z depresją, uzależnieniem i innymi życiowymi kryzysami.

Anonimowa i darmowa platforma wsparcia online:

- Bezpłatne dyżury specjalistów
- Wsparcie o każdej porze, bez wychodzenia z domu, 24/7
- Czaty i spotkania online z ekspertami i innymi użytkownikami

Jak to działa?



Szukasz pomocy?
Zarejestruj się



Dołącz do grupy
wsparcia



Otrzymaj pomoc



Pomagaj innym

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH



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 potrzebującym.



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 2020 roku
ze środków
projektu
udzieliliśmy
pomocy aż
2420
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



Odzyskaj serce

Zapraszamy do „Odzyskaj serce”, czyli podróży z Biblią w celu odzyskania serca. Jest to seria 18 filmików omawiających kwestie związane z sercem z perspektywy biblijnej. Każdy filmik składa się ze studium Słowa Bożego oraz praktycznego zadania, które można wykonać, aby robić kolejne kroki w tej podróży. Bycie bez serca oznacza częste doświadczanie nieprzyjemnych emocji takich jak gniew, smutek, żal, beznadzieja czy pustka oraz ograniczone odczuwanie emocji przyjemnych takich jak miłość, pokój, radość i wdzięczność.

Jednak nie musi tak być. Boży plan dla nas jest odmienny! Nasze serce jest dla Niego bardzo ważne. Zaprasza nas, abyśmy szukali i kochali Go całym sercem. Pragnie, abyśmy oddali Mu je w pełni i doświadczali życia w obfitości, czyli w relacji z Nim, która jest początkiem życia wiecznego już tu na ziemi. Dlatego też Bóg dał nam możliwość odzyskania serca! To umożliwia nam budowanie bliskiej relacji z Nim i ludźmi wokół nas, co jest jedną z najważniejszych potrzeb każdego człowieka. Do tego właśnie zostaliśmy przeznaczeni jako istoty stworzone na obraz Boży.

Zapraszamy na kanał YouTube Adwentyści Dnia Siódmego.



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

**Jeżeli jesteś
adwentystycznym
studentem medycyny,
bądź lekarzem, który
niedawno ukończył studia
medyczne**

TO SZKOLENIE JEST DLA CIEBIE!

Czy adwentystyczne
przesłanie zdrowotne odnosi
się do...

Gastroenterologii

Kardiologii

Endokrynologii

Pediatrici

i innych medycznych
specjalizacji?

Doświadczeni
adwentystyczni
pracownicy służby
zdrowia z całego świata
będą prowadzić spotkania
o wpływie, jaki
adwentystyczne
przesłanie zdrowotne ma
na różne dziedziny
medycyny, zarówno z
perspektywy
prewencyjnej, jak i
terapeutycznej. Powiąż
adwentystyczne
przesłanie zdrowotne z
medycyną opartą na
dowodach.



Zarejestruj
swój udział na:

[https://eudhealth.org
/thetraining/](https://eudhealth.org/thetraining/)

**23 lipca - 5 sierpnia
2023, Portugalia**





Polubie

centrum rekreacyjno-
wypoczynkowe

WCZASY NAD JEZIOREM

BUDYNKI WCZASOWE | DOMKI HOLENDERSKIE |
DOMKI BRDA | POLE NAMIOTOWE I KEMPINGOWE

Zapraszamy na wypoczynek w naszym ośrodku
przez cały rok! Przyjmujemy już rezerwacje w
nowym budynku wczasowym, usytuowanym nad
samym jeziorem!



polubie.pl

ZAREZERWUJ

+48 512 040 108

biuro@polubie.pl