



Biserici *sănătoase*



Biserica Adventistă
de Ziua a Șaptea

CONFERINȚA MUNTENIA
Departamentul Sănătate



„Dumnezeu ne cere acum să avem o grijă deosebită de sănătatea pe care ne-a dat-o; (...) Ar trebui să încurajăm o stare de spirit plină de bucurie, nădejde și pace; căci sănătatea noastră depinde de acest lucru.(...) Cu cât va fi mai bună sănătatea noastră, cu atât va fi mai bună lucrarea pe care o facem.”

Ellen White – *Mărturii pentru biserică*, vol. 3, pag. 13

Cuprins

Mesajul sănătății în Biserica Adventistă?	4
Scopul proiectului	6
De ce?	6
Cum arată o biserică sănătoasă?	7
Obiective principale.....	8
Modul de implementare.....	9
Șapte metode de a ne transforma în biserici sănătoase	10
1. „Sănătos... treptat, dar sigur!”	11
2. Grupe la nivel local în care se promovează activitatea fizică.....	11
3. Implicarea pastorilor în promovarea unui stil de viață sănătos.....	12
4. Caravana echipelor medicale în biserici.....	12
5. Webinare medicale interactive	13
6. Implicare socială	13
7. Misiune prin sănătate.....	15



Mesajul sănătății ?

în Biserica Adventistă

Biserica Adventistă a fost întotdeauna promotorul unui stil de viață sănătos, având la nivel mondial un departament de sănătate și o rețea vastă de spitale, policlinici și centre de sănătate/ sanatorii.

Conceptul nostru de bază în privința sănătății: „Aerul curat, lumina soarelui, cumpătarea, odihna, exercițiul fizic, alimentația corespunzătoare, folosirea apei și încrederea în puterea divină – acestea sunt adevăratele remedii” (Ellen White, *Sfaturi pentru sănătate*, pag. 25), i-a călăuzit pe pionierii noștri și continuă să ne călăuzească și în prezent.

Rezultatele se văd într-o stare de sănătate mai bună a adventiștilor în comparație cu populația generală, lucru demonstrat prin numeroase studii care au atras

atenția oamenilor, în mod pozitiv, asupra noastră.

În același timp, întrucât alimentația este factorul de stil de viață care influențează cel mai mult sănătatea noastră, în mesajul către proprii membri sau către societate din ultimele trei decenii s-a pus în principal accentul pe alimentație și renunțarea la fumat și alcool. Din acest motiv, tendința membrilor este de a respecta doar sfaturile legate de alimentația sănătoasă și de a le neglija sau ignora pe cele care țin de activitatea fizică regulată sau de igiena mintală. Stilul de viață sănătos al adventiștilor este perceput ca abținere de la fumat, de la alcool și, în general, de la anumite tipuri de carne.





„leșiți afară și practicați activități fizice în fiecare zi, chiar dacă trebuie să neglijați unele lucruri din casă [interior]”

Ellen White – *Mărturii pentru biserică*, vol. 2, pag. 531

Direcții majore în ceea ce privește un stil de viață sănătos și echilibrat – precum mișcarea regulată, aerul curat, soarele, odihna, sănătatea mintală sau psihică, igiena dentară sau gestionarea altor dependențe – au fost ignorate sau abordate mult mai discret.

Dezvoltarea tehnologiei ne-a adus în față și o nouă realitate pe care o trăim cu toții și căreia trebuie să îi facem față. Oamenii stau tot mai mult în interior, nu beneficiază aproape deloc de lumina soarelui, de aer curat, de mișcare, au devenit mai însingurați, mai dependenți, iar stilul de viață sedentar își face loc în societate și în biserică. Credem că a sosit timpul să

punem mai multă lumină și pe alți factori benefici unui stil de viață sănătos și echilibrat, iar tot ceea ce am câștigat până acum să reprezinte baza acestei noi direcții a abordării domeniului sănătății în cadrul Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea.

Plecând de la această perspectivă și având picioarele bine ancorate în realitate, credem că mai sunt multe lucruri de îmbunătățit pentru a ne transforma în biserici sănătoase din toate punctele de vedere. În același timp, implicarea voluntară a credincioșilor în diverse activități axate pe sănătate și formarea de prietenii de calitate vor duce la înviorearea spirituală a membrilor bisericii, la încurajarea inițiativelor misionare personale și la extinderea sferei de influență.

Scopul proiectului

Prin proiectul „Biserici sănătoase” se dorește adoptarea voluntară și treptată a unui stil de viață sănătos mai amplu care să includă:

- activitate fizică regulată în rândul membrilor bisericilor adventiste din Conferința Muntenia (pe toată perioada anilor 2023 și 2024);
- creșterea înțelegerii importanței sănătății mintale și a metodelor potrivite de întreținere a acesteia (pe toată perioada anului 2025);

De ce?

- Majoritatea membrilor bisericii nu fac mișcare fizică în mod regulat.
- Lipsa endorfinelor provenite din activitatea fizică contribuie la o atmosferă lipsită de efervescență în familii și în biserici.
- Practicarea sportului nu este o activitate tradițională a membrilor Bisericii.
- Majoritatea credincioșilor nu relaționează cu alți credincioși adventiști în timpul săptămânii.
- Depresia este din ce în ce mai prezentă în societate și în rândul membrilor.
- Dependențele, altele decât tradiționalele țigarete sau alcool, sunt prezente în societate, dar chiar și în rândurile adventiștilor (dependența de jocuri, de pornografie, de droguri etc.).

- soluții practice în tratarea dependențelor (pe toată perioada anului 2026).

Fiecare biserică participantă va avea ca țintă implicarea în cel puțin o acțiune de sănătate propusă în cadrul departamentului, membrii putând să se bucure atât de beneficiul dezvoltării relațiilor interpersonale, cât și de o sănătate mai bună.

În același timp, fiecare pastor și membru al Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea poate fi un exemplu, dar și un factor motivator în direcția asumării unui stil de viață sănătos și de către persoane din afara bisericii care vor fi invitate să se implice în aceste activități.



Cum arată
**o biserică
sănătoasă?**

Sănătatea unei biserici se poate observa în multe domenii. De aceea, plecând de la un nou impuls în ceea ce privește adoptarea și promovarea unui nou stil de viață sănătos mai amplu, credem că, într-o biserică sănătoasă, credincioșii și pastorii:

- au o activitate fizică regulată și îi încurajează pe cei din jur să adopte acest stil de viață activ;
- zâmbesc, se salută și se îmbrățișează cu căldură, generând o stare de bine în jurul lor;
- sunt activi și comunicativi, relaționând constant și în alte domenii decât cel spiritual;
- se sprijină și se îmbărbătează unii pe alții;
- sunt orientați spre slujirea celorlalți;
- atrag noi și noi persoane prin energia pe care o emană și prin felul lor de a fi;
- sunt implicați în activități misionare personale;
- sunt atenți la ceea ce mănâncă, dar și la cât, de ce și când mănâncă;
- apelează la Dumnezeu și la specialiști pentru tratarea dependențelor, a depresiilor, a problemelor familiale sau pentru a-și întreține sănătatea mintală.

Obiective *principale*

Pastorii și membrii Bisericii Adventiste din Conferința Muntenia să dobândească o sănătate mai bună, asumându-și în mod voluntar un stil de viață sănătos, **concentrându-se în 2023 pe mișcarea fizică**, dar și în grupuri mici sau medii.

Credincioșii Bisericii Adventiste să își creeze **oportunități de relaționare și de misiune** noi, având ca numitor comun interesul pentru mișcare și un stil de viață sănătos.

Pentru o abordare și o implementare treptate, în primii doi ani ai acestui proiect accentul va fi pus pe promovarea activității fizice regulate în rândul pastorilor și al credincioșilor adventiști, precum și pe încurajarea dezvoltării de conexiuni sociale având la bază mișcarea.

Iată, așadar, obiectivele principale pentru perioada anilor 2023-2024:

Biserica Adventistă să fie recunoscută ca o instituție careia îi pasă de sănătatea comunității umane de care aparține, promovând un stil de viață sănătos prin **exemplul membrilor** și pastorilor săi.

Pastorii și membrii Bisericii Adventiste din Conferința Muntenia să fie implicați în viața semenilor, fiind **promotori ai sănătății**, lideri și modele pentru schimbări pozitive.

Înțelegerea faptului că, pentru menținerea unei sănătăți bune, **accentul nu trebuie să fie pus exclusiv pe unele aspecte ce țin de alimentație, ci și pe activitatea fizică** regulată, ținând cont și de celelalte principii de bază ale sănătății (NEWSTART+).

Crearea de **parteneriate și proiecte** având la bază adoptarea și promovarea activității fizice regulate în rândul membrilor și al societății.

Modul de implementare

În primă fază se va urmări atragerea în proiect a cel puțin 20 de pastori și 50 de biserici locale din Conferința Muntenia. Se va urmări adaptarea la realitățile locale, cel mai important aspect fiind dorința de progres în acest domeniu și nu obținerea perfecțiunii sau impunerea activităților.

Pastorii și comitetul local, alături de responsabilul Departamentului Sănătate, vor fi în avangarda acestui proiect și se vor asigura că orice persoană cunoaște detaliile și modalitățile de implicare. Recomandăm discuții cu privire la modalitățile practice de implementare și identificarea proiectelor care pot atrage și menține interesul pe termen lung.

Vor fi realizate materiale și seminare pe teme potrivite la nivel local (avantajele mișcării fizice, activități fizice potrivite, cursuri de prim ajutor, kinetoterapie, exerciții de respirație, organizarea unei grupe sau chiar a unui club care să aibă în centru mișcarea/alimentația sănătoasă).

Vor fi încurajate activitățile misionare care pornesc de la crearea de relații autentice, bazate pe dorința comună de adoptare a unui stil de viață activ și sănătos.

În vederea reușitei, se va asigura monitorizarea regulată a implementării proiectului și oferirea de sprijin permanent celor implicați.





Șapte metode
de a ne transforma în biserici sănătoase

1 „Sănătos... treptat, dar sigur!”

Odată cu demararea acestui proiect, le va fi oferită bisericilor adventiste din partea Departamentului Sănătate al Conferinței Muntenia câte o ținută specială de sănătate pentru fiecare lună a anului.

Pastorul și responsabilul Departamentului Sănătate din fiecare biserică vor avea în vedere să le promoveze, astfel încât ele să fie atinse de cât mai mulți membrii ai bisericii sau prieteni ai acestora. Pe măsură ce vor fi asumate, beneficiile asupra stării de sănătate vor apărea cu siguranță.

2 Grupe la nivel local în care se promovează activitatea fizică

- În fiecare biserică locală se pot înființa grupe pe diverse domenii de interes, în care să predomine activitatea fizică. Acestea pot fi grupe de: drumeție, alergare, ciclism, volei, baschet, tenis, fitness, exerciții de întreținere și postură medicală etc.
- Grupele care se întâlnesc la biserică în cadrul altor activități în timpul Sabatului ar putea să extindă interacțiunea și în alte zile ale săptămânii formând un nu-

cleu care să promoveze activitatea fizică. Spre exemplu, grupele Școlii de Sabat adulți sau copii, grupa de studiu biblic a celor care se pregătesc pentru botez, grupa de rugăciune de miercuri seara etc.

- Grupele de Licurici, Exploratori și Companioni pot organiza, pe lângă activitatea pe care o au în mod regulat, și întâlniri speciale dedicate activității fizice.
- Un alt mod de a organiza grupe în care să se promoveze activitatea fizică este și acela de a se uni câțiva membri dintr-o biserică locală mai mică, cu membri interesați de acest aspect dintr-o altă biserică vecină.
- Este de dorit să se aibă în vedere ca în astfel de grupe să fie introduși și prieteni ai Bisericii Adventiste.
- Pastorul bisericii se va implica în mod direct în formarea și întreținerea acestor grupe, promovând în biserică avantajele unui stil de viață activ, inclusiv prin exemplu personal.
- Privind biserica din perspectiva unei grupe mai mari, introducerea Minutului de sănătate în cadrul programului sau petrecerea pauzelor în afara clădirii și o aerisire generoasă a bisericii în această perioadă ar fi de dorit și de încurajat.

3 Implicarea pastorilor în promovarea unui stil de viață sănătos

- Fiecare pastor va avea în vedere ca, în bisericile pe care le păstorește, să se implice constant în promovarea unui stil de viață sănătos prin exemplul personal (leadership și participare activă în grupele care promovează activitatea fizică, precum și adoptarea unui program personal de exerciții de întreținere).
- Încurajăm, în mod deosebit, cooptarea întregii familii pastorale ca nucleu al unei grupe de persoane interesate de sănătate și de activitate fizică.
- Atât pentru pastori, cât și pentru familiile lor sau ale credincioșilor păstoriți, ideea din spate este de a inspira prin propriul exemplu. Nimeni nu trebuie să se simtă obligat, ci toți trebuie să se simtă îndemnați și încurajați cu răbdare și dragoste.

4 Caravana echipelor medicale în biserici

- Pentru bisericile mai mari, în care există cadre medicale, vor fi organizate echipe medicale (5-8 medici/ asistente medicale/ kinetoterapeuți, psiho-

logi) care să desfășoare programe medicale (prezentări, dar și consultații/ consiliere) în bisericile unde prezența cadrelor medicale este redusă sau nu există.

- În fiecare oraș va fi stabilit un coordonator care să centralizeze informațiile cu privire la aspectele ce țin de organizare (programarea bisericilor mici interesate să primească astfel de echipe și a grupelor medicale doritoare să se implice, evidența într-un document drive a tuturor vizitelor desfășurate și a tematicilor prezentate în fiecare loc).
- Bisericile mai mici, unde nu există sau sunt puține cadre medicale, vor solicita grupe medicale din biserici mai mari care să desfășoare programe medicale pentru acele biserici/ localități.
- În stabilirea tematicilor și a modului de desfășurare a fiecărei întâlniri va fi necesară o bună comunicare între aceste biserici mai mici care și-au arătat interesul în a se implica – prin pastor sau responsabilul cu sănătatea și membrii grupelor medicale – pentru a se ține cont de nevoia locală concretă în domeniul medical și al stilului de viață sănătos.

5 Webinare medicale interactive

Începând cu anul 2023, se vor desfășura regulat întâlniri online interactive cu diferiți medici din țară sau din afara țării care vor putea aduce informații medicale prețioase pentru toți membrii bisericii, dar și pentru invitații acestora.

Întâlnirile și temele abordate vor fi anunțate din timp, astfel încât oricine ar dori să participe să o poată face.

6 Implicare socială

TINSERV MEDICAL

- TinSerV medical este în sine un proiect în care se îmbină armonios activitatea socială cu activitatea medicală și misionară.
- Acest proiect ar trebui să se desfășoare întotdeauna în parteneriat cu oficialitățile locale.
- Pentru activitățile medicale se va avea în vedere implicarea a cel puțin unui medic și a unor asistenți medicali din biserica locală care organizează proiectul sau din biserici învecinate.
- În acest proiect pot fi implicați atât tineri dintr-o singură biserică locală, cât și tinerii din mai multe biserici

locale (district pastoral) care se vor ocupa cu precădere de activitățile sociale din cadrul proiectului (activitate în folosul comunității și/ sau activități în folosul unor cazuri sociale recomandate de primăria locală, activități educative și recreative pentru cei mici).

- Ca motivare și încurajare pentru alte biserici locale, se va avea în vedere realizarea de imagini ale acestui proiect, care vor fi postate pe paginile de Facebook, Instagram, TikTok etc. ale bisericilor locale folosind hashtag-ul *#bisericsanatoase*.

DONARE DE SÂNGE

În localitățile cu potențial, alături de studenții asociației AMiCUS sau în parteneriat cu alte organizații, credincioșii pot fi încurajați să doneze regulat sânge.

Pe de o parte, pot fi salvate numeroase vieți; pe de altă parte, avantajele donării regulate de sânge sunt recunoscute de comunitatea medicală.

În plus, aceasta poate fi o nouă posibilitate de implicare în viața localității și de creare de noi contacte.

CURSURI DE PRIM AJUTOR

- Organizarea de cursuri de prim ajutor la nivel local poate crea o biserică de salvatori. Pe lângă avantajele cunoașterii tehnicilor de prim ajutor în situațiile care pot apărea în rândul propriei familii, aceste cunoștințe vă transformă într-un om de bază al societății locale și într-un punct de interes, mai ales în situația unor crize.
- Fiecare pastor va participa în anul 2023 la un curs de prim ajutor.
- Încurajăm fiecare biserică să aibă în atenție dotarea cu o trusă minimă de prim ajutor și, de asemenea, finalizarea acestui curs de prim ajutor de cel puțin două persoane din fiecare biserică.

ZILELE SĂNĂTĂȚII

- Ca în fiecare an, Biserica Adventistă, prin Departamentul de Sănătate, va promova în rândul membrilor „Săptămâna Sănătății” în luna mai a fiecărui an, ocazie în care membrii bisericilor vor fi îndemnați să se implice în anumite activități specifice în acea săptămână, în funcție de tematica și de motto-ul ales.

- Anual, în România există anumite zile speciale fixate în calendar, care au legătură cu sănătatea (Ziua Mondială a Sănătății, Ziua Inimii, Ziua Anti-Depresie, Ziua fără Tutun etc.) ocazii în care ne dorim să marcăm sub diferite forme implicarea Bisericii Adventiste în acest domeniu. Ca urmare, vom aprecia foarte mult implicarea membrilor și a pastorilor atât în promovarea inițiativelor comune, propuse în cadrul Departamentului Sănătate al Bisericii Adventiste, cât și în promovarea unor inițiative locale.

SEMINARE DE SĂNĂTATE ÎN ȘCOLI

- În colaborare cu Departamentul Tineret, în școli și licee vor fi realizate evenimente și seminare de sănătate având ca grup țintă elevii:
- seminare privitoare la importanța mișcării și a unui stil de viață echilibrat;
 - crosuri locale pentru elevi;
 - seminare având ca temă pericolul drogurilor și modalitățile de a obține ajutor de specialitate;
 - Expoziții de Sănătate pentru copii.

7 Misiune prin sănătate

Unul dintre obiectivele importante ale acestui proiect îl reprezintă transmiterea mesajului sănătății și către familiile, prietenii și cercul nostru de cunoscuți. De aceea, la organizarea oricărui eveniment va fi avută în vedere invitarea și integrarea acestora.

În cadrul fiecărui proiect, cel puțin o persoană pentru fiecare biserică/ grupă mică și cel puțin 5% din numărul de membri ai unei biserici (nu de participanți în cadrul proiectului) este recomandat să fie persoane neadventiste. De exemplu, o biserică de 300 de credincioși va integra în proiectele de sănătate cel puțin 15 persoane neadventiste.

Fiecare membru este încurajat să discute mai mult despre experiențele proprii atunci când abordează subiecte spirituale, lăsându-se treptat descoperit și din alte perspective. Obiectivul nu este de a împinge informații și convingeri spirituale, ci de a atrage interesul sincer pentru aceste aspecte, într-un mod adecvat, organic.

Pentru o mai bună organizare, în perioada următoare, vor fi realizate, distribuite și susținute materiale și

seminare care să faciliteze înțelegerea, organizarea și coordonarea unor activități misionare prin sănătate.

De asemenea, pot fi identificate și alte idei conexe care, deși nu pot fi definite neapărat ca părți ale unui stil de viață sănătos intenționat, să slujească acelorași scopuri. Doar cu titlu de exemplu, în orașe, formarea unor grupuri sau legarea unor prietenii având ca numitor comun plimbarea animalelor de companie ar putea foarte bine combina o anumită formă de mișcare cu potențialul misionar al relațiilor.

Fiecare membru și fiecare biserică vor avea în vedere nu doar organizarea de evenimente, ci mai ales dezvoltarea și cultivarea relațiilor pe termen lung cu persoanele neadventiste implicate. Acest lucru va permite transmiterea onestă, sinceră și dezinteresată și a altor informații utile salvării nu doar a trupului, ci și a sufletelor cu care noi venim în contact.

Fiecare membru și fiecare biserică vor oferi oportunități suplimentare de participare la evenimente spirituale, însă doar în cadrul unor conversații normale, naturale, organice.



Biserica Adventistă de Ziua a Șaptea

CONFERINȚA MUNTENIA
Departamentul Sănătate

Dr. **Dan Nicolae**

Director
nicolaegabrieldan@gmail.com

Pastor **Sorin Goleanu**

Director Asociat
soringoleanu@adventist.ro

"Timpul petrecut în mișcare fizică nu este pierdut. Exercițiul fizic echilibrat, care are influență asupra tuturor organelor și capacităților corpului nostru, este esențial în vederea realizării unei lucrări bune. Când creierul este mereu încordat, în timp ce celelalte organe ale mașinării vii sunt inactive, se produce o pierdere de putere fizică și mintală. Fizicul este jefuit de tonusul sănătos, mintea își pierde prospețimea și vigoarea, iar urmarea este o iritabilitate bolnavă. Cei care sunt angajați în studii au nevoie de relaxare. Mintea nu trebuie ținută mereu în încordare, deoarece mașinăria delicată a creierului slăbește. Trupul și mintea trebuie puse la lucru."

Ellen White – Sfaturi pentru biserică, pag. 161