

4/2026



ČASOPIS CÍRKVE ADVENTISTŮ SEDMÉHO DNE

# advent



## Téma: Osamělost jako příležitost

str. 16

**Ted'ne, Pane...**  
str. 4

**Mise do Tanzanie**  
str. 23

# MISIE EXPO

Veletrh inspiraci, jak sdílet Krista.

Hlavní řečník

Gary Krause

24.–26. 9. 2026, Brno

Izajáš 6,8

Pane, pošli  
někoho jiného



Církev adventistů  
sedmého dne

**Asi**  
ADVENTIST-LAYMEN'S  
SERVICES & INDUSTRIES

**B HALL**  
Sportovní 559/2A, Brno

## TÉMA

- 6 | Strach z osamělosti**  
Gerald A. Klingbeil a Chantal  
J. Klingbeilová

## TÉMA

- 16 | Osamělost jako příležitost**  
Martina Špinková

## ADRA ČR

- 21 | Běhat nás opravdu baví**  
Anna Janošková

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

- 30 | Nejsilnější sval v našem těle**  
KidsView

## ADRA SLOVENSKO

- 36 | Sme jeden veľký tím**  
Stanislav Bielik

## PATHFINDER

- 39 | Slovenský Pathfinder  
oslávil 30. výročie vzniku**  
Ján Šolc

**Advent**, číslo 4/2026, vychází v dubnu 2026.  
Časopis vychází 10× ročně, ISSN 1210-3365,  
registrační číslo MK ČR 6982.

**Vydává** – Církev adventistů sedmého dne,  
Londýnská 623/30, 120 00 Praha 2  
www.casd.cz

**Šéfredaktor** – Vítězslav Chán, chan@adventorion.cz

**Jazyková redakce** – Eva Bělíčková, Marie Koukolová

**Redakční rada** – David Čančík, Jan Matoušek,  
Lukáš Jureček, Jan Kubík, Jan Libotovský,  
Daniel Márföldi

**Technická redakce** – JUPOS, s. r. o., Ostrava

**Tisk** – tiskárna ARTRON, s. r. o., Boskovice

## Objednávky

ČR: +420 603 553 628, expedice@adventorion.cz

SR: +421 918 493 713, 905 589 935  
adventorion@adventorion.sk

Adresa ke stažení:  
www.adventorion.cz/ke-stazeni

**Příspěvky** zasílejte na:  
redakce@adventorion.cz

**Foto na obálce:** www.pexels.com

**Foto:** 5, 6, 10, 13, 16, 30, 31, 32 – www.pexels.com;  
28 – www.maps.com; 34, 43 – www.wikipedia.org;  
21, 22 – Patrik Uhlíř; 28, 29, 32, 33 – Adventist News;  
7, 8, 11, 12, 15 – WHO Commission on Social  
Connection



**O**samělost je v poslední době velké téma. Zdá se to poněkud překvapivé, když si uvědomíme, že kolem sebe máme mnoho pomůcek a vynálezů, které nám kontakt s druhými lidmi velmi usnadňují – mobil, e-mail a obecně sociální sítě a internet –, to vše nám pomáhá sdílet fotografie, komunikovat v reálném čase, dokonce i zjišťovat, kde se kdo nachází, aniž bychom ho museli kontaktovat (sdílení polohy).

Dávno jsou ty tam doby, kdy jsem jako kazatel napsal korespondenční lístek (kdo ví, co to je, ať vysvětlí mladším ročníkům) a tiše jsem doufal, že členové, které jsem chtěl navštívit, budou doma, protože neměli ani pevnou telefonní linku a pošta by jejich odpověď nedoručila včas.

Proto jsme v tomto čísle připravili dva články, které nám nejen fenomén osamělosti pomohou definovat, ale v případě, že jsme osamělí, nám autoři článků také navrhnou, co s tím můžeme dělat. Tématem je osamělost jako příležitost.

A tak by to také mělo být. Místo hledání viníků nebo pěstování pocitu sebelibosti, že život není fér, můžeme pro sebe a své sociální postavení něco udělat. Řadu možností najdete právě v našich článcích.

Bůh nás stvořil jako společenské bytosti. Již na začátku Bůh řekl: „Není dobré, aby byl člověk sám“ (Gn 2,18). A od té doby nám na stránkách Písma radí, doporučuje a pomáhá, abychom sami nebyli. Není to dobré. Není to zdravé. A není to správné.

A tak bych si přál, abychom se také rozhlédli kolem sebe a vnímali potřeby lidí, kteří nás obklopují. A pokud mezi nimi najdeme někoho, kdo je osamělý a není mu v té roli vůbec dobře, abychom hledali způsob, jak mu pomoci, jak mu naslouchat, jak mu „být bližním“ (viz L 10,36) podle Ježíšova vzoru. Třeba můžete pomoci osamělým lidem i vy. Zkusíte to?

— Vítězslav Chán,  
šéfredaktor

# Teď ne, Pane, teď se dívám na kočky

Catherine Anthony Boldeauová, vedoucí oddělení  
křesťanského správcovství Britské unie CASD

---

**Věděli jste, že na YouTube jsou více než dva miliony videí s kočkami? Celkově si je lidé přehráli více než 25miliardkrát. I kdyby průměrná doba sledování činila pouhých 12 sekund, znamenalo by to tisíce let strávených sledováním koček na obrazovkách.**

**D**igitální rozptylování je jednou z hlavních výzev 21. století. Žijeme v době, kdy velká část světa tráví obrovské množství času se skloněnou hlavou, a to nikoli v modlitbě, ale nad tablety, notebooky a mobilními telefony. Naše životy jsou stále více pohlcovány digitálním obsahem. Část z něj je seriózní a prospěšná. Většina z něj je však bezvýznamná – například videa s kočkami.

Mnoho hodin nenávratně zmizí při sledování negativních a znepokojivých zpráv na sociálních médiích (doomscrolling), on-line nakupování nebo přeskakování z jednoho klipu na YouTube na druhý.

S rozvojem umělé inteligence se produkce internetového obsahu dramaticky zrychlila. Články, jejichž výzkum a sepsání kdysi trvalo týdny, lze nyní vygenerovat během krátkého okamžiku. Obrázky, které vyžadovaly hodiny úprav, lze vytvořit během vteřin. Jsme zaplavováni levným, okamžitě dostupným obsahem, který nás může zabavit na celé hodiny, aniž bychom si vůbec všimli, jak čas ubíhá.

Digitální média nejsou sama o sobě problémem. Jsou vynikajícím pomocníkem. Obohacují bohoslužby. Evangelizace může být poutavější a poskytuje platformy, které pomáhají naplňovat Kristův příkaz: „*Budete mými svědky...*“ (Sk 1,8). Dobře strukturovaná digitální komunikace je požehnáním pro celosvětovou církev adventistů sedmého dne.

Problém nastává, když spotřeba nahradí záměr.

Při nadměrné konzumaci digitálních médií to může být škodlivé pro naše zdraví a zdravý vývoj.

Dne 19. ledna 2026 vydala britská vláda tiskovou zprávu, v níž oznámila, že se bude zabývat používáním sociálních médií dětmi, včetně možných omezení a posíleného prosazování zákazu mobilních telefonů ve školách,



s cílem chránit zdravý rozvoj mladých lidí.<sup>1</sup>

Zároveň nedávný článek v deníku New York Times informoval, že někteří lékaři a terapeuti pozorovali u pacientů psychózy, izolaci a nezdravou závislost spojenou se vztahem k chatbotům.<sup>2</sup>

Kliničtí psychologové napsali, že vysoce personalizovaný a autoritativní přístup nástrojů umělé inteligence může u citlivých jedinců zesílit bludné myšlení. Jeden terapeut popsal, že jeden pacient trávil 100 hodin týdně rozhovorem s umělou inteligencí, jako by „... to byl pro toho muže metamfetamin“.

I když jsou takové případy extrémní, poukazují na širší realitu: technologie nás formuje. Ovlivňuje naše myšlení, naše zvyky a naši duchovní bdělost.

Apoštol Pavel naléhá na věřící v Efezu: „*Dávejte si dobrý pozor na to, jak žijete, abyste si nepočínali jako nemoudří, ale jako moudří; nepromarňte tento čas, neboť nastaly dny zlé.*

*Proto nebuďte nerozumní, ale hleďte pochopit, co je vůle Páně“ (Ef 5,15–17).*

Jak ale využít čas ve století, které se vyznačuje rozptylováním a nesoustředěností? Jak chodit moudře, když o naši pozornost soupeří nejrůznější oznámení, algoritmy a nekonečný obsah? Jak využít čas, když digitální svět neustále narušuje analogické rytmy modlitby, rozjímání a lidských vztahů?

Nejde o to, zda používáme technologii, ale spíše zda technologie používá (ovládá) nás.

Společně se modleme o moudrost, abychom se naučili využívat svůj čas záměrně, moudře a smysluplně – aby i v digitálním věku zůstala naše pozornost soustředěna na to, na čem skutečně záleží.

Nejde o to, zda používáme technologii, ale spíše zda technologie používá (ovládá) nás.

<sup>1</sup> Tisková zpráva britské vlády z 19. ledna 2026: Rozhovory ohledně používání sociálních médií dětmi a zákazu používání mobilních telefonů ve školách (<https://www.gov.uk/government/news/government-to-drive-action-to-improve-childrens-relationship-with-mobile-phones-and-social-media>).

<sup>2</sup> The New York Times, 2026: Článek o používání chatbotů a obav o mentální zdraví. (<https://www.nytimes.com/2026/01/26/us/chatgpt-delusions-psychosis.html>).

# Strach z osamělosti

Jak najít společenství a naději v nejistých časech

Gerald A. Klingbeil & Chantal J. Klingbeilová

Simon<sup>1</sup> se zadíval na telefon po dalším upozornění na příchozí zprávu. Soudě podle neustálého proudu oznámení to vypadalo, že má opravdu spoustu přátel. Když byl na sociálních sítích, čas mu vždy utíkal velmi rychle.

**A**le mezi sledováním roztomilých videí koček jiných lidí, nových vztahových statusů, fotek z dovolené a uměleckých fotek svých přátel popíjejících hipsterskou kávu, právě v tomto světě hyper-propojenosti se Simon cítil úplně sám. Dokonce i občasné politické tlachání, které připomínalo něco jako povzbuzující konverzaci, v něm vyvolávalo pocit trapného odcizení.

Fiona se nostalgicky dívala na fotografie na své polici. Některé byly černobílé, jiné barevné. Svatby, promoce, fotky miminek... všechny vypovídaly



o době v jejím životě, kdy se cítila propojená s druhými, o časech, kdy byla v samém centru dění. Vzpomínala na dávno minulé roky, kdy se musela zamykat v koupelně, aby unikla neustálému tlaku být matkou malých

<sup>1</sup> Všechna osobní jména byla změněna.

## FAKTORY SOCIÁLNÍ IZOLACE A OSAMĚLOSTI



děti. Tehdy ji potřebovaly. Teď se zdálo, že ji nepotřebuje nikdo. Telefonáty se omezily na Den matek a narozeniny. Někdy si Fiona říkala, že kdyby padla mrtvá k zemi, trvalo by týdny nebo možná i měsíce, než by ji někdo postrádal.

Jan měl vždy plný diář, a přesto se na něj dalo spolehnout, že si vždycky do něj ještě jednu schůzku vmáčkne. Byl oblíbeným, tvrdě pracujícím vedoucím oddělení a byl ženatý s krásnou ženou. Jako otec dvou malých chlapců se nikdy nenudil. Fotbalové tréninky, rybářské výlety se syny, večere v golfovém klubu a plavby na jachtě s manželkou o víkendech ho udržovaly v plném nasazení. A přesto nikdo nemohl tušit, že Jan musel tu zaneprázdněnost udržovat. Kdyby se zastavil, byt jen na okamžik, tupá bolest osamělosti by hrozila přehlušit jakýkoli smysl jeho života.

### Osamělost: fakta a čísla

Osamělost je pocit, že člověk nemá společnost, nebo dokonce pocit, že je od ostatních odříznut.<sup>2</sup> Osamělost může být škodlivá, zničující, a dokonce smrtelná. Osamělost nesouvisí s konkrétním typem osobnosti, jako jsou introvert nebo extrovert. Introverti nebo extroverti mohou k osamělosti přistupovat odlišně, ale všichni jsme touto zkušeností zasaženi negativně.

Osamělost může být škodlivá, zničující, a dokonce smrtelná.

Výzkumy ukázaly, že osamělost postihuje velkou část populace. Ve Velké Británii téměř 20 procent lidí uvádí, že se cítí vždy nebo často osamělí.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Viz některé definice v on-line slovníku Merriam-Webster dictionary at <https://www.merriam-webster.com/dictionary/lonely>, accessed March 2, 2020. Psychologové to často popisují jako prožívání problémů ve vztazích. Cf. Mark G. Davies, „Solitude and Loneliness: An Integrative Model,” *Journal of Psychology and Theology* 24, no. 1 (1996): 3–6.

<sup>3</sup> Příslušné údaje vycházející z výzkumu z roku 2016 najdete na adrese <https://www.campaigntoendloneliness.org/loneliness-research/>, stav k 5. březnu 2020.

# OSAMĚLOST JE GLOBÁLNÍ PROBLÉM

Osamělost ovlivňuje

**1 z 6**

lidí na celém světě



Postihuje

## LIDI VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ A REGIONŮ

Míra výskytu je nejvyšší mezi

## MLADÝMI LIDMI A V ZEMÍCH S NÍZKÝMI PŘÍJMY



Osamělost a nejistota se častěji vyskytují během kritických životních změn.

generace mileniálů – ještě před ztrátou domova nebo zaměstnání.<sup>5</sup>

více postihuje osoby ve věku 50 let a více.<sup>4</sup> Nepostihuje však pouze starší věkové skupiny. Podle průzkumu VICELAND UK je dnes osamělost největší obavou

Dopad osamělosti na naše zdraví je ohromující. Pocit osamělosti s sebou nese zdravotní riziko srovnatelné s kouřením 15 cigaret denně, což zkracuje život o osm let.<sup>6</sup> Úmrtnost osamělých lidí se výrazně zvyšuje v souladu s dalšími rizikovými faktory.<sup>7</sup> Lidé trpící osamělostí vykazují zvýšené riziko rakoviny, neurodegenerativních onemocnění a virových infekcí.<sup>8</sup> Prvotní výzkum také naznačuje úzkou souvislost mezi osamělostí a kardiovaskulárními problémy.<sup>9</sup>

Osamělost může být vysilující, neměla by se však zaměřovat se samotou. Samota neboli období, kdy se jedinec rozhodne být sám, může být

<sup>4</sup> Charlotte S. Yeh, „The Power and Prevalence of Loneliness,“ Harvard Health Blog, <https://www.health.harvard.edu/blog/the-power-and-prevalence-of-loneliness-2017011310977>.

<sup>5</sup> Viz Hannah Ewens, „What Young People Fear the Most“, Vice, Sept. 21, 2016, [https://www.vice.com/en\\_uk/article/nnyk37/what-vice-readers-fear-the-most-hannah-ewens-love-loneliness](https://www.vice.com/en_uk/article/nnyk37/what-vice-readers-fear-the-most-hannah-ewens-love-loneliness).

<sup>6</sup> Charlotte S. Yeh, „The Power and Prevalence of Loneliness“, Harvard Health Blog, <https://www.health.harvard.edu/blog/the-power-and-prevalence-of-loneliness-2017011310977>. A také Campaign to End Loneliness, „The Facts on Loneliness“, <https://www.campaigntoendloneliness.org/the-facts-on-loneliness/>.

<sup>7</sup> Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, and J. Bradley Layton, „Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review“, PLOS Medicine 7, no. 7 (2010), <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>.

<sup>8</sup> Steven W. Cole, et al., „Myeloid Differentiation Architecture of Leukocyte Transcriptome Dynamics in Perceived Social Isolation“, PNAS 112, no. 49 (2015): 15142-47, <https://doi.org/10.1073/pnas.1514249112>.

<sup>9</sup> Ning Xia and Huige Li, „Loneliness, Social Isolation, and Cardiovascular Health“, Antioxidants & Redox Signaling 28, no. 9 (2018): 837-51, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5831910/>.

# osamělost jako příležitost

pozitivním zážitkem. Umělci, skladatelé nebo básníci často tvoří svá nejlepší díla v samotě. Když neustálý mediální šum kolem nás konečně utichne, můžeme naslouchat svému srdci a emocionálně i duchovně se dobít a znovu se spojit. Být sám nemusí být devastující zážitek. Může to být naopak katalyzátor, který promění náš život, naše osobní zkušenosti i náš vztah k okolnímu světu.

## Osamělost a nejistota

Mezi osamělostí a nejistotou existuje úzká souvislost. Osamělost nás často



vede k zpochybňování nejhlubších otázek v našich životech: Kdo jsem? Jaká je moje hodnota? Kde je moje místo v tomto světě? Osamělost nás činí nejen nejistými ohledně nás samých, ale také zkresluje vnímání našich vztahů. Studie zjistily, že když byli lidé požádáni, aby si vzpomněli na chvíle, kdy se cítili osaměle, stačila i tato vzpomínka na osamělost k tomu,

Důsledky rozhodnutí učiněných jednotlivci ovlivňují několik generací.

aby zpochybnili platnost svých současných vztahů. Síla vzpomínek na osamělost způsobila, že lidé si byli méně jisti ohledně navazování nebo riskování vztahů či situací, které by ve skutečnosti pomohly osamělost zmírnit.<sup>10</sup>

Osamělost a nejistota se častěji vyskytují během kritických životních změn, jako jsou dospívání, odloučení od blízkých, rozchod v důležitých vztazích, nebo dokonce „jen“ stěhování.<sup>11</sup> Jinými slovy, všichni čelíme osamělosti v různých fázích života a často tato osamělost vede k nejistotě nebo je způsobena nejistotou.

## Osamělost je přítomná v každé společnosti

V roce 1997 popsal nizozemský sociolog Geert Hofstede čtyři důležité prvky společnosti, z nichž jeden přímo ovlivňuje

<sup>10</sup> Guy Winch, „10 Surprising Facts About Loneliness“, Psychology Today, Oct. 21, 2014, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-squeaky-wheel/201410/10-surprising-facts-about-loneliness>.

<sup>11</sup> Zde najdete užitečný přehled literatury v článku Fiony Domanové a Andry Le Rouxové „Die oorsake van en bydraende faktore tot eensaamheid-’n literatuuroorisig [Příčiny osamělosti a faktory, které k ní přispívají – přehled literatury]“, Tydskrif vir Geesteswetenskappe 50, č. 2 (2010): 216-28.



naši diskusi o osamělosti v kontextu nejistoty.<sup>12</sup> Individualismus v protikladu ke kolektivismu se může projevo-

vat, alespoň na první pohled, v hustotě sociálních sítí a sociální vzdálenosti. Lidé žijící v Manile nebo Akkré

nahlízejí na svět skrze pohled „my“ namísto „já“. Lidé žijící v Berlíně nebo

Média nám představují lidi, kteří se zdají být vždy v pohodě.

Budapešti se naopak vnímají především jako jednotlivci a jen v menší míře se soustředí na širší společenství. Sociální vzdálenost je v těchto společnostech více rozvinutá. Sociální hustota a menší sociální vzdálenost však automaticky nezabraňují osamělosti a tomu, co ji často doprovází – nejistotě. Zdá se, že významnou roli hrají i další faktory, včetně socioekonomického statusu, vztahů v rodině a pohlaví.<sup>13</sup>

Mezi další dimenze užitečné k popisu společenských hodnot, jak poznámenal Hofstede, patří (1) moc versus nedostatek moci, (2) ženskost versus mužskost a (3) jistota versus nejistota. Některé z nich se zdají být v rozporu s intuicí a zdají se být protichůdné. Člověk by předpokládal, že mocní nebo populární lidé jsou méně osamělí nebo nejistí a mají větší důvěru v budoucnost i v sebe sama. To však nepotvrzují statistiky o předávkování drogami nebo sebevraždách vlivných veřejných osobností (v politice, byznysu, zábavě, médiích nebo hudbě), které často bojují s duševními chorobami a se skutečností, že se jejich životy odehrávají na veřejnosti.<sup>14</sup>

Jistota versus nejistota popisuje společnost podle její tolerance k nejistotám ve všech aspektech života. Některé společnosti se méně zaměřují na plánování a strukturu, aby se vyhnuly nejistotě. Západní společnost je více definována

<sup>12</sup> Cf. Geert Hofstede, *Cultures and Organizations: Software of the Mind*, rev. ed. (New York: McGraw Hill, 1997), 3–138.

<sup>13</sup> Anda Le Roux and John Connors, „A Cross-Cultural Study into Loneliness Amongst University Students,” *South African Journal of Psychology* 31, no. 2 (2001): 46–52. Tato studie se zaměřuje na dvě skupiny studentů z jižní Afriky (University of the Free State, Bloemfontein) a Austrálie (Charles Sturt University, Wagga Wagga), které reprezentují společnost s vysokou sociální hustotou (Jižní Afrika) a společnost s nízkou sociální hustotou (Austrálie).

<sup>14</sup> Olivia Rose Innes, „Why Celebrities Commit Suicide?,” *Health24*, Oct. 17, 2011, <https://www.health24.com/Columnists/Why-they-do-it-20120721>.

# osamělost jako příležitost

snahou o vytvoření a udržení jistot ve všech oblastech života. Dalo by se předpokládat, že vyhýbání se nejistotě by pomohlo předcházet osamělosti a nejistotám s ní spojeným. Data však tuto domněnku zřejmě nepotvrzují.<sup>15</sup>

## Osamělost v židovsko-křesťanské literatuře

Jedním z nejdůležitějších vlivů na vývoj západní společnosti byla Bible.<sup>16</sup> V západní společnosti hraje Desatero přikázání roli paradigmatu a již dlouho se ví o jeho vlivu na západní právní systémy. Biblické texty, které popisují dopad právních trestných činů, zdůrazňují provázanost rodin a vliv jednotlivců na širší společenství. Nařízení „až do čtvrté generace“ (srovnej Ex 20,5; 34,7

a Dt 5,9) lze lépe pochopit, uvážíme-li, že lidé ve starověku žili v rodinách o třech až čtyřech generacích (a nikoli v jádrových dvougeneračních rodinách, které jsou moderním čtenářům tak známé). Důsledky rozhodnutí učiněných jednotlivci ovlivňují několik generací.<sup>17</sup> Lidé žijící v biblických dobách byli součástí společnosti se silně rozvinutou komunitou.<sup>18</sup> Pozorné čtení Bible jasně podtrhuje důraz na kolektivní povahu společnosti v biblickém světě.

Základní příběh o povolání Abrahama z Ur, který se nachází v první knize Mojžíšově, naznačuje, že velký klan opouští známé prostředí Mezopotámie a putuje na místo, které je pro hlavního hrdinu neznámé. Jedná se o prototypický příběh o lidech



<sup>15</sup> Viz předchozí zmínky o osamělosti ve Velké Británii či USA, dvou zemích, které se vyznačují společenským důrazem na jistotu.

<sup>16</sup> Viz významné dílo Williama W. Halloa, *Origins: The Ancient Near Eastern Background of Some Modern Western Institutions*, SHCANE 6 (Leiden: Brill, 1996).

<sup>17</sup> Výzkumy zabývající se sklonem dětí či vnoučat alkoholiků k alkoholové závislosti potvrzují, že naše jednání má dopad nejen na jednotlivce.

<sup>18</sup> Viz rozbor v článku Gerald A. Klingbeila Gerald A. Klingbeil, „Between ‚I‘ and ‚We‘: The Anthropology of the Hebrew Bible and Its Importance for a 21st-Century Ecclesiology,“ *Bulletin for Biblical Research* 19, no. 3 (2009): 319–39.

## ŘEŠENÍ PRO POSÍLENÍ SOCIÁLNÍCH VAZEB



překonávajících nejistotu tím, že důvěřují slibům svého Boha (Gn 12–25).

Bible není jen sbírkou teologických a morálních výroků. Obsahuje spíše živé příběhy popisující skutečné životní zkušenosti lidí čelících dilematům, výzvám a emocionálním stavům, které jsou nadčasové.

Tyto příběhy obsahují postřehy, které jsou použitelné napříč časem a různými společnostmi. Mnohé z těchto příběhů se zabývají lidmi, kteří prožívají složitost osamělosti, a často souvisely s nejistotou ohledně budoucnosti.

Prorok Eliáš, zvěčněný ve slavném Mendelssohnově oratoriu, nabízí poutavý příklad tohoto pocitu zkázy, izolace a osamělosti poté, co už několik dní prchá v obavě o svůj život: „*Velice jsem horlil pro Hospodina, Boha zástupů,*“ řekl Eliáš. „*Izraelci opustili tvou smlouvu, tvé oltáře zbořili a tvé proroky povraždili mečem. Zbývám už jen sám, avšak i mně ukládají o život*“ (1Kr 19,10). Širší kontext kapitoly však odhaluje, že Eliášův pocit izolace a osamělosti nebyl pravdivým odrazem skutečnosti. Biblický text uvádí, že bylo

více než 7 000 lidí, kteří se neklaněli Baalovi (viz 1Kr 19,18). Často se cítíme osamělí a nejistí, protože nám chybí smysluplné sociální vazby nebo se spoléháme na nesprávné informace.

Osamělost v Bibli není vykreslena jako slabost. To je důležité připomenout, protože pocit osamělosti a nejistoty je často spojován s pocitem viny. Ježíš, Bůh i člověk, je popsán jako ten, kdo zápasí s pocitem izolace a osamělosti. Tváří v tvář závěrečným událostem velikonočního týdne, včetně své blížící se smrti, žádá tři ze svých učedníků, aby s ním zůstali, zatímco on zápasí s nejistotou. Parafrázovaný překlad Bible Slovo na cestu dobře vystihuje tento pocit osamělosti a potřebu společenství. „*Sevřela mne smrtelná úzkost. Zůstaňte tu a buďte se mnou vzhůru*“ (Mt 26,38; SNC). Tříkrát se tato prosba opakuje a třikrát Ježíš nachází své učedníky spící. Osamělost má způsob, jak se dostat do popředí všech našich emocí.

Autor evangelia odráží zoufalý pocit odloučení Boha-člověka visícího na kříži, když cituje známý žalm ze Starého

zákona: „Bože můj, Bože můj, proč jsi mě opustil?“ (Mt 27,46; citace Ž 22,1; SNC). Osamělost skutečně ovlivňuje to, jak vnímáme náš svět.

## Jak můžeme čelit naší vlastní osamělosti?

Média nám představují lidi, kteří se zdají být vždy v pohodě. Osamělost je často stigmatizována. Ani s tím spojený pocit nejistoty není snadné přiznat a individualistická společnost zdůrazňuje potřebu „ozvat se a postavit se za sebe“. Přiznat, že si nejsme něčím jisti, se jeví jako nerozhodnost a slabost.

S ohledem na tyto společenské výzvy je naší první překážkou při překonávání akutního pocitu osamělosti často přiznání si, že jsme osamělí a že potřebujeme pomoc zvenčí. Podobně jako u mnoha jiných výzev je prvním



krokem k uzdravení uznání našeho stavu a situace.

To znamená, že si musíme uvědomit, že prožitek osamělosti, který v nás zanechává pocit prázdnoty a izolace, je stejně reálný stav jako hlad nebo žízeň a že bude mít velmi reálné negativní fyzické důsledky, pokud jej budeme ignorovat.

Jakmile si uvědomíme svou osamělost a nejistotu, musíme reagovat. Musíme navazovat vztahy. To může být někdy náročné, protože osamělost často zkresluje naše vnímání vlastní sebeúcty a vede nás k zpochybňování vztahů, které máme. To pak může způsobit, že se uzavřeme před těmi, kteří by nám mohli pomoci.

Je to zvláštní, ale odborníci naznačují, že než budeme moci mít smysluplné vztahy s ostatními, musíme se naučit, jak správně vnímat sami sebe. Pokud nesneseme vlastní společnost, nebudeme mít ostatním co nabídnout. To, že máme lidi kolem sebe 24 hodin denně, sedm dní v týdnu, osamělost neporazí. Musíme vědět a přijmout, že jsme milováni i se svými nedokonalostmi a výzvami. Právě v tom mnozí zjistili, že pochopit Boží lásku a bezpodmínečné přijetí nám může pomoci bojovat s osamělostí u jejího kořene.

Nejistota často osamělost ještě prohlubuje. Nikdo z nás nemá rád pocit, že je vydán na milost a nemilost svému okolí, ale tato touha po kontrole může být receptem na osamělost, protože zdravé vztahy nemůže ovládat jeden jediný člověk.

To, co můžeme ovládat, je proces, kterým dospíváme k rozhodnutím, a toto uvědomění nám pomůže uniknout osamělosti a čelit nejistotě. To

vyžaduje změnu myšlenkových procesů a vzorců.

Budeme se muset naučit myslet pozitivně a prolomit negativní myšlenkové vzorce a zažité kognitivní cesty. Odborníci naznačují, že v tomto procesu může pomoci sestavení a pravidelné aktualizování seznamu věcí, za které jsme vděční.<sup>19</sup> Někteří lidé budou potřebovat odbornou pomoc, aby překonali následky minulých traumat.

Posílení našich vazeb s ostatními by bylo důležitým krokem v boji proti osamělosti.

Sloužit v komunitě potřebným je skvělý způsob, jak překonat osamělost a nejistotu.

Sociální média nemohou nahradit skutečný vztah s ostatními a často přispívají k pocitům nedostatečnosti a k negativ-

ním srovnáváním, která spíše izolují, než spojují.<sup>20</sup> V ideálním případě je navazování kontaktů v reálném životě nejlepším způsobem, jak bojovat proti osamělosti. To samozřejmě znamená víc než jen být někde osobně. Musíme být plně přítomni – což znamená aktivně naslouchat a nenechat se rozptylovat svými telefony nebo jinými zařízeními.

K boji proti osamělosti nemusíme vždy mít intenzivní vztahy jeden s jedním. Stále více výzkumů naznačuje, že i malé interakce s cizími lidmi nebo účast na aktivitách, které zahrnují ostatní – jako například pravidelná účast na bohoslužbách nebo členství ve sportovním týmu –, mohou mít velký vliv na to, jak osamělí se cítíme.<sup>21</sup>

Sloužit v komunitě potřebným je skvělý způsob, jak překonat osamělost a nejistotu, protože si uvědomíme, že jsme nedílnou součástí něčeho většího, než jsme my sami. Studie naznačují, že dobrovolnictví pro nějakou věc a spolupráce s ostatními pro společné dobro je účinnou formou boje proti osamělosti a pomáhá nám být lépe připraveni na nejistoty života.<sup>22</sup> Pro mnohé je členství ve společenství věřících, kteří věří v Boha a v budoucnost, která nekončí v hrobě, pomocným prostředkem k nalezení smyslu života, k boji proti osamělosti a k tomu, aby se s jistotou vypořádali s nejistotami života.

## Závěr

Osamělost a nejistota jsou součástí života a často se vzájemně ovlivňují. Mezi způsoby, jak bojovat proti oběma, patří uznání toho, že prožíváme pocit osamělosti, který je často spojen s nejistotou. Jakmile se rozhodneme přestat utíkat nebo zaplňovat svůj život

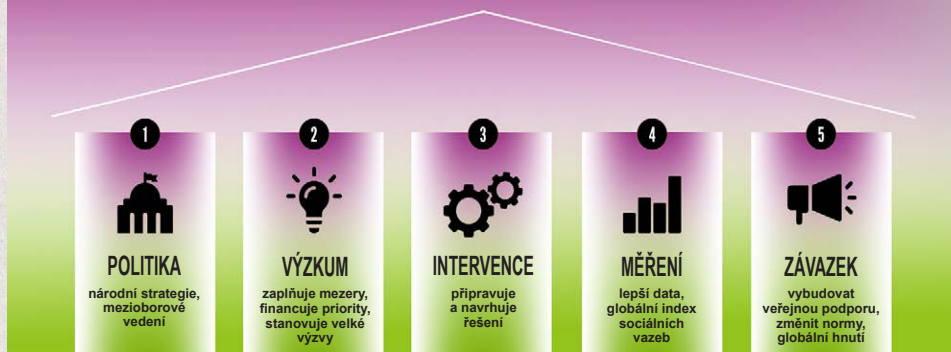
<sup>19</sup> Travis Bradberry, „11 Ways Emotionally Intelligent People Overcome Uncertainty,” TalentSmartEQ, <https://www.talentsmart.com/articles/11-Ways-Emotionally-Intelligent-People-Overcome-Uncertainty-1596789451-p-1.html>.

<sup>20</sup> Brian A. Primack, „Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U. S.,” American Journal of Preventive Medicine 53, no. 1 (2017): 1–8, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5722463/>.

<sup>21</sup> Jamie E. Guillory, Jeffrey T. Hancock, et al., „Text Messaging Reduces Analgesic Requirements During Surgery,” Pain Medicine 16, no. 4 (April 2015): 667–72, <https://doi.org/10.1111/pme.12610>.

<sup>22</sup> T. Davis, „Feeling Lonely? Discover 18 Ways to Overcome Loneliness,” Psychology Today, Feb. 18, 2019, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201902/feeling-lonely-discover-18-ways-overcome-loneliness>.

## CESTA VPŘED V OBLASTI SOCIÁLNÍHO PROPOJENÍ



dalšími aktivitami a hlukem, jsme připraveni překročit vlastní vnímání reality. Jsme připraveni setkat se se svým skutečným já – a ne s imaginárními ideály, které nám vnucují sociální média a inzerenti toužící vydělat více peněz. Služba druhým a hledání smysluplných forem sdílené komunity jsou cestami k překonání osamělosti. Nejdůležitější však je uvědomit si, že jsme milováni – bezpodmínečně a bezvýhradně. Tento druh lásky se neprodává on-line ani není k dispozici prostřednictvím sledování influencerů na sociálních médiích. Pro křesťany se tato láska nachází ve svědectví Bible, která vypráví příběh o tom, jak se Bůh stal člověkem a zemřel za každého z nás.

**Gerald A. Klingbeil, D.Litt.** (studia starověkého Blízkého východu, Stellenbosch University, Jižní Afrika), působil více než 15 let jako profesor hebrejské Bible a studii starověkého Blízkého východu na univerzitách v Jižní Americe a Asii. Gerald se narodil a vyrůstal v Německu a v současné době žije ve Spojených státech, kde působí jako

zástupce šéfredaktora časopisů *Adventist Review* a *Adventist World*. Je také výzkumným profesorem na Teologickém semináři Andrewsovy univerzity a publikoval více než tucet knih a stovky akademických i populárních článků, slovníkových hesel a lexikálních záznamů a kapitol v knihách.

**Chantal J. Klingbeilová, Ph.D. cand.** (lingvistika, Stellenbosch University, Jižní Afrika), ráda přemýšlí o různých nápadech a vymýšlí nové způsoby, jak oslovit děti a mladé dospělé pomocí kreativních vzdělávacích materiálů. Narodila se a vyrostla v Jižní Africe, pracovala jako středoškolská učitelka, univerzitní profesorka, televizní moderátorka a nyní působí jako zástupkyně ředitele Ellen G. White Estate ve světové centrále Církve adventistů sedmého dne.

Chantal ráda učí v týmu a píše společně se svým manželem Geraldem. Gerald a Chantal mají tři dospělé dcery, které je udržují duševně fit a mladé.

Původně vyšlo v knize: Norel Iacob (ed.), *The End of Uncertainty. Returning from the Exile*, Editura Viața și Sănătate, Pantelimon, România, 2021, s. 113–119.

# Osamělost jako příležitost

Martina Špinková

**P**řed pár dny mi zazvonil telefon s neznámým číslem. Ozval se příjemný, i když poněkud ostýchavý a nejistý, starší ženský hlas.

„Víte, já jsem 25 let chodila k lidem jako dobrovolnice – pod Diakonií, i jinde..., ale teď, teď jsem na opačné straně. Jsem již nějakou dobu v důchodu, manžel nežije, syn bydlí daleko a nemá tolik času. Chtěla jsem se ze-

ptat, jestli ADRA posílá dobrovolníky k lidem do domácností... k lidem, co jsou sami...?

Osamělost může zasáhnout každého z nás.

Protože já jsem teď sama...,“ vyslovila chvějícím se hlasem svou nejhlubší potřebu.

Paní s radostí ubezpečuji, že ano, že již řadu let dobrovolníci i dobrovolnice ADRA navštěvují osaměle se cítící seniory a seniorky a další lidi se specifickými potřebami. Paní bydlí v Praze, tak předávám kontakt na místní dobrovolnické centrum a odpovídám na další otázky.

„Víte,“ pokračuje tato žena na druhé straně, „zkoušela jsem i klub pro seniory, ale nebylo to nic pro mě. Hovory

*o nemocech, cestování, politice. Nenašla jsem tam žádnou spřízněnou duši... Jsem plně mobilní, mohu chodit na procházky, něco tvořit, ale samotnou mě to netěší...“*



# osamělost jako příležitost

Osamělost je pocit, který může zasáhnout každého z nás – bez ohledu na věk, pohlaví nebo životní situaci. Osamělostí můžeme strádat i uprostřed rodiny, která je nefunkční nebo patří mezi sociálně znevýhodněné:

Dlouhodobá osamělost zvyšuje výskyt kardiovaskulárních onemocnění, depresí, úzkostí, podílí se na předčasné úmrtnosti.

Žena z mého telefonátu měla „štěstí“: věděla o existenci dobrovolnictví ADRA, nebála se najít si kontakt na webu, překonala nepříjemné pocity, zvedla telefon a zavolala.

Většina lidí o možnostech dobrovolnictví neví anebo se cítí zahanbeně, že jsou sami. Vždyť přece mají rodinu, syna, dceru – jenže ti jim v lepším případě nakoupí, zavezou k lékaři, ale nejspíš nebudou ochotni pravidelně s rodičem něco tvořit, hrát stolní hry, poslouchat jeho oblíbenou hudbu, číst nahlas z vybraných knih či prohlížet staré zažloutlé fotografie.

Fenomén osamělých seniorů, kteří ještě zvládnou žít v domácnosti, mají třeba i rodinu, ale přesto jsou osamělí, se odkryl při covidu.

A otevřel novou příležitost. Urychlilo se hledání řešení, protože o návštěvách seniorů v domácnostech se uvažovalo již v minulosti. Překážky se zdály legitimní: jak zajistit bezpečnost seniorů i dobrovolníků, jak vše legislativně ošetřit a udržitelně organizovat?

Ale čím větší bývá problém, tím větší se naskytá příležitost. Příležitost k dobrému činu. Ke vzájemnému obohacení. Často věkově vzdálené dvojice sblíží a propojují veselé i smutné příběhy, nadčasové hodnoty, otevřené domovy, ale především lidská srdce.



Dobrovolníků a dobrovolnic však není nikdy dost.

Některé státy, jako např. Japonsko, řeší otázku osamělosti jinak, s pomocí technologií. Velmi vysoký podíl stárnoucích obyvatel a samostatně žijících obyvatel vede nejen k jejich sociální izolaci a pocitu samoty, ale i k tzv. „kodokushi“ – osamělé smrti. Technologie umělé inteligence se využívá ke zlepšení sociálních kontaktů a mentálního zdraví.

Co umí?

- Prostřednictvím aplikace nabídnout AI „společníka“, který „mluví“ nebo „píše“, a přitom reaguje „jako člověk“ – dokonce i na emoce člověka, na jeho povzdech apod.
- Existují aplikace na podporu aktivit a sociální interakce s rodinou a přáteli, které „hlídají“ svého osamělého uživatele, aby měl každý týden dost sociálních interakcí a nebyl sám.

Dlouhodobá osamělost může mít vážné dopady na naše fyzické a duševní zdraví.

- Malý robot Kirobo umí dokonce mluvit, zpívat a odpovídat na jednoduché otázky.

Ale na „boj“ s osamělostí nestačí ani AI ani dobrovolníci ADRA ani lidé z jiných neziskových organizací na celém světě. Je potřeba do tématu zapojit celé komunity, další vybrané organizace a vládní úřady. Nejdůležitější je však vlastní všímavost a zájem o naše nejbližší, které máme ve své rodině, ve svém okolí a ve sborovém společenství.

Rok 2026 byl určen Valným shromážděním OSN jako Mezinárodní rok dobrovolníků (*International Year of Volunteers for Sustainable Development 2026*).

Přála bych každému z nás, abychom jej „oslavili“ osobní podporou, být jednoho jediného osamělého člověka. Protože řekl Hospodin Bůh: „*Není dobré, aby byl člověk sám*“ (Gn 2,18).

Osamělost a sociální izolaci pokládá Světová zdravotnická organizace za jeden z největších současných zdravotních problémů zejména tzv. západního světa. Důvodem je:



- **Rozšířenost:** Přibližně jeden ze čtyř starších dospělých zažívá sociální izolaci a pět až patnáct procent adolescentů uvádí, že se cítí osaměle.
- **Dopady na zdraví:** Osamělost a sociální izolace jsou spojeny s různými zdravotními problémy, včetně zvýšeného rizika kardiovaskulárních onemocnění, deprese, úzkosti, a dokonce i předčasné úmrtnosti. Dopad na zdraví je srovnatelný s jinými známými rizikovými faktory, jako jsou kouření, obezita a fyzická nečinnost.
- **Globální priorita:** WHO zřídila v letech 2024–2026 Komisi pro sociální spojení, aby se těmito problémy zabývala globálně. Komise si klade za cíl uznat a financovat sociální spojení jako prioritu veřejného zdraví a navrhnout globální agendu pro zlepšení sociálních spojení a snížení osamělosti.

# osamělost jako příležitost

- **Řešení a intervence:** WHO pracuje na krocích ke snížení sociální izolace a osamělosti, včetně podpory výzkumů a zvyšování politické priority pro tyto problémy.

Problém osamělosti je často komplexní. Např. člověk dlouhodobě upoutaný ze zdravotních důvodů na lůžko bude mít málo sociálních kontaktů a bude se cítit osamělý. V důsledku toho se zhorší jeho zdravotní stav i jeho duševní rozpoložení. To může ještě dále oslabit stávající sociální kontakty a bludný kruh osamělosti pokračuje.

## Co můžete udělat proti osamělosti?

- **Udržujte sociální kontakty** s rodinou a přáteli, i když to může být jen telefonicky či virtuálně. Pečujte o své duchovní i duševní zdraví.
- **Omezujte příliv negativních informací ze zpráv**, zvláště pokud žijete

sami a nemáte možnost si o těchto věcech s dalšími lidmi popovídat.

- **Zapojte se do společných aktivit:** Najděte si podobné zájmové skupiny ve svém okolí.
- **Staňte se sami dobrovolníkem či dobrovolnicí ADRA** a navštěvujte 1× týdně někoho potřebného – pomůžete tak druhým i sobě nebyt osamělí.
- **Zapojte se v některém charitativním ADRA obchodě** jako dobrovolník – mezi lidmi přijdete na jiné myšlenky a ještě pomůžete dobré věci.
- **Pokud se cítíte dlouhodobě osamělí**, požádejte o vyslání dobrovolníka či dobrovolnice, pokud se některé z 15 dobrovolnických center ADRA nachází ve vašem městě či okolí.
- **Když se cítíte opravdu velmi špatně**, neváhejte vyhledat odbornou pomoc lékaře, psychologa nebo terapeuta.

## Osamělost není radost –

s touto myšlenkou srdečně zveme i na **ADRAběh 2026** každého, kdo chce podpořit zapojení dalších dobrovolníků a dobrovolnic, aby se ještě více lidí nemuselo již cítit osaměle.

## ADRAběh 2026 se koná

**2.–17. 5. 2026** v devíti městech České republiky nebo můžete myšlenku dobrovolnictví podpořit vlastním výběhem či procházkou.

Přihlaste se na [www.adrabeh.cz](http://www.adrabeh.cz). Budeme rádi, když se přidáte!



# Osamělost není radost

2.-17. 5. 2026



Lákají vás výzvy? Rádi běháte?  
Nebo jen rádi podpoříte dobrovolnictví?

Zapojte se do ADRAběhu napříč celým  
Českem; běžíme v 9 městech nebo  
virtuálně všude tam, kde běháte nejraději.



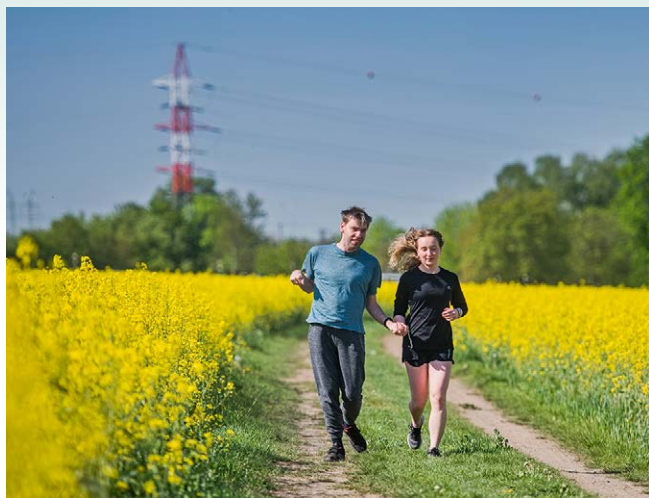
[adrabeh.cz](https://adrabeh.cz)

# Běhat nás opravdu baví

Anna Janošková, specialista komunikace a copywritingu ADRA ČR

Tomáš je mladý muž s běžnými zájmy. Hraje na několik hudebních nástrojů, vystudoval konzervatoř, a dokonce sám skládá. Také se rád aktivně věnuje sportu, především běhu. Tomáš je ale nevidomý.

**T**omáš proto od roku 2013 žije v Centru sociálních služeb pro osoby se zrakovým postižením v Brně-Chrlicích, které poskytuje sociální a zdravotně-ošetrovatelskou péči lidem nad 18 let s těžkým zrakovým postižením. Tomáš má i díky službám centra dost nabitý program,



navíc si ho obohacuje ještě návštěvami dobrovolnice Jolanky z našeho ADRA centra v Brně.

„*Jolanka mluví v D dur*,“ představuje Tomáš svoji partačku. Seznámili se před třemi roky, kdy se Jolanka přihlásila do dobrovolnického programu ADRA Brno. Během úvodního pohovoru na sebe prozradila, že se věnuje hudbě a ráda běhá. A jelikož se vždy snažíme vytvářet dvojice dobrovolník-klient tak, aby si spolu rozuměli a měli společné zájmy, neváhali jsme ani chvíli. Jolanka tak už druhým rokem Tomáše v Chrlicích navštěvuje a dělá mu sparringpartnery při běhání i poslechu hudby.



„Chtěla jsem dobrovolničit a v Adře byl velmi snadný proces k realizaci. Práce s nevidomými mi přišla fajn, ale nevěděla jsem, že narazím na někoho, kdo má rád stejné věci jako já. To je velká náhoda a je super, že můžeme skloubit užitečné s příjemným. Zároveň to nedělám kvůli Tomášovi, ale kvůli sobě. Dává mi to tak velký smysl a je to pro mě prioritou,“ vysvětluje nám dobrovolnice v rozhovoru.

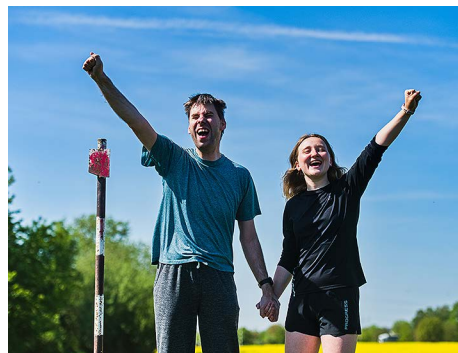
Tomáš a Jolanka spolu běhávají vždy ve středu. Mají předem určenou trasu, většinou v délce kolem pěti kilometrů. Zatímco jim mobil měří čas i rychlost, Jolanka drží Tomáše za ruku, aby náhodou nezabočil na nesprávnou cestu. Tomáš totiž podle jejich slov má často tendenci zahýbat někam „doleva“. Do budoucna chtějí společný běh ještě zprofesionalizovat a pořídit si gumičku,

kteřou by si svázali ruce, aby se jim tolik nepotily.

„Běháme a u toho se bavíme o hudbě nebo si ji pouštíme. Pro mě je fajn i to, že se soustředím na rytmus skladby a můžu podle něj běžet. Jen u Zuzany Navarové to teď moc nešlo,“ přibližuje se smíchem Tomáš průběh setkání.

Oba se shodují, že by bylo dost jednoduché tyto společné chvíle vypustit, pokud by to neměli jako prioritu. Jde jim ale o něco jiného než povinnost nebo dobrý skutek. Prostě je to baví... A až nebude, tak přestanou.

Na závěr oba zdůrazňují, že jsou rádi, že na organizaci ADRA narazili. Přináší jim nejen pocit sounáležitosti a bezpečné místo mezi podobně smýšlejícími lidmi, ale i spoustu dalších aktivit. Kromě běhu v Brně-Chřelicích totiž několikrát do roka společně hudebně vystupují na různých ADRA akcích pro veřejnost a velmi je to baví.



***Pokud vás příběh Jolanky a Tomáše zaujal a chtěli byste se sami přidat do některého z našich dobrovolnických programů, navštivte prosím webové stránky [www.adra.cz](http://www.adra.cz). Spolupracujeme s desítkami zařízení po celé republice. Pomáhat tak můžete v domovech pro seniory, v nemocnicích, dětských domovech, centrech sociální pomoci i dalších organizacích. Svůj čas můžete věnovat dětem, osamělým seniorům a seniorům, dlouhodobě nemocným, lidem s mentálním či zdravotním hendikepem i lidem na sklonku života. Chcete-li podpořit dobrovolnictví finančním darem, budeme rádi. Děkuje!***

# Z pražské Michle do Tanzanie

Petra Bulejčíková, ředitelka školy Elijáš

---

**Devět studentů pražského Křesťanského lycea Elijáš strávilo dva únorové týdny výukou dětí na základní škole v tanzanské vesnici Karao.**

**Š**lo o druhou zahraniční vzdělávací misi školy, která si klade za cíl zprostředkovávat studentům praktické zkušenosti mimo běžnou výuku.

## **Oboustranná výměna zkušeností**

Studenti lycea se podíleli na dopolední výuce v základní škole ve městě Karao. Školu navštěvují děti z kmene Masajů





ve věku od dvou do čtrnácti let. Skupina studentů připravila celkem 25 vyučovacích hodin. Konkrétně jedenáct hodin angličtiny, devět hodin matematiky a šest hodin základů první pomoci ve třídách odpovídajících prvnímu i druhému stupni základní školy. Žáky výuka vedená studenty bavila. Mise přinesla konkrétní výsledky i pro tanzanskou stranu. Podle sdělení místních učitelů byly aktivity, které studenti s dětmi dělali, inspirativní i pro ně. Zůstaly jim také pracovní listy k dalšímu použití. Po vyučování trávili studenti s dětmi čas společným hraním nebo zpíváním. Naučili se například hrát pexeso.

„Naše mise není jen charita, nefunguje jako jednosměrná pomoc. Studenti tam nejedou jenom něco darovat, ale také získat – jiný pohled na hodnoty, pochopení, že vzdělání a materiální zázemí nejsou samozřejmost,“ říká ředitelka Petra Bulejčíková.

## Získání nové perspektivy

Náš program kombinoval výuku s poznáváním masajské a tanzanské kultury. Mimo výuku a práce s dětmi navštívila skupina studentů blízké

vesničky a rozdávala praktické dárky, především oblečení. S místní komunitou se také několikrát setkala při jejich bohoslužbách nebo při společném setkání mezi místními a vedoucím celého projektu. Studenti navíc navštívili národní park Tarangire, zúčastnili se tradiční slavnosti v jedné rodině a naučili se i několik slov ve svahilštině či masajštině.



„Po návratu mi špatná známka z matematiky připadá jako úplná malichernost, vždyť jde opravit. Tady máme pevné domy, které si můžeme dokonce i pojistit. Školy, lékaři, MHD, vše je samozřejmostí. Tam je škola privilegium, dokonce i pěkný sešit a propiska jsou pro dítě hotovým pokladem,“ popisuje student druhého ročníku Alexander Břeň.

Škola ve městě Karao je jednou ze škol založených organizací Supai, e.V., která v dané oblasti organizuje různé

## POVÍDÁNÍ O TANZANII

Skupina 9 studentů lycea Elijáš se vypravila do masajské vesnice Karao. Přijďte si poslechnout jejich vyprávění, podívat se, jak projekt pokračuje a co všechno během cesty zažili.

Dozvíte se také více o projektu šicích strojů a nové budovy s knihovnou, na který rodiče přispěli z výtěžku školního jarmarku.

**Datum a čas konání: 15. 4. 2026 v 17:00**

**Místo konání: kaple školy Elijáš**

**TĚŠÍME SE NA VÁS!**

Projekt byl spolufinancován Českým sdružením Církve adventistů s. d.



projekty. Škola navázala na loňskou spolupráci s touto organizací a na cestu do stejné lokality, kde v září 2024 působila skupina deseti studentů.

Vedení školy plánuje v zahraničních projektech pokračovat. „Chceme výjezdy zařadit jako pravidelnou součást školního programu, nejde o jednorázovou akci. Zároveň ale musí zůstat kvalita výjezdů – neposíláme studenty na turistiku, ale na smysluplnou vzdělávací aktivitu,“ dodává ředitelka školy.

Studenti o své cestě promluví na prezentaci, která bude otevřena i veřejnosti a bude se konat ve středu

15. 4. 2026 od 17 hodin v budově školy na adrese Baarova 360/24, Praha 4.



***Křesťanské lyceum Elijáš sídlí v areálu na pražské Brumlovce a nabízí čtyřleté studium s maturitou, konkrétně obor Kombinované lyceum. První dva roky absolvují studenti společný všeobecný základ, od třetího ročníku si volí mezi humanitním a přírodovědným zaměřením. Celkem ve škole studuje 80 studentů.***

***Více informací můžete získat u ředitelky školy Petry Bulejčkové, tel.: 724 876 059, e-mail: reditel@elijas.cz.***

# Správy z výboru Slovenského združenia

Daniel Márföldi, tajomník CASD, SZ

**V** nedeľu 8. marca 2026 sa v priestoroch cirkevného zboru na Kolárovej ulici v Banskej Bystrici stretli členovia výboru Slovenského združenia Cirkvi adventistov siedmeho dňa. Rokovanie prebiehalo v pokojnej a sústredenej atmosfére, sprevádzanej modlitbami a zamyslením nad Božím slovom, ktorým poslužil predseda Česko-Slovenskej únie CASD Peter Čík.

Členovia výboru sa počas stretnutia venovali témam súvisiacim so životom a rozvojom cirkvi. Diskutovali o krokoch, ktoré majú podporiť misijné poslanie cirkvi, duchovný rast zborov a spoluprácu v rámci celej cirkevnej komunity.

Významnou témou bola **vízia a smerovanie** Cirkvi adventistov siedmeho dňa na Slovensku. Spoločným cieľom je cirkev, ktorá pomáha ľuďom stretnúť živého Boha, objavovať nádej

a nachádzať nový zmysel života. Taká cirkev chce byť blízka ľuďom v ich mestách a obciach, vytvárať spoločenstvo viery, služby a nádeje a pripravovať ľudí na návrat Ježiša Krista.

- Výbor sa venoval aj viacerým **administratívnym otázkam**. Schválená bola aktualizovaná Príručka duchovenskej služby, ktorá od 1. januára 2026 upravuje pracovnoprávne vzťahy duchovenských pracovníkov, ako aj dokument „Smernica pre čerpanie rozpočtu oddelení“.
- V **personálnej oblasti** výbor navrhol Jána Šolca ako kandidáta na predsedu občianskeho združenia Klub Prieskumník Pathfinder na Slovensku na ďalšie dvojročné obdobie a schválil študijné voľno pre kazateľa Milenka Vučetića.
- Výbor sa zaoberal aj **hospodárskymi otázkami a podporou zborov**. Schválená bola účelová pôžička na kúpu automobilu pre kazateľa Mareka Nehybu a viaceré dotácie zo stavebného fondu na opravy a úpravy budov zborov vo Vaďovciach, v Trnave, Nových Zámkoch a Rakúsoch. Na záver výbor vyjadril vďačnosť všetkým, ktorí svojou službou, modlitbami a podporou prispievajú k napĺňaniu misijného posolania Cirkvi adventistov siedmeho dňa na Slovensku.



# Youth *For* Jesus

17. 7. – 2. 8. 2026

Čadca & Jablunkov-Návsí



**Přidej se k nám**

začátek přihlašování **4. 4. 2026**

více na **[www.yfj.cz](http://www.yfj.cz)**



# Adventisté v Bangladéši prožili duchovní oživení

Severní Asijsko-Pacifická divize



**M**isijsní pole v jižním Bangladéši (SBM) se sídlem v Gatepara v okrese Gopalganj uspořádalo ve dnech 25. až 28. února 2026 shromáždění zaměřené na duchovní obnovu. Zhruba 450 členů a hostů se sešlo k bohoslužbám, společenství a modlitbám, aby hledali duchovní obnovu a povzbuzení. Během čtyřdenního programu předávali místní vedoucí adventistické církve a řečníci poselství z Božího slova a povzbuzovali členy, aby prohloubili svůj vztah s Kristem. Výsledkem bylo, že se zapojili do chval,





modliteb a duchovního zamyšlení, přičemž obnovili svůj závazek ke křesťanskému životu a službě.

Jedním z nejvýznamnějších momentů setkání se stala křestní bohoslužba, při níž 29 osob – 13 mužů a 16 žen – veřejně zasvětilo svůj život Kristu. S radostí potvrdili svou víru a oddanost a po křtu církev každému z nich darovala Biblii.

V rámci setkání se také konal zvláštní obřad odevzdání dětí Bohu. Shromáždily se rodiny, přičemž rodiče představili své děti před Pánem. Zároveň se zavázali, že je budou vychovávat podle křesťanských hodnot a biblických principů.

Vedoucí církve pronesli modlitby požehnání a celé shromáždění se připojilo k oslavě Boha.



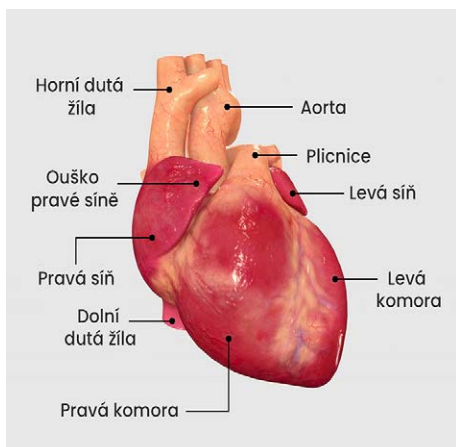
## Nejsilnější sval v našem těle

KidsView

**Jaký je nejmocnější a nejtvrději pracující sval ve vašem těle – ten, který si nikdy neodpočine? Pokud jste hádali srdce, máte pravdu!**

**V**ěděli jste, že srdce je první orgán, který vzniká v prenatálním vývoji – již po 16 dnech?

Srdce je také jedním z nejdůležitějších orgánů v těle. Pomáhá nám běhat, skákat, hrát si, myslet a růst. Na chvíli



se zastavte a zatněte jednu ruku v pěst. To je přibližně velikost srdce dítěte. Když jsme se narodili, mělo naše srdce velikost vlašského ořechu. V dospělosti má srdce velikost dvou sepnutých rukou.

Lidé někdy nazývají srdce „motorem“ těla. Čerpá krev naplněnou kyslíkem a živinami do celého těla, aby nás udrželo naživu a zdravé. Bez jediného vynechání pracuje naše srdce 24 hodin denně – i když spíme. Každý den bije asi 100 000krát. To je pro sval velikosti sepnutých rukou opravdu hodně práce!

Vzhledem k tomu, že srdce je tak důležité, měli bychom udělat vše, co je v našich silách, abychom ho udržovali zdravé. Konzumací ovoce a zeleniny,

výběrem celozrnných výrobků, pitím dostatku vody a dostatkem pohybu pomáháme udržovat své srdce silné.

Věděli jste, že smích také pomáhá udržovat srdce zdravé? Bible nám říká: „*Radostné srdce hojí rány, ale ubitý duch vysušuje kosti*“ (Př 17,22). Věda s tím souhlasí. Když se smějeme, naše tělo se uvolní, přijímáme více kyslíku, naše krev lépe proudí a naše srdce je zdravější.

Cvičení je dalším způsobem, jak posílit srdeční sval. Když jdete ven běhat nebo se jinak hýbete, zvyšujete průtok krve srdcem a pomáháte udržovat cévy pružné a v dobrém stavu.

Bible také hovoří o našem srdci – našem duchovním srdci, kterým je naše mysl. Zatímco srdce v naší hrudi bije, aby nás udrželo fyzicky naživu, naše duchovní srdce bije v souladu



s vůlí a hlasem Boha. Naše mysl – vedená Duchem svatým – nám pomáhá činit správná rozhodnutí, odpouštět druhým a projevovat Boží lásku. Stejně jako fyzické srdce potřebuje cvičení a dobré zdraví, i duchovní srdce potřebuje péči.

Jak tedy udržujeme své duchovní srdce zdravé?

Když každý den čteme Bibli, mluvíme s Bohem v modlitbě, zpíváme chvalozpěvy a přemýšlíme o mnoha způsobech, jakými nám Bůh prokázal svou dobrotu, cvičíme své duchovní srdce. Naše víra a důvěra v Boha se posilují. Dalším způsobem, jak posílit své duchovní srdce, je být laskavý a pomáhat druhým.

Někdy, když cítíme hněv nebo žárlivost nebo když uděláme špatná rozhodnutí, můžeme se modlit tak, jak se modlil král David: „*Stvoř mi, Bože, čisté srdce, obnov v mém nitru pevného ducha*“ (Ž 51,10). Bůh čeká, až ho požádáme, aby v nás přebýval a očistil naše srdce.

Bůh se stará o každou část našeho srdce – o naše fyzické srdce, které nás udržuje naživu, i o naše duchovní srdce, které nám pomáhá následovat ho. Pečujme o obě a naplňujme je každý den radostí, laskavostí a Boží láskou.

# Adventistické ženy zahájily společné modlitební úsilí

Převzato z adventist.news, Jižní Korea

Dne 7. března 2026 se ženy z Církve adventistů sedmého dne sešly, aby oslavily každoroční Mezinárodní den modlitby žen. Tento výjimečný den v kalendáři celosvětové adventistické církve, který se koná každoročně první sobotu v březnu, nabízí ženám příležitost posílit své duchovní pouto tím, že se modlí jedna za druhou a společně.



U příležitosti této události zahájilo Oddělení pro službu žen Severní asijsko-pacifické divize (NSD) smysluplnou iniciativu s názvem „Hnutí 30 dní modlitby“, jejímž cílem je znovu navázat kontakt s ženami, které se již nějakou dobu neúčastní církevního života.

Tato iniciativa začala 7. února a vyvrcholila 7. března s cílem zdůraznit sílu modlitby a oslavit vztahy, které byly obnoveny díky cílené duchovní péči.

## Jedna žena, jedno jméno, jedna modlitba

Iniciativa, jejímž ústředním tématem bylo „Jedna žena, jedno jméno, jedna modlitba“, vyzývala každou ženu v rámci divize, aby si zapsala jméno jedné ženy, která přestala chodit do shromáždění, a cíleně se za ni modlila. Cíl byl jednoduchý, ale hluboce duchovní: podpořit osobní, upřímnou modlitbu, která by vedla k opětovnému navázání kontaktu a obnovení vztahu.

Tým NSD Women's Ministries úzce spolupracoval s místními sbory a vedoucími, aby vyzval členky sborů k zapojení. Organizátoři poskytli ženám praktické pokyny a zdroje, které jim



měly pomoci modlit se za konkrétní věci, projevit druhým soucit a znovu navázat kontakt s přáteli, kteří se možná postupně vzdálili od církevního společenství.

V zákulisí se vedoucí oddělení služby žen v celé divizi věnovali plánování, modlitbám a povzbuzování svých sborů. Jejich zájem o věc se odrazil v reakci místních sborů. V mnoha sborech se ženy ujaly iniciativy a modlily se za přátele, které neviděly měsíce či dokonce roky.

### **Obnovení kontaktů a radost**

První zprávy z celé divize jsou povzbudivé. Mnoho sborů sdílelo svědectví žen, které byly dlouho mimo sbor a nyní začínají obnovovat kontakty se svými sborovými rodinami. Vedoucí uvedli, že tyto okamžiky jim silně připomněly, že když se Boží lid modlí, Bůh působí pozoruhodnými způsoby.

Raquel Arraisová, vedoucí oddělení služby žen, vyjádřila vděčnost Bohu za požehnání, která zažili během této zvláštní soboty.

Řekla: „V mnoha místních sborech se Mezinárodní den modlitby žen stal něčím víc než jen naplánovanou akcí; vyrostl v hnutí přimluy a obnovy za přátele, kteří nám chyběli.“

### **Hnutí, které pokračuje**

Ačkoli akce nazvaná 30 dní modlitby měla stanovený časový rámec, její základní vize má daleko přesahovat těchto několik prvních týdnů. Ženy jsou vyzývány, aby pokračovaly v modlitbě, oslovovaly ostatní a cíleně se o sebe navzájem staraly.

Iniciativa „Jedna žena, jedno jméno, jedna modlitba“ je ve skutečnosti koncipována jako trvalé, celoroční hnutí – výzva k přijetí modlitby a záměrného přátelství jako životního stylu.

# Nové centrum pro studium Bible na Ukrajině

Oleksii Mukomelets, Ukrajinská unie CASD a ANN

**Nová iniciativa digitální evangelizace v ukrajinském městě Bucha propojuje lidi s křesťanskými dobrovolníky prostřednictvím internetu, aby jim v těžkých chvílích poskytla modlitbu, povzbuzení a studium Bible.**

**C**entrum digitální evangelizace, podporované Adventist World Radio, funguje v rámci iniciativy

Hope 365, kterou organizátoři popisují jako každodenní prostor, kde se touha po sdílení setkává s nasloucháním, soucitem a modlitbou.

Centrum bylo spuštěno na podzim roku 2025 v areálu Ukrajinského adventistického centra vysokoškolského vzdělávání ve městě Bucha. Jeho deklarovaným posláním je poskytovat duchovní a emocionální podporu prostřednictvím on-line komunikace, zejména lidem, kteří prožívají krizi, strach, osamělost nebo nejistotu.

Tým dobrovolníků je každý den v kontaktu, aby reagoval na zprávy přijaté prostřednictvím stránek církve na sociálních médiích a on-line platformách. Podle vedoucího projektu Dmytra Kolotyly si tato služba klade za cíl působit tam, kde lidé potřebují podporu nejvíce.

„Většina lidí dnes nehledá dlouhá vysvětlení – prostě potřebují někoho, kdo je vyslechne, pochopí a bude se s nimi modlit,“ říká.

Kolotylo uvedl, že dobrovolníci se modlí za osobní potřeby, zapojují se do rozhovorů a zvou jednotlivce k účasti na on-line kurzech studia Bible.





„Hledáme odpovědi na obtížné životní otázky na stránkách Božího slova a zveme lidi k účasti na on-line kurzech studia Bible,“ řekl. „Je pro nás velmi důležité nekomunikovat formálně, ale vést živý dialog, v němž má každý pocit, že je vyslyšen.“

Dodal, že mnoho lidí se dnes ptá, zda někdo odpoví, když se ozvou. S odkazem na knihu Jób Kolotylo řekl, že projekt vychází z reality, že mnoho lidí žije s hlubokou bolestí a nejistotou.

„Jsme přesvědčeni, že existuje Ten, kdo naslouchá, protože Bůh je velmi blízko těm, kdo mají zlomené srdce,“ řekl. „A Pán nás volá, abychom byli jeho rukama a hlasem v tomto světě – abychom projevovali soucit, lásku a naději.“

Organizátoři zdůraznili, že projekt je navržen tak, aby každou zprávu bral jako něco víc než jen digitální kontakt. Kolotylo řekl, že cílem je projevovat

péči praktickými způsoby, včetně modlitby a trvalé podpory.

„Modlíme se také za potřeby každého, kdo se na nás obrátí, a zveme lidi, aby nám posílali své modlitební prosby,“ řekl. „Věříme, že Pán nám dá zažít vyslyšené modlitby.“

Přístup k Hope 365 je zajištěn prostřednictvím

odkazu nebo QR kódu. Jednotlivci si mohou vybrat preferovanou platformu pro zaslání zpráv, sdílet svou potřebu nebo položit otázku. Organizátoři uvedli, že

tento přístup má za cíl odstranit překážky pro lidi, kteří hledají podporu, a vytvořit jednotný kontaktní bod pro duchovní a emocionální péči.

Pán nás volá, abychom byli jeho rukama a hlasem v tomto světě – abychom projevovali soucit, lásku a naději.

# Sme jeden veľký tím...

Stanislav Bielik, riaditeľ ADRA Slovensko



Výročná konferencia ADRA 2026

**S**vetová rodina ADRA pôsobí v 118 krajinách sveta. Osobne sa stretnúť s kolegami zo všetkých kontinentov je veľkou príležitosťou diskutovať o možnostiach spolupráce pri poskytovaní pomoci aj vzájomne zdieľať skúsenosti.

Rýchlo sa meniaci svet, nárast počtu konfliktov vo svete, humanitárnych kríz a prírodných katastrof je pre nás

veľkou výzvou. Súčasne čelíme radikálnemu škrtaniu rozpočtov na humanitárnu a rozvojovú pomoc po celom svete. Práve preto spájame svoje sily i zdroje.

Dni plné rokovaní, workshopov, diskusií i osobných stretnutí medzi donorskými a implementačnými tímami ADRA priniesli nové partnerstvá a spoločné plány.



Medzinárodný tím  
ADRA

Počas workshopov sme mali príležitosť zdieľať svoje skúsenosti a diskutovať o výzvach, ktorým ako organizácia čelíme, ale aj o aktuálnych témach, ako sú napríklad: sociálne podnikanie ako cesta k dlhodobej udržateľnosti projektov, zapojenie umelej inteligencie do prípravy projektov a reportov, filantropia a podnikanie, fundraising a práca s donormi, efektívnosť v procesoch riadenia, lokalizácia a dekolonizácia, odpoveď na klimatické zmeny, posilnenie spolupráce s cirkvou a ďalšie.

Vpravo:  
Netradičná  
večera



Napriek mnohým rozdielom kultúry, tradícií, ekonomického postavenia či politickej situácie nás všetkých spája služba. V záujme pomôcť čo najviac ľuďom dokážeme prekonať všetky bariéry.

Stretnutie sa uskutočnilo v Chiang Mai, na neutrálnej pôde, kam môžu pricestovať kolegovia zo všetkých kontinentov bez obáv a vízových formalít. Mesto má bohatú históriu a pre nás nevednú kultúru. Ale bryndzové halušky tu nikde nevaria... Tak sme mali príležitosť aj ochutnať pre nás nevedné jedlá a zoznámiť sa s miestnou kultúrou, pamiatkami i tradíciami.

Opäť sme si uvedomili, aký je náš svet pestrý, farebný a zaujímavý. A uprostred toho všetkého tu pôsobí ADRA ako veľká celosvetová rodina, ktorá spája sily i zdroje, aby mohla zmierňovať utrpenie ľudí a robiť svet krajším. Sme radi, že aj my môžeme byť súčasťou tohto veľkolepého diela.



V meste Chiang Mai v Thajsku

Počas rokovania

# Slovenský Klub Pathfinder oslávil 30. výročie vzniku

Ján Šolc, predseda Klubu Pathfinder na Slovensku

V sobotu 14. marca 2026 sa vo Veľkom Slavkove uskutočnilo slávnostné stretnutie pri príležitosti 30. výročia založenia Klubu Prieskumník Pathfinder na Slovensku.

**Z**a posledných viac ako 30 rokov v Klubu Prieskumník Pathfinder sme boli svedkami rôznych zázrakov, dobrodružstiev v prírode, príbehov i nádherných priateľstiev. Mohli sme byť pri tom, keď Boh konal zázraky.

Cez tých, čo skoro ráno vstávali, aby prichystali raňajky a boli celý deň v kuchyni..., cez tých, čo ochotne





privážali a odvážali materiál na tábory. Cez tých, čo týždne, mesiace až rok dopredu plánovali, poradovali, aby pripravili kvalitné aktivity na tábor či víkendovky. Cez tých, čo celé noci nespali, aby sa deti mohli bezpečne vyspať. Cez tých, čo systematicky pripravovali a pripravujú každotýždenné družinovky.

Sme vďační slovami apoštola Pavla (Žid 1), že Boh mnoho ráz a rozličným spôsobom hovoril cez vedúcich v Pathfinderii a že môžeme byť už viac ako 30 rokov svedkami, ktorí majú heslo: „Spolu tvoríme históriu, budúcnosť, komunitu, dobrodružstvá, priateľstvá, radost, spomienky... s presahom do večnosti.“





# Živý zázrak jménem Michaela Vidláková

Dana Zajíčková, sbor Kateřinice

---

„Koncentrační tábory nevy-myslel ani nepostavil Bůh. Postavili je lidé.“ Tato mrazivá, a přesto hluboce pravdivá slova zazněla 15. března 2026 ve Valašském Meziříčí na setkání přátel Izraele, akci zvané Chaverut. Hostem byla Michaela Vidláková, žena, která jako zázrakem přežila se svými rodiči věznění v te-rezínském ghettu. Její svě-  
dectví není jen vzpomínkou na dějiny, ale živým apelem na naše svědomí.

**M**ichaela Vidláková líčila své zážitky z pohledu šestileté holčičky, pro kterou byla náhlá ztráta bezpečí a dětských jistot nepochopitelná. Ze sousedů se stali lhostejní kolemjdoucí a z určité skupiny obyvatel se rázem stal „podčlověk“ – bytost



se všemi omezeními, vystavená na odiv a potupu zbytku populace.

Představte si svět, ve kterém se ze dne na den stanete cizincem ve vlastní zemi. Nejděsivější na tomto procesu dehumanizace byla rychlost, s jakou ji okolí přijalo. Strach a neochota vnímat ponižování druhých vedly k tomu, že odsouzení bez jakékoliv příčiny najednou „mnohým nepřišlo divné“. Tento společenský úpadek je varováním i pro

dnešní dobu: zlo začíná tam, kde končí soucit a začíná lhostejnost.

Přežití rodiny v Terezíně bylo v mnoha ohledech zázrakem. Otec paní Michaely, Jiří Lauscher, se mimo jiné věnoval řemeslu truhláře. V kruté logice nacistického systému, který lidi redukoval na pracovní sílu, se jeho řemeslo stalo štítem. Jako dělník v terezínských dílnách dokázal svou zručností ochránit ženu i dceru před transporty do vyhlazovacích táborů na východě. Zatímco intelektuálové byli často obětováni jako první, otcovo „řemeslo“ doslova vyvzdorovalo prostor pro život jeho rodiny.

Příběh paní Vidlákové nás však vede ještě dál – k zamyšlení nad kořeny nenávisti, která v lidstvu stále přežívá. Je tragické, že i po hrůzách holocaustu zůstává antisemitismus stále živý. Jako lidé se stále necháváme ovlivňovat zlem a hledáme viníky tam, kde bychom měli hledat pravdu a smíření.

Zde je namísto kritické zamyšlení pro nás všechny, a zvláště pro křesťany, kteří dodnes mnohdy neprávem odsuzují židovský národ za smrt Spasitele. Musíme se však podívat na pravdu. Ačkoliv tehdejší židovská Velerada –



Společná cela v terezínském ghettu

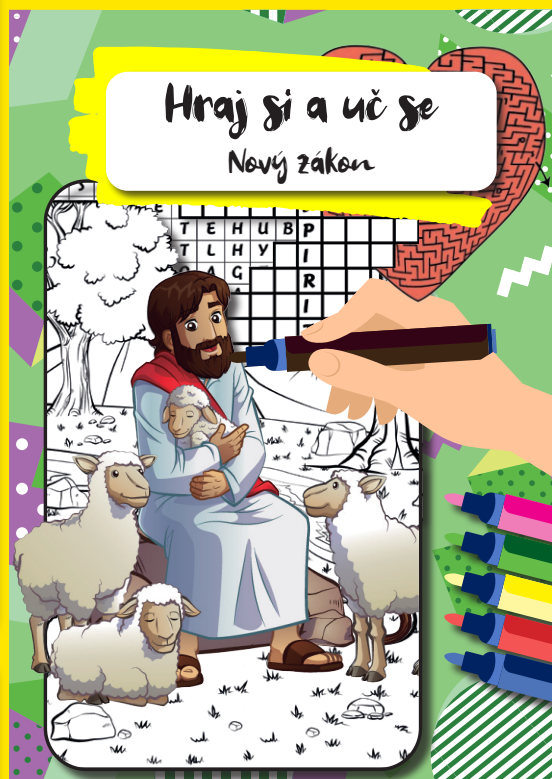
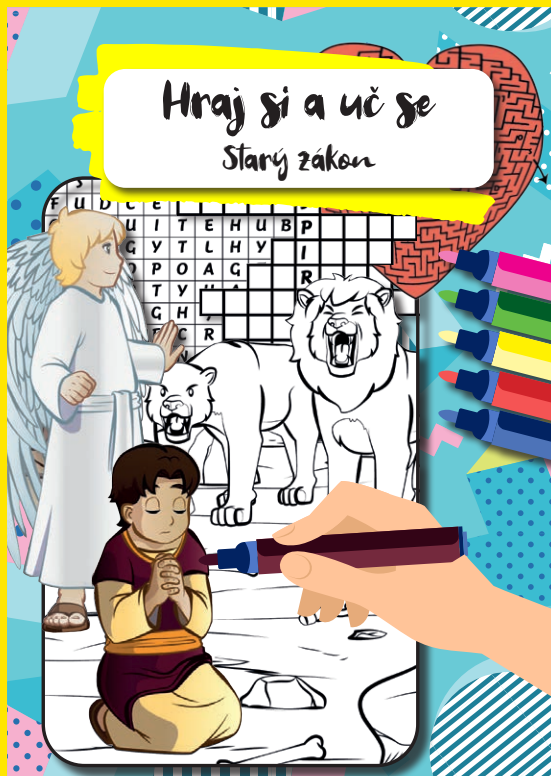
úzká skupina mocných – vydala Pána Ježíše Římanům, nebyl to národ jako celek, kdo rozhodl. Samotnou popravu pak vykonali římsí vojáci – pohané, kteří se v dějinách tváří jako zcela nevinní vykonavatelé.

Tento duchovní i fyzický boj o lidskost v nás musí zanechat jasné odhodlání. Michaela Vidláková svou přítomností a životním postojem dokazuje, že nenávist lze překonat. A na otázku, zda po tom všem zanevřela na Boha Izraele, uvedla: „Bůh nevymyslel a nevystavěl koncentrační tábory, byli to lidé.“

Na závěr chci vyjádřit to největší přání, které by mělo rezonovat v srdci každého věřícího člověka: „Přeji nám všem, aby Mesiáš, který pro křesťany přišel před 2 000 lety v osobě Ježíše Krista, se mohl stát Mesiášem i pro Židy, kteří na jeho příchod stále čekají.“

**Koncentrační tábory nevymyslel ani nepostavil Bůh. Postavili je lidé. A je tragické, že i po hrůzách holocaustu zůstává antisemitismus stále živý.**





# HRAJ SI A UČ SE

Dva sešity, ve kterých je spojena zábava s učním se z Božího slova: kreslení, hledání schovaných zpráv, hledání rozdílů mezi obrázky, šifry, bludiště atd. Přitom se děti budou přirozeně vzdělávat v učení biblického Starého a Nového zákona, a navíc budou motivovány k tomu, aby si samy v Bibli hledaly a četly.

Určeno pro děti ve věku 9–12 let.

21 × 30 cm / brožury / 28 stran

Objednávky přijímá Advent-Orion, spol. s r. o., Roztocká 44/5, 160 00 Praha 6 – Sedlec,  
e-mail: expedice@adventorion.cz, tel.: 603 553 625, www.adventorion.cz.