

PROTEIN

Časopis YMCA v České republice ročník XXVII 15 Kč



3/2025

ROK V CURYCHU
MŮJ POBYT UTEKL JAKO VODA

MĚSTO DĚTEM
YMKAŘI BĚHALI S DĚTMI MARATON NA LANĚ

LÉTO YMCA
CO VŠECHNO JSME ZAŽILI?

Foto: YMCA Jindřichův Bradec



„Aby všichni jedno byli...“ (Jan 17, 21)

YMCA je křesťansky orientované, dobrovolné, nepolitické a neziskové sdružení, které usiluje o plnohodnotný život mladých lidí.

Jméno YMCA je zkratkou angl. názvu „Young Men's Christian Association“, jehož českým ekvivalentem je „Křesťanské sdružení mladých lidí“. YMCA vznikla v roce 1844 v Londýně a v České republice (tehdejším Československu) začala působit v roce 1919.

Dnes je nejstarší a největší mládežnickou organizací na světě, která ve 119 zemích světa usiluje o harmonický rozvoj člověka, jeho ducha, duše i těla, prostřednictvím společenství a programů otevřeným všem lidem bez rozdílu pohlaví, etnika, národnosti a politického či náboženského přesvědčení, sociálního postavení, fyzických a duševních schopností.

YMCA je hnutím služby a pomoci.

Po celém světě má asi 58 milionů členů.

V České republice pracuje YMCA ve 26 sdruženích, jsou to: Oikumené – Akademická YMCA, YMCA Braník, YMCA Brno, YMCA DAP, YMCA Familia, YMCA Hradec Králové, YMCA Husinec, YMCA Jindřichův Hradec, YMCA Letohrad, YMCA Liberec, YMCA Nejdek, YMCA Neveklov, YMCA Olomouc, YMCA Orlová, YMCA Pelhřimov, YMCA Plzeň, YMCA Podivín, YMCA Praha, YMCA Setkání, YMCA Sever, YMCA Skaut, YMCA Strmilov, YMCA Třebachovice, YMCA Ústí nad Labem, YMCA Znojmo a YMCA Živá rodina.



Léto končí, ale recept na Bubble tea stihnete vyzkoušet...

REDAKCE

Jaroslav V. Hynek

SPOLUPRACOVNÍCI

Julie Bergerová

Alžběta Čechráková

Sára Dzvonicová

Nikola Niesytová

Robert Šir Kovarik

Gabriela Soukupová

a mnoho dalších...

TISK

Graf Print, s. r. o.

Na Poříčí 21, Praha 1

ADRESA REDAKCE

Protein

YMCA v ČR – ústředí

Na Poříčí 12

110 00 Praha 1

telefon: 224 872 004

e-mail: protein@ymca.cz

web: <http://www.protein.ymca.cz>

Právo redakční úpravy vyhrazeno.

Články neprocházejí korekturami.

Registrační číslo MK ČR E 14324

Uzávěrka: 20. 9. 2025

Uzávěrka příštího čísla: 20. 11. 2025

Milí čtenáři!

A je po létě... nevadí, vzpomínky a zážitky zůstávají, při čtení si je můžeme osvěžit a o to více se těšit na příští letní sezonu, která je v Ymce vždy spojena především s tábory.

Právě toto téma tvoří převážnou část obsahu tohoto čísla. Jsou tak různé, že ani nevím, který vypíchnout, ale každopádně se nudit při čtení nebudete.

Ale najdete tu i osvěžení fyzické, lépe řečeno návod na něj - recept na Bubble tea, vyzkoušejte.

O své zkušenosti z ročního pobytu v Curychu si můžete přečíst z pera (klávesnice) Zuzany Markové. Třeba povzbudí její pozitivní zkušenost i nějakého dalšího čtenáře k odhodlání se, vyzkoušet pobyt v zahraničí.

Opět je tu rubrika Vzpomínání na Ymku, tentokrát s Miki Erdingerem, nedávno oceněným za dlouhodobou a obětavou práci pro YMCA, je to delší, ale nebojte se toho!

A jako vždy - pište!

J. V. Hynek

Viděli jste strhující film?

Četli jste zajímavou knihu?

Slyšeli jste super hudbu?

Potěšilo vás něco?

Přivedlo vás něco k zamyšlení?

**Rozdělte se o svůj zážitek
s ostatními čtenáři.**

Texty zasílejte na: protein@ymca.cz

- 4 Živá knihovna v Orlové pokračuje**
Robert Kovarik
- 5 K zamyšlení**
Archiv YMCA v ČR
- 7 Léto YMCA – Ymkaři a maraton...**
Jan Blažek
- 8 Operace Edison**
Sára Dzvonicová
- 10 Po stopách Marca Pola**
Nikola Niesytová
- 11 Tábory pro rodiče s dětmi na VB**
Martina Loutocká
- 13 Bubble tea – recept**
Sára Dzvonicová
- 14 Nadšenci historie ožívují...**
Katka Báňová
- 16 Ten Sing Běžel 2025 – Nový start**
Tereza Kratochvilová
- 18 Mimoňové 2025**
Kristýna Procházková
- 21 Rok v Curychu**
Zuzana Marková
- 24 Cyklus vzpomínání na Ymku**
Julie Bergerová & Alžběta Čechráková
- 30 Toulky po světě obrazem i slovem**
Robert Kovarik

a mnoho jiného...



Živá knihovna v Orlové pokračuje

Pracovníci YMCA Orlová připravili pro žáky sedmých ročníků ZŠ Mladí další ročník akce Živá knihovna offline. Během 90 minut se nejprve VII. A, po hodinové pauze pak na dalších 90 minut i VII. B představily celkem tři živé knihy, které dětem vyprávěly své příběhy, ale hlavně odpovídaly na často všetečné otázky.

Každá třída byla rozdělena na tři části, které postupně rotovaly, aby měly čas poznat všechny tři připravené živé knihy. Po pauze se totéž opakovalo i s druhou sedmičkou.

Princip živých knihoven je prostý – přichází si na chvíli vypůjčit místo knih v knihovně přímo živé osoby a ptají se jich na to, co je zajímavé. Živé knihy naopak odpoví, na co jim není nepříjemné odpovědět.

Živými knihami byli letos Nikola Niesytová, Robert Kovarik a Roman Štolfa.

Nikola Niesytová hovořila o své nemoci – Mukopolysacharidóza. Představila onemocnění samotné a poté se s žáky podělila o svůj příběh s tímto onemocněním. Robert Kovarik seznámil žáky s Roztroušenou sklerózou, s životem před ní, probrali jsme její nelehké začátky, pochopení nemoci i současný život s touto těžkou a také nevypytatelnou nemocí.

Roman Štolfa prezentoval svoji práci ve vedení vodáckého oddílu, dále pak projekt Kavárnička v orlovském DDM. Zajímavou formou děti doslova vtáhl do kouzelného oddílového života a navodil příjemnou atmosféru léta a tábora.

Velice pěkně děkujeme touto cestou městu Orlová a Moravskoslezskému kraji za poskytnuté dotace a drobným dárcům za osvěžující občerstvení.

Těšíme se na to, co nám na podzim představí Živé knihy online!

Robert Kovarik, YMCA Orlová, foto Věra Šípková

K zamyšlení

Táborový řád letního tábora

YMCA na Sázavě.

Naším cílem na Sázavě bylo vždy docílit spolupráci všech a připravit šťastné chvíle všem účastníkům tábora. Proto prosíme, abys se v táboře cítil jako doma a svou prací povzneseš sebe, své druhy a celý tábor. Tvé konání nechť se nese ve smyslu Kristova učení: »Co chceš aby Tobě jiní činili - čiň i Ty jim.«



- Bud' gentleman. Nekritisuj čemu nerozumíš a místo nemístné kritiky přilož ruku k dílu a pomoz věc učiniti lepší.
- Mluv slušně, jez, když máš jísti, hrej si, je-li čas ku hraní a spi, je-li čas ku spánku; zoceli to Tvé zdraví a zkrášlí Tvůj charakter.
- Nerozčiluj se zbytečně, neměj nenávisť vůči nikomu - zbytečné rozčilování je škodlivu Tvému zdraví a je často příčinou neúspěchu v životě.
- Poslouchej svých a jiných vůdců a vedoucích tábora; oni jsou Tvými staršími bratry a snaží se, aby Ti nesobecky pomohli ve Tvých nesnázích, pochybnostech a nahradili ti aspoň částečně péči rodičů.
- Bud' loyální ke svým druhům, vůdcům, táboru, rodičům, republice, světu a Bohu; loyálnost a věrnost je první známkou inteligence a zárukou šťastného žití.
- Neopouštěj tábor bez povolení svého vůdce a sborového vůdce; nekoupej se nikdy mimo uvedený čas a místo; není co není Tvého; chraň zařízení v táboře a Přírodu; je zlomyslností ničití svévolně co nám nepatří, nebo co jsme nesázeli. Kouření, pití alk. nápojů a přinesení střelných zbraní neb jiných používání není v zájmu zdraví a bezpečnosti dovoleno. Přestoupení těchto pravidel musili bychom trestati vyloučením z tábora; tys sem nepřišel, abys byl vyloučen, ale abys v radosti užil darů přírody a vřhod tábora.

- Nevíš-li, nebo nerozumíš-li něčemu, zeptej se starých táborníků, vůdců a vedoucích; uchráníš se tím mnohých nepříjemností.
- Loďek smíš použítí pouze máš-li povolení svého vůdce a lístek jím řádně podepsaný, který odevzdáš vůdci, který má dozor nad loďkami.
- Každý hoch potřebuje 8-9 i více hodin spánku, aby byl zdravý; není proto zdraví své a ostatních mlouvením a hlukem po půl desáté večerní.
- Seznam se se všemi hochy v táboře dle příležitosti; přátelství je největší poklad života, obohacuje nesmírně náš život radostí a příležitostmi v životě.
- Jez střídme předkládanou stravu; je volena tak, aby Ti dodala všechno co potřebuješ ku zdravému růstu, – nebud' mlýsným – dobrý táborník má i dobrý žaludek.
- Raduj se ze života a bud' vděčný za všechny dary Přírody a lásku Všemohíra. Čisti své tělo denně, je chrámem Tvé duše; čistota a hygiena podporují zdraví a prodlužují život. Nevysmívej se nikomu pro jeho stav, národnost a víru. Má-li Tvůj přítel chyby, pomoz mu je překonat.
- Všechno Tvé konání v táboře i v životě nechť se nese touhou být užitečným...

Zdroj textu i foto: Archiv YMCA v ČR, cca r. 1930

Léto YMCA



50

pobytových táborů

31

příměstských táborů

2367

účastníků

656

vedoucích

Přes léto zmizí většina ymkařů do lesů... o čem tedy jiném by mohlo být číslo, které vychází po tomto ročním období... V následujících příspěvcích se dozvíte, jaké byly naše tábory či jiné akce. Díky za inspiraci pro ostatní. Tábory jsou mimořádnou příležitostí, jak dětem umožnit získat neopakovatelné zážitky...

Jaroslav V. Hynek, sekretář pro vnitřní věci YMCA v ČR

Jak Ymkaři běhali maraton s dětmi na laně

V jihočeském srdci Evropy - jak by Jindřichův Hradec nazval nějaký moudrý člověk - skončily letní prázdniny. Aby to děti tolik nebolelo, připravily místní spolky a kluby tradiční akci Město dětem. Do akce se zapojilo přes třicet pořadatelů - od sportovních kroužků přes skauty a pionýry až po složky IZS.

Jedním z nejoblíbenějších stanovišť bývá pravidelně to naše, jindřichohradecké YMCA. Není divu - nabízíme totiž lákavé aktivity: slaňování, lukostřelbu, jízdu na kanoi, letos nově i skákací hrad, a především jednu z nejdelších lanových skluzavek ve střední Evropě. To zní dobře, že?

Má to ovšem jeden háček. Most přes řeku není zrovna alpský útes a lehká dětská těla kladky těžko rozjedou. Řešení? Na scénu přichází „živé motory“ - naši dobrovolníci. Pendlují s dětmi tam a zpátky, houpou je, zrychlují, zpomalují... prostě dělají vše, aby jízda stála za to. Právě proto ten lehce zavádějící titulček článku - a omlouvám se, ale musel jsem ho napsat, aby to někdo četl. Byl jsem totiž jedním z oněch tahačů a skoro deset kilometrů jsem na laně naběhal. Ve čtyřech jsme to střídali, takže dohromady by to maraton určitě dalo. A přestože nám po čelech tekly čůrky potu, úsměvy nám z tváří nezmizely. Děti na laně je potřebovaly - ono vylézt po žebříku, nechat se připnout karabinou a udělat krok do prázdna není jen tak.

Na našem stanovišti se letos sešlo přes dvacet dobrovolníků. Trpělivě vysvětlovali, jistili, povzbuzovali a rozdávali úsměvy, aby desítky dětí mohly zažít ještě poslední prázdninový nádech táborového dobrodružství.



ku jsme rodičům představili i další aktivity, které pořádáme - jak o prázdninách, tak během školního roku. Jindřichohradecká YMCA se totiž stále rozrůstá o nové členy i programy, a všichni jsou srdečně zváni. A nutno dodat, že na Město dětem bylo vidět, že smysluplné aktivity v našem městě nabízí taky spousta jiných spolků - a to je dobře.

Výsledek? Prázdniny jsme uzavřeli stylově: kilometry uběhnuty, svaly procvičeny, úsměvy rozdány. A teď už hurá do školy - ať si taky rodiče trochu odpočinou.

A protože YMCA není jen o lanovkách, u našeho stán-

Jan Blažek, YMCA Jindřichův Hradec, foto: YMCA JH



Operace Edison: Jak jsme na YMCA táboře potkali živého Archiméda a zachránili fyziku

V Netunicích letos o prázdninách proběhl příměstský tábor YMCA Plzeň s názvem Operace Edison – a rozhodně to nebyl jen tak ledajaký tábor. Během jednoho týdne se do naší základny sjelo 56 dětí ve věku od 3 do 15 let, které se společně se zkušeným týmem vedoucích pustily do neuvěřitelného dobrodružství: zachránit fyziku, kterou se vzbouření žáci propadli ze třídy 7.D rozhodli úplně vymazat ze škol! Vymysleli šílený plán: budou cestovat v čase a překazí všem slavným vědcům jejich objevy tak, aby fyzika nikdy ani nevznikla!

Na táboře jsme se setkali s legendárními vědci, jako byli Archimedes, Isaac Newton, Albert Einstein, Marie Curie-Sklodovská a Blaise Pascal. Každého z nich představili naši vedoucí v kostýmech ve scéně, která děti vtáhla přímo do jejich doby. Děti se jich mohly na cokoli ptát, dozvěděly se, co objevili a proč jsou

jejich objevy důležité, něco nového se od nich naučily a navázaly na jejich příběhy různorodými aktivitami.

Každé ráno jsme se scházeli plni očekávání, co nám nový den přinese, a den jsme zahajovali krátkým zamyšlením, které nás naladilo nejen na dobrodružství, ale i na důležité životní hodnoty. Povídali jsme si o tom, že každý je jedinečný, že slova mají sílu, že pomáhat druhým dává životu smysl (každý si zapamatoval citát Alberta Einsteina, že „Pouze život, který žijeme pro ostatní, stojí za to“), a že každý člověk potřebuje být milován a sám milovat. Velký dojem zanechalo i setkání s Blaisem Pascalem, který dětem vyprávěl nejen o svých vynálezech, ale i o tom, jak se osobně setkal s Bohem, což změnilo celý jeho život. Děti si odnesly silný příběh o tom, že i věda a víra mohou jít ruku v ruce.

Dopoledne patřila kreativitě a objevování – v průběhu tábora děti zdobily hrníčky pro seniory z DOZP Horní Bříza, tvořily z limonády hmoty, navlékaly korálky, zkoumaly svět pod mikroskopem, zkoušely stavět elektronické stavebnice, měřily teplotu, výšku i hmotnost, vytvořily vlastní kladkostroj, pracovaly s Archimédovým šroubem, malovaly na textil, měřily pH, dozvěděly se zajímavosti o radioaktivitě a dokonce zkoušely pracovat s termokamerou. Nechybělo ani sportovní využití: překážkové dráhy, pohybové hry, fotbal, trampolína, AirTrack, inline bruslení nebo plavba na lodi.

Odpoledne nás pak vždy čekala velká celotáborová bojovka, která se postupně vyvíjela. Děti v týmech plnily nejrůznější mise – zachraňovaly ukradené zápisky, získávaly životy na stanovištích, probíhaly hlídaným územím a čelily zloduchům – zmiňovaným propadlíkům ze 7.D představovaným našimi praktiky – a vždy zachránily objev jednoho z vědců. Chudákovi Archimédovi třeba propadlíci vylili vodu z vany a sebrali jeho zápisky, které se táborníkům podařilo získat zpátky a Archimédovi doobjevit jeho jedinečný

zákon. A radovat se spolu s ním, když volal „Heuréka!“. Tábor byl plný napětí, týmové spolupráce a radosti ze společného vítězství. A když už bylo po všem, přišla zasloužená odměna – zmrzlina a slavnostní předání Řádu T. A. Edisona YMCA 2025 v podobě krásné medaile.

A protože žádný tábor není úplný bez překvapení, nechyběla ani oblíbená hra „Tajný přítel“, pěnová párty s plzeňskými hasiči a na závěr tradiční veselá show s odhalováním tajných přátel, při které jsme se všichni hodně nasmáli a tak trochu i dojali.

Přestože šlo o příměstský tábor, děti zažily opravdové dobrodružství s příběhem, napětím i přátelstvím. A co je nejdůležitější – fyzika byla zachráněna a do škol se vrátila! :-). Děkujeme všem dobrovolníkům za podporu a úžasné zážitky!

*Sára Dzvoničková, YMCA Plzeň,
foto: archiv autorky textu*





Děti se vydaly po stopách Marca Pola

Letní tábor plný objevů, dobrodružství a přátelství

YMCA Orlová uspořádala ve dnech od 30. června do 7. července 2025 tábor ve Spálově. Tento rok se letní tábor nesl v duchu velkého cestovatele a objevitele Marca Pola. Děti se společně vydaly na symbolickou cestu po jeho stopách a prožily 8 dní plných dobrodružství, her a poznávání vzdálených kultur – stejně jako hrdina slavné knihy Milion – Cesta do Číny a zpět.

Každý den představoval novou etapu cesty – shánění prostředků na cestu do Pekingu, putování po Blízkém východě, který byl obležen mongolskou armádou, objevování Střední Asie až po císařský dvůr Kublajchána v daleké Číně. Děti plnily různé výzvy, luštily šifry nebo se pokoušely rozdělovat oheň. Poznávaly květiny, stromy, houby a také souhvězdí. Absolvovaly také základy zdravotvědy.

Nechyběly ani dramatické scénky, při kterých si malí cestovatelé sami vyzkoušeli, jaké to je vyjednávat s obchodníky nebo získávat důvěru mocného vládce.

Letní tábor inspirovaný středověkým cestopisem tak dětem přinesl nejen radost z dobrodružství, ale i cenné poznání o světě, lidech a hodnotách, které jsou důležité napříč stoletími.

Marco Polo ukázal, že když jsme zvědaví a nebojíme se poznávat nové věci, můžeme zažít velké dobrodružství a naučit se hodně o světě kolem nás.

Touto cestou bychom chtěli poděkovat Olomouckému kraji a všem drobným dárcům za finanční podporu, bez které bychom nemohli tábor uskutečnit.

Nikola Niesytová, YMCA Orlová, foto: archiv autorky

Tábory pro rodiče s dětmi ve Veverské Bítýšce

YMCA Brno tradičně připravila týdenní tábory pro rodiče s dětmi na táborové základně u Veverské Bítýšky. Účastníky provedla programem Riley a její emoce z dětského filmu V hlavě. Každý den jsme začali veselou rozcvičkou na hudbu a poté jsme se vydali za dobrodružstvím do přilehlého lesa.

Děti si zahrály zábavné, naučné i soutěžní hry, které je rozvíjí jak individuálně, tak i týmově. Program je uzpůsobený pro děti od nultého až po děti školního věku. Je pro ně nachystaný sportovní i rukodělný program, který je inspirovaný hranými scénkami z filmu V hlavě.

Pro rodiče byl rovněž připraven bohatý program v podobě rukodělných aktivit a sportovního programu. Letošní novinkou byla pro rodiče speciální týmová aktivita, která velmi utužila přátelské vztahy na táboře. Na táboře nechyběly ani večerní aktivity, děti velmi ocenily čtení i hrané večerňičky. Velmi atraktivním programem byl večerní táborák s úžasnými písničkami a nechybělo ani opékání špekáčků.

Táboru zdar a těšíme se na příští rok!

Martina Loutocká, YMCA Brno, foto: archiv autorky





YMCA Orlová zaplnila ENHA FREESTYLE ARÉNU

Dobrovolníci YMCA Orlová připravili v sobotu 20. září dětem a mládeži skutečně nevšední zážitky. Navštívili jsme ENHA FREESTYLE ARÉNU Ostrava, plnou skákacího materiálu.

Na srazu se nás sešlo 17 náctiletých a 3 dospělí vedoucí. Za fantastického počasí jsme opustili Orlovou a dvěma spoji se dostali až do cíle cesty. Na místě nás pak čekaly plné dvě hodiny řádění, skákání, překřikování, zkrátka radostného dovádění na trampolinách.

Po ukončení 120 minut dovádění čekala na každého sladká podpora vyskákané energie, nezbytné focení se s logy a pak tradá na tramvaj a pak i bus domů.

Děkujeme touto cestou našim sponzorům, tedy městu Orlová a Moravskoslezskému kraji za nezbytné poskytnuté dotace i dárcům za dary.



Projekt YMCA Orlová putuje za poznáním, hraje si a tvoří byl podpořen z prostředků Moravskoslezského kraje v rámci Podpory volnočasových aktivit pro mládež v roce 2025 v rámci dotačního titulu 1 – Podpora pravidelné celoroční činnosti s dětmi a mládeží ve volném čase částkou ve výši 50 000 Kč.

Robert Kovarik, YMCA Orlová, foto: Petr Sedláček



Náš tip: Vyzkoušejte si tvorbu vlastního BUBBLE TEA!

Na YMCA Youth Unify kempu jsme si pod vedením Aničky z Ymky Plzeň vyzkoušeli tvorbu vlastního bubble tea! A workshop se setkal s velkým zájmem.

Bubble tea jsme se pak rozhodli tvořit s dětmi a mladými i v září u nás v Ymce Plzeň v Prádle. Všechny přítomné i dospělé to moc bavilo! Tvorba není vůbec složitá, rádi bychom proto sdíleli recept na tuto pochoutku i s vámi. K workshopu potřebujete:

- ▶ Kelímky a speciální široká brčka (100ks brček stojí na ceskabricka.cz 40-75 Kč).
- ▶ Černé tapiokové perly na bubble tea, které si před workshopem uvaříte (my jsme je kupovali na barman.cz), 1kg by měl vystačit pro cca 40 nápojů.
- ▶ Černý vylouhovaný vychladlý čaj (nám chutnal i English Breakfast).

- ▶ Mléko (nám chutnalo nejvíce obyčejné kravské, ale lze vyzkoušet i rostlinnou variantu).
- ▶ Cukr/med/sladký sirup.
- ▶ Ovocný sirup.
- ▶ Led.

Každý si do kelímku dá pak do poloviny studený černý čaj, který si podle chuti každý osladí, přidá 1-2 lžice uvařených tapiokových perel, a doleje vše mlékem, nebo v druhé variantě bez mléka vše dochutí ovocným sirupem (my jsme měli jahodový). Vloží pár kostek ledu, zamíchá, a brčkem se může osvěžit. Místo tapiokových perel lze zakoupit i speciální praskací bubble tea kuličky a želé, ty jen nejsou přírodní a jsou trochu dražší. Vřele doporučujeme vyzkoušet! Aktivita není složitá, časově náročná, ani drahá, a je příjemným zpestřením.

Sára Dzvorníková, YMCA Plzeň



NADŠENCI HISTORIE OŽIVUJÍ ZÁMECKÉ INTERIÉRY A NABÍZÍ RADOST Z TANCE

Volné seskupení JaneAusten.CZ, které je součástí celí klubu YMCA Brno, podniklo přes léto hned tři různorodé akce: literárně-kulturní odpoledne v knihovně, letní empírovou slavnost na zámku Opočno a oživené interiéry zámku Uherčice v rámci Hradozámecké noci.

V letošním roce slavíme 250. výročí narození Jane Austenové, nejznámější anglické spisovatelky, a tak má klub ještě více akcí než obvykle. V červnu byly členky pozvány, aby čtenářům a hostům knihovny v Českém Těšíně v ikonické kavárně Avion představily Jane Austenovou, prostřednictvím informací o její tvorbě, období jejího života, čajové etiketě odívání a tanci.

Na začátku srpna se už potřetí sjeli zájemci o anglické kontratance na zámek Opočno ve východních Čechách, kde proběhl taneční workshop, piknik v zámeckém parku a ples pod širým nebem na nádherném arkádovém nádvoří.

K závěru prázdnin se dokonce 14 nadšenců sešlo, aby obsadili nejrůznější komnaty, zákoutí a sály zámku Uherčice na samém konci Jihomoravského kraje. Zámek prošel v dekadách socialismu velkou devastací, ale teď postupně vstává jako fénix z popela a má nádherně zrestaurované barokní i empírové interiéry. Pro účastníky akce bylo velice zajímavé strávit celý den v kulisách těchto prostor a v dobových oděvech přibližovat široké veřejnosti, jak asi mohl život na historickém zámeckém sídle vypadat.

Během Hradozámecké noci prošlo od rána až do pozdního večera Uherčicemi přes 2000 lidí. Kostýmované obyvatelé komnat zachytila Česká televize i další tištěná či internetová média. Hlavní ale bylo, že paní kastelánka byla spokojená a díky této události teď může JaneAusten.CZ všechny pozvat na Empírové taneční dostaveníčko opět s taneční lekcí, piknikem a plesem a živým orchestrem, které se v impozantním tanečním sále uherčického zámku uskuteční v sobotu 20 září.

A ani tím rušný empírový rok nekončí. Po hlavním tanečním semináři s plesem 1. listopadu ještě proběhne další prezentační večer o Jane Austenové, tentokrát v brněnské Knihovně Jiřího Mahena, a rok vyvrcholí účastí členů na velkolepém empírovém bále na zámku Slavkov v předvečer výročí bitvy u Slavkova.

Zní to všechno pohádkově, že? Věřte ale, že bez neúnavného nasazení organizačního jádra, které čítá šest

kamarádek, by se žádná z těchto nádherných akcí neodehrála. Jim tedy proto především patří velké díky – a vám všem vyřizujeme pozvání: přijďte si někdy taky s námi ochutnat historii, a hlavně radost z tance a příjemné společnosti – ať už v Brně, nebo kdekoli v republice, kam JaneAusten.CZ zavítá.

Katka Báňová, YMCA Brno, foto: archiv JaneAusten.cz





Ten Sing Běžel 2025 – „NOVÝ START“

Dne 26. července jsem opět zavítala společně s ostatními (ne)tensingáři do Tábora Jana Amose Komenského v Bělči nad Orlicí. Ačkoliv většina z nás s Ten Singem Běžel do tábora jezdí pravidelně, tentokrát to pro nás všechny bylo jako poprvé.

Ptáte se proč? Odpověď je jednoduchá – tento rok jsme poprvé jeli ve spolupráci s Multicampem, a právě proto bylo letos naším tématem NOVÝ START. I když jsme se toho všichni ze začátku báli, nakonec jsme si to moc užili, a právě o tom bych vám chtěla teď povyprávět.

Každé ráno nás čekaly tracky – různě zaměřené paralelní programy, které jsme si ještě před příjezdem do tábora sami zvolili. My tensingáři jsme měli vlastní track, ve kterém jsme se přes týden učili písničky na závěrečný koncert a v mezičase si připravovali trička na vystoupení.

Po obědě nadešel čas na workshopy, které se jako každý rok dělily na workshopy A a workshopy B. Rozdíl mezi nimi byl takový, že workshopy A zůstaly celý týden stejné, ale workshopy B se průběžně měnily. Na výběr z workshopů A byl tanec a minichór. Krátkodobější, ale o to rozmanitější workshopy B, byly ale taky super. Já vyzkoušela jízdu na lodičkách po rybníce, henu nebo třeba stavění domku pro skřítky. Mimo to jsme mohli vyzkoušet třeba workshop žonglování nebo akrobacie.

Každý večer jsme se zúčastnili programu připraveného Multicampem, zpívali písničky a také se rozdělili do skupinek, se kterými jsme celý týden rozebírali různá témata od začátku světa až po jeho konec. Byl to skvěle strávený čas, ale ještě více jsem si užila následný tensingový program. Hráli jsme spoustu her, zpívali a poslouchali příběhy našich kamarádů o jejich cestě v Ten Singu. Každý večer byl fajn. Nemůžu nezmínit

noční hru, kterou si pro nás rada tento rok připravila. Jít temným lesem po stopách světýlek a skládat u toho rap je zážitek, který si ponesu ještě dlouho. Nakonec naše výprava skončila ohništěm u písničky Marokánka, kde jsme z jednotlivě složených kusů dali dohromady společnou písničku. Mezitím nám nad hlavami padaly hvězdy, byla to krása.

Další činnost, kterou nemůžu nezmínit, byla soutěž o nejlepší fotky na daná témata, jako byl třeba pozitivní výsledek testu na doping nebo neshody/napětí/hroty v týmu. Všem se nám fotky hodně povedly a všechny byly originální, a tak doteď nemůžeme vybrat vítěze.

Týden uběhl jako voda a před námi byl náš závěrečný koncert, na kterém vystoupily workshopy tance, mini-chóru, ale třeba i žonglování a i Vojta Trykar vystoupil

s vlastními písničkami. Na závěr jsme vystoupili jako celý Ten Sing Běžel a atmosféra, se kterou jsme písničky odehráli, byla dechberoucí.

Potom nás čekal závěrečný program na Sedmíku, při kterém se volila nová rada, hrály se dojemné hry a zpívaly písničky. Doufám, že kouzlo tohoto večera zůstane v nás všech ještě dlouhou dobu.

Na závěr bych chtěla říct, že i přes strach z něčeho nového, s jakým jsem tentokrát do Bělče jela, byl ten týden pro mě v mnohém přínosný. Poznala jsem nové přátele, naučila se pár nových věcí a hlavně jsem byla obklopena hudbou a lidmi, které by si zasloužil každý znát. A určitě se budu těšit na příští rok!

*Tereza Kratochvilová, YMCA DAP,
foto: archiv autorky textu*



Mimoňové 2025

Náš tábor pro nevidomé. Tábořiště YMCA ve Veverské Bítýšce letos ožilo žlutomodrými postavičkami s velkýma očima! Jen si to představte, projíždíte kamenitou lesní cestou a z dálky na vás volají Banananana! Údolí řeky Svratky ožívá.

Bránami tábořiště, coby Gruovy továrny, projíždí auta rodičů, kteří přiváží děti se zrakovým postižením. Na úvod se dětem i rodičům představili všichni vedoucí a nevidomí instruktoři coby zaměstnanci továrny a následně se představili děti. Rodiče si mohli vyzkoušet například nakrájet banán, či poznávat peníze v klapkách na očích, aby zažili, jak okolní svět vnímají jejich nevidomé děti. Krásný den rychle utekl a rodiče museli továrnu opustit, aby se děti mohly vyspat na další dobrodružství.

Hned od rána musely řešit patálii a to, že Mimoňka Kika onemocněla a potřebovala pomoci sehnat ingredience na lektvar. Děti musely projít řadou stanovišť, kde si procvičili jemnou motoriku, orientaci v prostoru, práci se zvukem a další. Odměnou děti získaly všechny potřebné ingredience na lektvar a Mimoňku uzdravily. Další den se nesl v duchu bezpečnosti práce. Dokážete se rychle evakuovat, když v továrně začne hořet? Děti byly důkladně proškoleni, co dělat, když začne hořet, kudy utíkat, jak se postarat o celou skupinu a co říct do telefonu příslušným orgánům. A aby Mimoňové byli proškoleni opravdu důkladně, dorazili k nám dobrovolní hasiči z Veverské Bítýšky, kteří nám povolili zastříkat si s opravdovou hasičskou hadicí a vyhrát tak nad simulovaným požárem.

Další den se děti probudily do pohádkovo-divadelního světa, ocitly se za oponou Grouvy divadelní dílny. Zjistily jaké všechny profese v divadle jsou, vyzkoušely si různé role, stihnout se převléci do kostýmu na čas a procvičit jazykolamy. Odpoledne dostali od Grua za úkol navštívit divadlo Prkno ve VB. Cestu do divadla si děti musely zjistit vyptáváním se kolemjdoucích, aby trénovaly samostatný pohyb v městském prostředí a komunikaci s veřejností. Herci si pro děti připravili

úžasně představení o Kulišákově. Ve středu se Gru pochlubil svými zvířátky – šnečí a želvičky. Představení nám je úžasná zoo terapeutka Kamila Böhmová. A to víte, že šnečí sliz se používá i v kosmetice?

Jelikož už byla půlka týdne za námi, otočili jsme si role a mladí Mimoni se starali o své vedoucí. Museli si na to otevřít podnik. Taxi, kadeřnictví, masérství. Vedoucí se měli jak v bavlne! Ale to není všechno, odpoledne jsme využili k nácvičku tábornických dovedností – balily se spacáky a vařili jsme si kávu nebo čaj poslepu. V pátek to bylo slizké, Gru rozkázal vytvořit supermateriál. A tak se míchal! Soda, voda, mouka, prostě cokoliv, co bylo k mání. Gruovi to ale nestačilo, poslal tedy Mimone na supervýpravu pro supermateriál (vlnu) do Lamacentra v Brně na Hádech. Zde se děti seznámily se životem lam, ovcí a koz. Bosýma nohama se prošly po různých površích a následně si vyčistily kousek vlny kterou si dovezly do továrny.

A je tu poslední společné ráno. Poslední společné chvíle, rozcvička, poslední táborovka. A poslední hra! Děti se dozvěděly, že Gruje po čas tábora plakal, protože mu zlí Citroňané vzali zlatý banán a on je sám nezmůže. Děti se rozhodly Gruovi pomoci a společně ovládli Citroňany a získali zlatý banán! Pro Mimone hračka. Za odměnu Gruje uspořádal oslavu, kde děti získaly svého plyšového mimone na památku. Všude panovala dobrá nálada – hrála hudba, podávala se cukrová vata, muffiny, popcorn a všichni byli šťastní. Následovalo objímání a mávání odjíždějícím.

Tak zas ahoj, za rok!
Za organizační tým,

*Kristýna Procházková, YMCA Brno,
foto: archiv autorky textu*





Malé dary s velkým srdcem

aneb Táborníci YMCA Plzeň získali pochvalu hejtmana

Na našich YMCA táborech nechceme, aby šlo jen o zábavu, hry a dobrodružství – stejně důležité je pro nás i vést děti a mladé k vnímavosti a laskavosti k druhým. Proto jsme se letos rozhodli zařadit do programu speciální tvořivou aktivitu s přesahem: mladší děti psaly přáníčka a vzkazy plné povzbuzení pro babičky a dědečky v domovech a starší děti zase malovaly originální hrnečky, které jsme poté vypálili a připravili k předání.

Po táboře jsme tyto malé dary s velkým srdcem – 70 ručně malovaných hrnečků a přes 40 přáníček – osobně předali osamělým seniorům v Domově pro osoby se zdravotním postižením v Horní Bříže.

U slavnostního předání byl i hejtman Plzeňského kraje Kamal Farhan, kterému se projekt velice líbil, a bylo opravdu dojemné vidět, jak velikou radost našim seniorům děti udělaly. Nechyběl úsměv, dojetí a vděčnost v očích obdarovaných. Velké poděkování patří Radkovi Vyhnálkovi, řediteli DOZP v Horní Bříže, za milé přijetí a možnost osobně dětem ukázat, že i malý dobrý skutek může mít obrovský dopad.

Děti si z této návštěvy odnesly možná víc než obdarování – poznání, že i ony mohou měnit svět k lepšímu.

*Gabriela Soukupová, YMCA Plzeň,
foto: archiv autorky textu*



Rok v Curychu utekl jako voda



Ahoj, tady zase Zuzka, hlásící se z Curychu!

Pro ty, kteří četli můj předchozí článek, který, řekněme, odstartoval můj roční dobrovolnický pobyt v rámci programu European Solidarity Corps (ESC) ve Švýcarsku, tady mám ještě jeden. Tento článek už však naopak shrnuje celou moji roční zkušenost. Dává tím mému zážitku i symbolické ukončení a příležitost si rekapitulovat několik důležitých momentů mého pobytu a šanci se se Švýcarskem rozloučit předtím, než se vrátím domů do Česka.

Když jsem odjížděla, nedokázala jsem si pořádně představit, jaké to bude být pryč na celých dvanáct měsíců ode všeho a ode všech co znám. Bála jsem se, a i když jsem se snažila sebevíc, nedokázala jsem si ani zdaleka vysnit všechna ta velká i malá dobrodružství a výzvy, které mě měly v následujícím roce čekat. I přes všechny nejistoty jsem však věděla, že to zvládnou a bude to úžasné. A ono opravdu je! A vsadím se, že ještě lepší, než si teď vy sami představujete. Už od prvního dne začala má cesta rozvoje a vzdělává-

ní se a hrdě mohu říct, že doteď neskončila. Když člověk vystoupí ze své komfortní zóny, každý den se stává v určitém ohledu výzvou, která přináší příležitost se něčemu novému naučit a porozumět. Proto ať už šlo o socializaci, zajištění se v nové práci, objevování země a kultury anebo třeba osamostatnění se a zvyknutí si na nově nabytou svobodu, ale i zodpovědnost, kterou přináší, vždy jsem na sobě pracovala, a to ať už vědomě či nevědomě. Co se kompetencí týče, získala jsem za ten rok nové schopnosti, dovednosti a zkušenosti z různých oblastí. Většinu z nich přirozeně díky své práci v dětské herničce, kavárně, pomoci plánování a organizování různých eventů ale i třeba kancelářskou prací. Zároveň jsem ale prošla i různými školeními a kurzy (například kurzem první pomoci nebo intenzivním jazykovým kurzem), které mě taktéž v mnoha oblastech vzdělaly a posunuly. Zpětně teď vidím, jak velký vliv tento rok na mé vzdělání a charakter měl a jsem si jistá, že na něj nikdy nezapomenu.

Mít kolem sebe hodně kamarádů a neustále něco



podnikat je můj životní styl, který mě naplňuje a dělá mě šťastnou. Nebudeme si ale lhát, že začátku jsem se cítila trochu osamoceně. Rychle mi totiž došlo, že neuvidím svou rodinu a své kamarády opravdu dlouhou dobu a začít se všemi lidmi co tu potkám budovat vztahy od nuly, bude vyčerpávající a náročné. Ale i pro tuhle zkušenost jsem sem přijela. Takže hluboký nádech a dala jsem se do toho. Od prvního dne jsem tedy pozitivně a s úsměvem vkročila do nové kapitoly mého životního příběhu a začala budovat svůj „svýcarský“ život, sblížovat se s kolegy, získávat nové přátele a objevovat, co vše mi tato země nabízí.

Prvního tři čtvrtě roku jsem bydlela u hostovské rodiny (manželů Susanny a Jürga s již dospělými dětmi), kteří mě s otevřenou náručí ihned přijali a poskytli mi místo, které jsem mohla po dlouhou dobu nazývat domovem. Zároveň se mi díky nim dostalo mnoha příležitostí, a to třeba cestovat, jít na výšlapy na vyšší hory, než si sama troufnu, vyrazit na túru řekou, na zimní pochod se sněžnicemi, ale i třeba cvičit s nimi denně němčinu. Mohla jsem taky sportovat nebo

chodit zpívat do kostela a stát se tak součástí jejich komunity. Starali se o mě zkrátka jako o vlastní, a proto bych si od nich už nemohla přát nic lepšího.

Zbytek roku teď bydlím ve sdíleném bydlení s dalšími šesti mladými lidmi, a to přímo nad CEVI Zürich (Ymkou), kde pracuji. No a kdo by nechtěl bydlet v centru Curychu a minutu dolů po schodech od své práce, že? Bydlení tady však přináší zase jiný druh zodpovědnosti, výzev, příležitostí a zkušeností. Například zkoordinovat soužití sedmi lidí v jedné kuchyni bývá občas trochu výzva, ale nic, co by se nezvládlo. Aktivně si tu budujeme fajn společenství, a to například pravidelnými společnými večeřemi. Každé dva týdny jeden z nás pohostí ostatní a máme příležitost se všichni posadit k jednomu stolu a zase se o něco více sblížit a zároveň i třeba probrat možnosti, jak naše spolubydlení vylepšit. A tak všechno v konečném důsledku funguje a my si mezi sebou budujeme lepší vztahy.

No a zážitky? Na začátku mého pobytu jsem si dala jeden cíl, který chci za ten rok splnit, a to navštívit



všechny kantony alespoň jednou a něco v nich podniknout – nějaký výlet, aktivitu či třeba prohlídku města. No a co myslíte, povedlo se? Skoro! Mám před sebou tři týdny do odjezdu domů a zbývá mi navštívit jeden poslední! To myslím už vypovídá o tom, že vidět Švýcarsko vlastníma očima opravdu stojí za to. No a co jsem teda dělala? V některých kantonech jsem vyšla na túru a viděla výhledy, které mi doslova vhrkly slzy do očí, v některých jsem vyrazila na lyže a snad poprvé v životě jsem se cítila jako průměrný lyžař i na modré sjezdovce. Zaplavala jsem si v těch nejmodřejších jezerech, které jsem kdy viděla anebo třeba sáňkovala na kilometrech dlouhých sjezdovkách. Navštívila jsem taky továrnu na čokoládu a jedla fondue a raclette (to totiž samozřejmě nesmělo v mém švýcarském zážitku chybět), prošla se po visutém mostě, kam by mě moje máma v životě nepustila, a navštívila hrady, rozhledny a věže. Taký jsem se povozila nespočtem lanovek (a to i třeba tou nejstrmější v Evropě), viděla jsem Matterhorn (takovou tu horu z tobleronky)

a zúčastnila jsem se i mnoha tradičních průvodů, které mi daly možnost na vlastní kůži prožít si rozdílné kultury různých kantonů... a upřímně? Ani tohle pořád nejsou všechny moje zážitky za poslední rok...

Tak co, nestojí toto všechno za to vyjít na chvíli ze své komfortní zóny? Když se zeptáte mě, nebudu váhat s odpovědí ani na vteřinu. Švýcarsko jsem si absolutně zamilovala. Hrdě mohu prohlásit, že jsem byla první z České republiky, kdo se tohoto programu zúčastnil a věřte mi, opravdu to stojí za to. Takže jestli někdo z vás ještě pořád váhá, zda se něčeho podobného zúčastnit, už neváhejte. Bude to tak skvělé, jaké si to uděláte, a třeba z mé zkušenosti, to bylo nejlepší rozhodnutí, které jsem zatím ve svém životě udělala... Takže kdo ví, možná se sem jednoho dne nakonec přestěhuju nadobro!

*Zuzana Marková, YMCA Olomouc,
foto: archiv autorky textu*

Cyklus Vzpomínání na Ymku

V následující rubrice vám přibližujeme významné osobnosti Ymky jejich vlastními slovy. Dalším pamětníkem je Miki Erdinger – jedna z nejvýraznějších osobností novodobé české Ymky, letos oceněný za svou práci a přínos Ymce. Miki je členem a dobrovolníkem YMCA od roku 1994. Vedl tábory, byl předsedou českého Ten Singu, členem výboru YMCA Krabčice, předsedou Ymky DAP, členem Evropského výboru pro práci Ten Singu, místopředsedou YMCA v ČR, vedoucím ICM Praha, generálním sekretářem, členem ústředního výboru a od roku 2013 do letoška hospodářem YMCA v ČR.

Jak Ten Sing získal Mikiho pro Ymku

Úplný začátek? Sjezd Evangelické mládeže v Časlavi, rok 1993. Mně bylo tehdy čerstvých 14 a jel jsem na svůj první sjezd. A tam byl v pátek večer koncert Ten Singu Norsko a Ten Singu Praha pod vedením Radima (Žárského, pozn. red.). Byla to úplně první generace Ten Singu Praha. A mě to úplně dostalo, pamatuju si, jak jsem si tam nabral letáčky o Ymce a o Ten Singu, přijel domů a byl jsem úplně paf... Rodičům jsem o tom pořád vykládal, jak to bylo super a jak je to skvělé, a že bych to chtěl dělat taky. A rok na to, v roce '94 byly velké oslavy 150 let Ymky, které probíhaly v Paláci YMCA, a naši mě tam vzali. Tam jsem byl na koncertě Ten Singu Praha v tělocvičně a hned potom jsem ještě šel na koncert Ten Singu Companie, který byl v zasedačce za hospodou. Oba ty koncerty byly super a chtěl jsem to zažít taky. Vlastně tady jsme se potkali s lidmi z Ymky. S panem Drápalem, s Michalem Šourkem, se Zdenou Šerou (pozn. zaměstnankyně YMCA Europe, měla na starosti pobyt norského Ten Singu v ČR) a dalšími. Mně bylo už 15 – a říkal jsem si, že přece nebudu jezdit do Prahy, kam to bylo hodinu vlakem a že si založím svůj Ten Sing. Nejdřív mě táta poslal na nějakou akci Ymky do Okříšek u Třebíče, kterou organizovali Jana Vysoká, ted'ka Žárská – a Pavel Horký. Už v tom roce '94, při 150letých oslavách, se upeklo, že přijede Ten Sing Norsko do Krabčic udělat koncert v místním kulturním domě a udělá nějaké školní koncerty v Roudnici nad Labem. To proběhlo na podzim 1994. A Norové potom udělali víkendovku „Děláme

Ten Sing“, ať si to vyzkoušíme. A tam tehdy přišlo třeba nějakých 25 lidí. To nebylo úplně málo na vesnici. A v únoru '95 jsem poslal pozvánku všem, kteří tam byli: „Ahoj, účastnil ses na podzim víkendového semináře o Ten Singu a nyní chceme dělat Ten Sing taky. A tak přijď...“ Skvělý bylo, že zázemí nám dal evangelický sbor, který nám věnoval půl baráku k užívání.

Během jara 1995, kdy jsme tady zkoušeli něco jako ochotnické divadlo a tančili čaču a zpívali Ved' mě dál, Pane, do svého království, se domluvilo, že přijedou dvě Norky na desetiměsíční dobrovolnický pobyt a pomůžou nám Ten Sing rozjet a ukázat, co to vlastně je. To byly tensingářky Marit a Gro (Marit Gunnes a Gro Røinaas) z Norska, které byly prostě neuvěřitelné. Jim bylo 20, 19? Fakt to byly mladé holky, každá byla úplně jiná, ale tomu krabčickému Ten Singu si myslím, že to opravdu moc pomohlo. První velký koncert společně s nimi jsme měli v roce '96, někdy v květnu, červnu v Roudnici nad Labem v kulturáku. Bylo nás možná i 30. Svého času byl krabčický Ten Sing docela dlouho o 30 lidech.

Mám rád, když něco dělají lidi dohromady a je to zábava. Já vždycky říkám, že mám štěstí, že vlastně neumím moc zpívat a neumím moc hrát na nějaký hudební nástroj, takže jsem nikdy nemohl mít svoji kapelu. A proto mně Ten Sing saturoval moje pódiové a hudební touhy.

Miki tensingovým hodnostářem

Přirozeně jsem byl kontaktní osobou krabčického Ten Singu – a tím pádem jsem se stal zástupcem v Českém výboru Ten Singu. No a postupně jsem se stal členem výboru českého Ten Singu, nějaký čas jsem byl jeho předsedou, než vznikla YMCA DAP, takže to znamená někdy na konci devadesátých let jsem byl předsedou ČVTS – a tím pádem jsem se stal delegátem v Evropské tensingové skupině. Několik let jsem jezdil na ETS Conference (Evropská tensingová konference) za český Ten Sing. A pak se to přehouplo v Ymku DAP, když došlo k transformaci Ymky v roce 2000. Tehdy jsem s Radimem Žárským a s Mrožem Radkem Hlav-



sou založili DAP, což byl přerozený ČVTS. YMCA DAP zastřešovala Český výbor Ten Singu, tensingový tábor, různé ty Know how semináře, festival, to byly takové základní věci. Mělo to ještě výhodu, že jsme tehdy dostali do vínu nemalé peníze z výdělků ymkařského festivalu v Litomyšli v roce 1999. Svoji tensingovou kariéru jsem zakončil v roce 2002, kdy bylo velké turné do Norska, předtím tensingový tábor. Tam jsem byl hlavní vedoucí a měl jsem to celé na starost – a pak už jsem měl pocit, že jsem starý a už jsem toho aktivního tensingování nechal.

Miki ymkařem

Byl jsem za DAP v Ústředním výboru Ymky v ČR, chodil jsem tam, rozkoukával jsem se, ty tensingové oči se mi víc otevřely ymkařsky a začal jsem si uvědomovat, že YMCA není jenom Ten Sing. V roce 2004 jsem se stal místopředsdou Ymky v ČR. Poté, co tehdejší generální sekretář oznámil, že bude odcházet a přišel za mnou, jestli to nechci vzít, jsem rezignoval na funkci místopředsedy. Už ani nevím, jak dlouho jsem se rozhodoval. Nastoupil jsem po Štěpánu Hejzlarovi s tím, že on končil k 31. 12. a já jsem nastoupil tři měsíce předtím, zaučoval jsem se. V roce 2006 jsem se stal generálním sekretářem. Mně bylo v té době čerstvých

27 a v Evropě mi leckteří nevěřili, že v tom věku můžu být generální sekretář. :-)

Miki generálním sekretářem

Nedlouho po tom, co jsem nastoupil, proběhla jedna věc, která vlastně není vůbec vidět, ale byla dost zásadní. Šlo o narovnání vztahů s Evropskou aliancí YMCA. Vzhledem k transformaci Ymky a odejití Jany Vohralíkové, se strašně pokazily vztahy s Evropskou aliancí. Oni se chtěli kamarádit s ní a ne s námi. Úplně si pamatuju, jak se mě tehdejší předseda evropské Ymky Peter Posner ptá: „Co máme udělat, abychom zase byli kamarádi?“ To byla taková první velká věc, že se podařilo vztahy narovnat, napravit a dokonce jsme pak měli Štěpána Černého mnoho let i ve výboru evropské Ymky. Myslím si, že teď je to úplně v pohodě a dnes už se ani neví, že něco takového bylo. A v roce 2008 a 2013 jsme se už aktivně zapojili do YMCA Europe Festivalu (narodil od roku 2003). Pro mě to tehdy bylo úplně radostné. Po Praze jezdila ymkařská tramvaj zdarma s logy Ymky (City Action 2008, pozn. red.), byly happeningy na různých náměstích v Praze. To jsme organizovali jako česká YMCA a bylo to velké. Bylo tu 6 000 lidí, pro které bylo potřeba zorganizovat program na několika náměstích, různá podia, různé

koncerty. Doted' si třeba pamatuju, jak jsem sháněl helium, aby se mohlo nafouknout asi 1500 balonků a kontaktoval Správu letišť, jestli můžeme vypustit z náměstí Míru 1500 balonků do vzduchu, jestli to nevadí leteckému provozu. Takové vtípnosti jsme řešili. Myslím, že to byla velká věc, která se podařila, a dodala nám energii i sebevědomí, že leccos jako česká YMCA zvládneme.

A na závěr mého působení se objevila další velká věc. Řekněme vnitřní. Začínali jsme rozjezd celého školicího systému Ymky (pozn. Systém vzdělávání a Výchovně vzdělávací program YMCA). Řešili jsme, jak moc to bude povinné, a tehdy s Andreou (Gröschlovou, někdejší sekretářkou pro programy a vzdělávání YMCA v ČR) jsme připravovali první moduly, jak to bude vypadat, jaká budeme mít školení, kdo všechno se jich musí účastnit, aby to prošlo přes ústřední výbor, protože lidé nechtějí mít nic povinného... To začínalo, když jsem se ve funkci generálního sekretáře chýlil pomalu ke konci (Miki byl generálním sekretářem do roku 2011, VVP byl schválen v roce 2011, Systém vzdělávání v roce 2015, pozn. red.).

Miki ymkařským hodnotářem

Dal jsem si dva roky úplně pauzu, byl jsem členem Ymky, mimochodem kromě DAPu jsem byl dlouho členem i Brna, protože jsem pro Brno dělal přes dvacet let dětské tábory (na Blažkově, pozn. red.). V roce 2013, po dvou letech od konce ve funkci generálního sekretáře, jsem se rozhodl, že budu kandidovat zase na statutára velké Ymky. Mě YMCA strašně moc naučila, jsem ji vděčný za hodně, i za to, že jsem teď farář. A stává se mi, že jsou lidé překvapení, jak jako farář třeba trochu rozumím rozpočtu, účtům, dokladům, dotacím. A já jim říkám: „To mě naučila Karolína!“ (Karin Soudková, hlavní účetní YMCA v ČR, pozn. red.). Jako generální sekretář jsem intenzivně věděl všechno o Ymce, měl jsem ty spojitosti, historickou paměť. Proto jsem si říkal, že bych to měl Ymce vrátit, když mi tolik dala. A tak jsem se jako dobrovolník vrátil do funkce statutára.

Čemu YMCA Mikiho naučila

Jednak ekumenické otevřenosti. To úplně brutálně, protože jsem z klasického, tradičního evangelického-



ho prostředí. Já jsem šel díky Ymce studovat teologii a jsem farář. Stal jsem se farářem, aniž bych to čekal a plánoval. Přestože jsem z farářské rodiny, může za to YMCA, může za to Ten Sing. To bylo to podhoubí, které mně přivedlo ke studiu teologie ve chvíli, kdy jsem ještě studoval sociální práci na fildě. Asi bych měl správně říct, že mě tak povolal Pán Bůh, ale asi mě spíš tehdy poslal na sjezd mládeže a tam to všechno začalo a pak se to nějak vykrystalizovalo.

YMCA mě naučila přijímat i odlišnosti, naučila mě být trošku civilní v tom zvěstování evangelia. Míň používat ty naše evangelicko-křesťanské termíny. Já třeba téměř nepoužívám slovo Spasitel. Používám zachránce, protože Spasitel lidem nic neřekne, co to je.

Když jsi aktivní v Ten Singu nebo v Ymce, tak tě to naučí zodpovědnosti k životu, zodpovědnosti ke společnosti, zodpovědnosti obecně. A YMCA mě naučila – a asi se to potkalo i s mojí povahou – nebát se dělat věci.

Na co by si měla YMCA dát pozor...

YMCA má bohužel jeden nešvar, který mají i církve a jiné neziskovky – podáš jí prst a urve ti ruku. My chceme, aby se ti lidé stávali našimi členy, aby se ztotožnili a pak převzali zodpovědnost. A vlastně jsou lidi, kteří si chtějí jenom v dobrém užívat aktivit, ale my se je hned snažíme zpracovat a předat jim to – což je ale dobře, jinak by YMCA úplně nemohla fungovat – ale vlastně to pak způsobuje unavenost a vyčerpanost některých lidí a je to vidět na některých kolektivních členech, že se už vyčerpali. Taký si myslím, že dlouhodobě ymkařské nebezpečí je ta naše roztržitost – sice je skvělé, že má YMCA širokou paletu svých možností, ale tím pádem je hrozně roztržitěná. A ještě mě napadlo jedno, ale to je takové nebezpečí, které možná už taky není zas tak velké, jak bývalo: že se některé církevní aktivity schovávaly pod Ymku jenom kvůli pojištění, kvůli penězům. To mně vždycky přišlo trošku škoda. Vždycky jsem bojoval proti tomu, že se něco dělá POD Ymkou.

Jací jsou Ymkaři podle Mikiho?

Jsou rozdílní, ale myslím si, že je jim společný nějaký

tah na branku. Nějaká touha něco dělat pro druhé. A nenechají se jen tak zvíkat a odradit. Pak teda mají taky to, že jsou fakt hodně zaměřeni na ten svůj lokál. Najít mezi ymkaři lidi, kteří jsou schopni vidět Ymku celorepublikově, těch moc není. Řekl bych, že ani všichni členové ústředního výboru ten rozhled nemají. A pak mně přijde dobré, že v Ymce jsou až na výjimky lidi schopní dojít k nějaké shodě. Někdy se třeba něco tříbí, ale nakonec se vždycky nějak dohodneme. Neuvědomuji si, že by bylo moc lidí, kteří by z Ymky odešli nějak znechucení. Myslím si, že ymkaři jsou většinou fajn, milí a usměvaví lidé. A nemyslím to jako klišé... Prostě je to hezké s nimi být a jsou spolu rádi.

Já a YMCA... nevím, jestli mě položí do rakve s tím trojúhelníčkem na saku, ale je to klidně možné. Mám to tak, jak to vždycky říkal Pavel Hlaváč: „jednou ymkař, vždycky ymkař“...

Zdroj: rozhovor 23. 11. 2024, Praha vedla Julie Bergerová, redakčně upravila a zkrátila Alžběta Čechráková, foto: J. V. Hynek a archiv M. Erdingera



HLEDÁME DOBROVOLNÍKY PRO STÁNEK YMCA



KORZO NÁRODNÍ

17. LISTOPADU 2025, PRAHA

DOUHOVINOVÁ SMĚNA V PŘÁTELSKÉM TÝMU
OBSLUHA AKTIVIT, POVÍDÁNÍ S VEŘEJNOSTÍ

PŘIHLAS SE PRÁVĚ TEĎ
NA PR@YMCA.CZ



STRUČNĚ

► 13. září se sešlo Valné shromáždění YMCA v ČR. Zástupci Ymek z celé republiky vyslechli zprávy o tom, jak se naši organizaci daří, přijali Strategický plán pro období 2026–2030, diskutovali o jeho hlavních prioritách a zvolili si nové vedení. Čerstvě zvolenými členy Statutárního orgánu YMCA v ČR jsou: Vladí Vidláková (která byla jednomyslně potvrzena ve funkci předsedkyně), Markéta Doušová, Mírek Sedláček a Vendula Holubová.

► Také letos patřily prázdninové středy v YMCA Brno tanci. Na tanečních open classes se potkávali začátečníci i pokročilí, aby společně objevovali nejrůznější taneční styly. Každý týden byla připravena jiná lekce: od irských tanců a balfolku až po improvizaci nebo contemporary dance. Lekce byly zdarma a otevřené všem, kdo chtějí zkoumat pohyb z různých úhlů. Na tuto letní ochutnávku teď navazují pravidelné kurzy jednotlivých žánrů.

► Tři účastníci z YMCA Orlová a Plzeň se v červenci zapojili do mezinárodního vzdělávacího projektu s mladými lidmi z Německa a Maďarska. Během dvoutýdenního programu společně navštívili historická místa spojená s antisemitismem a extremismem – Prahu, Polnou, Terezín, Budapešť a Chemnitz – a zapojili se do interaktivních prohlídek, setkání s pamětníky i diskusí o současném nacionalismu. Další turnus se chystá v březnu, neváhejte se přihlásit!

► Jindřichohradecké táborové léto zakončili ymkaři tradičním Potáborkem – celodenním setkáním účastníků, vedoucích a přátel všech sedmi táborů YMCA JH. Den plný táborových představení, her, sdílení a rozhovorů přinesl radost i prostor k poděkování. Zní vám to jako pěkná inspirace? Návod, jak takovou akci uspořádat, najdete na pro.ymca.cz v Databázi klíčových aktivit (Vedení aktivit – Ymkařská inspirace).

► YMCA Praha se postarala o své dobrovolníky a zaměstnance, jako v bavlncé. Ti si užili výjimečnou příležitost volného vstupu na představení Kurios světoznámého cirkusu Cirque du Soleil. Takhle by ten trend firemního wellbeingu mohl dávat smysl, co myslíte?

► „I děti a teenageři mohou udělat něco dobrého pro druhé,“ řekli si v YMCA Plzeň. Na táborech s dětmi vyrobili přání a namalovali hrnečky pro seniory. Celkem 70 hrnečků a přes 40 přáníček pak předali v Domově pro osoby se zdravotním postižením v Horní Bříže a vděčným adresátům tak přinesli radost a často i dojetí.

► Roveři 99. oddílu YMCA SKAUT z Kyjova letos v létě vyrazili na puták k Mondsee. Čekaly je ferraty, vysokohorská turistika a spousta jedinečných společných zážitků. Právě v tom je YMCA jedinečná – umí provázet lidi v různých etapách života.

► Dostat ručně psaný dopis nebo pohled vždy potěší. YMCA skauti z Kyjova takhle udělali radost seniorům z Vizovic. V domově pro seniory Clementas byla schránka doslova přeplněná osobními vzkazy a pozdravy z výletu. Navázali tak na svou vánoční návštěvu, kdy klienty potěšili koledami. Malá gesta, která dělají velký dojem.

► Podzimní Retreat (diskuzní vikend) Akademické YMCA se tentokrát programově zaměřilo na vyzdvihování pozitivních aspektů v různých oborech vědy, sociální práce či školství. Uskuteční se 10.–12. října v Dobřichovicích. Zvláštní místo bude patřit vzpomínce na významnou ymkařskou osobnost, filosofa prof. Hejdánka.

► YMCA DAP pořádá Český tensingový festival tradičně o podzimních prázdninách (25.–29. 10. 2025) – tentokrát v Pardubicích. Jako téma pro tento radostný sraz mládežníků oddaných hudbě, tanci a kvalitní společné zábavě zvolila „Společně proti proudu“. Registrace online na festival.tensing.cz – těšíme se na tebe!

► Také letos se česká YMCA zúčastní mezinárodního projektu Camp Europe, který

ZÁVĚREČNÝ KONCERT

tensingového festivalu 2025

28. 10. 2025

15 : 00

EVANGELICKÝ
KOSTEL
Pardubice

vstupné
dobrovolné

spojuje české a ukrajinské děti prostřednictvím společných zážitků v přírodě. Čtyři takové tábory připravila YMCA Plzeň ve Starém Plzenci – a součástí byla i naprostá specialita - týden plachtění na Orlíku! Většinu účastníků tvořily děti zasažené válkou na Ukrajině. Program probíhal bilingvně (česky a anglicky) a kladl důraz na budování přátelství, posílení psychické odolnosti, jazykový rozvoj i osobní růst. Do příprav se aktivně zapojily také ukrajinské maminky a mladí vedoucí. Velké poděkování patří YMCA Europe za štědrou finanční podporu!

► V listopadu (9.-15. 11.) proběhne jubilejní 150. mezinárodní Týden modliteb YMCA. K dispozici bude online brožurka s denními zamyšleními a chystá se

i společné české online setkání. Připojit se můžete také prostřednictvím vlastních regionálních akcí.

► Koncem června, těsně před prázdninami se dala dohromady skupina zhruba deseti teenagerů s touhou navázat na zlaté časy orlovského Ten Singu. A dílo se povedlo! O prázdninách se konala první přespávačka ve vypůjčených prostorách. Za dozoru Mgr. Jana Dospivy se vedení Ten Singu ujal náš dobrovolník Jonáš Pastířčák. Mysleme prosím na znovu začínající Ten Sing Orlová ve svých modlitbách a přejme mu vzrůst i rozvoj aktivit!

*Julie Bergerová, sekretář pro PR a komunikaci
YMCA v ČR, foto: YMCA DAP*



Toulky po světě obrazem i slovem

Pracovníci YMCA Orlová pro letošní rok připravili šestici Cestovatelských večerů.

V pátek 25. dubna jsme viděli nádherné záběry z Chile. S Peterem Hupkou jsme si mimo jiné pomocí jeho fotografií prohlédli nejsušší místo planety, poušť Atacam, plnou neskutečného nerostného bohatství. Na závěr nám Peter ještě promítl krátká videa a ukázal fotočky z malého letadla, které také chvílemi pilotoval. Tohoto večera se účastnilo 14 diváků a posluchačů.

O necelý měsíc později, 16. května, jsme s Ing. Janem Hrádkem zavítali na Faerské ostrovy. Člověk by netušil, kolik je toho na těchto ostrovech k vidění! Na tomto večeru se nás sešlo 10.

V pátek 20. června jsme s mladou a nadšenou cestovatelkou Mgr. et Mgr. Veronikou Ormaniecovou procestovali velkou část Pyrenejského poloostrova a končili na Gibraltaru. Tuto cestopisnou přednášku navštívilo rovněž 10 osob.

Je nám ctí, že můžeme propojit naše Cestovatelské večery i se SAMem, tedy Sjezdem Alternativní Mlá-

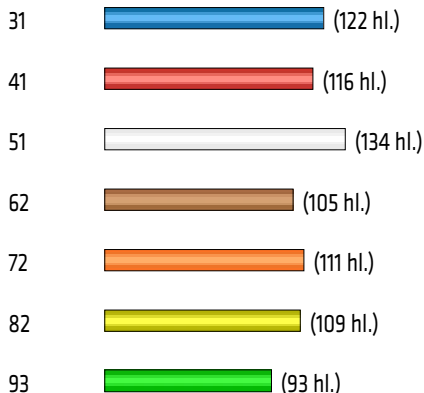
deže. Pro letošek jsme připravili přednášku MgA. Petra Kantora nazvanou jednoduše Aktualizované Japonsko. Petr nás 8. srpna v orlovském evangelickém kostele SCEAV provedl svými zážitky z této zajímavé asijské země a zodpověděl řadu často velmi detailních dotazů. O několik hodin později pak ještě viděné doplnil o zážitek z pravého čajového obřadu na blízké farní zahradě. Měli jsme tak možnost k Japonsku doslova přivonět i si vychutnat chutě některých tamních vynikajících vícenálekových čajů.

Do konce roku nás ještě čekají dva cestopisy. V pátek 24. října nás Řeckem provede Michal Lošťák a celý cyklus uzavře v pátek 21. listopadu Mgr. Stanislav Prajs svým povídáním o slovinském pohoří Karavanky.

Velice pěkně děkuji touto cestou městu Orlová za finanční podporu, dále Domu kultury města Orlové, p. o., a Farnímu sboru Slezské církve evangelické, a. v., za poskytnuté prostory a řadě menších podporovatelů a příznivců za dlouholetou přízeň i účast na jednotlivých přednáškách.

Robert Kovarik, YMCA Orlová, foto: Věra Šípková

ANKETA 3/2025

Kolik táborů dohromady – pobytových i příměstských, uspořádá letos YMCA?

Celkem hlasovalo: 790

Zdroj: *protein.ymca.cz***Komentář**

Nejvíce hlasů získala varianta 51 táborů (134 hlasů), což naznačuje, že většina lidí odhaduje počet táborů právě kolem této hodnoty. Pokud bychom se ptali pouze na pobytové tábory, pak toto je skutečně správná odpověď.

Protože otázka zahrnuje i příměstské tábory, tak správná odpověď ale zní, že YMCA letos uspořádala 82 táborů. Tuto možnost zvolilo 109 respondentů, tedy zhruba 14 % hlasujících. Většina účastníků tedy odhadovala nižší číslo, než je skutečnost. Nakonec 1 nebyl, takže finálně 81.

Celkově lze říci, že veřejnost očekává spíše střední hodnoty (31–62 táborů) a skutečný počet táborů – 82 – je vyšší, než většina tipů naznačovala. To ukazuje, že YMCA pořádá rozsáhlejší program, než se mnozí respondenti domnívali. Ale důležitější než počet, jsou táborové zážitky!

J. V. Hynek

DOPORUČUJEME!**PLECHÁČEK**

Nezmeškejte možnost získat Plecháček YMCA, tmavě modrý, 350 ml, cena: 200 Kč/ks. K objednání na sekretariat@ymca.cz. Pozor, množství na skladě je samozřejmě omezené, bude postupně ubývat, tedy: kdo dřív, ten dřív...

**A co najdete v příštím čísle?**

1. To, čím do něj přispějete :-)
2. To, co pro vás připraví ostatní...

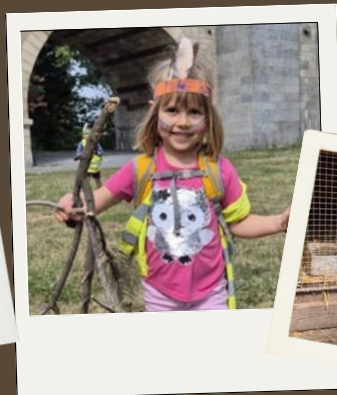
Tématem příštího Proteinu bude:

Plány YMCA

Před novým rokem je vždy dobré vyhodnotit rok končící a naplánovat ten další. Podělte se s ostatními, co chystáte na rok příští – třeba tím někoho inspirujete nebo získáte nové nadšené spolupracovníky...

Nezapomeňte ale také na zprávy a (kvalitní) fotografie ze svých ostatních akcí.

Uzávěrka je 20. 11. 2025.



ČÍM ŽIJE **TVOJE** YMCA?

Pošli pár fotek nebo video + krátký popis momentů svého oddílu, tábora či akce - a my to pošleme do světa!  

→ PR@YMCA.CZ

