

PROTEIN

Časopis YMCA v České republice ročník XXVIII 15 Kč



2/2026



VOLEJBALOVÝ TURNAJ
YMCA STÁLE HRAJE SVŮJ SPORT

KRIZOVÁ INTERVENCE
HRADEČÁCI ABSOLVOVALI ZAJÍMAVÉ ŠKOLENÍ

DEN MATEK, DEN OTCŮ
SVÁTEK SPOJENÝS YMCA



Dnu matek se věnovaly i děti na Setkání YMCA!

REDAKCE

Jaroslav V. Hynek

SPOLUPRACOVNÍCI

Julie Bergerová
Sára Dzvonicová
Martina Melárová
Nikola Niesytová
Robert Šir Kovarik
Lenka Šimánová
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. 5. 2026
Uzávěrka příštího čísla: 20. 9. 2026

„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 na řadě míst ve 23 sdruženích, jsou to: Oikumené – Akademická YMCA, YMCA Braník, YMCA Brno, YMCA DAP, YMCA Familia, YMCA Hradec Králové, YMCA Husinec, YMCA Jindřichův Hradec, YMCA Liberec, YMCA Nejdek, YMCA Olomouc, YMCA Orlová, YMCA Pelhřimov, YMCA Plzeň, YMCA Podivín, YMCA Praha, YMCA Setkání, YMCA Sever, YMCA Skaut, YMCA Strmilov, YMCA Ústí nad Labem, YMCA Znojmo a YMCA Živá rodina.

Milí čtenáři!

Začínají vedra, tak nové číslo přichází jako na zavolanou - k vodě, do lesa, na dovolenou, na tábor... á propos na táboře v poledním klidu můžete využít prostřední čtyřstranu k luštění a soutěžení a při troše štěstí se těšit na výhru, kterou uplatníte zase na táboře - dokonale.

Dozvíte se ale také něco o důležitých tématech - krizové intervenci a co je to psycho mlýn, ale také jak si maminky a babičky našly cestu k Al.

Hlavním tématem je ovšem Den matek a Den otců, které by se mohly stát do budoucna hlavní viditelnou sjednocující akcí pro všechny YMCA - nechte se nadchnout příklady toho, jak to lze pojmout z letošních příkladů...

Pokud jste nebyli v Hongkongu, tak je tu pro vás zkušenost dobrovolníka, který tam byl díky YMCA tři měsíce.

Byli jste na Setkání YMCA? Připomeňte si ho. Nebyli? Dozvíte se to. Pak něco o volejbale, hasičích v Orlově, konferenci v Budapešti... je toho dost - čtěte!

A jako vždy - pište!

J. V. Hynek

- 4 K zamyšlení**
Michal Kitta
- 6 Den matek, Den otců**
Julie Bergerová
- 10 Slavení Dne matek v YMCA Plzeň**
Gabriela Soukupová
- 11 Školení krizové intervence**
Jan Blažek
- 13 PSYCHO mlýn 2026**
Martina Melárová
- 15 Letní luštění o ceny!**
Sára Dzvonicová
- 19 Setkání YMCA 2026**
Jaroslav V. Hynek
- 21 Žou sán - dobré ráno**
František Horázný
- 24 Volejbalový turnaj YMCA 2026**
Ondřej Strádal
- 26 Když se technologie přestanou bát**
Olena Volková
- 28 Stručně**
Julie Bergerová
- 29 YMCA Prameny - pozvánka!**
Sára Dzvonicová
- 30 Česká delegace na Unify...**
Sára Dzvonicová

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

a mnoho jiného...



K zamyšlení

Sám Bůh pokoje...

Text: Sám Bůh pokoje nechť vás cele posvěti a zachová vašeho ducha, duši i tělo bez úrazu a poskvrny do příchodu našeho Pána Ježíše Krista. (1 Tes 5,23)

Dnes je to podruhé, kdy s vámi smím slavit bohoslužby tady, v Soběšíně. Stejně jako před třemi roky jsem i letos přemýšlel, o čem se hodí mluvit. V duchu jsem si to sumíroval několik týdnů, a pak jsem zjistil, že jsem přesně tenhle nápad vystřílel už minule. Tak jsem začal od nuly. Ale přesto se mi myšlenky pořád vracejí ke stejnému tématu.

Říká se, že státy jsou udržovány ideály, na kterých vznikly. Jistě to platí i o YMCA. Minule jsme mluvili o znaku, který stále používáme, že symbolizuje rozvoj ducha, duše a těla. Ostatně, když si rozkliknete stránky YMCA je to to první, co na vás vykoukne. „YMCA je prostor pro tebe, pro volný čas, setkávání a rozvíjení ducha, duše i těla.“

Četli jsme z prvního dopisu Tesalonickým, co Pavel adresátům přeje: Sám Bůh pokoje nechť vás cele posvěti a zachová vašeho ducha, duši i tělo bez úrazu a poskvrny do příchodu našeho Pána Ježíše Krista. Objevují se tady všechny tři věci, které jsou pro YMCA důležité: duch, duše i tělo. Do druhého příchodu Ježíše Krista bychom si měli všechny tyto tři věci uchovat. Nic z toho by nám nemělo chybět. Nic z toho by nemělo utrpět úraz ani poskvrnu. Protože až se s Ježíšem setkáme, budeme tak nějak skládat účty z toho, jak jsme s duchem, s duší a tělem hospodařili.

Pavel si představoval, že to bude brzo. Že Kristus přijde podruhé ještě za jeho života. Nesplnilo se to, ale Pavlovo přání, výzva platí dál: až se, člověče, potkáš s Kristem, ať už v tomhle pozemském životě nebo za jeho obzorem, ať ti nechybí duše. Nezbuvej se jí, neupisuj jí třeba čertovi! Nebo nějaké ideologii. Někaké nenávisti, nacionalismu. Ale také ti nesmí chybět duch, srdce, spojení nahoru. Ten kousek Ježíše, který jsi pozval do svého srdce, když jsi uvěřil. A jestli do té doby utrpí úhonu tvoje tělo, protože jsi jezdil autem jako blázen nebo's ho pročudil, překrmil, strhal v posilovně, tak ta duše a duch nejspíš nebudou bloudit někde v cloudu, ale budou bez těla docela namydle-

né. Proto ať Bůh zachová vašeho ducha, duši i tělo bez úrazu a poskvrny do příchodu našeho Pána Ježíše Krista ...

V bestselleru posledních měsíců, v knížce Jana Lofffelda „Když Bůh nikomu nechybí“ autor píše, že v dnešní době lidi příliš nezajímá disciplína, sebekázeň, poslušnost, ale spíše seberozvoj. Člověk se chce „vytunít“. Vyladit na lepší výkon. Rozvíjet se. Týká se to samozřejmě i křesťanů. I my jsme děti své doby. Tak nějak to všechno vybalancováváme. Když zrovna nejsme vyhořelí z práce, když nám péče o děti dovolí vydechnout, dávkujeme si ten trojúhelník duch, duše, tělo podle svého nejlepšího přesvědčení – trochu kultury, mrknout na dobrý film, zajet do multikina, na koncert, s přáteli skočit do fitka, do bazénu, na výlet. Svoje místo v tom má i kostel, víra.

Jan Lofffeld napsal, že my tyhle věci považujeme za svou vlastní zodpovědnost. Jsme pře-svědčení, že je to na nás, jak je vyladíme, vytuníme. Jako tři barvičky kalendáře v mobilu. Ať je to vyvážené. Ale všimněte si, jak apoštol Pavel přání Tesalonickým formuluje: Bůh pokoje necht' vás cele posvěti. Jako by se nad celou vyváženou harmonií ymkařského trojúhelníku vznášelo zaslíbení Božího pokoje. Ale ne proto, že je ten trojúhelník dokonale rovnostranný, ale proto, že sám Bůh člověku daruje svůj pokoj a jeho lopotné úsilí o vydařený život posvěcuje zase jen on sám. Není to naše zásluha.

Posvětit znamená oddělit. Určit k nějakému účelu. Celá vyváženost ducha, duše a těla je Bo-žím záměrem. Od něho a pro něho. Aby v nás byl obnoven jeho obraz, abychom v jeho očích byli těmi, kterými nás chce mít. Aby náš dům nestál na písku, ale na skále.

Jak je to s tou poskvrnou a úrazem? Neměli bychom v rámci našeho „tunění se“ raději ducha, duši a tělo zamknout do skříňe, aby se nám nerozbili? Pavel píše, že ochrana a péče není jen naše věc. Že Bůh sám zachová našeho ducha, duši i tělo bez úrazu a poskvrny.

Někdo ujede na kole víc a někdo spíš tlačí do kopce vybité elektrokolo. Někdo se bude na koncertu nudit

a jiný přečetl stovky knih. Jeden si prošoupe kalhoty na kolenou od modliteb a další radši pošle prachy na charitu. Jsme různí. Ale u Boha se to všechno potkává. Občas si zabrečíme a bude nám připadat, že jsme samý úraz a samá poskvrna. Ale jestli to dokážeme odevzdat Pánu Bo-hu, jestli to nebereme jenom jako naši věc, ale prožíváme to společně s ním, tak se nemusíme setkání s Ježíšem Kristem obávat. Naopak ten příchod budeme vyhlížet.

Rád bych to na závěr vyjádřil úplně jednoduše. Vydržet do příchodu Krista, to je věrnost. V pátek byli za věrnou práci v YMCA oceněni někteří z vás. Chtěl bych tady demonstrovat, co je to věrnost na těhle botách. Koupil jsem si je, když mi bylo patnáct. Ted' je mi padesát sedm. Ty boty mi tedy věrně sloužily celých čtyřicet dva let. Ted' už je definitivně po nich, když jsem lezl po jabloních, zjistil jsem, že podrážka je v háji. Jsou to vojenské kanady, chodil jsem v nich na vandry, v létě, v zimě. Časem jsem z nich udělal pracovní boty, uřízl jsem vršek a bylo to. Možná ty boty nepokrývaly úplně oblast potřeb mého ducha, duše a těla, byly spíš na výlety a na práci. Ale byly to věrné boty. Už nikdy nebudu mít žádné takové, protože tyhle adidasky vydrží úplně prd a já tu jistě nebudu dalších 42 let. Ale jako se ty boty dočkaly své chvíle slávy, že jsem je mohl uvést do těhle vzácné společnosti, měl by se i křesťan dočkat shledání se svým Pánem při jeho druhém příchodu.

Tak ať věrně a s radostí sloužíme Pánu Bohu, ať věrně pracujeme v YMCA a nestarejme se, když na nás časem budou vidět spíše trhliny než dokonalý krém.

Sám Bůh pokoje necht' vás cele posvěti a zachová vašeho ducha, duši i tělo bez úrazu a poskvrny do příchodu našeho Pána Ježíše Krista.

Amen.

*Michal Kitta, YMCA Jindřichův Hradec,
kázání na Setkání YMCA, Soběšín 17. 5. 2026,
foto: J. V. Hynek*

Den matek a Den Otců

DÍKY, mami



103

let u nás

1914

Den matek

1910

Den otců

5000

lístů

Jak jsme slavili Den matek

Nadpis by se dal vypůjčit ze známé satirické povídky Stephena Leacocka. Rodina v ní chce mamince připravit krásný Den matek, jenže oslava se postupně vyvine tak, že si ji užijí hlavně všichni ostatní. Maminka nakonec zůstane doma, vaří, uklízí a obsluhuje ty, kteří ji původně chtěli oslavit. Leacock s humorem připomíná, že skutečná vděčnost se nepozná podle hezkých slov, ale podle toho, jak se k sobě chováme ve všedních dnech.

S oslavami Dne matek v YMCA má však tato povídka společný nanejvýš název. U nás se totiž slavilo jinak: kromě slavnostního gesta jsme nabídli také prostor k zastavení a zamyšlení nad tím, co v každodenním shonu často zůstává stranou. Ať jsme staří nebo mladí, všichni jsme něčimi dětmi. A právě Den matek – stejně jako Den otců, který nás čeká 21. června – může být dobrou příležitostí uvědomit si, jak důležité jsou vztahy, pozornost k druhým a všednodenní laskavost.

Stromy vděčnosti

Hlavní aktivitou, kterou bychom rádi udrželi i do budoucna, byly Stromy vděčnosti YMCA. V Praze byly ve Františkánské zahradě od 10. do 14. května k dis-

pozici tři vzrostlé stromy v květnících. Kolemjdoucí tu mohli napsat vzkaz rodičům, prarodičům nebo komukoli blízkému a zavěsit ho na strom. Vzniklo tak jednoduché otevřené místo, které nabídlo krátké zastavení uprostřed města a srozumitelně představilo Ymku a její hodnoty.

Na lístcích se objevovaly vzkazy upřímné i úsměvné: „Děkuji ti, tati, za to, cos mi předal, a za to, jak mě seshora hlídáš.“ Nebo: „Děkuji, mami a tati, že můžu být takový, jaký jsem.“ Jinde někdo napsal: „Děkuji, že mám tak úžasné kámoše a místo na tomto světě.“ A na dalším lístku stálo jen krátké, ale výmluvné: „Děkuji za tvůj smysl pro humor.“

Slavnostní zahájení doprovodil Ten Sing, projekt podpořila MČ Praha 1 a místní Café Truhlárna se svými výtečnými koláčky. Oběma moc děkujeme. Slunečné počasí, které zahájení provázelo, bohužel nevydrželo. Ymkaři, kteří aktivitu v následujícím týdnu obsluhovali, tak museli prokázat odolnost vůči větru a chladu, který s sebou přinesli ledoví muži. I přesto měla aktivita úspěch a lidé ji přijímali vřele – místy až s dojetím.





Vděčnost vyrostla i na dalších místech

Stromy vděčnosti se ale objevily (nebo ještě objeví) i na mnoha dalších místech: v Paláci YMCA v Praze, v Jindřichově Hradci, v Plzni u dětské knihovny, ve Starém Plzenci, v Prusinách, v Prádle, Tlučné, Moravci, v pražském klubu Dixie, v mateřském centru Domeček na Praze 11, a také jako součást rodinného festivalu YMCA Praha, Dne pro rodinu v Liberci (pořádaného YMCA Sever) či dětského programu Setkání na Soběšíně.

Na všech těchto místech se z jednoduchého nápadu stal prostor pro sdílení vděčnosti, který dokázal oslovit děti i dospělé napříč generacemi. Budeme moc rádi, když se k nám příští rok přidáte! Stačí vytipovat vhodné místo. Strom může být živý – v parku, na farní zahradě nebo před místní kavárnou. Může mít ale i podobu obrysu na zdi či plakátu, vzrostlé pokojové rostliny nebo úplně jiného originálního řešení. Know-how i krásné lístečky od výtvarnice Michaely Fleissig, dříve členky pražského Ten Singu, vám rádi dáme k dispozici.

Od veřejných akcí po drobná připomenutí

Vedle toho se Den matek připomínal i mnoha dalšími způsoby napříč YMCA. Jedním z dalších společných formátů je Rodinná stezka – jednoduchá venkovní aktivita, při které rodiny prochází trasu s úkoly, které je

vedou ke společným zážitkům, rozhovorům i hravým výzvám. Letos vznikla například na Prusinách, v Jindřichově Hradci, Starém Plzenci, Strmilově a Liberci. I tuto aktivitu máme zpracovanou a je k dispozici pro vaše použití!

Na dalších místech se program rozvinul do menších originálních aktivit. V Praze se zapojilo například Rodinné centrum, kde vznikaly videovzorky na téma „Co mě naučila moje máma“, a nechybělo ani tvoření či taneční workshop pro rodiče s dětmi. Ymkárium nabídlo Den pro rodinu s bohatým programem pro děti i rodiče, MC Klubičko uspořádalo přespávačku ke Dni matek a otců (aby se děti zabavily a rodiče si mohli odpočinout) a MC Domeček připravilo týden plný tvoření, her a setkávání.

YMCA Sever připravila v Liberci Den pro rodinu – odpoldne plné zábavy a her pro malé i velké, kde nechyběly lanové a skautské aktivity, rodinná stezka, Strom vděčnosti ani vystoupení Světohlásku. V Pelhřimově děti ze Stonožky pozvaly rodiče na vlastní rodinnou výpravu, kterou samy naplánovaly včetně trasy i her. Strmilov přidal rodinné aktivity a Orlová nabídla tvoření přáníček, v plzeňských pobočkách se kromě velkého využití Stromů a stezky soustředili na vyrábění s dětmi.

Je vidět, že Den matek i související programy lze uchopit velmi různými způsoby, vždy ale vedou k podobnému cíli – posílit vztahy, vytvořit prostor pro společný čas a přirozeně podpořit vděčnost i obyčejnou lidskou blízkost. A že jsou to témata, která jsou Ymce blízká a přirozeně k ní patří. Budeme moc rádi, když se k nám v příštím roce přidáte!

*Julie Bergerová, foto: autorka textu,
Vít Berger a Lucie Svobodová*

Z lístečků (Stromy vděčnosti)

DĚKUJI...

- mamince a teď už babičce – za dlouhý noci vzhůru a všechny momenty lásky
- že tady můžu být s vámi
- díky za všechny kopce, na které jste mě vzali
- děkuji moc, mami. Stýská se mi.
- děkuji, maminko, že tě mám
- děkuji za podporu v těžkých časech
- děkuji, že mi ukazuješ, co to je být silná žena
- děkuji, mami a tati, že můžu být, kým chci
- děkuji za to, kdo jsem
- jsem vděčná svým dětem, že díky nim můžu růst
- děkuji za náhodná setkání, která mají moc změnit náhled na každodennost
- děkuji za to, že čím jsem starší, dovedu být sama sebe a užívat si i drobností
- děkuji za dnešní den strávený spolu
- děkuji za moji přítelkyni, že mi ukázala, že je pro co žít
- děkuji mami, za to, jak jsi se o mě bála a vím, že jsi to dělala z velké lásky. Teď už to zvládnú sám.
- Děkuji mami a tati, že tu pro mě jste vždy, když je to třeba
- Děkuji tati za to, cos mi předal a za to jak mě ta seshora hlídáš
- Děkuji, že mám tak úžasné kámoše a místo na tomto světě
- Díky tati, že mě bereš na výlety a staráš se o mě
- Děkuji Ymce za všechny úžasné vzpomínky, které díky ní mám
- Děkuji, že jsi stála za mými názory ve chvílích, kdy jsem si za nima nestál sám



Den matek k nám před 103 lety přinesla YMCA

Svátek, který tradičně slavíme vždy druhou květnovou nedělí, má ve světě nejednoznačný původ (vychází z více tradic). Oficiálně ho v roce 1914 vyhlásil americký prezident Woodrow Wilson. V Československu se o jeho rozšíření zasloužila YMCA, která začala slavit Den matek (Mother's day) jako protějšek „Večeří otců a synů“, nejpravděpodobněji v roce 1923. Významnou propagátorkou svátku byla Alice Masaryková, jedna z klíčových postav založení YMCA v Československu. Hlavní myšlenkou bylo vést lidi k vděčnosti – každý měl zavolat či poslat telegram své matce a dát jí najevo, že na ni myslí.

Světovou tradici slavení Dne otců

založila Američanka Sonora Smart Doddová přímo v Ymce, když v roce 1910 uspořádala v YMCA Spokane (USA) první oslavu. Chtěla jí ocenit úsilí, s nímž se její odvodělý otec staral o svých pět dětí a konala se 19. června 1910, v den narozenin Sonorina otce. První oslava Dne otců tak byla spíše soukromá, popularita svátku ale rychle rostla. V roce 1966 se díky prezidentu Lyndonu Johnsonovi stala třetí červnová neděle oficiálně Dnem otců.

- Děkuji rodičům za to, co mám a kdo jsem
- Děkuji za přátele, která jsem potkal v YMCA
- Děkuji mamince za její odvahu, za to, že je tak rozumná
- Děkuji za to hezký počasí
- Díky, že mám skvělé lidi kolem sebe, i když se to ne vždycky zasloužím
- Děkuji mami, že jsi mě vždy podporovala
- Děkuji mojí ženě za trpělivost
- Ďakujem, že spolu vychádzate aj po rozvode
- Díky za všechny dary, kterými mě život a Bůh obdarovali
- Děkuji, tatínku můj zlatý. Chybíš mi.
- Děkuji za život ve víře a lásce.



Slavení Dne matek v YMCA Plzeň

Před 103 lety začala právě YMCA v naší republice slavit svátek Den matek. Rádi jsme se připojili k celorepublikovému projektu na pěti místech a dokonce jsme využili tuto příležitost k navázání spolupráce s Městskou knihovnou v Plzni.

V dětském oddělení Městské knihovny v Plzni jsme po domluvě umístili strom vděčnosti, kam děti psaly své vzkazy rodičům, za co jim jsou vděční. Jsme rádi, že dle slov paní vedoucí zmíněná aktivita měla pozitivní ohlas.

V Nebíloveh a ve Starém Plzenci jsme rozvěsili rodinnou stezku, kde na kolemjdoucí rodiny čekala sada kreativních úkolů.

Na Prusinách, v Tlučné, ve Starém Plzenci, v Plzni a v Prádle mohli děti i dospělí napsat a pověsit své vzkazy rodičům na stromy vděčnosti. Bylo zajímavé, že si kolemjdoucí rádi vzkazy četli.



V rámci výtvarného kroužku Tlapiček v Prádle děti dokonce vyráběly pro maminky krásné malované misky a přáníčka.

Všem určitě doporučujeme příští rok využít aktivitu s již připravenými vystřiženými lístečky na stromy vděčnosti.

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

Hradečáci absolvovali školení základů krizové intervence!

Tým vedoucích tábora Vlčice I z YMCA Jindřichův Hradec se letos na jaře zúčastnil víkendového školení krizové intervence. V tomto článku se dozvíte, co je krizová intervence a proč je užitečné, aby vedoucí takovým školením prošli.

Tábory jsou krásná věc. Na táboře zažíváme mnoho krásných zážitků s přáteli, učíme se novým věcem a také rosteme v oblastech symbolizovaných ymkašským trojúhelníkem. Občas se ale na táboře nelze vyhnout náročným situacím, a to kromě těch konfliktních také takovým, které mají silný emoční náboj. Jsou to situace, kdy dítě prochází těžkým obdobím v rodině, zažívá velký tlak ve škole, nebo se potýká s hlubšími psychickými obtížemi. V krajních případech může jít o témata, jako je domácí násilí, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy nebo myšlenky na sebevraždu. Takových případů v poslední době bohužel přibývá

a v odborných kruzích se diskutuje o krizi duševního zdraví u dětí a adolescentů. Vedoucí se tak někdy setkávají s tématy, která přesahují jejich běžnou zkušenost nebo odbornou kompetenci.

Právě proto je užitečné, aby vedoucí měli aspoň základní přípravu v tom, jak v takových chvílích reagovat, aby nebyli odkázáni jen na intuici. Rozhodli jsme se proto pro náš tým uspořádat víkendový intenzivní kurz krizové intervence pod vedením lektorek z krizové linky.

Abyste si čtenář mohl představit, jak taková věc může vypadat, nastíním krátce, co znamená krizová intervence. Krizová intervence je první psychologická pomoc člověku, který se ocitl v akutní krizi. Krizová situace je taková, kterou člověk nemůže snadno řešit obvyklými strategiemi a má pocit, že je to nad jeho





síly. Krizová intervence není terapie, nebo dlouhodobá odborná péče. Cílem je člověku pomoci, aby se zklidnil, zorientoval v situaci a dovést ho k nalezení další pomoci. V praxi to znamená především být s člověkem přítomný v daném okamžiku, aktivně naslouchat, nehodnotit a vytvořit mu tak bezpečný prostor, kde může projevit to, co prožívá.

Součástí krizového rozhovoru je vytvoření bezpečného prostoru, mapování situace, potvrzení emocí a hledání řešení. Specifickou disciplínou je pak práce s panickou atakou, kdy intervent přepne do direktivního módu a vede klienta (dítě) ke zklidnění dechu. A potom následuje krizový rozhovor.

Pro vedoucí je důležité znát také svoje hranice. Vedoucí není terapeut, nemá všechno vyřešit. Měl by ale umět rozpoznat, že se děje něco vážného a adekvátně na to reagovat. Právě těmito tématy jsme se během víkendu zabývali. Celkem nás bylo 13 a program byl zhruba z poloviny tvořen teorií a z poloviny praktickými nácviky rozhovorů.

Zajímavou zkušeností bylo kromě vedení rozhovoru také to, že jsme si vyzkoušeli zahrát "klienta" a pokusili jsme se tak vžít do toho, co prožívá člověk v krizi. Velmi přínosné navíc bylo, že jsme si zkoušeli i konkrétní situace, které na táborech mohou nastat nebo nastaly. Lektorky zároveň citlivě sledovaly potřeby účastníků, protože takové školení může otvírat i hlubší osobní témata.

Takto intenzivní psychologicky zaměřené školení bych doporučil i dalším táborovým týmům. Jednak proto, že slouží jako teambuilding, ale také se něco naučí jak pro tábor, tak do osobního života. Ze zpětné vazby bylo znát, že si vedoucí odnesli kromě konkrétních nástrojů i pocit jistoty a méně strachu z náročných situací.

*Jan Blažek, YMCA Jindřichův Hradec,
foto: Katka Papáčková*

PSYCHO mlýn 2026

Víkend, který vedoucím YMCA dodal dech, jistotu i novou energii

Když se poslední dubnový víkend rozezněl Horský domov v Herlíkovicích tlumeným smíchem, sdíleným tichým soustředěním a občasným „aha“ momentem, bylo jasné, že se tu děje něco víc než běžné školení. Od 24. do 26. dubna 2026 se zde konal víkendový sebezkušenostní seminář PSYCHO mlýn, určený vedoucím táborů a programů YMCA, kteří se rozhodli na chvíli vystoupit z role organizátorů a průvodců dětí – a stát se naopak průvodci sami sobě. Seminář nabídl 20 účastníkům něco, co v běžném provozu často chybí: zastavení, bezpečný prostor a možnost znovu se nadechnout. A to bylo jeho cílem...

Když výkon nestačí a přichází lidskost

Být vedoucím znamená nést radost i zodpovědnost, energii i únavu, nadšení i pochybnosti. PSYCHO mlýn nabídl prostor, kde bylo možné tyto vrstvy rozmotat. Účastníci se věnovali tomu, jak reagují ve stresu, jak

pracují s vlastní energií a jak zůstat v kontaktu se sebou i se skupinou – bez přetlačování a bez tlaku na výkon.

Seminář byl postavený na dobrovolnosti, respektu a bezpečné atmosféře. Každý si mohl vybrat, jak hluboko chce jít, a co si z víkendu odnese.

Program kombinoval:

- zážitkové aktivity – od drobných her po hlubší sebezkušenostní cvičení
- práci s tělem a emocemi – jednoduché techniky ukotvení, dech, všímavost
- skupinovou dynamiku – sdílení, reflexe, vzájemná podpora
- psychohygienu – nástroje pro zklidnění a obnovu energie.



Spolufinancováno
Evropskou unií



Ministerstvo
školsství, mládeže
a tělovýchovy

Místo, které samo o sobě léčí

Herlíkovice poskytly ideální kulisu: klidné prostředí, hory, čerstvý vzduch a dostatek prostoru pro ticho i sdílení. Mnozí účastníci zmiňovali, že právě prostředí jim pomohlo „vypnout hlavu“ a otevřít se novým vhlédům.

Lektorka, která vytvořila bezpečný a živý prostor pro učení

Seminář vedla Marika Dvořáková, dlouholetá ymkařka, jejíž přístup účastníci hodnotili jako jeden z největších přínosů celého víkendu. Marika dokázala propojit profesionalitu s lidskostí a vytvořit atmosféru, ve které se lidé cítili viděni, respektováni a zároveň motivováni zkoušet nové věci.

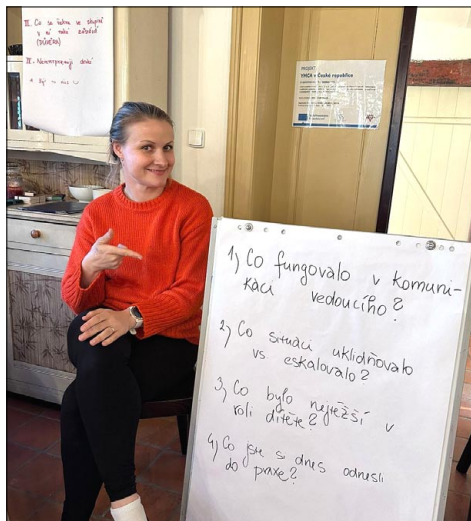
- „Marika byla úžasná. Vedla seminář velmi citlivě, svižně, využila mnoho různých technik.“
- „S Marikou jsem se cítila bezpečně řešit i citlivá témata.“

Z víkendu si účastníci odvezli zastavení, uvědomění a propojení

Účastníci si do svých týmů a táborů odvázejí nové techniky práce s dětmi, tipy na komunikaci v týmu, inspiraci pro táborové vedení, větší klid a sebejistotu, motivaci a energii do další práce. Přidanou hodnotou semináře bylo setkání s ostatními ymkaři z různých koutů republiky a možnost sdílet s nimi své poznatky a prohloubení propojení s YMCA.

- „Konečně jsem si uvědomil, jak moc jedu na autopilota.“
- „Odjíždím s větší lehkostí a s pocitem, že v tom nejsem sám.“
- „Praktické techniky, které jsme si vyzkoušeli, chci používat i na táboře.“
- „Odvážím si radost z pospolitosti a chuť Ymku posouvat dál.“

Z víkendového setkání vyvstaly i cenné podněty. Velmi silně zaznívala potřeba systematické podpory dobrovolníků. Účastníci doporučovali pravidelné intervize (ideálně s psychologem), další semináře typu Psycho mlýn, tematická školení během roku, podporu vedoucích po táborech a možnost konzultací s odborníkem.



Závěrem

PSYCHO mlýn 2026 nebyl jen seminář, byl to nádech mezi dvěma sezónami, možnost znovu se potkat sami se sebou a připomenout si, proč vlastně vedeme děti – a že k tomu potřebujeme být v dobré kondici nejen fyzicky, ale i psychicky.

Díky podpoře z OP JAK byla akce zdarma. Po mimořádně pozitivních ohlasech účastníků se už nyní připravuje další ročník semináře PSYCHO mlýn, který proběhne na jaře 2027. Opět nabídne prostor pro zastavení, sebe-reflexi, sdílení i praktické dovednosti, které vedoucí využijí v každodenní práci s dětmi i týmem.

Pokud tě láká:

- ▶ prohloubit vlastní odolnost
 - ▶ lépe porozumět svým reakcím
 - ▶ získat nové nástroje pro práci s dětmi
 - ▶ zažít podporující atmosféru mezi vedoucími
- ...pak si další ročník rozhodně nenech ujít.

PSYCHO mlýn 2027 bude stavět na tom nejlepším z letošního setkání a zároveň přinese nové prvky. Těšíme se, až se potkáme na společném víkendu, kdy se zastaví čas a znovu se probudí tvá vnitřní síla.

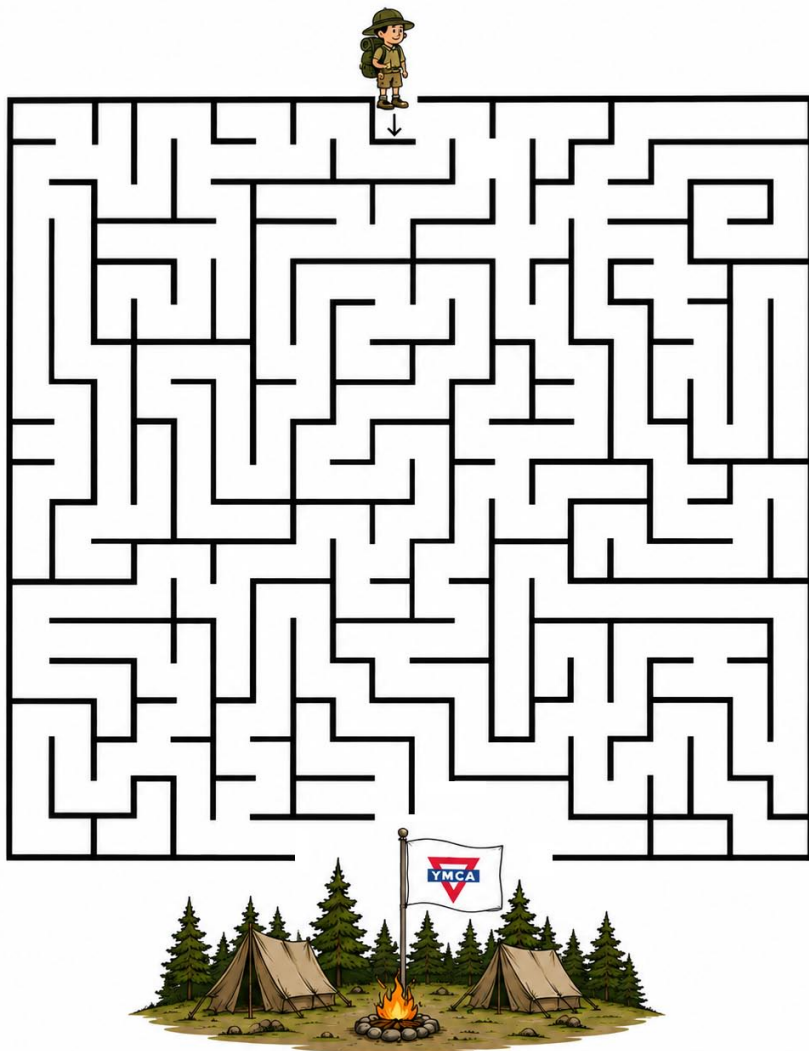
*Martina Melárová, sekretář pro vzdělávání a koncepci,
foto: autorka textu*

Letní luštění o ceny!

Vylušti křížovku, osmisměrku a hledačku níže a pošli tajenky a odpovědi na otázky na sekretariat@ymca.cz společně se svým jménem a poštovní adresou do 31.8.2026. (Do předmětu napiš „Letní soutěž – Protein“)
Ze správných odpovědí budou vylosováni tři luštitelé, kteří získají krásný YMCA plecháček!

A. Doplnovačka

Pomůžeš ztracenému táborníkovi dostat se z lesa zpět do tábora?



B. Táborník nepořádník

Pomoz najít nepořádnému táborníkovi 3 věci: ztracenou druhou botu, čepici a zubní kartáček.
Odhalíš pak také na obrázku jeden nesmysl?



Prostor pro poznámky:

C. Osmisměrka

Najdi v osmisměrci 14 věcí z obrázku (např. mrak, tábor...) a vylušti tajenku!

Nápověda: Tajenka má 7 písmen!



E	Š	U	S	T	R	O	M	Y
A	K	T	A	M	I	R	A	K
K	N	Á	T	Á	A	Á	L	B
J	I	B	C	K	O	Ž	I	O
A	H	O	T	A	B	O	N	H
L	A	R	R	Á	P	T	Y	E
V	Ž	Ů	N	A	T	S	K	Ň



D. Hřebenovka

Tajenka: Vylušti název nejoblíbenějšího jídla na YMCA táborech!

1. Název blízké obce u největší táborové základny YMCA nesoucí jméno T. G. Masaryka
2. Indiánský stan ve tvaru kužele
3. Speciální nástroj na rozdělání ohně bez zápalek
4. Co na tábore v lese občas chybí (telefon to hledá marně...)
5. Abeceda teček a čárek – ... abeceda
6. Tábor, kde se děti každý večer vrací domů
7. Soutěže, závody a oblíbené zábavné aktivity = táborové ...

				↓		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

Sára Dzvonicová,
foto: J. Bergerová

Setkání YMCA 2026

Tradiční akce plná zvrátů

Také letos se ymkaři setkali na Masarykově táboře YMCA na Sázavě u Soběšína. Zvraty se však týkaly pouze počasí, jinak celá akce proběhla díky perfektní přípravě velmi hladce. Zažili jsme zimu, déšť, slunce, poryvy větru... ale jinak pohodu, radost, hry...

Páteční večer je pravidelně věnován oceňování dobrovolníků YMCA za uplynulý rok a také předání ocenění za celoživotní přínos YMCA. Večer měl spád, moderátoři byli svižní a vtipní, připravená doprovodná soutěž zajímavá a její výherci nadšení z cen. Za celoživotní přínos YMCA byl vyznamenán Luboš Slavík z YMCA Liberec, Kryštof Měkuta z YMCA Jindřichův Hradec a Jakub Kulhánek z YMCA Praha. Z jejich medailonků (pokud jsme je neznali už dříve) jsme se mohli dozvědět o jejich dlouholeté obětavé práci pro YMCA. Stejně tak u dobrovolníků... je super slyšet a vidět mladé lidi, kteří jsou nejen velmi kreativní a nadšení, ale také svědomití a je na ně spolehnouti.

Druhý den nabídl řadu aktivit nejrůznějšího typu. Dílničky pro děti, zabavily ty nejmenší. Volejbalový turnaj dvojic, kterých se tentokrát zúčastnilo 9, a to i přes nepřízeň počasí. Chladno a občas déšť, případně vítr, který ze sítí dělal lodní plachtu, ale díky letos výjimečné disciplinovanosti všech týmů (neodbíhajících na jiné paralelní aktivity) se stihl turnaj odehrát bez zbytečných prodlev. Také nové sítě pozvedly úroveň celého turnaje.

Nelze nezmínit s velkou vděčností skupinku mistrů lan z YMCA Sever, kteří přijeli už s předstihem, aby pro všechny ostatní připravili sofistikovanou lanovou dráhu, a to jak lana vysoká, tak nízké překážky.

Oblíbeným doplňkem nejmenších je lezecký boulder, který byl obsypán po celou dobu jeho provozu.



AKCE

Velkou pozornost si získal i kurz sebeobrany, kde se měli možnost účastníci seznámit se základy toho, jak reagovat při napadení.

Kromě toho tu byly užitečné informace o zdravotědě, možnost projet se na lodčkách a samozřejmě některé děti nebylo možné odtrhnout od fotbalového míče či velké skákací trampolíny... a určitě jsem na něco zapomněl.

Vyvrcholením každého Setkání YMCA je vždy Soběšínský pětiboj. Precizní příprava party z YMCA Jindřichův Hradec zajistila opět hladký průběh a ke 4 již známým disciplínám přidali jako vždy jednu tajnou a letos opravdu překvapivou a speciální. Programování robotů - na louce. Robotem byla jedna živá osoba a vykonávala pouze úkony, které tým do instrukcí vložil. Bylo to nové, zábavné, učilo to všechny logickému myšlení a přineslo to možnost vyniknout třeba i těm, kteří v jiných - řekněme sportovnějších disciplínách - takovým talentem neoplyvali. Je to také dobrá cesta propojit počítačový svět s reálným prostředím - bez obrazovky. Paráda! Určitě stojí za to, tento koncept rozvíjet. Až mě mrzí, že za rok bude muset být nová tajná hra, nebo že by tato přešla do kategorie těch opakujících se?



Večerní slavnostní oheň s předáváním cen, zpěvem, povídkám, později opékáním, příjemně zakončil pohodový den.

Nedělní bohoslužba byla šita na míru ymkařskému publiku - text zamyšlení/kázání si můžete přečíst na začátku tohoto čísla. Dětský program připomnul Den matek a otců, závěrečné focení...

Povedená akce, kdo byl, ví, kdo nebyl, může prožít za rok. Díky všem, kteří přispěli do programu!

J. V. Hynek, YMCA v ČR, foto: archiv YMCA





Žou sán! (早安) – dobré ráno

V Hongkongu jsem si rychle zvykl, že obyčejné „čau“ tu vlastně neexistuje a „hello“ je tak trochu nuda. Právě tohle jednoduché slovní spojení se pro mě stalo symbolem tří měsíců, které jsem strávil jako dobrovolník YMCA v jednom z nejlidnatějších měst světa.

Celá cesta přitom začala docela nenápadně. Přihláška do programu proběhla klasicky – životopis, pohovor, pár e-mailů. Jen komunikace občas působila, jako by chodila oklikou přes půl světa, a slíbené informace dorazily s mírným zpožděním, ale nakonec se vše podařilo a já vyrazil vstříc neznámu.

Mrakodrapy a vlhkost

Do Hongkongu jsem odjížděl s očekáváním nových zážitků, ale realita byla ještě intenzivnější. Je to město plné kontrastů – na jedné straně nekonečné mrakodrapy, na straně druhé pláže a džungle. Navíc vás hned po příletu zasáhne vlhký vzduch a strašné dusno. Každodenní život je tu s klimatem úzce spjatý. Vyso-

ká vlhkost, teploty kolem 30 °C a časté deště vytvářejí prostředí, kde pláštěnku nikdo nenosí, protože by se v ní uvařil. Najednou začínou dávat smysl věci, které by doma působily zvláště – například kombinace minisukni s holinkami. Navíc se místní hladké dlaždice v dešti mění v kluziště, po kterém se sjíždí jako na ledě.

Naše ubytování bylo jednoduché, ale funkční. Palanda, skříň a pod palandou stůl. To celé 2x na 9m². Společný „obývací“ zdobily zbytky po předchozích dobrovolnících, jako byly hudební nástroje, stoly, televize nebo obrázky a fotky. A samozřejmě klimatizace v každém pokoji, bez které by se v tom horku nedalo přežít. Občas nás sice v kuchyni pozdravil nějaký šváb Karel, ale i to patřilo ke koloritu a mě to bavilo.

Dobrovolnictví: Od matematiky k „leteckým dnům“

Hlavním důvodem mého pobytu bylo dobrovolnictví. Tři dny v týdnu jsem pracoval v centru v Lam Tin, kde jsme pomáhali dětem s úkoly z angličtiny a matema-



tiky. I když mě frustrovala moje vlastní angličtina, kterou jsem vnímal jako bolestnou, nakonec jsme si k sobě cestu našli.

Po učení přišla na řadu vybíjená (dodgeball). Děti si naprosto zamilovaly moji výšku. Se svými 189 cm jsem byl v centru suverénně nejvyšší, což mi občas přineslo i vtipné momenty. Jednou jsem dětem udělal „letecký den“ a zvedal je vysoko do vzduchu, což je ohromně bavilo. Záhy mě však místní poučili, že na děti se sahat nemá! takže následovalo výchovné „ty ty ty“!

Další zkušeností byla práce v základní škole, kde jsem měl možnost poznat úplně jiný vzdělávací systém. Ranní nástupy, uniformy, hymna i přesně organizovaný režim působily velmi odlišně od toho, na co jsem zvyklý. Zaujala mě také například přítomnost technologií – na školním hřišti funguje systém rozpoznávání obličejů, který dokáže měřit sportovní výkony dětí.

Fascinující i znepokojivé zároveň

Jednou týdně jsem navštěvoval také centrum v Kor-

nhillu, kde probíhaly organizované aktivity, například bowling, keramika, střelení z luku nebo zkoušení airsoftových zbraní. Tento způsob organizace byl velmi podobný mně již známým typickým českým kroužkům.

Lidé a chuť Asie

Společenský život tvořila hlavně naše mezinárodní parta dobrovolníků, především Němci, se kterými jsem bydlel. Společně jsme vařili, oslavovali narozeniny a sdíleli každodenní radosti i strasti. Potkal jsem tu i pestrou směs místních – od sympatických kolegů, kteří mě vzali na bohatou večeři, až po učitele Ben Bena z Británie, který se do Evropy už neplánuje vrátit. Fascinoval mě i jeden tichý, geniální kluk, který mě v šachu naprosto „naklepal“.

Jídlo v Hongkongu je kapitola sama o sobě. Najdete tu vše od italsko-tokijských fúzí po street food. Vyzkoušel jsem Tradiční čaj s mlékem a skvělé mooncakes. All-you-can-eat obědy s vedením YMCA. A také nějaké experimenty... jedny byly skvělé (speciální



čínské nudle s notnou dávkou koriandru), jiné bizarní (kosti se šlachami, kuří pařát v polévce, ...).

Dobrodružství v džungli i v kasinech

Když jsem měl volno, vydával jsem se na cesty. Navštívili jsme Macau, město, kde se mísí portugalská historie s kýchčem gigantických kasín a umělých kopií evropských památek. Působí to jako jiný svět, ale má to své kouzlo.

V samotném Hongkongu mě nadchl klášter Ten Thousand Buddhas Monastery s deseti-tisíci soškami nebo skoro opuštěné pláže. Tam nás sice cedule varovaly před žraloky a protrženou sítí, ale vychlazené lokální pivo a teplá voda byly silnější než strach.

Někdy se ale výlet zvrhl. Když jsem se pokoušel zdolat The Peak, místo turistické cesty jsem skončil po tmě v džungli u plotu radiostanice. S deštníkem v ruce a mobilem s vybitou baterií jsem se modlil, abych přežil (spadl jsem jen jednou!).

Co mi to dalo?

Nebylo to vždy jen zalité sluncem. Přišly dny „produktivní paralýzy“, kdy jsem jen seděl a koukal do mobilu, unavený z brzkého vstávání nebo jazykové bariéry, ale většinu času jsem cítil neuvěřitelnou lehkost bytí, žádný stres běžného stereotypu. Dokázal jsem se plně uvolnit a u toho ještě navázat upřímné přátelství a poznat jiný svět.

Děkuji YMCA za tuhle příležitost. Hongkong pro mě zůstane místem energie a inspirace, kde jsem vystoupil ze své komfortní zóny. Moje rada pro vás? Nebojte se vyjet! I když vaše angličtina není dokonalá nebo máte strach, že se ve světě (nebo v té džungli) ztratíte, ty zážitky za to stojí. Stačí se nebát a prostě vyrazit!

*František Horázný, YMCA Jindřichův Hradec,
foto: archiv autora textu*

Volejbalový turnaj YMCA DAP 2026

Čtrnáctý ročník se uskutečnil již podruhé na Mělníku ve sportovní hale Gymnázia Jana Palacha. Po loňské povalentýnské sobotě (termín zřejmě způsobil nižší účast), jsme zkusili přesun na polovinu března, tedy na samý konec posledního týdne jarních prázdnin.

A vyšlo to. Halu zaplnil maximální počet, tedy 12 týmů. Včetně diváků a organizátorů jsme se přiblížili 100 účastníků. S vyšším počtem osob na malém prostoru se zvyšuje riziko úrazu, a tak jsme nedlouho po zahájení řešili jeden lehčí a jeden vážnější, který nakonec vyžadoval i převoz do pražské nemocnice, neboť šlo o poranění oka. Naštěstí je už ale vše v pořádku a věřím, že takové nepříjemnosti nikoho od zdravého sportování neodradí. Nutno dodat, že příčinou obou úrazů byla spíše smůla a nebezpečnost, které je v takovém množství lidí potřeba násobně více. Ymkařská zásada fair play se projevila v plné síle, když byl tým zraněné hráčky jejím odjezdem oslaben – jeden z protihráčů dobrovolně odstoupil a zápas nedohrál.

Celodenní klání se jinak neslo v duchu zdravé soutěživosti. Hrál se doslova o každý bod, každé utkání v součtu do 100 bodů. Novinkou bylo rozdělení do tří skupin podle úrovně, na kterou se samy týmy před turnajem cítily. Ve vyžádané zpětné vazbě i dalších ohlasech rezonovala celková chvála turnaje, ale také konstruktivní kritika a nápady na vylepšení. Za to obzvlášť za organizátory děkujeme, protože leccos si člověk sám neuvědomí nebo ho nad tím ani nenapadne přemýšlet. Věříme, že další ročník bude tedy ještě o něco zdařilejší! A třeba také konečně nezapomeneme na společnou fotku všech zúčastněných... :-)

A jak to tedy celé dopadlo? Neúprosný čas nám neumožnil dohrát poslední zápasy o všechna umístění. Nicméně ve „stobodovém“ systému to není překážka pro vyhlášení pořadí dle aktuálního počtu bodů. Navíc jsme letos připravili diplomy i odměny úplně pro všechny. Kdo tedy vydržel až do vyhlášení, neodjel s prázdnou. Všichni na oplátku nechali na Mělníku

mnoho spálených kalorií, několik litrů potu, výkřiky radosti i nespokojenosti se svými výkony a 6-7 hodin aktivně stráveného času.

Ondřej Strádal, YMCA DAP, foto: autor textu

Výsledné pořadí:

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. VOČEM | 7. TYRŠÁK |
| 2. STEJCI | 8. VÝČEP NA SMEČI |
| 3. YMCA JH | 9. SOKOL BEROUN |
| 4. ČČE STŘEŠOVICE | 10. PRAŽSKÁ SMĚSKA |
| 5. BLOCK'N'ROLL | 11. PRORADOST |
| 6. FELÍCI | 12. VK JAROV |





Orlovská YMCA vyrazila do hasičského muzea

YMCA Orlová po nějaké době navštívila 2. května dopoledne Hasičské muzeum města Ostravy. Její účastníci tak měli možnost se pokochat a poučit historií hasičů nejen v Ostravě.

Většinou je pro nás cestování z Orlové složité. Ostravské hasičské muzeum se ale nachází poblíž hlavního nádraží, kam jede z Orlové přímý autobusový spoj. Cesta se skupinou dětí tak byla výjimečně rychlá a poměrně jednoduchá. Přestože se Hasičské muzeum města Ostravy nachází poblíž samotného centra města v části zvané Přívoz, značná část Ostraváků ho dosud nenavštívila, což je určitě škoda. YMCA Orlová tam byla znovu po pěti letech. A musíme uznat, že se hasičské muzeum dost proměnilo a i rozrostlo.

Samotné hasičské muzeum zabírá dvě patra a díky mladému průvodci je celkově přístupnější. Nejprve jsme měli možnost si prohlédnout historické artefakty, jako jsou hasičské stejnokroje, trumpety či prapory a pozvánky na hasičské plesy. Ty se pořádají dodnes především díky sborům dobrovolných hasičů. Shodli jsme se, že každý z nás dospělých na nějakém takovém plese alespoň jednou v životě byl.

Poté jsme nahlédli do repliky velína integrovaného bezpečnostního centra, který se nachází i poblíž centra města Ostravy. Jeho otočná miniatura byla také k vidění. V replice velína nechyběly vystavené hasičské čepice a typická hasičská tyč, která je dodnes nejrychlejším způsobem dopravy k hasičským vozům při výjezdu. Ve spodním patře byly vystavené nejrůznější hasičské pomůcky a hasičské čluny. Nás však nejvíce zaujala možnost vyzkoušet si současné hasičské uniformy a helmy. Při výjezdu má na sobě hasič standardně přes 55 kg materiálu navíc. Samotné nehořlavé uniformy byly poměrně těžké i v malém provedení.

V závěru výstavy nechybělo několik historických hasičských vozů, které byly ve své době taženy koňmi, a třeba speciální pračka na hasičské hadice. Děkujeme také panu průvodci za přípravu i ochotu rozdat upomínkové předměty. Děti si pochutnaly na lízátkách, my dospělí jsme ocenili propisky. Celkově můžeme návštěvu Hasičského muzea města Ostravy doporučit komukoli, nejen všem Ostravákům. Věříme, že si jeho návštěvu užily jak děti, tak také dospělí vedoucí, kteří na celém výletu nemohli chybět.

Petr Sedláček, YMCA Orlová, foto: autor textu

Když se technologie přestanou bát

Jak si naše maminky a babičky našly cestu k umělé inteligenci



Když v YMCA Starý Plzeň odstartovaly přednášky o základech umělé inteligence pro dospělé, mnohé naše účastnice přiznaly, že jim první lekce připomínaly tak trochu hodiny kouzel. Ještě včera pro ně byla umělá inteligence něčím vzdáleným, složitým a téměř sci-fi – a najednou dokázala psát texty, vytvářet obrázky, pomáhat s překlady, plánováním i hledáním nových nápadů.

Cesta k přijetí AI ale nebyla úplně jednoduchá. Některé účastnice přistupovaly k novým technologiím opatrně a s velkým respektem. V paměti totiž stále měly filmy, ve kterých umělá inteligence ovládla svět a lidstvo skončilo v područí strojů. Na prvních setkáních proto zaznívalo mnoho otázek, pochybností i živých debat: Je AI bezpečná? Nenahradí člověka? Kde je hranice mezi pomocí a závislostí?

Postupně se však obavy začaly měnit v nadšení. Už po několika lekcích naše účastnice pochopily to nej-

důležitější – umělá inteligence tu není proto, aby člověka nahradila, ale aby mu usnadnila každodenní život, šetřila čas a pomáhala v práci, studiu i tvořivosti. Z děsivého pojmu ze sci-fi filmů se stal praktický pomocník, který otevírá nové možnosti i těm, kteří si dříve mysleli, že „technologie nejsou nic pro ně“.

Velmi silným momentem bylo sledovat, jak naše účastnice – maminky a dokonce i babičky – začínají získávat větší jistotu v oblasti moderních technologií vedle svých dětí a vnoučat. Ještě nedávno teenageři nad tématem umělé inteligence jen pobaveně krčili rameny, ale postupně se role začaly obracet. Jedna z účastnic například s úsměvem vyprávěla, jak svému vnukovi ukázala, že prezentaci, nad kterou strávil dlouhé hodiny, lze s pomocí AI vytvořit rychleji a přitom velmi kvalitně. Jak se pak v kurzu s humorem říkalo – babiččin respekt byl od té chvíle definitivně zajištěn.

Ukázalo se také, že AI není jen nástrojem pro kreativitu, ale i praktickým pomocníkem pro běžný život. Pomáhá s organizací času a plánováním dne, usnadňuje studium cizích jazyků, inspiruje při tvorbě textů nebo pomáhá připravit se na pracovní pohovory.

Některé účastnice začaly využívat AI i v pedagogice. Každý, kdo někdy komunikoval s dospívajícími, ví, že najít správná slova bývá někdy skoro nadlidský úkol. Umělá inteligence dokáže modelovat různé varianty rozhovorů, otázek i odpovědí a pomáhá hledat citlivější a efektivnější způsob komunikace. Někdy se tak stává nenápadným pomocníkem právě tam, kde emoce často vítězí nad klidným dialogem.

A samozřejmě – AI pomáhá i v běžné domácnosti. A to je skvělé. To nejdůležitější je ale něco jiného: osvojováním moderních technologií získávají naše účastnice větší sebevědomí a zároveň se stávají konkurenceschopnějšími na trhu práce. Pro mnoho žen, které musely začít nový život v jiné zemi, je to nesmírně důležité. Znalost moderních digitálních nástrojů jim může v budoucnu pomoci při hledání zaměstnání, otevřít nové pracovní příležitosti a vrátit jim pocit jistoty ve vlastní schopnosti.

Naše lekce se tak nestaly pouze vzděláváním, ale také prostorem pro podporu, sdílení zkušeností a vzájemnou inspiraci. Účastnice se učily nebát se nových věcí, ptát se, experimentovat a objevovat v sobě schopnosti, o kterých dříve možná ani netušily. Mnohé z nich si poprvé vyzkoušely tvořit texty, obrázky nebo hudební nápady ve spolupráci s AI – a výsledky je často upřímně překvapily.

Jedním z nejojemnějších okamžiků byla naše Vánoční besídka, do které se skupina také aktivně zapojila. Právě tam poprvé zazněla píseň vytvořená společně s umělou inteligencí v ukrajinštině a češtině. Byla to jemná vánoční skladba o víře v zázraky, naději a lidské blízkosti bez ohledu na jazyk nebo zemi původu.

Píseň doprovázel videoklip sestříhaný rovněž s pomocí AI z fotografií různých akcí a aktivit, které YMCA Starý Plzeňec připravovala pro české a ukrajinské rodiny. Na obrazovce ožily okamžiky setkávání, dětského smí-



chu, společného tvoření i vzájemné podpory – všeho, co pomáhá lidem cítit se součástí komunity.

Celý projekt se tak stal krásným důkazem toho, že moderní technologie nemusí lidi rozdělovat, ale naopak spojovat. Umělá inteligence se během našich lekcí proměnila nejen v téma k poznávání, ale především v nástroj kreativity, komunikace a vzájemné pomoci.

Dnes už se naše účastnice na AI nedívají s obavami. Stala se součástí jejich práce, každodenního života i vlastních projektů. A možná právě to je největší výsledek celého kurzu – nejen nové znalosti, ale také odvaha nebát se budoucnosti.

Protože budoucnost patří těm, kteří se nebojí učit novým věcem. A trochu kouzel v tom možná opravdu bylo.

*Olena Volková, YMCA Plzeň,
foto, archiv autorky textu*

STRUČNĚ

- ▶ V březnu se v Budapešti konala evropská konference YMCA UNIFY, čtyřdenní setkání ymkařů z různých koutů Evropy zaměřené na křesťanský základ YMCA. Mezi více než 150 účastníky ze zhruba 14 zemí byla výrazně zastoupena i česká delegace se 14 zástupci, z nichž se mnozí zapojili do organizace programu. K silným momentům patřila společná modlitba za Budapešť a Maďarsko: účastníci vytvořili dlouhý řetěz na mostě a každý se pomodlil Otče náš ve svém jazyce. Program nabídl přednášky, workshopy, sdílení, zpěv i neformální setkání – a znovu připomněl, jak pestrá a propojená evropská YMCA je.
- ▶ Více než půldruhé tuny pomoci se podařilo vybrat dobrovolníkům YMCA Jindřichův Hradec při jarním kole Sbírký potravin. Celkem 1 535,5 kg trvanlivých potravin a drogerie od dárců pomohlo naplnit sklady jihočeské potravinové banky, odkud se pomoc dostává k lidem v náročné životní situaci. Do Sbírký potravin se tradičně zapojili také dobrovolníci YMCA Plzeň.
- ▶ YMCA Pelhřimov v květnu připravila dva výtvarné workshopy s ilustrátorkou a malířkou Terezou Řičanovou. Účastníci se seznámili s knižtiskem, vyzkoušeli si sazbu kovových liter, tisk ilustrací linorytem i malbu v pleněru.
- ▶ Děti ze skautského oddílu YMCA Plzeň v Prádle si připomněly 117. výročí narození Nicholase Wintona, britského humanitárního pracovníka, který před druhou světovou válkou pomohl zachránit 669

převážně židovských dětí z Československa. V interaktivní hře „Záchraný vlak“ se symbolicky vžily do role zachráněných dětí a na závěr se staly svědky scény, v níž byl Winton královnou Alžbětou II. povýšen do šlechtického stavu.

- ▶ Prodejem dobrot, nápojů a výrobků dětí v adventním stánku si YMCA Jindřichův Hradec vydělala na nové táborové vybavení. Za získané peníze teď pořídila lezeckou výbavu pro tábory a další akce YMCA. Táborová sezóna může začít!
- ▶ Jarní manévry YMCA Sever opět vytáhly skauty, skautky, vlčata a světlušky do terénu. Na tradiční dubnový závod dorazilo přes 90 účastníků, poprvé také oddíl z YMCA Plzeň. Tříčlenné týmy čekala speciální trasa a 12 bodovaných úkolů, při nichž musely prokázat skautské znalosti, samostatnost i týmového ducha. Obě hlavní ceny si nakonec odnesl oddíl z Brniště.
- ▶ Letní kurz Manželských setkání se letos uskuteční 4.–11. července 2026 v Kroměříži. Nabídne přednášky o komunikaci, odpuštění, sebevědomí i naplňování potřeb v manželství, ale také čas pro sdílení v bezpečném a přátelském prostředí. O děti se mezitím postará tým pečovatelů se zábavným programem. Na „dovolenou, která váš vztah neunaví, ale občerství“, srdečně zve YMCA Setkání.
- ▶ Světoznámá soutěž Ninja Faktor dorazila do Silůvek! YMCA Skaut tu v květnu připravila množství lanových i dalších zábavných překážek pro malé i velké odvážlivce, kteří si mohli vyzkoušet svou obratnost a chuť překonávat výzvy. Ti, kdo zvládli projít celou trasu, si navíc odnesli drobnou odměnu na památku.

- ▶ Korbalisté YMCA Znojmo se neztratí ani na celostátní scéně! Do reprezentace je v mládežnických kategoriích nominováno 6 jejich hráčů a hráček a trenérka; v dospělé reprezentaci pravidelně nastupuje – a medaile získává – znojemská ymkařská dvojice.
- ▶ V březnu se v Mělníku uskutečnil další ročník volejbalového turnaje YMCA pro smíšené týmy.

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



YMCA PraMeNY – Přihlaš se do 4. ročníku!



Lákalo by Tě poznat další mladé vedoucí z celé YMCA, zažít dobrodružství na víkendovce v Mnichově a zároveň se naučit něco nového? Pak jsou PraMeNY přesně pro tebe!

- ▶ **Kdy?** 16.–18. října 2026, Mnichov (Německo)
- ▶ **Pro koho?** Program je pro mladé členy/dobrovolníky YMCA ve věku 16-30 let

Jednou za půl roku se sejdem na víkendovce, a to vždy na jiném místě. Tento podzim jedeme do Německa a podíváme se zblízka, jak funguje YMCA v Mnichově. Čeká nás skvělá a inspirativní program i super parta. Program připravuje 10 dobrovolníků z celé republiky a funguje na jednoduchém principu: mladí pro mladé.

Řekni svému vedoucímu, že chceš být do programu nominován a vyplň si přihlášku na <http://bit.ly/YMCAprameny>. Případné dotazy nám piš na ymca@ymca.cz – rádi ti povíme víc!

Sára Dzvonicová, foto: archiv autorky textu



Česká delegace na Unify v Budapešti

V březnu se 14 českých ymkářů z YMCA Plzeň, Praha, Sever, Nejedek, Orlová a Jindřichův Hradec vydalo do Budapešti na evropskou konferenci YMCA Unify. Celkem se sešlo přes 150 účastníků z celé Evropy – a byla to akce, na kterou se jen tak nezapomíná.

Letošním tématem bylo „Beyond Borders – Za hranice“. Přednášky i workshopy vedly účastníky k upřímné otázce: co nás brzdí – ve vztahu k Bohu, k druhým lidem, k sobě samým? A jak tyto překážky překonat? Odpovědi nepřicházely jen z pódiá, ale i ze sdílení v malých skupinkách, kde vznikala přátelství přes jazykové i kulturní hranice. „Hodně mě obohatilo setkání s tolika skvělými lidmi – slyšet jejich příběhy, inspirovat se a naslouchat,“ popsala jedna z účastnic. Klíčovým textem v Bibli, do kterého jsme se snažili společně na konferenci do hloubky proniknout, byla 8. kapitola ep. Římanům, která nás povzbuzuje, že nic na celém světě nás nemůže odloučit od Boží lásky v Ježíši Kristu, kterou nezastaví žádná překážka.

Silným momentem celé konference byla společná modlitba na mostě v centru Budapešti, kde účastníci vytvořili lidský řetěz a modlili se za Maďarsko. „Bylo to veliké požehnání být tam s tolika hodnými a pozh-

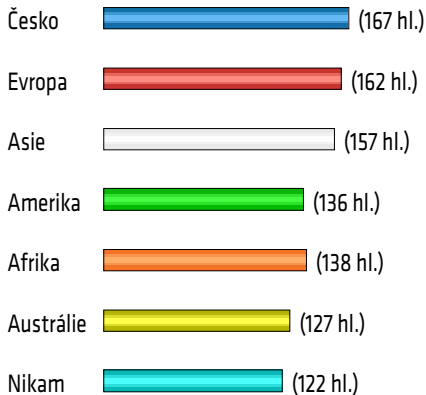
nanými lidmi. Mohla jsem pocítit Boží lásku a opět vyrůst ve svém vztahu s Ním,“ napsala další česká účastnice. Součástí programu byly také Taizé chvály, večerní modlitby, exkurze po nádherné Budapešti, seznámení se s místní maďarskou Ymkou i setkání s Ymkami z jiných zemí, např. s YMCA v Jeruzalémě. Zájemci si mohli vyzkoušet i účast na celonoční modlitbě. „Bylo to úžasné – procházka po Budapešti, modlitební noc, skupinky, vynikající jídlo, super lidé – a zkušenost, která mě posunula dopředu,“ chválila akci další z účastnic. Na akci se podařilo vytvořit přátelský prostor, kde se účastníci mohli navzájem obohatit, inspirovat, povzbudit a zároveň se společně sdílet, modlit a chválit.

Další ročník by se měl konat na začátku roku 2028. Kde se sejdemé příště? Možná ve Švýcarsku, nebo na Slovensku – to teprve uvidíme. Jistě je ale jedno: „Neváhejte a zkuste se příště zúčastnit – rozhodně to stojí za to!“ doporučuje akci účastnice z Ymky Plzeň. „Nebát se jet, seznámit, mluvit – i když ne perfektně. To bych poradila každému,“ vzkazuje ymkařka z Ymky Jindřichův Hradec. Těšíme se tedy na další ročník!

Sára Dzvonicová, foto: archiv autorky textu

ANKĚTA 2/2026

Do které destinace se chystáte v létě?



Celkem hlasovalo: 1009

Zdroj: protein.ymca.cz

Komentář

Pokud by měl brát výsledky této ankety člověk vážně, tak jsme národ cestovatelů a boháčů. Uznáte sami, že to příliš realisticky nevypadá. Žádné velké závěry tak ze získaných dat dělat nemůžeme.

Každopádně je potěšující, že nejméně hlasů dostala možnost Nikam. Někdo si nejlépe odpočine doma, ale doma je dobře po celý rok, tak proč nevyrazit... A uvěřitelné je i první místo – putování Českou republikou a druhé místo Evropa. Ostatní čísla jsou způsobena buď vtipnými respondenty, nebo chybou systému. :-)

V každém případě, ať už pojedete kamkoliv, tak přejí příjemné zážitky a především šťastný návrat domů, i když nebydlíte v Podolí...

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... zásoby se užijí...



A co najdete v příštím čísle?

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

Tématem příštího Proteinu bude:

Kvalitní prázdniny v YMCA

Příští číslo se bude věnovat převážně dvěma tématům – prázdninám – tedy zejména táborům a kvalitě – nejen prázdninové, přineseme výsledky hodnocení kvality YMCA za rok 2026.

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

Uzávěrka je 20. 9. 2026.



Český tensingový festival

ODRAZ

28/10-1/11
2026

