

PROTEIN

Časopis YMCA v České republice ročník XXVIII 15 Kč



3/2026



CHANGE AGENTS
ZÁŽITEK Z PROGRAMU

POVEDENÝ KROK DO SEZONY
KORFBALISTÉ YMCA ZNOJMO VYKROČILI ÚSPĚŠNĚ

PRÁZDNINY V YMCA
LÉTO VE ZNAMENÍ NEJEN TÁBORŮ...

Foto: YMCA Jindřichův Hradec

„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.



Protein čtou všude – Berlin Hauptbahnhof!

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. 9. 2026

Uzávěrka příštího čísla: 20. 11. 2026

Milí čtenáři!

Zase jsou jedny prázdniny za námi, ale nemusíme smutnit. Jednak nám ty krásné chvíle, zážitky, cesty, zkušenosti, přátelství.... Přibližuje právě toto číslo Proteinu, ale hlavně – za rok bude léto zase.

Valná většina článků je tedy na hlavní téma tohoto čísla. Je jich dokonce tolik, že na druhé zamýšlené téma – Kvalitní YMCA se vůbec nedostalo prostoru... Nevadí, odložíme ho do čísla dalšího.

Kromě zpráv z táborů a letních akcí a pobytů je tu několik příspěvků jiného typu. Rád bych upozornil na článek zcela poslední o Skautech na Soběšíně – mohl by klamat tělem, že je to také zpráva z akce – to ano, ale obsahuje i návod na výrobu náramkového kompasu – nepřehlédněte.

Korfbalisté z YMCA Znojmo úspěšně vykročili do nové sezóny – zkuste zjistit, jestli nehrají nějaký zápas ve vašem městě nebo někde blízko a běžte se podívat, je to krásná hra a nezapomeňte sebou vlajku YMCA, ať můžete fandit! Jinak je tu také Den otců, Solňák...

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 Proč YMCA?

Vladislava Vidláková

5 Neseme svůj kříž

Anna Billová Šnoblová

6 Prázdniny v YMCA

Majda Hrdinková

8 Alenka v říši divů

Lenka Šimánová

10 Pecka 2026

Adam Pinc

11 Tábory v Netunicích

Gábi Čandová

13 Den otců

Ondřej Strádal

14 Ten Sing Běžel 2026

Viola Vlasáková

16 Vesmírná mise Spálův

Nikola Niesytová

22 Zážitek z programu Change Agents

Miriám Jiroutová

25 Youth Peace Network

Zuzana Marková

28 Stručně

Julie Bergerová

30 S YMCA skauty na Soběšíně

Tereza Fírdřichová

a mnoho jiného...



Proč YMCA?

V rámci jednání Valného shromáždění YMCA 2026 se měli možnost účastníci vyjádřit k následujícím otázkám... inspirujte se odpověďmi:

► Proč jsem v YMCA

- YMCA je pro mě prostorem, kde můžu pracovat pro svět kolem sebe.
- Mám možnost být v pospolitosti s prima lidmi. Naplňuje mě možnost aktivně se podílet na činnosti YMCA. Mám možnost sledovat přerod mladých lidí v úžasné osobnosti. Navázal jsem mnoho celoživotních přátelství.
- Díky Pánu Ježíši... s Ním.... a pro Něj. A On mě tu má pro mě, pro ostatní a pro Jeho slávu.
- Práce s mládeží.
- YMCA mě stále více pomáhá držet se moudré výzvy zejména pro lidi seniorního věku: nezačínat přestávat a nepřestávat začínat!!

► Co mi YMCA dala

- Prostor pro rozvoj, přátele, mezinárodní příležitosti, leadership, příležitost růst s ostatními.
- YMCA je pro mě společenství schopných a aktivních křesťanů. Dává mi možnost přivádět mladé lidi ke Kristu, nebo podporovat práci těch, kteří to dělají.

- Trojúhelník v logu, kontinuitu, odkaz sira G. W., ale i nové cíle získávání dalších lidí pro Krista. A ...je toho docela mnoho.
- Poslání a naplnění.
- Plnohodnotné prožívání času, přátelství a lásku
- YMCA mi dává prostor a příležitost žít život s Bohem pro druhé, nechávat se inspirovat spoustou skvělých ymkařů a být součástí úžasného týmu, moc si toho vážím.
- YMCA mi přinesla LIDI! Poznání mnoha lidí, se kterými bych se jinak těžko potkala. Poznání, že žije mnoho lidí, kteří mají podobné cíle, motivaci a potřeby jako já. Poznání lidí, kteří chtějí svůj vztah k Bohu realizovat podobně jako já.
- Společenství s mladými lidmi, přátele, inspiraci, smysl dobrovolnické práce, rozhled po světě.
- Vztahy k... sobě.... blízkým.... Bohu.
- YMCA mi dala smysl života, že mohu předávat své zkušenosti dál. Poznal jsem díky tomu mnoho lidí a i větší rozhled do různých oblastí.

Děkuji za všechny mladé ymkaře. Ať je YMCA prostor pro jejich rozvoj.

*Zpracovala Vladislava Vidláková,
předsedkyně YMCA v ČR, foto: Julie Bergerová*

K zamyšlení

Neseme svůj kříž...

Jedna krásná, jásavá píseň tvrdí: „Vždy veselo, vždy veselo, každodenně slunka svít. Překrásná je cesta k nebi, tomu, kdo chce věčně žít.“ Přijde mi to ironické a naivní. Ježíš nám neslibuje, že na cestě s ním budeme nekonečně šťastní a úspěšní. Naopak, říká jasně, vezmi svůj kříž a následuj mě.

Věřím tomu, že každý máme svůj „kříž“, nějaké trápení. Může to být nemoc, nejruznější problémy se vztahy nebo financemi, leckdo si prochází krizí. Víme to, není snadné žít. Ale je tady ta parádní výzva, popadnout ten těžký, protivný kříž a jít dál, přes hory, doly.

Bylo by úžasné, kdyby Bůh zametl dočista naše cestičky, kdyby pořád svítilo veselé sluníčko. Slovenská kapela Tretí deň zpívá, že Ježíš je Pán i v trápení, i v soužení. V těchto dobách budu stát na Božím slově. Když mi bylo asi 13, nemohla jsem v noci často usnout

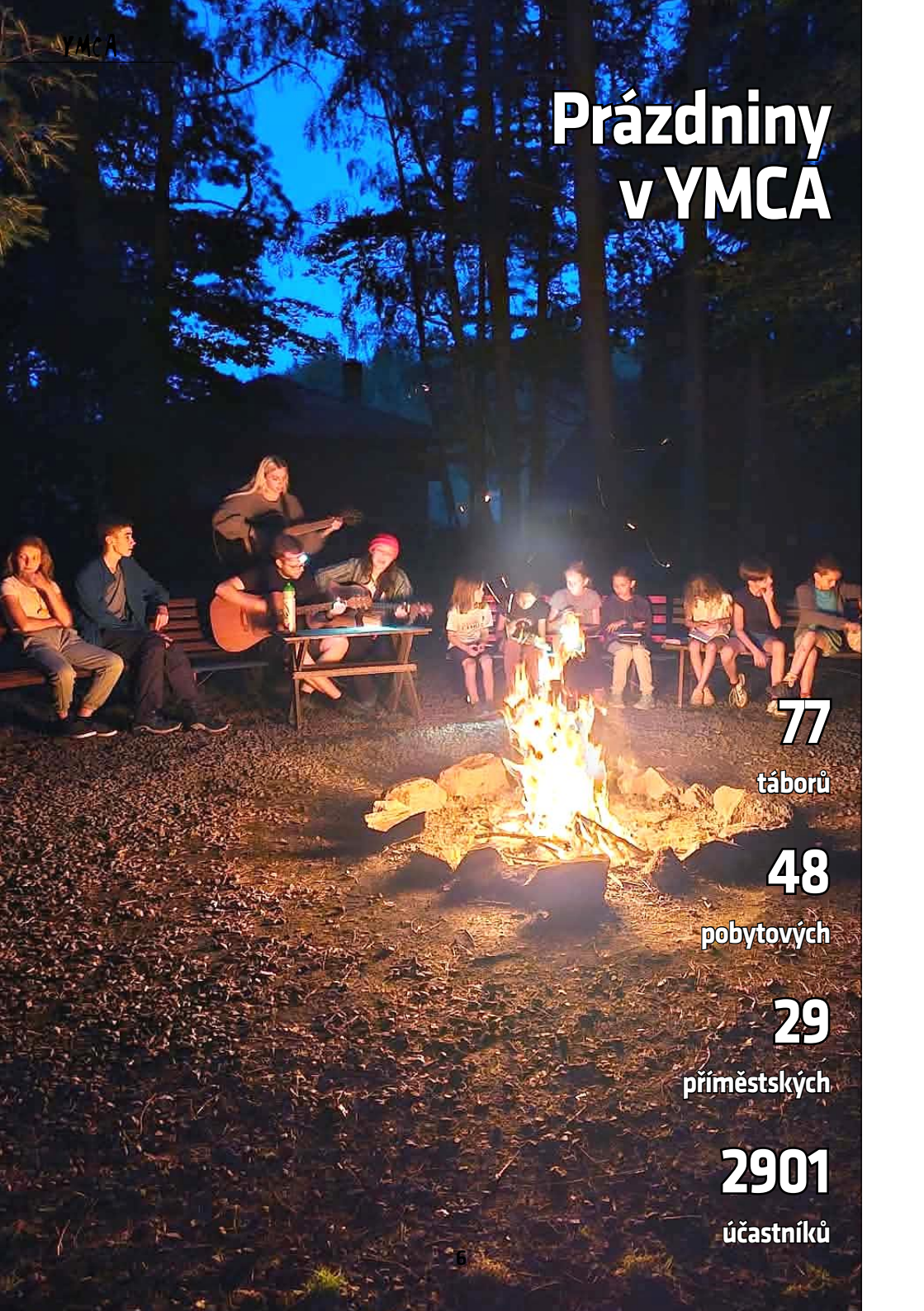
a tak jsem ve sluchátkách poslouchala křesťanské písně této kapely. Drželo mě to duševně i duchovně nad hladinou.

Ať je náš kříž bolavý a nese se dost ztuhla, Pán Bůh slíbil, že bude s námi. V náročných chvílích se můžeme spolehnout na Jeho přítomnost, on to nevzdá. Jeho láska nespočívá v tom, že nám se vším hned pomůže, že za nás vyřeší problémy... On nás provází, možná bude lepší přestat se litovat a fňukat, místo toho se „naladit“ na Ducha, na ten tichý hlas v srdci.

A když přemůžeme věčnou sebelitost a stopneme hekání a nadávky na ten hroznej příšernej život... Možná pochopíme, že co nic nestojí... za nic nestojí. Bez námahy by to nebylo ono, však například budování přátelství nebo manželství také stojí obě strany úsilí. Chceš jít za Bohem? Tak vykroč, vezmi si pořádné boty, pláštěnku a svačinu. Hod' si na záda svůj kříž... A následuj.

Anna Billová Šnoblová, YMCA Brno, foto: J. V. Hynek





Prázdniny v YMCA

77

táborů

48

pobytových

29

příměstských

2901

účastníků

Tábor, tým a umění naslouchat

Hned několik letních táborů YMCA Jindřichův Hradec získalo v uplynulém roce nového hlavního vedoucího. Nebylo to kvůli žádným problémům, zkrátka zde tuto roli pomalu a přirozeně přebírá mladší generace.

Změny se dotkly i Vlčice II, tábora, kde jsem vyrostla a kam nyní již čtyři roky jezdím jako instruktorka. Na konkrétně navíc ovlivnil odchod dvou velmi zkušených vedoucích. Letošek byl proto skutečně náročný. Díky tomu, že máme myslím opravdu dobře fungující tým a náš nový hlavas, Kuba Nosek, se své role zhostil velmi zodpovědně a schopně, se nám tábor přesto krásně povedl. Byla to obohacující zkušenost, která ve mně zanechala mnoho vědku.

Museli jsme si v novém, omlazeném týmu najít dynamiku, rozdělit si práci, které jsme najednou měli všichni víc. Já osobně si z toho odnáším jeden důležitý poznatek, a to je význam komunikace a schopnosti řešit problémy klidnou debatou, při které se lidé navzájem poslouchají. To je něco, o čem se často mluví, ale v praxi to v řadě kolektivů není vůbec samozřejmostí. Myslím, že na naší Vlčici II dlouhodobě máme prostor, kde se nebojíme nahlas říkat, když nám něco vadí, a skutečně ty věci řešíme a probíráme. Je to osvěžující. Zajímavým uvědoměním pro mě bylo, jak důležitou roli v tomhle může hrát hlavní vedoucí,

pokud umí poskytnout aktivní a konstruktivní pomoc. Jedna moje kamarádka říká, že úkolem vedoucích je starat se o děti a úkolem hlavních vedoucích je starat se o ostatní vedoucí, aby se oni potom zvládli dobře starat o děti.

Já osobně v létě jezdím na tři YMCA tábory. Nejen, že každý z nich je sám o sobě jiný, navíc mám na každém jinou roli – na jednom jsem jako instruktorka, na druhém zdravotnice a na třetím účastník. Z vlastní zkušenosti vím, jak moc je ve všech těchto případech citelné, když v týmu vedoucích něco skřípe, a to i když se vás to třeba osobně netýká. V táborovém prostředí bývá všechno intenzivnější. Jsme tam spolu uzavřeni v malé bublině, která tam pro nás ale znamená celý svět. To, že se o půl hodiny opozdil program nebo že nikdo nevzal vlajku na nástup, se zdá být absolutní krizí, i když ve skutečnosti o tolik nejde.

Je těžké umět si v takových chvílích najít nadhled. A není nic horšího, než se místo vysvětlení problému a hledání efektivního řešení vzájemně pomlouvat a stěžovat si druhému za zády. Myslím, že jsem se nikdy nesetkala se skupinou, kde by tohle nebyl problém, sama jsem se k podobnému přístupu mnohokrát uchýlila. Můžu ale potvrdit, že prosté uvědomění si tohoto nešvaru a minimální snaha o jeho potlačení může dělat divy.

Během celého tábora i jeho přípravy jsme dělali chyby. Zažili jsme spoustu náročných chvil plných stresu. Přesto cítím v srdci klid. Jsme mladí a máme se co učit, ale všichni naši práci na Vlčici děláme s láskou a jsem přesvědčena, že novou éru začínáme s pevnými a zdravými základy. Když se navíc podívám na naše starší (ale samozřejmě stále mladé!) ymkaře, vidím celou řadu hluboce inspirativních lidí. Moci se od nich učit a navazovat na jejich práci je poctou. Jsem pyšná na všechny své kamarády, díky kterým věřím, že YMCA Jindřichův Hradec i Vlčice mají budoucnost.

*Majda Hrdinková, YMCA Jindřichův Hradec,
foto: archiv autorky textu*





Alenka v říši divů: když angličtina spojuje

Na náš příměstský tábor YMCA ve Starém Plzenci letos znovu zavítali hosté z USA. Alena a Kim se k nám vrátily už podruhé, Jon přijel poprvé. Trojice amerických dobrovolníků k nám přijela prostřednictvím programu YMCA Alumni, který umožňuje zapojit americké YMCA dobrovolníky do aktivit YMCA v dalších zemích.

Na celý týden se stali plnohodnotnou součástí našeho táborového týmu – a také světa Alenky v říši divů.

Každý den měli na starosti hodinu angličtiny pro jednu věkovou skupinu. Alena pracovala s nejmladšími, Kim s prostřední skupinou a Jon s nejstaršími dětmi. Hrál se, zpívalo, povídalo a procvičovala se slovíčka, která děti potřebovaly při dalších táborových dobrodružstvích. Zároveň se děti dozvídaly něco o jejich životě, o Americe i o YMCA ve Spojených státech.

Ještě důležitější ale bylo to, co se dělo mimo tyto hodiny. Američané byli s námi po celý den. Pomáhali připravovat program, hráli postavy v příběhu, vedli stanoviště, sportovali, zpívali u ohně, účastnili se

her i závěrečného vystoupení pro rodiče. Děti s nimi komunikovaly, když potřebovaly něco vysvětlit nebo se prostě podělit o zážitek.

Každé ráno například čekal děti Vocab Hunt. Po areálu byly ukryté kartičky s obrázky postav z Wonderlandu. Cílem bylo nalézt nejhodnotnější kartičky, když už ne s Alice, tak aspoň s Bílou královnou. Každý táborník pak musel přijít za Alenou, Kim nebo Jonem a anglicky říct, co našel. Teprve potom dostalo odměnu v táborových „whimech“, které mohlo během týdne utrácet.

Američané se postupně stali také obyvateli naší Říše divů. Pomáhali Bílému králíkovi unikat před dětmi, vedli bláznivé závody, zpívali s Kloboučníkem, učili děti cricket a zapojili se do divadla. Jon nakonec získal jednu z nejvýraznějších rolí celého týdne – stal se Drakem, kterého děti musely v závěrečné bitvě porazit.

Velkou hodnotu měla právě obyčejná společná přítomnost. Alena a Kim už znaly řadu dětí z předchozího roku a děti si pamatovaly je. Alena navíc díky znalosti ruštiny pomáhala v komunikaci s ukrajinskými dětmi.



Jon si rychle našel cestu především ke starším dětem, které se s ním mohly bavit o jeho životě a zkušenostech.

A možná právě tady vidíme největší smysl celého programu. Jazyk je prostředkem, ale cílem je setkání. Děti nepoznávají Ameriku z učebnice, filmu nebo sociálních sítí. Poznávají konkrétní lidi. Mohou se jich ptát, smát se s nimi, něco jim ukázat ze svého života a na oplátku zjistit něco o tom jejich. A poznávání je samozřejmě oboustranné. Také naši američtí přátelé během týdne poznávají nás, české děti, naše prostředí, způsob života i to, jak funguje YMCA u nás.

V době, kdy se o jiných zemích a národech dozvídáme často prostřednictvím krátkých zpráv, sociálních sítí a zjednodušujících soudů, považujeme taková osobní setkání za velmi důležitá. Když se lidé skutečně poznají, mohou lépe pochopit nejen jeden druhého, ale také prostředí a společnost, ze kterých přicházejí. A místo anonymních představ o „Američanech“, „Češích“ nebo jiných národech najednou máme před sebou konkrétní lidi, jejich příběhy, zkušenosti a pohled na svět.

Lenka Šimánová, YMCA Plzeň, foto: archiv autorky

Mohou to zkusit i další YMCA

Program YMCA Alumni přitom není příležitostí jen pro náš tábor. Zapojit se mohou i další YMCA a z naší zkušenosti jsou podmínky velmi vstřícné.

Z naší strany bylo potřeba zajistit především dopravu z letiště a zpět, ubytování a trochu programu pro naše hosty mimo samotný tábor. Američanům jsme hradili ubytování se snídaní v místním penzionu, což pro nás představovalo jedinou větší finanční položku.

Po zkušenostech z posledních dvou let ale můžeme říct, že se nám tato investice vyplatila. Nejde totiž jen o několik hodin s roditelými mluvčími. Američané s námi skutečně žili celý tábor, navázali vztahy s dětmi i vedoucími a přinesli do programu něco, co se jen těžko nahrazuje jednorázovou návštěvou.

Alena, Kim a Jon přijeli z druhého konce světa a na týden se stali součástí našeho týmu. Děti díky nim získaly možnost používat angličtinu, ale především poznat lidi z jiné země tak, jak se lidé poznávali odjakživa – tím, že spolu něco dělají, povídají si, smějí se a prožívají společné dobrodružství.

A pokud naše zkušenost povzbudí některou další YMCA, aby program YMCA Alumni také vyzkoušela, budeme jedině rádi. Protože čím více příležitostí vytvoříme k tomu, aby se lidé z různých zemí skutečně potkávali a poznávali, tím více příležitostí máme také k vzájemnému porozumění.

Diář 2027

21.–23. 5. 2027 – Setkání YMCA na Soběšíně!

Zabukujte si termín!



Kdyby o Pecce (dětský letní tábor YMCA pro děti od 10 do 15 let) psali redaktori a novinářky, vypadalo by to možná nějak takhle: „Pět minut populární hry a už tekla proudem krev,“ znělo by z bulvárního časopisu Blesk. Nebo „Dva týdny se zákazem mobilů! To snad dnes není ani možné,“ napsala by na fórum matek jedna z těch méně důvěřivých. Případně „Radní popřála k narozeninám Dominikovi, náhodní kolemjdoucí kreslili Čuchomechy, budilo se v půl páté ráno, převlečení vedoucí s dýmovnicemi a meči vyháněli táborníky z lesa... co všechno se odehrálo na výletě místního tábora?“ psalo by se v regionálním deníku. A magazin o zdravém životním stylu by si jistě neodpustil poznámku, že „jíst celý den pouze jablka je nejen nezdravé, ale také nezodpovědné“. Takového zájmu médií jsme se nedočkali. U nás v tom našem světě Narnie totiž žádná nejsou.

A kdyby o podobném táboře psal můj oblíbený M. O. Vácha (což také udělal), napsal by toto: Je to tak silné, až z toho jde strach. Je to neuchopitelné do slov a naprosto nevysvětlitelné lidem, kteří tam nebyli a kteří to nezažili. Je to snad požehnání té louky, nevysvětlitelné požehnání toho místa nebo těch lidí. Silokřivky, které se stáčí dovnitř duší, silokřivky vztahů,

kteří se sbíhají v lidských srdcích. Je možné, že na této louce a v tomto lese je záclona oddělující viditelné od neviditelné tenčí než jinde? Moje odpověď, odpověď, která překvapuje především mě samotného je, že ano. (a moje také – pozn. autora) Proč je toto místo tak speciálně zalito požehnáním a co se stane, když se na jednom místě sejde padesát lidí a společně se modlí? ----

Byla to myslím Bětka, kdo řekl, že rok se dělí na část před Peckou a část po Pecce a já musím souhlasit. Pecka je prostě magická.

Děkuju Bohu za ten les, louku a hvězdy, vedoucím za úžasný kus práce a táborníkům za všechnu srandu, rozhovory, nasazení a ochotu snášet naše nepředvídatelné nápady.

Za všechno to zpívání, hraní, běhání, tancování, mlácení se tortillami, pozorování zatmění, mytí nádobí, brodění, jezení jablek, sbírání hub, noční rejdní a jezení hroznů a mnoooooo dalšího – bylo to nezapomenutelné. Nejkrásnější dva týdny v roce už jsou za námi a my už jen netrpělivě čekáme na ty další. :)

Adam Pinc, YMCA Braník, foto: archiv autora textu

Tábory v Netunicích

Tábory v Netunicích

Letos v létě proběhly v Netunicích dva příměstské tábory. Na první pohled byly úplně jiné – jeden se odehrával v lese mezi lesníky a pytláky, druhý ve světě tajných agentů a stoletého pokladu. Přesto měly společné jádro: kromě her, výletů a dobrodružství jsme si každý den našli chvíli na to, abychom se s dětmi zastavili nad tím, jakým člověkem chce každý z nás být.

Strážci lesa

První tábor začal návštěvou lesníků, kteří dětem přinesli znepokojivou zprávu: z lesa mizí zvířata i dřevo a všechno nasvědčuje tomu, že někdo z Lesnického sboru tajně spolupracuje s pytláky. Děti byly slavnostně povolány do služby jako noví Strážci lesa, dostaly odznak a kartičku a celý týden sbíraly důkazy, aby zloděce odhalily.

Vedle příběhu jsme chtěli, aby děti les opravdu poznaly a naučily se o něj pečovat. Pan hajný Josef Rudolf je provedl zdejšími porosty, ukázal jim mapu lesů, hmyz i škůdce a vyprávěl, kolik práce les během roku obnáší. Děti mu pak pomohly sbírat klestí a připravit terén pro novou výsadbu. Starosta Netunic Vladislav Soukup vyprávěl o myslivosti a nechal děti vyzkoušet dalekohled, dálkoměr i termovizi.

Starší děti také malovaly krajinky akrylovými barvami s profesionálním malířem Alešem Novákem, jindy i vyrazily na kola. Mladší prošly naučnou lesní stezkou, poznávaly stromy, ptáky a stopy zvířat a střílely ze vzduchovky. Každé ráno jsme si přitom povídali o tom, co dělá dobrého strážce i dobrého člověka – o přijetí druhých, dobrých skutcích, milosrdenství, pracovitosti a o tom, že každý z nás má svou hodnotu a své místo ve světě.



Staň se hrdinou

Druhý tábor spojovala jedna otázka: co vlastně znamená být hrdinou? Ne tím filmovým s pláštěm a nadpřirozenými schopnostmi, ale hrdinou v obyčejném životě. Každé ráno proto patřilo jednomu příběhu a jedné vlastnosti skutečného hrdiny. Společně jsme poznávali odvalu Gedeona, statečnost Milady Horákové, vytrvalost Emila Zátopky, příběh odpuštění Johana Newtona a nakonec také život Nicholase Wintona. Mluvili jsme o tom, že hrdinství někdy znamená překonat strach, jindy vydržet, když se nedaří, postavit se za pravdu, přiznat vlastní chybu, odpustit nebo jednoduše udělat něco dobrého pro druhého.

Ani tady nezůstalo jen u povídání. Děti každý den bojovaly o jeden klíč k pokladu. A protože se klíč „probudí“ jen v rukou pravého hrdiny, procházely zároveň výcvikem hrdinských dovedností. Během týdne nás

navštívila Armáda České republiky se zajímavým programem a ukázkami, děti prošly zážitkovým kurzem první pomoci, vyrazily na kolech a kolečkových bruslích, plavily se na lodích a navštívily chovatele vzácných papoušků, kde si mohly zblízka prohlédnout a dokonce pohladit mlád'ata kakadu. K tomu patřilo koupání, sport, hry v lese a spousta dalších malých i velkých dobrodružství.

V pátek děti podle složené mapy a vylustěné zprávy našly velkou dřevěnou truhlu. Kromě odměny v ní čekala i Listina pravých hrdinů, jejíž slova asi nejlépe vystihují, co jsme si přáli, aby si děti z tábora odnesly: „Pravým hrdinou je člověk, který má odvalu zlepšit alespoň ten malý kousek světa, na kterém právě stojí.“

Gábi Čandová, YMCA Plzeň, foto: archiv autorky textu

Živá knihovna YMCA Orlová

V pátek 19. června proběhla v prostorách DKMO a YMCA Orlová Živá knihovna offline. Žáci druhého stupně orlovské základní školy Mláďi měli možnost něco se dozvědět o životě se zdravotním postižením a nabourat tak určité své předsudky.

Živá knihovna offline probíhala v pronajatých prostorách DKMO a také přímo v YMCA Orlová se třemi „živými knihami“ – Nikolou Niesytovou, Robertem Kovarikem a Miroslavem Sedláčkem. Všichni tři totiž mají významný pohybový handicap. Nikola Niesytová trpí mukopolysacharidózou, Robert Kovarik roztroušenou sklerózou a Miroslav Sedláček dětskou obrnou. „Živé knihy“ se s žáky podělily o své zkušenosti se studiem, prací i se svým každodenním životem s handicapem. Během přednášení se návštěvníci měli možnost svých „živých knih“ na cokoli zeptat, čehož využili hlavně žáci vyšších ročníků, ale také pedagogický doprovod.

Návštěvníky Živé knihovny byli tentokrát žáci z celého spektra druhého stupně ZŠ Mláďi z Orlové a jejich čtyřčlenný pedagogický doprovod. Celkově se jednalo o 18 přednášek, které zabraly celé dopoledne a kousek



odpoledne. Žáci přišli ve dvou skupinách. V první byli 23 žáci se 2 učiteli, v druhé pak 18 žáků a 2 učitelky. Dohromady i s vyučujícími se tak jednalo o 48 návštěvníků přednášek. Za tak hojnou návštěvnost navzdory aktuální vysoké nemocnosti žáků moc děkujeme.

O handicapovaných osobách se na základních školách moc nemluví. Právě proto Živá knihovna YMCA Orlová pomohla nabourat určité předsudky a vedla k většímu porozumění mezi lidmi. A tady chceme obrovsky poděkovat za dotaci městu Orlová a také MŠMT ČR za poskytnutou metodiku.

Robert Kovarik, YMCA Orlová, foto: Petr Sedláček



Den otců

výlet za pokladem s YMCA DAP

V neděli 21. června, tedy přímo na Den otců, jsme se rozhodli vyzkoušet nový typ akce – výlet tatínků s dětmi. První reakce byly nadšené, nicméně jak už to tak bývá, nemoci a jiné okolnosti postupně více než polovinu zájemců vyřadily ze hry.

Původní plán zahrnoval i společnou cestu vlakem/autobusem z Mělníka na Okoř. Z praktických a časových důvodů ale nakonec zvítězila individuální doprava auty. Účastníci se připojovali postupně. První skupinka stihla ještě před výletem za pokladem prozkoumat v tropickém vedru celou zříceninu hradu, dát si stylovou svačinu ve stínu jedné z hradních věží, zchladit se v podzemním sklípku a dozvědět se různé historické zajímavosti. Na úkolovou hru od Okoře podél starých mlýnů se přidali další dva tatínci s dětmi. Vzhledem k věkovému rozpětí dětí (4–12 let) byla připravena delší i kratší trasa a dvě různě obtížné varianty úkolů.

Jednu tajenku měly všechny děti společnou. Ta vycházela z otázek u každého ze zastavení vyznačených na mapě. S hledáním odpovědí museli občas pomoci i tatínci. Druhou tajenku děti poskládaly až na konci trasy z písmen, která našli cestou ukrytá v obalech od Kinder vajíček společně se zprávou a úkolem. Ty byly

různorodé – od logických, přes pohybové, zručnostní, až po matematické. Zhruba v polovině trasy nás začal dohánět velký černý mrak. Po konzultaci s meteorology a s příbuznými, kteří nám hlásili, že už k nim přišly prudké deště a někde i kroupy, jsme se raději rozhodli otočit nazpět a úkoly improvizovaně umístit ve zrychleném sledu na zpáteční cestě. Odhad byl skoro přesný, takže nás skropilo jen pár kapek až během posledního úkolu, který už byl nedaleko od našich aut. O poklad děti nepřišly. Kromě bublifuků, kelímků, šátků, náramků a balónků pomocí tajenky přišly na to, že jeden poklad mají celou dobu vedle sebe. A někdy je i nese, utěšuje, ošetřuje, zavazuje tkaničky, řadí s nimi, poslouchá a povídá o dinosaurech, fotbalistech či Minecraftu ... a hlavně je má rád!

Myslím (a pochvalné reakce všech čtyř tatínků a osmi dětí to potvrdily), že se výlet i přes nepřízeň počasí vydařil a jistě to ocenily i maminky/manželky, které si mezitím mohly doma odpočinout nebo zařídit, na co jindy nemají čas. Určitě chceme v YMCA DAP v podobných akcích pokračovat a těšíme se, že se k nám příště přidá třeba i někdo z vás...? :-)

Ondřej Strádal, YMCA DAP, foto: archiv autora



Ten Sing Běžel 2026

S časem letních prázdnin přišel i druhý červencový týden, který patřil tensingu Běžel. Letos se opět uskutečnil ve spolupráci s Multicampem. Po dlouhých letech však nastal přesun z tábora J. A. Komenského v Bělči nad Orlicí do kempu Radost ve Vlastějovicích u Sázavy. Ačkoliv se to zprvu zdálo jako překážka, jedinečné kouzlo Běželu to ve finále neohrozilo.

Dopoledne patřila trackům – sportu, angličtině, muzice a zpěvu. Každé ráno jsme odstartovali společným rozezpíváním a hrami, které nás naladily na zkoušení. Pak už jsme se naplno opřeli do pilování písniček na závěrečný koncert.

Po obědě přišel čas na kulturní workshopy A. Ty se opakovaly každé odpoledne. Někteří cvičili tanec, jiní zas drama či minichór. Oproti tomu následující workshopy B se obměňovaly každý den. A výběr byl rozhodně pestrý: od vyrábění z hlíny, tetování hennou a sportu až po základy společenských tanců, filmovou dílnu a mnoho dalších.

O večerní program se postarala kapela PULS z Jižního Města. Hudební program byl prokládaný zamyšleními – a nejen to! Přátelé ze Severní Karolíny nás naučili tanec, který tančují v amerických kostelech, a také nám zahráli a zazpívali. Při Late Night jsme si následně zahráli různé hry, zasmáli se a nakonec se ztišili při zamyšleních na téma Překážky na trati, které nás provázelo celým týdnem.

Čtvrteční večerní program se nesl v duchu noční hry. Vydali jsme se hledat ztracený mikrofon cestou, kde naši vytrvalost a uchozená chodidla prověřilo nejedno úskalí a nikdo rozhodně nedorazil do cíle čistý. Akce se zdařila a mikrofon se nakonec našel – ačkoliv v chatě za postelí...

Někteří se vydali po programu pomalu na kutě, ale co by to bylo za Ten Sing Běžel, kdyby neběžel? Běh či procházka se startem o půlnoci se staly pro mnohé z nás nepostradatelnou součástí noci.

Neskutečnou rychlost, kterou celý týden nabral, už nešlo zastavit a před námi stál poslední večer a s ním



i závěrečný koncert. Hned po vystoupení kapely PULS přišlo na řadu promítání snímků z videosoutěže. Úkol zněl jasně: natočit krátký film ve vylosovaném žánru na již zmiňované téma *Překážek na trati*. Nápadů bylo nespočet, každá skupina to uchopila po svém a ve výsledku vzniklo šest úžasných videí. Pódium pak patřilo tanečnímu vystoupení s vlastní choreografií, divadelnímu dramatu 2067 a minichóru s medley o lásce.

Celý koncert vyvrcholil vystoupením *Běželu*. Ve vzduchu panovala neopakovatelná atmosféra. Při závěreč-

ném zamyšlení jsme pak společně uzavřeli celý týden, zvolili novou radu a naplno si užili poslední večer.

Když přišel čas loučení, každý z nás odjížděl plný úžasných zážitků, nových přátelství a vzpomínek na celý život. Na závěr si vypůjčím část z písně, kterou jsme zpívali: „Galaxie velká, vesmír nekonečný, jen to čekání (na příští Běžel!) zdá se být věčný.”

Tak na viděnou za rok!

*Viola Vlasáková, YMCA DAP,
foto: archiv autorky textu*



Vesmírná mise Spálov:

Jak mladí astronauti dobyli Sluneční soustavu

Uprostřed letních bouří, v divočině spálovského údolí, vyrostla kosmická základna. Děti tu postavily raketu, odolaly metanovým víchřicím, ošetřovaly simulovaná zranění a uvařily expediční polévku na Saturnu. Tak vypadal letošní letní tábor, který ve Spálově od 18. do 26. července 2026 uspořádala YMCA Orlová.

Když do hlubokého údolí u Spálova dorazily děti, málokdo tušil, že se louka během jediného odpoledne promění v mezinárodní kosmodrom. Pod dohledem velitelství instruktorů se rozběhla velkolepá mise s jediným cílem, a to prozkoumat osm planet Sluneční soustavy a bezpečně se vrátit zpět na Zemi.

Žádný účastník nezůstal pouhým divákem. Hned první večer si každý kadet vylosoval svou specializaci. Z táborníků se stali astronomové, astrofyzici, chemi-

ci, konstruktéři kosmických lodí, piloti či polní lékaři. Na zelené louce vyrostla ručně zkonstruovaná mezihvězdná raketa složená ze startovacích i přistávacích modulů a pod vlajkami vzdálených souhvězdí začalo odpočítávání.

Úvodní mise na Mars a Venuši prověřily fyzickou i psychickou odolnost posádky. Děti šplhaly strmým skalnatým svahem nad Hadí tůňkou, který představoval nejvyšší hory a nejhlubší kaňony rudé planety. Venuše pak přinesla dramatický zvrat, a to v podobě nečekaného přepadu mimozemských anomálií, kdy vedoucí zasypali výpravu křížovou palbou létajících míčků. Nastala blesková prověrka ranního školení zdravotní péče. Mladí záchranáři museli přímo v terénu ošetřit tepenné krvácení i zafixovat zlomeniny, aby zasažené kamarády vrátili zpět do hry.

Když se kosmické moduly přiblížily k pásu asteroidů, prošla posádka náročným tréninkem přetížení. Hra s názvem Panelák otestovala stabilitu. Všichni zúčastnění se museli udržet v těsném kruhu vymezeném lanem, čelit neustálému strkání a odolávat tlaku ze všech stran. Následovala hra Demonstrace, kde mladí astronauti vytvořili neprostupný lidský řetěz proti policejnímu kordonu instruktorů. Smích a krík rezonovaly celým údolím, ale barikáda nepovolila.

S postupem týdne se počasí zhoršilo a na tábor padly přivalové deště. Pro vesmírnou misi to však nebyla překážka, ale autentická kulisa plynných obrů. Noční výprava na Jupiter probíhala za naprosté tmy v promáčeném lese, kde týmy navázané na záchranných lanech luštily vědecké šifry pod permanentní bouří. Na Saturnu pak posádka vyřešila kritický nedostatek zásob tak, že kadeti bloudili mezi planetárními prstenci, plnili úkoly a získávali ingredience na večeři. Pod vedením jmenovaného šéfkuchaře pak v polních kotlicích nad plameny uvařili expediční polévku, která skládila plný počet bodů za chuť i estetiku.

Na ledovém Uranu a nejvzdálenějším Neptunu čelili děti metanovým víchřicím a plížili se mezi stromy pro vzácné chemické vzorky, zatímco v lesním šeru číhali vetřelci. Posádka navíc prokázala pevnou disciplínu při plnění osobních výzev. Bobřík mlčení proměnil tábor v tiché království posunků a bobřík hladovění prověděl pevnou vůli účastníků. Zaslouženou odměnou se stal výlet a koupání v chladivých vodách Modré laguny.

V závěrečném dějství posádka bezpečně přistála zpět na rodné planetě Zemi. U slavnostního ohně se otevřela masivní truhla plná odměn, pastelek a tvořivých potřeb. Papiřová raketa splnila svůj účel. Dobytelé vesmíru si ze spálovských lesů neodvážejí jen zážitky, ale především poznání, že se v těžkých chvílích mohou jeden na druhého spolehnout a že skutečné přátelství dokáže překonat i ty nejdivočejší bouře.

Touto cestou bychom chtěli poděkovat YMCA Orlová a Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy ČR za finanční podporu, bez které bychom nemohli tábor uskutečnit.

Nikola Niesytová, YMCA Orlová

Solný mlýn 2026

Výš i hlouběji...



Po úspěšném loňském ročníku se opět konala vzdělávací akce Solný mlýn, pro vedoucí pracující s dětmi a mládeží.

Táborová základna na Soběšíně přivítala 11 účastníků, kteří strávili celý víkend nejrůznějšími aktivitami zaměřenými na osobnostní rozvoj, ale také na získání větší jistoty v přípravě aktivit pro děti a mládež, které mají voddílech, kroužích či na táborech během roku.

Nebylo to jen počasí, které ve finále přineslo velmi příjemný čas pro všechny účastníky, jak vyjádřili ve svém závěrečném hodnocení. Pečlivě připravený program, naladění všech účastníků vytvořilo skvělou atmosféru, ze které se jen těžko odjíždělo do všedních dnů. Až v budoucnu uvidíte pozvánku na Solný mlýn, neváhejte ani minutu a přihlaste se, jsem si jistý, že ho vyhodnotíte jako jeden z nejpříjemnějších a nejužitečnějších víkendů za několik posledních let. Díky všem, kteří se podíleli na přípravě, organizaci i zajištění zázemí.

*Jaroslav Hynek, sekretář pro vnitřní věc YMCA v ČR,
foto: autor textu*



Spolufinancováno
Evropskou unií



Ministerstvo
školství, mládeže
a tělovýchovy

Opékání párků ke Dni otců

Třetí neděle v červnu patří tradičně Dni otců. YMCA Orlová tentokrát slavila společným opékáním špekáčků na veřejném ohništi v centru města Orlové. Po celou dobu opékání nám našťěstí přálo počasí.

YMCA Orlová letos připomněla Den otců společným opékáním párků poblíž orlovského sportovního areálu v těsné blízkosti bývalého skateparku. Akce se zúčastnilo i několik otců, kteří samozřejmě nečekali na žádné blahopřání a rovnou opékali.

První oslava Dne otců proběhla v USA už v roce 1910. Byla to ale oslava uzavřená. Oficiálním svátkem je Den otců v Americe až od roku 1966. V České republice se Den otců teprve dostává do obecného povědomí a do dnešního dne nemá oficiální status státního svátku. U jeho počátků stála dcera prvního prezidenta ČSR Alice Masaryková. Na její snahy hlavně ze dvacátých a třicátých let minulého století navazuje dnes mimo jiné i YMCA Orlová.

YMCA Orlová si pro opékání špekáčků vybrala veřejné ohniště v relativním centru města, které je poměrně nové. Akce se zúčastnili i dva otcové a dokonce jeden člověk ze vzdálenější Olomouce. Na akci bylo kro-

mě špekáčků připraveno vše včetně kečupu, hořčice a chleba. YMCA Orlová měla i vlastní nádoby včetně teleskopických opekacích tyčí zakoupených speciálně na tuto akci. Nechyběl samozřejmě dostatek dřeva na podpal včetně roští na rozdělání ohně. Děkujeme jednomo z přítomných otců, že dřevo nejen zajistil, ale také připravil táborák na opékání a po celou dobu se o oheň i veřejné ohniště vzorně staral.

Opékání špekáčků probíhalo odpoledne a počasí nám celou dobu přálo. Déšť měl přijít až večer, kdy už bylo v plánu celou akci ukončit. Kolem šesté se upekla poslední špekáček a akce tak mohla skončit. Nepřítomným otcům se nakonec pogratalovalo aspoň telefonicky. YMCA Orlová tak důstojně oslavila Den otců ve veřejném prostoru, což nakonec přilákalo také širokou veřejnost, která se přidala k opékání.

Děkujeme YMCA Orlová nejen za vynikající špekáčky, úplný servis při jejich opékání i podávání, ale i za bezvadnou atmosféru u ohniště i pohodovou neřvoucí táborákovou hudbu. Příští rok do toho jdeme určitě znovu!

Petr Sedláček, YMCA Orlová, foto: autor textu



 **DEN MATEK
DEN OTCŮ**



Děti si pod Radyní vyzkoušely orientační běh

V rámci Týdne sportu uspořádaly YMCA Plzeň a KOS Slavia Plzeň sportovní odpoledne zaměřené na orientační běh. Akce se konala v lese pod Radyní a zúčastnilo se jí téměř 100 dětí. Ty měly možnost seznámit se s tímto zajímavým sportem nejen teoreticky, ale především v praxi – čekalo na ně několik orientačních úkolů a čtyři různé náročné okruhy.

Na začátku se děti učily pracovat s mapou, poznávat mapové značky a správně mapu zorientovat na sever podle buzoly. Vyzkoušely si také používání elektronických čipů, které se při orientačních závodech používají k označení průchodu jednotlivými kontrolami.

Jedním z prvních úkolů byl orientační labyrint. V něm si děti mohly na malém a přehledném prostoru vyzkoušet, jak správně sledovat mapu, hledat kontroly ve stanoveném pořadí a potvrzovat jejich nalezení pomocí čipu. Labyrint byl dobrou přípravou před samotným během v lese a zároveň dětem ukázal, že při orientačním běhu není důležitá pouze rychlost,

ale také pozornost, správné rozhodování a schopnost vyznat se v mapě.

Po proběhnutí labyrintem si děti nechaly čip vyčíst ve čtečce. Díky tomu hned zjistily, zda navštívily všechny kontroly ve správném pořadí, a také čas, za který vše zvládly. Mohly tak porovnávat své výsledky a sledovat, jak se jim během jednotlivých pokusů dařilo. Poté následovaly orientační okruhy již v lese. Děti na ně postupně vyběhaly samostatně či v malých skupinkách a hledaly kontroly označené lampiony. Tratě byly přizpůsobeny jejich možnostem tak, aby si orientační běh mohli vyzkoušet začátečníci a zároveň aby pro ně hledání kontrol představovalo skutečný sportovní zážitek.

Velké poděkování patří členům KOS Slavia Plzeň, kteří připravili labyrint i jednotlivé tratě a zajistili veškeré potřebné vybavení – mapy, lampiony, elektronické čipy, čtečky a buzoly. Po celou dobu akce se dětem věnovali, vysvětlovali jim práci s mapou, pomáhali jim s orientací a ukazovali jim, jak se čipy používají.

Akce

Ráda bych poděkovala také sedlecké školní družině, která s dětmi vážila dlouhou cestu až k lesu pod Radyní. Přestože zpočátku panovaly drobné obavy z toho, že děti budou do lesa vybíhat samostatně, ukázalo se, že nebyly na místě. Nikdo se neztratil a děti ukázaly, že jsou samostatné a dokážou si s mapou poradit. A také, že když jsou samy v lese, nemají prostor na hádky a jiné hlouposti – najednou je potřeba soustředit se, správně se rozhodnout a spoléhat především samy na sebe, navzájem si pomáhat, domluvit se a fungovat jako tým. Možná právě v tom je jedno z kouzel orientačního běhu: kromě pohybu učí děti samostatnosti, zodpovědnosti a zdravému sebevědomí.

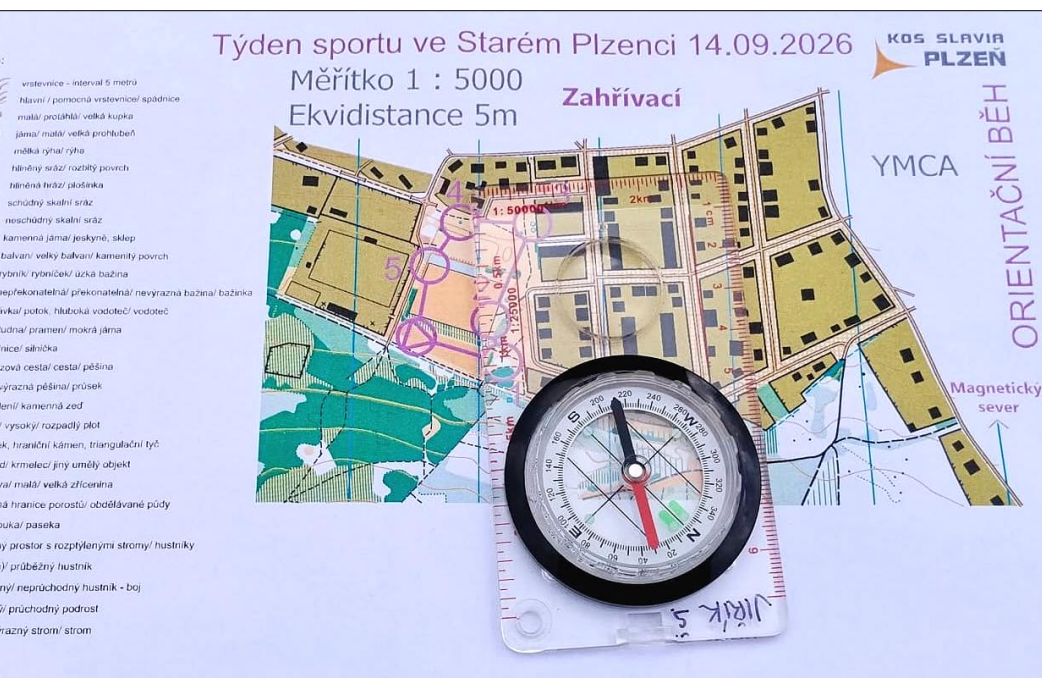
Celá akce se vydařila a rozhodně ji plánujeme zopakovat. Na jaře se navíc uskuteční krajský přebor škol v orientačním běhu, kterého se mohou zúčastnit také obě plzeňské školy. S přípravou budoucích závodníků i s jejich doprovodem na akci rádi pomůžeme.

Děkujeme členům KOS Slavia Plzeň, vychovatelům sedlecké družiny a všem, kteří se na přípravě spor-



tovního dne podíleli. Největší pochvalu si ale zaslouží samotné děti, které se nebály vyběhnout s mapou do lesa, všechny tratě zvládly a nikdo z nich se pod Radyní neztratil.

Lenka Šimánová, YMCA Plzeň, foto: Olena Volková



Cesta do Berouna a zase zpátky

Ve čtvrtek 6. srpna vyrazila YMCA Orlová na poměrně velkou cestu do Berouna. Celodenní výlet byl náročný jak pro organizátory, tak i pro všechny zúčastněné.

Cesta přes Prahu začala už ve čtyři hodiny ráno v centru Orlové. Celkem nás dorazilo třináct a v Berouně se k nám přidal ještě člen YMCA Orlová Michal Lošťák. Přes Haviřov jsme ráno dorazili na přestup v Praze. Jakmile jsme se vymotali z berounského nádraží, setkali jsme se s Michalem Lošťákem, který byl náš tamější průvodce.

Michal Lošťák u nás v Orlové pravidelně přednáší na Cestovatelských večerech. Zároveň zná Beroun a jeho okolí. Byl pro nás proto ideálním průvodcem královským městem Beroun.

Nejprve jsme šli na jednu vyhlídku v centru města, kde byli i živí medvědi. Beroun je totiž s medvědy od svého vzniku spojen a medvědka má i ve svém znaku. Živí medvědi byli ale skryti před deštěm i návštěvníky, a tak jsme alespoň vyrazili na místní rozhlednu. Z ní byl celý Beroun vidět jako na dlani a všichni tak měli možnost si dopolední Beroun prohlédnout. Cestou dolů jsme neodolali a vyzkoušeli ocelovou venkovní skluzavku, která vedla částí cesty z kopce. Vedle orlovských účastníků zájezdu se sklouzli i náš průvodce Michal, který nikdy předtím skluzavku k jízdě nevyužil.

Poté jsme navštívili Muzeum Českého krasu na Husově náměstí v samotném srdci Berouna. Muzeum využívá prostory tzv. Jenštejnského domu ze 17. století, který bývá považován za nejcenější dům v Berouně. V muzeu se nachází řada exponátů z historie Českého krasu i samotného města Beroun. Nás



samozřejmě nejvíce zaujal jakýsi temný tunel určený pro odvážné návštěvníky a logické skládačky na samém konci výstavy. Další expozici v geoparku jsme bohužel nestihli.

Cestou na vlakové nádraží jsme se stavili na výborný oběd v pivovarské restauraci. Tu nám předem doporučil Michal, který u pohoštění nechyběl. V osobním vlaku z Berouna do Prahy jsme měli více času si prohlédnout místní pamětihodnosti jako třeba hrad Karlštejn. Michal Lošťák dál zodpovědně plnil roli průvodce krajem. Kraj kolem řeky Berounky je zajímavý.

Domů do Orlové jsme dorazili až kolem jedenácté příjemně unaveni po celodenním výletu.

Děkujeme městu Orlová a Ministerstvu školství mládeže a tělovýchovy ČR za finanční podporu, bez které bychom si výlet do tak vzdálené destinace nemohli dovolit.

Petr Sedláček, YMCA Orlová, foto: autor textu



Celá zkušenost s programem Change Agents pro mě byla velmi obohacující a myslím si, že ještě větší význam měla právě proto, že jsem v té době zároveň působila jako dobrovolnice v YMCA Zürich. Byl to pro mě rok vystoupení z komfortní zóny, nových zkušeností, výzev a velkého osobního růstu. Občas bylo těžké všechno skloubit dohromady, ale určitě to stálo za to.

Když se ohlédnou zpět na začátek programu, vidím, jak velký kus cesty jsem ušla. Program Change Agents mi dal nové znalosti a dovednosti, ale především mi dal větší sebevědomí, jasnější představu o tom, jakým leaderem chci být a na jaké problémy se chci v budoucnu soustředit. Jedna z věcí, kterou si z programu odnáším, je také uvědomění, že jako leader nemusím mít vždy všechny odpovědi. Někdy je důležitější umět naslouchat, ptát se, učit se od ostatních a nebát se udělat první krok.

Jednou z nejlepších částí programu bylo poznat tolik mladých a nadšených vedoucích z různých zemí.

Setkávat se s nimi online a poznávat jejich zkušenosti, kultury a prostředí, ve kterých v YMCA působí, bylo velmi zajímavé a inspirativní. Zároveň jsem si uvědomila, že některé problémy, se kterými se setkáváme v našich YMCA, jsou stejné nebo velmi podobné, i když působíme v různých zemích. Zajímavou součástí byl také test, který mi pomohl lépe poznat mé silné stránky jako vedoucí a přemýšlet nad tím, jak své schopnosti lépe využívat.

Během programu mezi námi vznikla přátelství a kontakty, které pro mě rozhodně nekončí absolvováním programu. Jak zaznělo v našem závěrečném projevu: "Leadership is not about having all of the right answers. It is about showing up. It is about listening deeply, choosing hope, and most importantly, standing together." (Leadership není o tom mít vždy všechny správné odpovědi. Je o tom být přítomný, skutečně naslouchat, volit naději a především stát při sobě.)

Proto doufám, že budeme i nadále stát při sobě a společně překonávat výzvy, které před nás tento svět

postaví. Věřím, že to, co jsme se během programu naučili, můžeme využít nejen ve svých YMCA, ale také v dalších oblastech našeho života.

Velké poděkování patří Ester z YMCA Plzeň a Báře z YMCA Praha, se kterými jsem měla možnost celý program absolvovat. Během programu mi byly velkou oporou a jsem moc ráda, že jsme se mohly navzájem podporovat, povzbuzovat a sdílet naše zkušenosti.

Jsem nesmírně vděčná všem mentorům, facilitátorům a všem účastníkům Cohort 6.0, kteří byli součástí této cesty. Velké díky patří také YMCA v ČR, která mi pomohla se do programu zapojit, podporovala

mě během celého programu a zajistila nám cestu do Kanady na World Council, kde jsme se mohly zúčastnit slavnostního zakončení programu.

V neposlední řadě jsem vděčná Bohu, že mě celou touto zkušeností provázel, dával mi sílu ve chvílích, kdy toho bylo hodně, a přivedl do mého života všechny lidi, které jsem díky Change Agents mohla poznat.

Change Agents 6.0 pro mě proto není jen ukončený program, ale zkušenost, kterou si budu nést dál – do svého dalšího působení v YMCA i do života.

*Miriam Jiroutová, YMCA Sever,
foto: archiv autorky textu*

YMCA Youth Unify kemp v Mnichově



Youth Unify Camp v Magnetsriedu u Mnichova pro mě letos byl krásným zakončením téměř měsíčního cestování po Německu a Nizozemsku. Přijížděla jsem už trochu unavená z cest, ale velmi rychle jsem zjistila, že právě tento týden bude patřit k jejich nejhezčím částem.

Už první večer jsem se seznámila se svou spolubydlicí Jolanou a během několika hodin jsme zjistily, že máme mnoho společného. Sdílely jsme své příběhy, zkušenosti s Bohem i to, co je v životě důležité. Bylo krásné pozorovat, jak rychle může mezi dvěma lidmi vzniknout přátelství, i když se předtím vůbec neznali.

Celý týden se pak nesl ve znamení setkávání. Potkala jsem přátele, které znám už několik let, i ty, které jsem poznala teprve minulý rok. Některé rozhovory šly opravdu do hloubky a byly pro mě velkým povzbuzením na cestě s Bohem. Zároveň mě znovu překvapilo, kolik společného můžeme najít s lidmi z úplně jiných zemí a kultur. Spojovala nás víra, ale také hudba, sport, procházky, společné zpívání – a dokonce i Epic: The Musical. :)

Moc jsem si užila také International Bazaar, který jsem měla možnost organizovat. Bavilo mě sledovat, jak každý přináší něco ze své kultury – od ukrajinských přáníček a kvasu až po anglický čaj. Právě v takových drobnostech člověk krásně vidí, jak pestrá může být jedna komunita.

Velkým povzbuzením pro mě bylo také sledovat práci core týmu a uvědomit si, jaký význam může Youth Unify mít. Modlili jsme se jeden za druhého, sdíleli své

příběhy v Living Library a měli možnost slyšet o tom, jak Bůh jedná v životech lidí kolem nás. Letos jsem možná ještě víc než dřív viděla, že za tímto týdnem není jen skvěle připravený program, ale především prostor pro skutečné vztahy, růst a setkávání s Bohem.

Odjížděla jsem proto především vděčná – za stará i nová přátelství, za hluboké rozhovory, společnou modlitbu i obyčejné chvíle, kdy jsme prostě byli spolu. Je pro mě velkým privilegiem být součástí komunity, ve které se lidé z různých koutů světa mohou navzájem povzbuzovat v hledání Boha a v životě s Ním.

A protože to pro mě byl jeden z nejlepších týdnů letošního roku, termín na příští Youth Unify už mám v kalendáři. Pokud to vyjde, do Rumunsku se ke mně přidá i moje mladší sestra. Na další společný týden už se teď upřímně těším!

Anna Srkalová, YMCA Plzeň, foto: archiv autorky





Youth Peace Network program

aneb tři měsíce dobrovolnicí na letních táborech v Kanadě

Ahoj, jmenuji se Zuzana Marková, a posledního tři čtvrtě roku jsem se účastnila spolu s kamarádkou Kateřinou Prágrovou kanadského YMCA dobrovolnického programu Youth Peace Network (YPN). Programu se letos účastnilo 11 mladých lidí z celého světa.

Zastoupena byla mimo Česko i Argentina, Bangladéš, Brazílie, Chile, Etiopie, Finsko, Kamerun, Keňa i Kolumbie. Program se skládal ze dvou částí – online kurzu a pobytu na letních táborech pořádaných Y (YMCA) v Kanadě.

První část programu plně odstartovala někdy v lednu, kdy jsme spolu s celým týmem začali s pravidelnými online videohovory. Tam jsme probírali různá globální témata jako třeba radikální respekt, moc nebo nebezpečí jediného příběhu. Sdíleli jsme názory, vedli diskuze, vypracovávali pracovní listy a celkově se učili o možnostech předcházení/řešení problémů spojených s těmito tématy. Hodně jsme mluvili také o našich zemích a kulturách, sdíleli naše životní zkušenosti, a zkušenosti především z YMCA prostředí

v kontextu respektu, komunikace, managementu a leadershipu. Celý program byl postaven především na globální potřebě další generace mladých lidí, kteří se budou aktivně zajímat a zapojovat do budování celosvětového míru, porozumění a dobrých vztahů. Celkovým cílem programu bylo rozšíření obzorů a vzájemného se učení a předávání know-how, které pak zúčastnění mladí lidé mohou implementovat i ve svých lokálních Ymkách a sdílet jej s dalšími lidmi ve svých zemích.

V druhé fázi programu účastníci, kterým se povedlo splnit všechny podmínky, jako třeba získat potřebná víza a pracovní povolení, mohli vyjet na léto do kempu Elphinstone v Britské Kolumbii. Já i Katka jsme tuhle výsadu měly, a proto jsme se v půlce června vydaly společně za dobrodružstvím a vyrazily přes půl světa do Kanady. Cesta byla poměrně náročná, uletělo nám letadlo, a tak jsme musely na poslední chvíli strávit noc v Torontu. Naštěstí jsme hned ráno mohli pokračovat v cestě do Vancouveru a odtamtud už přímo do přístavu na trajekt a směrem na Sunshine Coast, kde se kemp nachází.

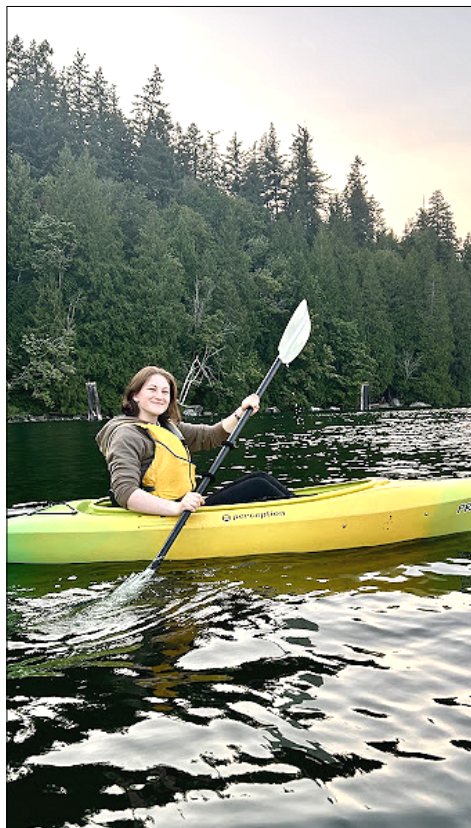
Kemp Elphinstone je obrovský moderní areál obklopený lesy, s ubytovací kapacitou asi pro 450 lidí. Disponuje lezeckou stěnou, lanovým centrem, lukostřeleckými stanovišti, dráhou pro horská kola, a především přístupem k oceánu. Díky tomu je všestranně využitelný jak na dětské tábory, tak i třeba jako svatební areál a vždy je o zábavu postaráno. Já i ostatní účastníci programu jsme měly možnost tohle všechno vybavení bezpečně využívat a něco nového se naučit včetně paddleboardingu, kajakingu, kanoistiky, a dokonce jsme se dostali i na plachetnici.

Výměnou za tyhle všechny možnosti bylo naším hlavním úkolem jakožto členů YPN poskytovat program pro děti zvaný Global room. Vždy za námi přišla skupinka dětí a naším cílem bylo je zábavnou formou naučit něco o YPN a našich zemích a kulturách. Zároveň jsme byli součástí týmu, co měl na starosti celo-

táborový program a hry a v neposlední řadě i vyrábění dekorací pro nadcházející programy. Volné víkendy jsme pak využívali na dobrodružství mimo kemp, a to především objevování Vancouveru a jeho krásného okolí, koupání se v oceánu a turistiku.

Celý program byl pro nás velkým přínosem jak pro jednotlivce, tak pro skupinu jako celek. Naučili jsme se nové dovednosti, rozšířili obzory a taky vybudovali přátelství do konce života. Byl to velký zážitek, na který vždycky budu ráda vzpomínat a doporučovat všem mladým ymkařům po celém světě. Možnost zúčastnit se programu je otevřena každý rok, tak neváhej a využij příležitosti se rozvinout a cestovat po světě pod křídly Ymky!

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



Povedený krok do nové sezony



U19 YMCA Znojmo má za sebou další důležitý krok v přípravě na novou sezonu. Po náročném šestidenním táboře vyrazil tým o víkendu do slovenské Prievidze, kde se představil na přípravném turnaji Mayor Cup 2026.

Během dvou dnů jsme odehráli čtyři zápasy proti soupeřům ze Slovenska, Maďarska a Česka. Sobotní program jsme zahájili proti domácí Prievidze, kterou jsme porazili 11:8. Ve druhém utkání jsme narazili na maďarský Guardians a také tento zápas jsme zvítězili, opět výsledkem 11:8. Po prvním dni jsme tak zůstávali stoprocentní.

V neděli nás nejprve čekala Nitra. Vyrovnané utkání tentokrát vítěze nenašlo a skončilo remízou 9:9. Na závěr turnaje jsme nastoupili proti Prostějovu, který jsme v těsném zápase porazili 8:6 a definitivně si zajistili celkové prvenství.

Mayor Cup jsme tak zakončili s bilancí tří výher a jedné remízy, bez jediné porážky. Ve čtyřech utkáních jsme nastříleli celkem 39 košů. Nejlepším střelcem týmu byl Vojtěch Malačka s 11 koši, následovaný Gabrielou Frantovou s 8 a Lenkou Pavlíčkovou s 5 koši.

Výsledek turnaje je příjemným potvrzením dosavadní práce, ještě důležitější ale byla možnost přenést věci z tréninků do zápasového tempa, vyzkoušet různé sestavy a dál pracovat na souhře celého týmu.

Příprava tým ale ještě nekončí. Na konci září nás čeká poslední herní soustředění v nizozemském Eindhoven, kde budeme ladit poslední detaily před startem nové soutěžní sezony.

Z Prievidze si tak odvážíme nejen pohár za první místo, ale hlavně další zkušenosti a povedený krok směrem do nové sezony.

Aladár Dančo, YMCA Znojmo, foto: archiv autora

STRUČNĚ

- ▶ Prázdniny jsou za námi – a s nimi i jedno z nejživějších období roku v YMCA. Napříč republikou jsme společně uspořádali 80 táborů, z toho 33 příměstských a 47 pobytových, kterých se zúčastnilo celkem 1 749 dětí. Za těmito čísly jsou noční hry, společné legrácky, zpívání u ohně, nová přátelství, vyprahlé nástupové louky i mokré boty – a také spousta dobrovolníků, kteří se postarali o to, aby všechno fungovalo. Díky všem, kdo se na letošním táborovém létě podíleli.
- ▶ Roveři 99. oddílu lesní moudrosti Kyjov z YMCA SKAUT vyrazili na letní horskou expedici do Slovinska. Během náročného výstupu se jim podařilo zdolat nejvyšší vrchol Julských Alp, Triglav (2 864 m n. m.). Za 32 hodin dokázali překonat převýšení téměř 2 000 metrů (!) a v pořádku se vrátit do údolí. Pokud je někdy potkáte, nechte si vyprávět!
- ▶ Více než 1 300 účastníků z více než 100 zemí se v červenci sjelo do kanadského Toronta na 21. World Council YMCA. Celosvětové shromáždění YMCA se koná jednou za čtyři roky a je prostorem pro setkávání, sdílení zkušeností i společné rozhodování o dalším směřování. Českou YMCA zastupovaly tři účastnice, které se zapojily také do programu setkání a zároveň zde završily mezinárodní program Change Agents. World Council zvolil nové vedení Světové YMCA pro období 2026-2030 a stanovil priority pro další období.
- ▶ Ten Sing Pelhřimov si již tradičně stříhl v závěru léta soustředění, které zakončil velkolepým koncertem na Festivalu

u kostela v Moravči. Mezi známými hity ze všech hudebních epoch a žánrů si zvláštní pozornost zasloužilo scénické ztvárnění šlágru Mám malý stan.

- ▶ Poslední prázdninovou neděli se YMCA Jindřichův Hradec opět aktivně zapojila do akce Město dětem. Na tradičním stanovišti pod Naxerovou lávkou čekala na návštěvníky lanová skluzavka, projížďky na kanoích i lukostřelba, nechyběly ani informace o aktivitách YMCA v novém školním roce. O sedm hodin programu se postaralo 27 ymkařských dobrovolníků.
- ▶ V Prádle u Nepomuku si 20. září YMCA Plzeň připomněla 170 let od návštěvy Josefa Kajetána Tyla. Před historickou farou, kde tehdy skutečně pobýval, ožila jeho cesta v divadelní rekonstrukci, na kterou navázalo vystoupení folklorního souboru a koncert české klavírní hudby v kostele Povýšení svatého Kříže. Zazněla Vltava, ukázky z Tylových zpěvohr i Kde domov můj. Historickou atmosféru doplnila výstava dětských obrázků, dobové občerstvení a také Tylova polévka uvařená podle starého receptu přímo na prádelské faře.
- ▶ „V YMCA je prostor pro každého, kdo chce převzít svůj kousek odpovědnosti – ať už je to vedení hry, příprava tábora, účtování nebo rozhodování o budoucnosti celé organizace...“ Těmito slovy zahájila předsedkyně YMCA v ČR Valné shromáždění, na kterém se v pražském Paláci YMCA sešlo 31 delegátů z Ymek napříč republikou. Společně se věnovali aktuální kondici YMCA, jejímu dalšímu směřování, sdílení zkušeností i hledání společných cest. A prostoru k diskusi bylo opravdu dost – díky všem, kdo svůj kousek prostoru využili!

► Tábořiště YMCA Vlčice u Staňkovského rybníka letos slaví 95 let! Založeno bylo roku 1931 jako „Lesní a vodní rezervace“ a už tehdy nabízelo táborníkům sportoviště, loděnici, kánoe, veslice i plachetnici. Jeho další osud byl ale pohnutý: za války ho využívala Hitlerjugend a německé námořnictvo, po zrušení YMCA v roce 1951 převzala areál pohraniční vojska a původní tábor byl zničen. Po čtyřiceti letech se Vlčice v roce 1992 vrátila YMCA. Dnes se o táborovou základnu stará YMCA Jindřichův Hradec a Vlčice dál slouží tomu, k čemu byla před 95 lety založena – táborům, pobytům v přírodě a společným zážitkům ymkařů.

► YMCA v ČR znovu získala titul „Organizace uznaná MŠMT pro oblast práce s dětmi a mládeží“. Osvědčení pro období 2027–2029 převzali její zástupci 10. září při slavnostním předávání. YMCA titul získává nepřetržitě od roku 2007, kdy ho ministerstvo začalo udělovat. Ocenění potvrzuje kvalitu dlouhodobé a systematické práce s dětmi a mládeží i fungování organizace jako celku – od řízení a zázemí až po samotnou činnost. „Je to mimořádné ocenění naší dlouhodobé práce, kreativity, spolehlivosti a kvality,“ shrnul generální sekretář YMCA v ČR Vojtěch Rálek.

► YMCA Orlová letos oslavila Den otců společným opékáním špekáčků na veřejném ohništi poblíž orlovského sportovního areálu. Za příznivého počasí se akce zúčastnili otcové, členové místní Ymky i další návštěvníci z řad veřejnosti. Organizátoři zajistili špekáčky, pečivo, dochucovadla, nádobí i potřeby k opékání. Příjemné odpoledne doplnila pohodová hudba.

► Pomozte YMCA Sever postavit novou skautskou základnu! Loni se jejím skautským oddílem podařilo vybrat peníze na projektanta, od té doby se vše posunulo o kus dál a nyní už běží přípravné práce. Dalším cílem je získat prostředky na materiál pro hrubou stavbu, samotná základna totiž bude vznikat převážně svépomocí. Čas, energii i ochotné ruce YMCA Sever má, teď potřebuje pomoci s tím, co bez peněz zajistit nejde



– se stavebním materiálem. Přispět můžete na www.darujme.cz/ymca-skauti-zakladna.

► YMCA Podivín pořádá 4. října v Besedním domě oslavu Dne seniorů. Pestrý program nabídne vystoupení žáků ZŠ Podivín, dětského folklorního souboru Voděnka i divadelní představení.

► YMCA Praha připravuje na 9. října tradiční Drakiádu na travnaté pláni u metra Opatov. Návštěvníky čeká soutěž ručně vyráběných draků, malování na obličej, lezecká stěna, tvoření i společné opékání dobrot na ohni. Chybět nebude ani další zábava pro malé i velké. Přijďte se také podívat!

► Akademická YMCA zve všechny ymkaře na podzimní Retreat, který se uskuteční 16.–18. října 2026 v Dobřichovicích. Víkendové setkání nabídne přednášky, diskuse i společnou procházku, tentokrát na téma Nové a moderní směry v teologii. Účast přislíbili přednášející ze tří teologických fakult: doc. Tabita Landová z ETF, doc. Jiří Pavlík z HTF a Mgr. Tomáš Sixta z KTF.

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

S YMCA skauty z celé Evropy na Soběšíně

Na YMCA skautském ESG Leadership Training & Seminar se letos na Soběšíně sešlo více než 40 skautů a skautek z různých koutů Evropy, mezi nimi i pět českých účastnic z YMCA SKAUT. Ano, po letech se opět konal v ČR! Během několika společných dnů si účastníci vyměňovali zkušenosti ze své skautské práce, učili se nové dovednosti, vyráběli si kožené kompasy a především navazovali nová přátelství napříč zeměmi.

Nechyběl ani celodenní výlet na lodích a pořádná dávka táborového dobrodružství. Účastníci si také zkusili připravit tradiční česká jídla přímo v přírodě na ohni – společně vařili bramboráky, buchty s povidly, smažený sýr i koprovou omáčku a všechno se jim opravdu povedlo! Vrcholem posledního večera byl International Evening, během kterého jednotlivé země představily typická jídla a sladkosti ze svých domovů a následně se tančilo v rytmu tradičních tanců z různých částí Evropy. Byla to zkrátka skvělá příležitost zažít skauting trochu jinak a odnést si do své práce spoustu nové inspirace i motivace.

Tereza Fridrichová, YMCA Skaut, foto: archiv autorky textu

TIP z akce

Výroba koženého kompasového náramku

Jednoduchý kožený náramek s malým kompasem, který si každý může ozdobit podle sebe. Výroba je založená především na lepení, děrování a provlékání šňůrek, není potřeba šít.

Co budeme potřebovat

- kůži – přibližně 15 × 5 cm na osobu, každý si velikost upraví podle svého zápěstí
- kožené a bavlněné šňůrky – asi 30 cm na osobu
- lepidlo na kůži – lze použít i sekundové lepidlo
- děrovací kleště a šídla
- dřevěné korálky s průvlekem cca 1 mm – takové, aby jimi prošly použité šňůrky
- ozdobná kovová kolečka/očka do otvorů – používají

se v případě, že máme děrovací kleště

- malé kompas, dostupný je např. tady: <https://eshop.armik.cz/mini-kompas-bist-2-cm-cerny/>
- dobré ostré nůžky – na tenčí kůži stačí; na silnější kůži je lepší lamací nůž a nezapomenout na podložku na řezání
- fixy na značení kůže
- případně přívítko nebo metr – není nutné.

1. Připravíme kůži

Každý dostane přibližně 15 × 5 cm kůže, podle svého zápěstí. Kůže může být použita z obou stran – podle toho, jestli chceme mít náramek hladký a lesklý, nebo naopak s „chlupatou“ rubovou stranou.

Pomocí fixky si na kůži označíme místa, kde budeme dělat otvory. Kůži případně ořežeme/ostříháme na velikost dle našich preferencí. Na tenčí kůži stačí ostré nůžky. Pokud máme kůži silnější, je lepší použít lámací nůž a řezat na podložce.

2. Uděláme otvory

Otvory vytvoříme pomocí děrovacích kleští. Do otvorů můžeme následně přicvaknout ozdobná kovová kolečka, která náramek zároveň hezky zpevní a ozdobí. Na to je možné využít děrovací kleště, které umožňují současně dělat otvory a přicvakávat kovové části.

Tip na děrovací kleště: VOREL sada děrovacích kleští na kůži.

3. Připevníme kompas

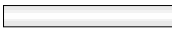
Malý kompas umístíme na připravenou část náramku a přilepíme ho lepidlem na kůži. Není potřeba nic sešívát.

4. Provlékneme šňůrky a dozdobíme

Do připravených otvorů provlékneme kožené či bavlněné šňůrky. Na ozdobu můžeme přidat dřevěné korálky. Na jeden náramek počítáme přibližně 30 cm šňůrky. Náramek si každý může dokončit podle svého – můžeme kombinovat různé barvy šňůrek, přidat korálky nebo využít různé strany kůže. Inspirovat se můžete výtvary na obrázku níže.

Obrázek v barvě na protější straně.

ANKETA 3/2026

Se kterým slovem se vám nejvíce pojí slovo **KVALITA?**Užitek  (306 hl.)Efektivita  (223 hl.)Cena  (225 hl.)Charakter  (195 hl.)Spolehlivost  (221 hl.)Trvanlivost  (224 hl.)Značka  (166 hl.)Jistota  (185 hl.)Standard  (186 hl.)Hodnota  (182 hl.)

Celkem hlasovalo: 2113

Zdroj: *protein.ymca.cz***Komentář**

Dalo by se říci, že výsledky jsou spíše překvapivé – alespoň tedy pro mě. Mé asociace směřovaly spíše ke slovům Spolehlivost, Trvanlivost, případně Jistota a Hodnota. Očekával jsem, že hodně hlasů dostane i Značka (ta ale kupodivu skončila až na posledním místě), ale celkem s přehledem zvítězil Užitek. Nerozporuji to, rozhodně je to velmi výstižné. Možná se může zdát, že je překvapivé druhé místo možnosti Cena – ale jsem si jist, že mezi lidmi je dost rozšířené spojení – „Co je levné, nemůže být kvalitní“ a tudíž z toho odvozují opak – „Když jsem za to dal tolik peněz, tak to musí být kvalitní!“ Asi neplatí oba výroky stoprocentně, ale něco na nich většinou je...

J. V. Hynek

DOPORUČUJEME!

KOMPASOVÝ NÁRAMEK

Vyrobte si kožený kompasový náramek podle návodu na protější straně. Může být nejen elegantní, ale také praktický. Využijí ho nejen skauti, ale třeba i táborníci, nebojte se toho, návod je velmi podrobný a jistě vás dovede ke zdárnému cíli!

**A co najdete v příštím čísle?**

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

Tématem příštího Proteinu bude:

Kvalitní YMCA

Příští číslo se bude věnovat zejména výsledkům hodnocení kvality YMCA za rok 2026. Podle prvních zjištění nás velké překvapení nečeká, YMCA je stabilní, ale některé trendy naznačují, na co se zaměřit v příštích letech – nenechte si to ujít!

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

Uzávěrka je 20. 11. 2026.

tensingfestival ODRAZ



Ministerstvo
školy, mládeže
a tělovýchovy

ZÁVĚRČNÝ KONCERT



16h

31 / 10 / 26

Kampus Hybernská
sál E.0

vstupné dobrovolné