

# PROTEIN



Časopis YMCA v České republice ročník XXVI 15 Kč

3/2024

**ESG**  
**SE SKAUTEM NA SEVER EVROPY**  
**ORLOVÁ SLAVILA**  
**20 A 180 JEDNÍM VRZEM**  
**NePRÁZDNINY YMCA**  
**JAK JSME STRÁVILI LÉTO?**

BUC-FILM, foto Patrik Nguyen



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

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

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

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

YMCA je hnutím služby a pomoci. Po celém světě má asi 58 milionů členů.

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



**Tábory, táboráky, táborníci... více uvnitř čísla...**

## REDAKCE

Jaroslav V. Hynek

## SPOLUPRACOVNÍCI

Julie Bergerová

Alžběta Čechráková

Sára Dzvonicová

Nikola Niesytová

Robert Šir Kovarik

Gabriela Soukupová

a mnoho dalších...

## TISK

Graf Print, s. r. o.

Na Poříčí 21, Praha 1

## ADRESA REDAKCE

Protein

YMCA v ČR – ústředí

Na Poříčí 12

110 00 Praha 1

telefon: 224 872 004

e-mail: [protein@ymca.cz](mailto: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. 2024

Uzávěrka příštího čísla: 20. 11. 2024

Milí čtenáři!

Léto je za námi, a dokonce už nastal i oficiální podzim. Ideální čas pro vzpomínání na teplo, slunce, prázdniny, tábory...

Ano, právě táborových příspěvků najdete v tomto čísle nejvíc. Pohodlně se usad'te, chytněte Protein oběma rukama (kdo čte elektronickou verzi, tak třeba žádou) a nechte se unášet pestrostí typů, kreativitou vedoucích, originálních nápadů, her a především zážitků, o které se autoři chtěli podělit s námi ostatními, kteří jsme právě na tom jejich táboře být nemohli. Díky všem za to. Třeba to přinese inspiraci pro příští rok dalším vedoucím nebo „jen“ pohladí ymkařskou duši.

Jsou tu i příspěvky ze zahraničních pobytů a aktivit, které jsou inspirativní vždycky. Nepřehlédněte ale ani první článek, který je sice technického charakteru, ale zejména vedoucí v něm mohou nalézt skvělou pomůcku pro svou práci v Ymce.

Zamyšlení, které ihned následuje také neponechejte bez povšimnutí, dává základy všemu, o co se snažíme...

A jako vždy – pište!

*J. V. Hynek*

**Viděli jste strhující film?**

**Čtli 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](mailto:protein@ymca.cz)

- 4 Nový interní web YMCA**  
J. Vojta Hynek
- 5 Zamyšlení**  
Gabriela Soukupová ml.
- 7 Léto s YMCA Husinec...**  
Martina Janovská
- 8 Putování po galaxii**  
Nikola Niesytová
- 9 Ten Sing Běžel 2024**  
Ráchel Frýdlová
- 10 Pohádkový les**  
Gábi Soukupová
- 13 Příběhy táborníků**  
Kristina Volková, Olena Volková
- 17 Se skautem na sever Evropy**  
Zuzana
- 22 Rok v Norimberku**  
Anička
- 23 YMCA Youth Unify Camp**  
Ester Soukupová
- 26 Stručně**  
Julie Bergerová
- 28 Sklerotikus na táboře...**  
Martina Prágrová
- 30 Živá knihovna offline 2024**  
Nikola Niesytová

a mnoho jiného...



**AKCE / AKTUALITY**

Přihlašování na akce a kurzy  
Kalendář / diář  
Google kalendář

**AKTUÁLNÍ TÉMA**

Kampaň Přidej se!

**ZAHRAŇIČNÍ PROGRAMY**

Aktuální nabídka  
Přehled programů  
Chci se přihlásit  
Youth Unify Camp 2025

**Časopis PROTEIN**

Archiv  
Prohtžení PDF  
Výzva k zapojení  
O časopisu

**VEDENÍ AKTIVIT**

Základy vedení aktivit  
Ymkařská inspirace  
Studijní texty  
Vlajkové programy YMCA  
Krizová komunikace

**VEDENÍ TÁBORA**

Novinky  
Školení  
Základny YMCA  
Servis  
Formuláře

**LIDÉ a VEDENÍ TÝMU**

Členství v Ymce  
Podpora dobrovolníků  
Zaměstnanci v Ymce  
Ocenění YMCA

**ŘÍZENÍ ORGANIZACE**

Finance a fundraising  
Řízení kvality (CAF)  
Strategické plánování  
Pojištění  
Řády a směrnice

**VZDĚLÁVÁNÍ**

Naše kurzy  
Projekty

**PROPAGACE**

Materiály o YMCA  
Propagační předměty  
Manuály a rady  
Logo a značka YMCA

**O YMCA**

Poslání a hodnoty  
Základní dokumenty  
Struktura organizace  
Historie YMCA  
Zajímavosti

**KONTAKT**

YMCA v ČR - ústředí  
Kolektivní členové YMCA  
Další kontakty

# Nový interní web YMCA

**Především pro všechny vedoucí a další pracovníky a dobrovolníky YMCA jsme spustili web, na kterém najdete spoustu užitečných, důležitých a inspirativních materiálů a dokumentů pro vaši práci.**

Mohou vám velmi příjemnit, ulehčit a zefektivnit vše co v Ymce děláte a o to více času můžete věnovat vlastní práci s dětmi a mládeží. Web je rozdělen do logických sekcí, lehce se v něm zorientujete, stačí si ho proklikat.

Na webu **pro.ymca.cz** je i sekce **AKCE/AKTUALITY**, kde se můžete hlásit na různé ymkařské akce, zejména na kurzy a školení.

Je a bude to živý web, stále se na něm pracuje, bude se jednak pravidelně aktualizovat a některé detaily se ještě doladí. Věříme, že bude užitečným pomocníkem pro všechny.

Pokud na něm něco nenajdete (určitě neobsahuje všechno, co YMCA má), pak se obraťte na sekretáře



vaši lokální Ymky, má přístup k ještě dalším dokumentům, které jsou však neveřejné.

*J. V. Hynek, sekretář pro vnitřní věci YMCA v ČR*

# Zamyšlení

**na Valném shromáždění YMCA v ČR 14. 9. 2024**

Ráda bych dnešní zamyšlení začala jednou vzpomínkou. Když jsem byla malá, bylo mi kolem osmi let, se sourozenci nás hodně bavilo v lesích a parcích stavět různé domečky z větví, mechu a všelijakého přírodního materiálu, který jsme našli. Stavěli jsme domečky pro naše hračky nebo pro divoká zvířata, i větší přístřešky, kam jsme se sami věšili. Po pár nepovedených pokusech nám brzy došlo, že nejdůležitější částí takového domečku je pevný základ, který když se odbyde nebo nepostaví z dobrého materiálu, moc dlouho nevydrží a celá stavba tak brzy spadne bez ohledu na to, jak moc bude domeček vyzdobený. Když jsme trochu povyrostli, naši rodiče začali stavět dům. Nám dětem představa stavby vlastního domu přišla jako skvělé dobrodružství, ale nebylo to vůbec tak snadné, jak jsme si mysleli. Už jen samotné základy – to byla teprve práce! Do té doby mě ani nenapadlo, co všechno se musí udělat, kolik bagrování, betonu a stavby a dalšího betonu je potřeba, aby se postavila pevná a kvalitní základová deska. To se s našimi lesními domečky nedalo vůbec srovnávat. Tenkrát bych klidně začala stavět dům z ytongových kvádrů rovnou na měkkou hlínu, ale rodiče nám vysvětlili, že bez pevných základů vykopaných a zabetonovaných do dostatečné hloubky v zemi, by dům moc dlouho nevydržel.

Tehdy mi připadalo, že nic většího a důležitějšího než takový dům postavit a vybudovat snad už ani nejde, ale postupem času jsem přicházela na to, že nejenom domy, ale celý náš život je vlastně takovým budováním a stavbou... a že i další věci se budují a staví, jako jsou třeba vztahy v rodině nebo s přáteli, dokonce i vztah, který máme sami k sobě a způsob, jak se díváme na vlastní hodnotu. Budujeme také při osobním růstu, při studiu a práci, můžeme budovat sebe i druhé... a ve mnoha dalších oblastech. A všechny tyto oblasti, které jsem zmínila, mají jedno společné. A konkrétně to, že jak dobré, pevné a kvalitní základy postavíme, pak ovlivní i celou stavbu.

V listu Koloským ve druhé kapitole ve verších 6-7 se píše: „*Žijte v Kristu Ježíši, když jste ho přijali jako Pána. V něm zapustíte kořeny, na něm postavte základy, pevně se držte víry, jak jste v ní byli vyučeni, znovu a znovu vzdávejte díky.*“

Proto si myslím, že tím nejlepším a nejpevnějším základem, na kterém můžeme cokoliv stavět, ať už svou vlastní hodnotu, vztahy s druhými, nebo své směřování, je Ježíš.

V evangeliu podle Matouše v 7. kapitole (verše 24–27) Ježíš uzavírá své kázání slovy: „*A tak každý, kdo slyší tato má slova a plní je, bude podoben rozváznému muži, který postavil svůj dům na skále. Tu spadl příval, přihnaly se vody, zvedla se vichřice, a vrhly se na ten dům; ale nepadl, neboť měl základy na skále. Ale každý, kdo slyší tato má slova a neplní je, bude podoben muži bláznivému, který postavil svůj dům na písku. A spadl příval, přihnaly se vody, zvedla se vichřice, a obořily se na ten dům; a padl, a jeho pád byl veliký.*“

V tomhle podobenství je pěkně vidět to, že bouře přijdou nehlédě na to, na jakých základech stavíme. Nejenom, když postavíme na písku. Ale když budeme stavět na Ježíši, tak pak stavba v bouřích obstojí.

V 1. listu Korintským 3:9-11 Pavel píše: „*Jsmo spolupracovníci na Božím díle, a vy jste Boží pole, Boží stavba. Podle milosti Boží, která mi byla dána, jako rozumný stavitel jsem položil základ a druhý na něm staví. Každý ať dává pozor, jak na něm staví. Nikdo totiž nemůže položit jiný základ než ten, který už je položen, a to je Ježíš Kristus.*“ Ježíš je naším základem. A upozorňuje nás, že je důležité i to, jak na tomto základu stavíme. YMCA je také stavbou, jejíž základy položil před 180 lety George Williams, právě na Ježíši Kristu. A my na těchto základech můžeme stavět.

Když se na závěr celého zamyšlení ještě vrátím k úvodnímu příběhu, tak dům, který rodiče tehdy budovali, už je dávno dostavěný. A jeho základy teď skoro nejsou vidět. A přesto díky nim celá stavba stojí. A stejně tak je to i s pevnými základy v Ježíši v nejruznějších oblastech našeho života. I když třeba nejsou zvenku hned jasně vidět, jsou ze všeho nejdůležitější a jsou tím, díky čemu můžeme přestat bouře a přinášet naději a pomoc druhým.

*Gabriela Soukupová ml., YMCA Plzeň*

# NePrázdniny v YMCA

**51**

pobytových táborů

**20**

příměstských táborů

**2200+**

účastníků

**630+**

vedoucích

Pro děti a mládež je léto obdobím prázdnin, pro vedoucí to přímo prázdniny nejsou, ale přitom se obě tyto skupiny potkají na stejném místě – tradičních letních táborech. Jak se letos vydařily? Posuďte sami z jednotlivých příspěvků. nelze se podělit o všechny - viz čísla na protější straně, tak alespoň ukázka...

# Léto s YMCA Husinec vonělo kouřem táboráků

**YMCA Husinec si užila léto tradičně venku, na třech táborech, dokonale využila vlastní tábořiště, které, pokud ho neobsadíme akcemi vlastními, nabízíme i pro akce cizí.**

Všechny tábory se vydařily znamenitě, ať jde o tábor nízkoprahový, pro děti z našeho sboru nebo tábor rodinný. Jak poznamenal jeden z vedoucích, letos byly děti velmi způsobilé, lezly do spacáků ochotně a stí-

haly si hlídat i své věci, takže nebylo třeba vyhledávat žádné pátrání. Věc vcelku nevidaná.

Tímto chci nejen poděkovat za všechny táborníky a táborové vedoucí, že se vše tak hezky vydařilo, ale i pozvat jakoukoli další Ymca, která hledá místo pro táboření, ať naše tábořiště v Mělčinách vyzkouší.

*Martina Janovská, YMCA Husinec,  
foto: Timoteus Chán*





## Putování po galaxii

YMCA Orlová uspořádala v létě ve dnech od 14. do 21. července 2024 tradiční tábor ve Spálově. Tématem bylo Putování po galaxii. Děti byly rozděleny do třech skupin po 5 až 7 osobách. Každá skupinka měla svou imaginární vesmírnou loď, kterou si sami pojmenovali, Draco, Cygnus a Aries.

V rámci her tábora vesmírné lodě prozkoumávaly, hledaly a zjišťovaly, která planeta je obyvatelná a vhodná pro život. Během her účastníci všech posádek museli nasbírat všelijaké vzorky, které poté analyzovali v laboratoři. Proběhl workshop poznávání květin. Děti měly za úkol rozpoznat, jestli je konkrétní květina jedlá nebo nejedlá. Další hra se nesla ve vzduchu, kdy na účastníky tábora zaútočili vesmírní piráti.

Mimo jiné děti měly možnost plnit i osobní úkoly, za které získávaly různé dovednosti, například lépe obstarávat svou vesmírnou loď nebo povýšit svou funkci, která jim umožňovala získávat zajímavé výhody ve hrách. Podnikli jsme výlet do blízkého Spálovského mlýna, kde se nám všem líbilo. Večer probíhaly

táboráky, u kterých jsme zpívali. Velké oblíbě se těšila píseň Hejkal, ta byla mezi všemi zúčastněnými opravdu velmi oblíbená.

Poslední táborová hra se nesla ve znamení koupání v jezeře. Vesmírné lodě bojovaly mezi sebou a jejich posádky opět musely přinášet vzorky. Ke konci hry nasbíraly dostatek vzorků a všechny 3 vesmírné lodě se mohly obrátit proti pirátům. Celé to spočívalo v tom, že mládež mohla polévat plastovými lahviemi vedoucí jakožto piráty vodou. To byla pro nás veliká zábava! Všichni jsme si tábor moc užili a doufáme, že příští rok se opět sejdem minimálně ve stejném počtu!

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

Nikola Niesytová, YMCA Orlová,  
foto: archiv autrky textu



# Ten Sing Běžel 2024

Tento rok se jako už po několikáté (po 19. pozn. red.) opět konala akce Církev Živě v Letním táboře Komenického v Bělči nad Orlicí. Součástí byl i Ten Sing Běžel (program pro mládež), kterého jsem poprvé mohla být součástí.

Ráno po probuzení bylo zamyšlení v kapli a následovala bohatá snídaně. Poté se tensingáři odebrali na pěveckou zkoušku, která byla přípravou na koncert. Ten se již tradičně koná v poslední, tedy páteční večer. Před obědem nechyběl ani biblický/duchovně laděný program s Katkou, každý den na jiné téma. Odpoledne může každý pojmout různě – bylo na výběr ze široké nabídky možností jako např. volejbal, malování hennou, vázání knih, zpěv, drama nebo filmy. Ale kdo chtěl, mohl se individuálně zabavit jízdou na kole nebo koupáním v nedalekém písčitém jezeru Marokánka. Po večeri měli tensingáři ještě jedno zamyšlení nebo nácvik tanečního vystoupení opět na závěrečný koncert. Jeden večer jsme se účastnili i noční hry, která byla formou netradiční procházky lesem. Táborový-

mi i sportovními hrami vyplňovali příležitostný volný čas během celého pobytu. Jako jedna z účastnic mohu potvrdit, že obzvláště oblíbený byl ping-pong. Abychom se jen nebavili, ale také se něco dozvěděli, vyslechli jsme přednášku o organizaci CRS (Christian Refugee Service), která pomáhá uprchlíkům a lidem v obtížných životních situacích.

Počasí bylo až na pár přeháněk slunečné. Jediné, co pobyt na kempu ztěžovalo, bylo velké množství vos, které se tento rok přemnožily. Neobešli jsme se tak bez pár vosích bodnutí. Kemp i koncert jsem si i přesto moc užila, sešla se parta příjemných lidí různého věku. Poznala jsem nové tváře, se kterými jsem měla možnost zapříst kratší i delší rozhovory a byla tak součástí komunity křesťanů, které spojuje víra a láska k hudbě a tanci. Pokud budete mít v létě 2025 čas a chuť, určitě neváhejte a přidejte se k TS Běžel také!

*Rachel Frýdlová, YMCA DAP, foto: Eliška Pecnová*



# Pohádkový les

V neděli 8. září se to Střížovicemi hemžilo nejrůznějšími pohádkovými postavami – odpoledne totiž v lese na děti čekala již tradiční akce „Pohádkový les“. Zavítalo k nám 82 dětí (a jejich doprovod). Děti se na startu u Pipi Dlouhé punčochy zapsaly a dostaly hrací kartu s mapou Pohádkového lesa a s políčky na razítka. Od startu pak zamířily podle mapy do lesa, kde na ně podél vyznačené cesty čekalo 11 stanovišť s pohádkovými bytostmi, které měly pro děti připravené pestré úkoly, za jejichž splnění daly dětem do kartiček razítka. Když děti prošly kouzelnou bránou vyznačující začátek pohádkové říše, potkaly prince s princeznou, u kterých si mohly ověřit své znalosti klasických pohádek, kde je mohly na obrázkách poznávat. Za další zatáčkou návštěvníci lesa potkali Červenou Karkulku se svou babičkou a s vlkem, kde bylo úkolem nakrmit papírovou maketu vlka míčky. U čarodějnice a čerta děti pomáhaly vařit lektvar a u Sněhurky jez-

dily slalom na koloběžce kolem malých trpaslíků. Děti potkaly dokonce i Krakonoše a Anču, kteří je nechali poznávat rostliny a zvířata z obrázků. Popelce s princem a macechou malí výletníci pomáhali přebírat hrách a čočku. U pirátů přecházeli přes žraločí záliv na prkně a třevovali v moři lod'ky. U Pata a Mata si děti procvičily zručnost a u Budulínka a lišek prolézaly tunelem do liščí nory a mohly ochutnat hrachovou kaši. Bob a Bobek měli pro děti připravenou rozcvíčku a tři přadleny děti naučily česat a příst vlnu. Děti pak běžely zpět za Pipi Dlouhou punčochou, která jim za nasbírání všech razítek dala každému krásné odměny, včetně točené zmrzliny a limonády.

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







# Příběhy táborníků

## ▣ Maxim

Už první den v táboře Outdoor camp řekl Maxim, že nebude přespávat ve stanu s ostatními: „Přes den s vámi ještě budu, ale večer pojedu domů, nemám rád tyhle věci, přespávání a podobně.“ Bylo neobvyklé slyšet něco takového od patnáctiletého kluka, ale každý jsme jiný, možná má opravdu radši domácí pohodlí. Jaké ale bylo překvapení, když večer Maxim oznámil, že si to rozmyslel a zůstává přespávat ve stanu s ostatními účastníky tábora.

Pak přišel rozhovor, během kterého tento ukrajinský teenager upoutal pozornost svými odpověďmi:

- *Líbí se ti v táboře?*

- *Ano, moc.*

- *Čím se tento tábor liší od ostatních?*

- *Nevím, je to můj první tábor. Dřív mi nabízeli, ale nějak jsem nechtěl.*

- *Proč?*

- *No, nevím, bylo to tam nudné, nebyli tam žádní kamarádi.*

- *A teď už máš nějaké?*

- *Ano, spřátelil jsem se s Artomem, dalším Artomem a Andrejem.*

- *A máš vůbec nějaké kamarády?*

- *Tady v Česku ne, neměl jsem. Doma, na Ukrajině, jsem měl, ale tady ne.*

- *Takže díky tomuto táboru jsi tady našel kamarády?*

- *No, ano, zdá se, že ano...*

Pro mě bylo velmi důležité to slyšet, protože to je hlavním cílem těchto táborů, které podporuje mezinárodní organizace YMCA Europe camp – aby nikdo nezůstal sám. Rozpovídali jsme se s Maximem a z tohoto rozhovoru jsem se dozvěděla jeho příběh.

Maxima vychovává dědeček a dědečkova matka. Pocházejí ze Záporoží, kde zůstali nějakí příbuzní, ale s mámou a tátou Maxim už dávno nežije. Nedokázal jasně odpovědět, kde jsou a co s nimi je, zdálo se, že se stydí. Tady v Česku mají ještě tetu a sestřenicí, takže žijí všichni společně s dědečkem a prababičkou.

Maxim si vzpomíná, že když žili na Ukrajině, neměl žádné elektronické přístroje – staří příbuzní žili skromně, pro ně bylo hlavní dítě nakrmit a obléct. Na nějaké telefony, tablety a počítače peníze nebyly. A tak Maxim vyrůstal, jako jsme vyrůstali my – hrál si venku, hrál pouliční, a ne počítačové hry, běhal s kluky, a nezáral do telefonu, jako to dělá většina jeho vrstevníků. A na toto období Maxim vzpomíná s radostí, protože tehdy měl svého kamaráda. Měl štěstí, že našel spřízněnou duši, s kamarádem bylo všechno zajímavé. „Žili jsme dobře, hráli jsme si, a najednou začala tahle válka. Proč jen začala?“ povzdechne si Maxim.

Rodné Záporoží bylo příliš blízko frontové linii, mnoho lidí odtud odešlo už na začátku války. Kamarádovi rodiče ho odvezli do bezpečného Polska. A Maxim se svými blízkými skončil tady, v Česku.

Bez kamaráda Max ztratil náladu, navíc dostal tele



fon. A tak vyměnil pouliční hry za počítačové, celý den sedí doma, nemá chuť chodit ven. Ani ve škole se mu nedaří, jazyky – jak čeština, tak angličtina – mu jdou těžko, má problémy s pamětí. Říká, že se učí, učí, a pak zapomíná, slova se mu prý nějak sama vymazávají z paměti. Kvůli tomu se mu vyvinuly komplexy, místo aby požádal o pomoc, uzavřel se do sebe. To všechno se přidalo k těžkému období puberty – všeobecného popírání a nihilismu.

Souhlasil, že půjde do tábora, jen aby měl pokoj. Myslel si, že tam půjde na jeden den a pak se vrátí zpět – do své ulity poustevníka se svým oblíbeným přístrojem. I pro něj samotného bylo překvapením, že si začal povídat s kluky, se kterými měl hodně společného. A tak se rozhodl přenocovat ve stanu, a jak se

ukázalo, nebylo to zbytečné. Po půlnočním rozhovoru s vrstevníky si Maxim uvědomil, že je pro někoho zajímavý, že i ostatní mají nějaké komplexy, a že nakonec není jediný, kdo postrádá svou vlast.

Pak přišel výlet na Šumavu, který ho s ostatními ještě více sblížil. Vždyť se říká, že přátelství, které vzniklo v horách, je to nejsilnější. Samozřejmě problémy samy od sebe nezmizely. Je potřeba zvládnout jazyky a vůbec školu. Ale teď už je Maxim ochotný o tom mluvit nahlas, je připraven přiznat, že má problémy. Možná dokonce bude dalším krokem přijetí pomoci. Pro něj je to už velký krok vpřed, vystoupit ze své ulity – úkrytu. Maxim získal naději. A to všechno díky kamarádům, které našel v táboře Outdoor camp.

*Kristína Volková, YMCA Plzeň, foto: Olena Volková*

## Příběhy táborníků

### - Kristína

„Obdržela jsem všechny materiály pro tento tábor, moc vám děkuji, skvělá práce jako vždy,“ usmívala se Kristína, když četla tyto řádky od koordinátorky z kanceláře YMCA Europe Camp Iriny Berdzenišvili. Slova „moc děkuji, skvělá práce“ slyší tato šestnáctiletá dívka z Ukrajiny, která se jako dobrovolnice účastní letních táborů pořádaných YMCA-Plzeň-Starý Plzenec, poměrně často v různých jazycích. Její kolegyně na ni mluví česky a anglicky, zatímco děti, které se táborů účastní, mluví česky, rusky a ukrajinsky. Kristína tedy hovoří plynně čtyřmi jazyky. „Ještě se učím německy, ale je potřeba to dotáhnout na úroveň ostatních, pořád není čas,“ stýská si dívka. „Ale příští rok se v tom zlepším, slibuji.“

Kristína se kdysi naučila stanovovat si cíle a sebevědomě jich dosahovat prostřednictvím tance. Její maminka vzala svou skotačivou holčičku ve čtyřech letech do nejbližšího tanečního studia, aniž by tušila, že právě toto studio vychovává šampiony, a její dcera je nejen mrštná, ale také talentovaná a muzikální. Je také pracovitá a odhodlaná. Rok co rok se učila novým stylům



a směřům. A už v devíti letech se Kristína stala trojnásobnou mistryní světa v juniorské kategorii ve stylech hip-hop, house dance a dancehall. Dalším krokem



bylo dobývání freestyly a účast na battlech. A tato odhodlaná dívka sebevědomě stoupala po tanečním žebříčku a zaujímala právoplatné místo v ukrajinské taneční komunitě, dokud ji náhle nepřerušila válka. „Nemůžu tančit, když v mé zemi zní výbuchy a umírají lidé,“ ospravedlňovala se Kristina trochu rozpačitě. „Jiní mohou, ale já ne...“

Po odchodu z rodného města, které se stalo stejně nebezpečné jako zbytek země, se Kristina ocitla v České republice. Doslova první den požádala o přijetí do místní školy. Když se jí ředitelka školy zeptala, jak se bude učit, když neumí česky, sebevědomě odpověděla, že se to naučí. A skutečně, za necelé tři měsíce už mluvila se svými novými kamarády a spolužáky česky a každý den rozšiřovala svou slovní zásobu. Na vysvědčení měla samé jedničky a na otázku, kam chce jít po základní škole, odpověděla, že na gymnázium.

Ten rok byl pro Kristinu neuvěřitelně těžký. V její zemi vypukla válka a její milovaný otec zůstal doma. Poslední ročník základní školy v České republice

a zároveň maturitní ročník v ukrajinské škole, kde Kristina studovala online. Tehdy ještě nikdo netušil, jestli válka bude trvat dlouho, nebo jestli je naděje na brzký návrat, a tak Kristina ukrajinskou školu neopustila. K tomu všemu si přidala ještě tři kurzy, aby se připravila na vstup na gymnázium a... dostala se tam. Na obou gymnáziích, kam se hlásila, byla na špičce hodnocení. Vybrala si jazykové gymnázium, i když s matematikou se kamarádí i nadále. „Všechny války na světě pocházejí z toho, že se lidé mezi sebou nedokážou dohodnout, nerozumějí si. Chci jim s tím pomoci, proto musím umět hodně jazyků. Nesnáším války...“

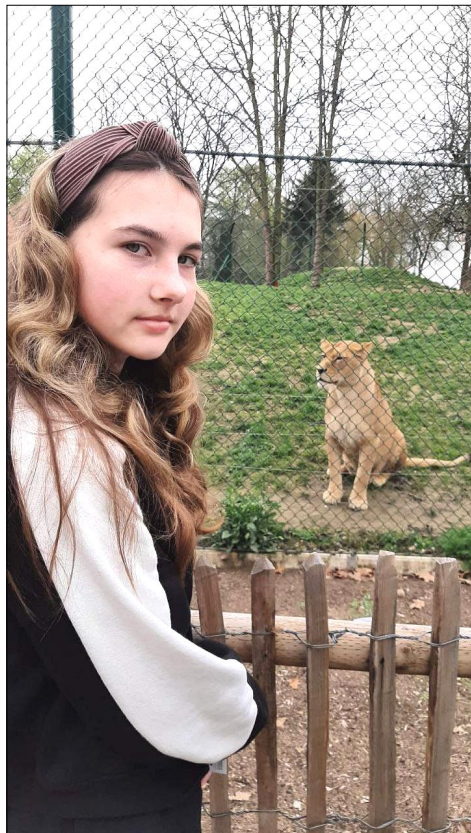
Nyní má Kristina za sebou první rok na gymnáziu, a to stále se samými jedničkami. Jako poděkování za to, že ji YMCA-Plzeň-Starý Plzenec podpořila při přípravě na vstup na gymnázium, s touto organizací úzce spolupracuje. A pomoc při práci na letních táborech je jednou z forem této spolupráce. I přes svůj nízký věk přijímá úkoly dospělých a úspěšně je zvládá. V YMCA a na táborech Camp Europe našla přátele a podobně smýšlející lidi. Zde jí dávají prostor pro seberealizaci a možnost komunikovat s členy týmu v jiných zemích. Kristina se zde cítí potřebná a už nyní si procvičuje svou schopnost pomáhat lidem, aby si navzájem rozuměli. Ráda se také věnuje dětem a ty jí to oplácejí. Hraje si s nimi a pomáhá jim s učením. A možná jednou její tělo opět zareaguje na hudbu a ona bude chtít znovu tančit. A možná se dokonce podělí o své znalosti taneční kultury s ostatními, aby někomu otevřela celý taneční svět, ve kterém se kdysi cítila doma.

*Olena Volková, YMCA Plzeň, foto: autorka textu*



# Příběhy táborníků

## - Anička



Kupjansk. Název tohoto malého ukrajinského města, ležícího na východě Charkovské oblasti, vyvolává u mnoha lidí asociace s válkou, zničením a smrtí. Vždyť za dva a půl roku zrádné, plnohodnotné války, kdy Rusko napadlo Ukrajinu, toto město opakovaně přecházelo z ruky do ruky, bylo místem krvavých bojů, jedním z nejhrovnějších bodů této nevyhlášené, ale to strašnější války.

A přitom ještě nedávno bylo toto město kvetoucím a útulným místem, kde žili lidé. Mnoho obyčejných lidí

se svými nadějami a plány na budoucnost, kteří ani netušili, že jeden okamžik může změnit všechno.

Anička, obyčejná ukrajinská dívka, žila s rodiči v Kupjansku a neplánovala odtud odejít. Milá a společenská, byla duší společnosti, věnovala se moderním tancům a byla obklopena mnoha přáteli. Chytrá, veselá a nadaná Anička se nikdy nenučila, její život byl plný radosti a její oči zářily. Válka ji donutila dospět okamžitě.

Díky šťastné shodě okolností se Aniččině rodině podařilo odjet z nekonečně ostřelovaného města. Tak se Anička ocitla v Česku, v malém městečku na západě Čech – Starém Plzenci. Milující rodina byla po jejím boku, Anička začala chodit do české školy. Český jazyk i studium jako takové jí šly lehce. Dokonce i tance, i když ne takové jako dřív, ne hip-hop, ale zumba, se vrátily do jejího života. Co ale chybí této krásné dívce se smutnými očima? Právě tuto otázku si položili organizátoři tábora Cesta k současnosti.

Postupně se ukázalo, že ji nebaví komunikovat s vrstevníky. Nezajímají ji jejich dětské zájmy a radosti. Tato, na svůj věk, moudrá dívka má větší touhu mluvit s vedoucími tábora a vychovateli, a ti ji s radostí podpořili. Anička pookřála, aniž by si to sama uvědomovala. Nyní se vše vrátilo na své místo – opět našla přátele. A co na tom, že jsou trochu starší, člověk si sám nevybírám dobu dospívání. A pokud se okolnosti, které válka přinesla, vyvinuly tak, jak se vyvinuly u Aničky – ona za to určitě nemůže. Nikdo by neměl zůstat sám. Anička našla přátele v táboře, organizovaném za podpory YMCA Europe camp. A jednou, když všichni hráli nějakou pohybovou hru, náhle zazněl její smích, téměř takový, jako dříve doma, v Kupjansku. A možná, že brzy její oči znovu zaplní světlo, které odlišuje všechny šťastné lidi. Protože nejsou sami.

*Kristína Volková, YMCA Plzeň, foto: Olena Volková*





# Se skautem na sever Evropy

(YMCA ESG Seminar ve Finsku)



Letos jsme se o prázdninách v rámci YMCA skautu vydali i do zahraničí. Zúčastnili jsme se akce ESG LTS (European scouting group - leadership training and seminar), kterou letos pořádali Finové. Z Česka nás jelo šest skauetek - pět z podivínského Táborového ohně a jedna z brněnských Severek. Mimo nás a Finy se na ESG LTS vydali i skauti z Maďarska, Švýcarska a Německa.

Měli jsme možnost navštívit Helsinky a strávit několik dní na malebném finském venkově, kde akce probíhala.

Samotný program byl základem podobný tomu klasickému táborovému. Zabývali jsme se 1. pomocí, tvořili a šli na výlet. To co na našem táboře nenajdeme, je však saunování, každodenní koupání v jezeře, nebo třeba debaty na různá témata. V rámci mezinárodního večera jsme načerpali chuť jídla i kultury účastníků se zemí. My skautky z Česka jsme se hrdě reprezentovaly například Májkou a Vysokým jalovcem. Tato

akce nám nabídla také navázání nových přátelství, jak mezinárodních tak v rámci Česka.

Příští rok by se tato akce měla konat ve Švýcarsku a já myslím, že se na ni všichni moc těšíme.

Za Táborový oheň, YMCA SKAUT

*Adéla Skřítek Robošová*

ESG ve Finsku byla moje první zkušenost se skautskou a i YMCAšskou akcí s mezinárodním dosahem a moc jsem si ji užila. Spojení cestování a skautského setkání mi přijde jako skvělý koncept. Akce mě velmi obohatila jak kulturně, tak nově získanými znalostmi a zkušenostmi - např. túra po malebné finské přírodě, simulace první pomoci nebo relax v typické finské sauně. Je to i příležitost pro cestovatele podívat se do krajů, kam by jste se sami možná nevydali - pro nás to bylo hlavní město Helsinky.

*Zuzana, YMCA Skaut, foto: archiv autorky textu*

# Tábory pro rodiče s dětmi ve Veverské Bítýšce



**YMCA Brno pro Vás tradičně připravila týdenní tábory pro rodiče s dětmi na táborové základně u Veverské Bítýšky. Velmi rádi jsme přivítali naše dlouholeté táborníky, ale také jsme letos přivítali nové malé účastníky. Pro všechny byl připravený program podle známého filmového šoumena Raubíře Ralfa. Na táboře jsme každý den začali veselou rozcvičkou na hudbu, a poté jsme se vydali za dobrodružstvím do přírody.**

Děti si zahrály nejrůznější hry, a především si našly nové kamarády. V programu nechybělo ani sportovní využití, které ocenily hlavně starší děti. Pro kreativní účastníky byly připraveny různé rukodělné aktivity.

Samozřejmě jsme si vyzkoušeli i těžší úkoly a v rámci her jsme se naučili spoustu nových dovedností.

Pro rodiče byl rovněž připraven bohatý program v podobě rukodělných aktivit a sportovního programu. Na táboře nechyběly ani večerní aktivity, děti především velmi ocenily hrané večerníčky. Tábor nebyl ochuzen ani o tradiční opékání špekáčků na táborovém ohni.

Táboru zdar a budeme se těšit na příští rok!

*Josef Kaplan, YMCA Brno, foto: archiv autora textu*

# BUĎ ČLEMEM YMCA



Staneš se součástí největší organizace pro mladé na světě - a budeš tak moci využívat její zahraniční programy!

Budeš mít přístup na naše kurzy, vzdělávací programy a pro své nápady získáš zájem kvalitně řízené organizace!

Najdeš místo pro nová přátelství, prostor, kam zapadneš!

Podpoříš ideu YMCA - i pokud nemáš kapacitu aktivně se účastnit, můžeš tak vyjádřit Ymce své sympatie!

Pro členy máme navíc ještě výhodnější nabídku akcí a táborů!



V Ymce je prostor pro každého: programů a způsobů, jak se zapojit, je mnoho. Vyber si ten, který ti je nejbliž a staň se součástí celosvětové komunity YMCA!



# Strávila jsem rok s Ymkou v Norimberku a na hradě Wernfels



**Když se ohlédnu za posledními jedenácti měsíci, které jsem strávila jako dobrovolník v Bavorsku, musím říct, že to byla jedna z nejlepších věcí, kterou jsem mohla po maturitě udělat. Byla jsem součástí projektu GlobalCastle, který pořádá anglické tábory pro děti a mládež v Německu.**

Náš tým se skládal ze sedmi lidí z různých koutů světa: Kimi z Číny, Brooke z Kanady, Eunice z Toga, Sophie z Německa, Iván z Chile, Sergio z Brazílie a já z České republiky. K tomu se přidal Ashton ze Spojených států, který byl v prvním ročníku programu, ale pracoval s námi a mimo jiné nás učil německy. Vedli nás dva úžasní vedoucí z Německa, Friedi a Moritz, a každý z nás měl také svého mentora – pro mě to byla Lenka, která mi byla velkou oporou i skvělou kamarádkou.

Všechny tábory probíhaly na hradě Burg Wernfels s jedinečnou atmosférou a poměrně dobrou lokalitou

v blízkosti Norimberka. Naším cílem bylo nabídnout zábavný a zajímavý program v podnětném prostředí, podpořit studenty v mluvení anglicky, pomoci jim zbavit se ostychu a ukázat, že chyby jsou přirozenou součástí učení a ani my nemáme angličtinu dokonalou. :) S příchodem prvních turnusů se stali součástí týmu Holiday Jobbers z Hongkongu, USA, České republiky a Německa, kteří nás přišli podpořit a podílet se na každodenním chodu tábora. Každý táborový den jsme měli dopředu pečlivě naplánovaný a díky dobré spolupráci se nám podařilo společně vytvořit pestrý program pro různé věkové skupiny – od Language Labs (jazykové učebny) přes sportovní aktivity, kreativní workshopy, World Travel (prezentace našich zemí) až po večerní velké hry. Nejraději jsem měla Night Prayer (večerní modlitbu), kde jsme sdíleli své vlastní příběhy o víře a snažili se předat studentům kousek toho, co pro nás znamená Boží přítomnost v našich životech. Byly to velmi upřímné a krásné chvíle.



Samotným táborům však předcházely měsíce plánování. Naším pracovištěm a základnou se tak stala kancelář CVJM, kde jsme trávili dlouhé hodiny vymýšlením aktivit, konverzací s kolegy, vytvářením obsahu pro naše sociální sítě a sem tam i nějakou tou prokrastinací. Cestovali jsme také do škol po celém Bavorsku, kde jsme interaktivně představovali GlobalCastle během hodin angličtiny. Také jsme pravidelně pořádali volnočasový kroužek v angličtině pro místní děti, kde jsem spolupracovala s Ivánem a Ashtenem. Příjemnou součástí naší náplně práce byly navíc semináře pod vedením Arnolda, který se spolu s námi a dalšími dobrovolníky věnoval nejruznějším aktuálním a důležitým tématům jako jsou rasismus, komunikace, týmová práce a osobní růst.

S týmem jsme během roku podnikli několik skvělých výletů – například do Švýcarska, kde jsme navštívili místní tábory a načerpali inspiraci. Vzpomínám také, jak jsme se poprvé jako tým vydali na minigolf, strávili den na kánoích, nebo uspořádali super grilovačku v parku, která nás všechny sblížila a byla jednou z těch chvil, na které nikdy nezapomenu. Úžasným zážitkem byl ještě (trochu spontánní) trip do Itálie, který jsme s klukama naplánovali týden před jarními prázdninami.

Celá tato zkušenost mě nesmírně obohatila. Práce s mladými lidmi mě moc bavila a ráda bych se jí i nadále věnovala. Osobně jsem se posunula ve schopnosti mluvit na veřejnosti, což pro mě na začátku bylo velmi obtížné. Zkusila jsem si sdílené bydlení s holkami z týmu, což byla zkušenost, která nás naučila přizpůsobit se, konstruktivně řešit konflikty a vzájemně se podporovat. Bylo to náročné, když nám chybělo soukromí, ale také to přineslo spoustu hlubokých přátelství a možnost poznat různé kultury. I přes těžké chvíle a výzvy to hodnotím jako dobré rozhodnutí a jsem vděčná, že jsem se po maturitě rozhodla pro tuto cestu místo okamžitého nástupu na vysokou školu. Věřím, že mě Bůh chtěl mít právě tam a naučil mě mnoho skrze tento rok. Vážím si také vztahů, které jsem navázala, a věřím, že mnohá přátelství přetrvávají.

Nakonec bych chtěla poděkovat Sáře Dzvonicové, která mi o této příležitosti řekla a byla mi po celou dobu obrovskou oporou. Jsem upřímně vděčná za každý okamžik, který jsem mohla strávit jako součást týmu GlobalCastle, a těším se na další dobrodružství, která přijdou!

*Anička, YMCA Plzeň, foto: archiv autorky textu*





## YMCA Youth Unify Camp na Slovensku

**Této významné akce se letos zúčastnilo 9 českých účastníků z Ymký Plzeň, Ymký Jindřichův Hradec, Ymký Sever a Ymký Nejedek. Společně se vydali na Slovensko do Donoval, kde kemp tento rok hostila slovenská Ymka.**

Byl to nezapomenutelný pro všechny z nich. Strávili celý týden uprostřed nádherné slovenské přírody společně s dalšími 70 mladými členy a dobrovolníky YMCA z různých koutů Evropy. Společně měli příležitost se navzájem obohatit, inspirovat, sdílet, navázat nová přátelství, více se dozvědět o kulturách i zvycích v jiných zemích, a zároveň se společně rozvíjet v oblasti ducha, duše i těla.

**A co na kemp řekli někteří účastníci? Podívejte se sami!**

Čas letí jako voda, a tak, i když se minulá a předminulá Youth Unify zdála, jako včera, jsem už jela na tento tábor třetím rokem. Letos jsme vyrazily i s kamarády, a to na Slovensko. Ano, i vzpomínky z letošního ročníku si ponosu v srdci dál. Kromě několika výtvar-

ných, sportovních, hudebních, duchovních a poznávacích workshopů, her, výšlapu, hlavních meetingů se zamyšlenými, chválami a prezentacemi zemí účastníků a malých skupinek, se každý mohl účastnit i ranní modlitby, nebo večerů plných stolních her, nebo třeba i karaoke, nebo také byla vždy možnost strávit čas s Bohem v modlitebním pokoji, nebo v kapli. Já osobně jsem moc vděčná za možnost seznámení se s novými skvělými lidmi z celého světa, za kvalitně strávený čas s kamarády a s Bohem a za celou duchovní stránku tohoto tábora. Odnesla jsem si srdce planoucí pro Boha a opět jsem se cítila v něčem Bohu blíže. Viděla jsem tam, jak Bůh pracovat na vztahu s každým z nás zvlášť a jak se každého z nás dotýkal jinak... Tak, jak věděl, že jsme to potřebovali.

Jsem moc ráda, že s planoucím srdcem nás odjízďelo z Ymkařů z Česka více a já věřím, že právě tenhle tábor si Pán Bůh použil a použije na to, aby měl v České Ymce místo tak, jak to chtěl George Williams.

*Ester, YMCA Plzeň*

## AKCE

Na kempu Youth Unify už jsem byla potřetí a znovu jsem si přivezla domů nespočet krásných zážitků. Celý kemp byl úplně úžasný. Jsem hrozně ráda, že jsem potkala nové lidi, a to hned z několika zahraničních YMCA.

Celý program byl skvěle naplánovaný. Nejvíce se mi líbily ranní modlitby a večerní programy. Ve středu jsme měli Prayer night, to byl úžasný zážitek. Hrály se živé chvály, byla možnost se s někým modlit, napsat své modlitby, vybrat si verš z Bible...

Všechno bylo opravdu skvěle a jsem moc vděčná, že jsem měla možnost kempu zúčastnit.

Miri, YMCA Sever,  
foto: archiv autorek textu





# Orlová slavila 20 a 180!



**Je vždycky super, když nějaká YMCA využije důvod k oslavě. A v Orlově takový důvod jistě měli - ve městě opředěném mnoha mýty působí již 20 let! Přidali k tomu ještě oslavu celosvětovou a krásné odpoledne bylo na světě!**

Na pódiu před místním kulturním domem, kde sídlí také Kúlcentrum YMCA, se střídali kráječi obřích (vynikajícího) dortu, řečníci a gratulanti, orlovští otcové zakladatelé a pamětníci (Mirek Sedláček a Robert Kovarik) a hudební uskupení.

U několika stánků bylo možné se občerstvit nebo si zahrát deskové hry, k dispozici byly také hry venkovní a basketbalový koš. Atmosféru dokreslovalo nád-

herné teplé počasí, které si orlovští objednali hodně dopředu.

Moc doporučuji podívat se do některé sousední Ymky na jejich akci a klidně vážit cestu i do Moravskoslezského kraje, který je nečekaně zelený a bohatý na historické památky (vřele doporučuji např. návštěvu tzv. Šikmého kostela, kde dělají i poutavé prohlídky!). Budete příjemně překvapeni, potěšeni a ymkařsky občerstveni na duchu, duši i těle, tak jako jsme byli my.

*Alžběta Čechráková, foto: autorka textu*

# STRUČNĚ

► Léto v YMCA Brno patřilo tanci! Každý týden se konala taneční Open class a pokaždé v jiném žánru. Na řadu přišly třeba irské celí tance, anglické i skotské, ale také současný contemporary styl nebo Balfolk: moderní a svěží lidové tance z celé Evropy.

► YMCA Jindřichův Hradec oslavila své 30. narozeniny velkolepým YMCA festem. Na oslavě v parku u řeky nechyběla hudební vystoupení pěveckého sboru YMCA Jakoubek, přespolního Ten Sing Pelhřimov a skvělých jazzových kapel, kvíz o Ymce, pozdravy zakladatelů, chutné občerstvení z místních bister, ani spousta informačních a propagačních materiálů, které seznámily místní s tím, jak skvělou a akční organizaci ve městě mají.

► V srpnu YMCA Plzeň pořádala netunický příměstský tábor „Cestovatelé v čase“, během kterého děti pátraly po ukradeném kapesním stroji času. Táborníci navštívili starověkou Persii, promluvíli s Karlem IV., v 17. století se setkali s Janem Ámosem Komenským, a na konci 19. století dokonce pronikli na dvůr královny Viktorie, kde se stali svědky udělení rytířského titulu G. Williamsovi, zakladateli YMCA.

► Kvalitní a upřímné manželské vztahy chce podpořit YMCA Pelhřimov podzimním kurzem Manželských večerů. Osm nedělních večerů, jejichž jádrem bude prostor pro rozhovor ve dvou mezi manžely, při dobré večeři, příjemné hudbě a s podněty k rozmlouvám, které vám pomohou otevřít témata, na které možná v každodenním shonu není čas, a přitom jsou pro váš vztah důležitá.

► Se začátkem září se opět rozjíždí pestrá paleta kroužků v YMCA Podivín: nechybí kurzy keramiky pro všechny věkové skupiny,

hravá výtvarka, populární vaření pro děti, stále se rozšiřující a vylepšující 3D tisk ani klub pro rodiče s nejmenšími dětmi Veselý krokodýl.

► Pražská YMCA spustila sbírku Proměňujeme anonymitu velkoměsta - krizový a podpůrný fond pro klienty svých sociálních služeb, kteří si například potřebují pořídit zdravotní pomůcku, koupit školní potřeby, nemohou si dovolit některý z volnočasových programů, nebo akutně potřebují zaplatit pokutu a tím předejít exekuci. Sběrku najdete na platformě Darujme.cz

► YMCA Setkání připravila na podzim dva prodloužené vikend pro tatínky s dětmi, nazvané Expedice Krakonoš. V Domě setkání v Albeřicích si společně budou vyprávět příběh Krkonoš, vyrazí na celodenní výpravu, vyrobí si poutnické hole, dojde i na oblíbené vaření expedičních pokrmů, dílny práce se dřevem, vyrábění z drátů a plíšků, společnou modlitbu, zpěv a bubnování - a vše uzavře společná nedělní bohoslužba.

► Český tensingový festival 2024 se uskuteční v Jindřichově Hradci, místě, kde právě teď vzniká nový Ten Sing! V termínu 26. - 30. října tu na všechny příchozí teenagery čekají hudební, taneční i rukodělné dílny, prostor pro povídání si, sportování i to být prostě jen spolu s podobně naladěnými vrstevníky. Tématem je "Naber dech" - pokud ho také na začátku školního roku potřebujete popadnout, přijďte i vy!

► YMCA Sever uspořádala již 26. ročník Lužické sedmičky, extrémního pochodu přes sedm nejvyšších vrcholů Lužických hor (plus tři bonusové body). Nic pro padavky, trasa měří 95 kilometrů a převýšení celé trasy činí úctyhodných 2750 metrů. Kdo nemá ovšem natrénováno tolik jako místní ymkaři, může vyrazit i na dílčí (denní či noční) úseky. Zážitek to zcela jistě bude silný!

► YMCA Strmilov pořádá benefiční zahradní slavnost na podporu rekonstrukce místní fary. V sobotu 28. září tak na vás na



farní zahradě bude čekat benefiční bazar hraček, knih a oblečení, loutkové divadlo, koncert, ke koupě trvalky, káva a výtečné dezerty.

► Letošní Valné shromáždění YMCA v ČR se konalo 14. září. Obsáhlo zprávy o tom, kolik jsme toho za uplynulý rok ušli, vzájemnou inspiraci a pozvánky na další akce napříč regiony, zamyšlení nad tím, na jakých základech svou práci chceme nadále stavět i spoustu milých rozhovorů u dobrého občerstvení.

► O prázdninách uspořádala YMCA Plzeň ve Starém Plzenci tři tábory Camp Europe, na které pozvala společně české i ukrajinské děti. Účastníci se tu učili se anglicky, vytvářeli vlastní komiks, stihli pěší výlety, zpívání u táboráku, noční pátrání, střelení z luku i nacvičit společné divadlo. Díky podpoře z fondu YMCA Europe tak všichni mohli zažít to, co ke spokojenému dětství zkrátka patří.

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

## Besedování na SŠ GOA Orlová

Ve středu 19. června 2024 jsem za YMCA Orlová přednášela na SŠ Gymnázium a obchodní akademie Orlová žákům kvarty na Gymnázium.

Ve vyučovací hodině jsme si prošli společně se studenty jednotlivá postižení/onemocnění. Vysvětlila jsem rozdíl mezi postižením vrozeným a získaným. Poté jsem představila svou nemoc Mukopolysacharidóza. Podělila jsem se o to, jak jsem zjistila svou diagnózu. Také o to, jak jsem se s nemocí naučila žít a o to, jak s ní zvládám život.

Touto cestou bych ráda poděkovala Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy České republiky, bez jehož podpory by se tyto přednášky nemohly uskutečnit.  
Nikola Niesytová, YMCA Orlová

*Nikola Niesytová, YMCA Orlová,  
foto: archiv autorky textu*

# Sklerotikus na táboře pro nevidomé



**Už jste někdy na něco zapoměli nebo něco pomotali? Věřím, že ano. A víte, že v tom měl určitě prsty skřet Sklerotikus? Že ho neznáte? To je škoda. Letos se zatoulal na přelomu července a srpna až na tábořiště YMCA Brno ve Veverské Bítýšce. Účastníkům tábora pro děti se zrakovým postižením docela pomotal celý týden.**

Nadšené děti přijely v neděli na tábořiště, kde již od pohledu bylo něco zvláštního. Ano, provázky pro orientaci našly, chatky byly také na svém místě... Všude ale potkávaly zmatené pohádkové postavy, které nevěděly, odkud pochází! Děti se také osobně setkaly se Sklerotikem. Ten byl chudák také velmi zmatený. Ztratil se a všechno se mu v hlavě motalo. Naše hodné děti mu slíbily pomoc! To ještě netušily, do čeho se samy zamotají.

Celý týden se všechno zamotávalo a děti si s tím musely umět poradit. A zvládaly to na jedničku! Jeden den pomohly drakovi ze zajetí u protivně a pyšné princezny. Jindy zase zachránily superhrdiny, kteří ztratili své superschopnosti. Také si musely poradit s padělateli lístků a šejdíři a podvodníky a trénovaly

finanční gramotnost a setkaly se s věcmi, které jsou pro nevidomé obzvlášť rizikové – práce s informacemi a odhalily i nesmysly ve smlouvách. Učily se poznávat peníze a podepsat se pomocí speciální šablony. No, a nakonec dojel zamotaný cirkus! Každý den získávaly nové a nové dovednosti a zážitky. Cvičily svou mysl i tělo. Pracovaly v týmu, pomáhaly si, nasávaly atmosféru tábora všemi smysly. A to nejen v tábořišti a jeho okolí, ale i na ptačce v Brně, kde trénovaly své sociální dovednosti a prostorovou orientaci a plnily všelijaké úkoly. Děti zažily také spoustu zajímavých besed – rytíři z SHŠ Carpe Diem, tanec v sedě pod vedením lektorky Venduly Plačkové, povídaní o zvířatech od Romana Zajíčka (a sáhly si na živého hada!) nebo základy futsalu pro nevidomé od Avoy MU Brno. Vedoucí nadšeně sledovali, jak se děti baví a užívají si. Diskotéka, zpěv u táboráku nebo společná píseň při večerce – to jsou nepřenositelné pocity z atmosféry, kdy si člověk přeje, ať ta chvíle nekončí, cítí že tam je svět v pořádku a je nádherně.

*Martina Prágrová, YMCA Brno,  
foto: Kika Procházková*





## Živá knihovna offline 2024

**I letos pracovníci YMCA Orlová pro žáky 7. ročníku ZŠ Mláďi uspořádali oblíbenou Živou knihovnu offline. V pátek 21. června si v prostorách DKMO mohli žáci obou sedmiček poslechnout zajímavé a inspirativní příběhy 3 živých knih.**

První živou knihou byla Marcela Hanzlová, která již řadu let trpí vysokým stupněm Parkinsonovy nemoci. Vzhledem k tomu, že mnozí lidé netuší, co toto onemocnění obnáší, a nemocní se zase za něj stydí, rozhodla se ve spolupráci s lékaři napsat knihu. Nejen o tom pak dětem spolu se svou kolegyní poutavě vyprávěly.

Další živou knihou jsem byla já, Bc. Nikola Niesytová. Mám dědičné metabolické onemocnění Mukopolysacharidoza. Toto slovo je pěkný jazykolam a zní jako něco strašného, ale nic není tak hrozné, jak se na první pohled zdá. I já jsem se podělila s žáky o zkušenosti s touto nemocí, a dokonce i o to, jak s ní zvládám život.

Ing. Andrea Vargová, která byla třetí letošní živou knihou, je vystudovaná novinářka, která se 12 let věnuje regionální žurnalistice. Během této doby pra-

covala jako redaktorka regionálního Deníku, reportérka televize Polar, tisková mluvčí Karvinské hornické nemocnice a v kanceláři starosty orlovské radnice, kde se starala o PR města Orlové jako správce městského Facebooku a webu. Celý profesní život se věnuje psaní, focení, grafické tvorbě, a především zjišťování a ověřování informací, které dále publikuje do veřejného prostoru. A o tyto zkušenosti i o odpovědi na řadu často všetečných otázek se Andrea podělila s žáky během celkem 6 minipřednáškových bloků.

Po vyslechnutí všech knih proběhlo také dvakrát s jednotlivými už celými třídami společné, zhruba hodinové zhodnocení, které vedl předseda neziskové organizace YMCA Orlová Robert Kovarik. Žáci při něm také dostali za úkol nakreslit obaly živých knih, jejichž příběhy slyšeli.

Děkujeme touto cestou vedení školy i doprovázejícím pedagogům za to, že nám umožnili seznámit žáky s novými obzory a zkušenostmi lidí, kteří žijí v jejich okolí a které denně potkávají, aniž by věděli, jak zajímavé a jak někdy těžké životy tyto osoby žijí.

*Nikola Niesytová, YMCA Orlová, foto: archiv autorky*

## ANKETA 3/2024

## JKolik účastníků bude letos na ymkařských pobytových táborech?



Celkem hlasovalo: 595

Zdroj: [protein.ymca.cz](http://protein.ymca.cz)

## Komentář

Tipů je hodně, ale ne všechny správné. Na všech ymkařských táborech bylo celkem přes 2200 dětí a mládeže, připočteme-li vedoucí, kterých bylo přes 660, pak se dostáváme k celkovému počtu skoro 2900 účastníků. Ale tato čísla nejsou správná, ještě nejásejte, protože jste asi přehlédli slovo pobytové...

Správné tipy jsou tedy přes 1800 dětí a mládežníků a k tomu téměř 600 vedoucích, tedy celkem 2400 účastníků.

Čísla ale nejsou to nejdůležitější, na táborech jde především o zážitky, přátelství, poznávání nových věcí i sebe sama, učení se novým dovednostem... a jak jste si mohli přečíst v tomto čísle – je to tak! Sláva táborům!

J. V. Hynek

## DOPORUČUJEME!

## TRITET

Nepropásněte jedinečnou možnost mít svůj TRITET – speciální ymkařskou hru. Info o ní bylo v minulém čísle. Objednat si ji můžete na ústředí YMCA. Pozor, vznikla jen limitovaná série 80 ks, je to tedy unikát, pokud si poptávka nevynutí další sérii.



## A co najdete v příštím čísle?

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

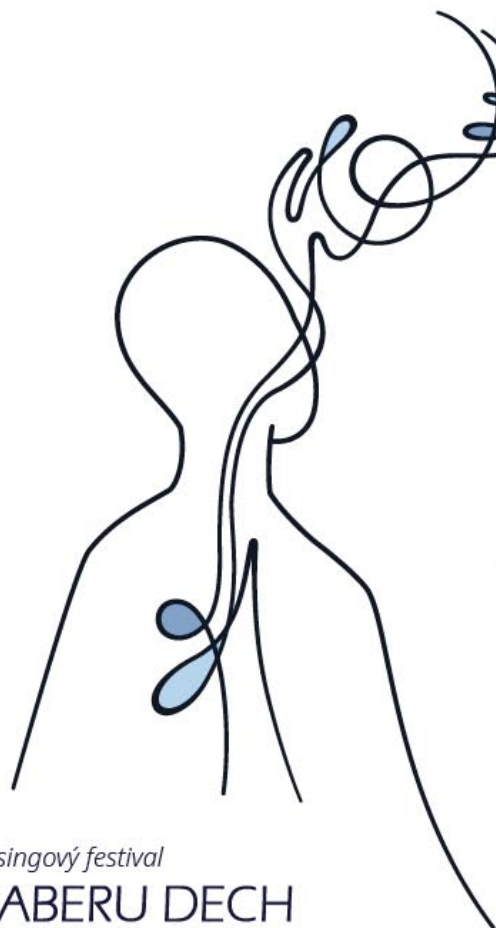
Tématem příštího Proteinu bude:

## Budoucnost YMCA

Nikdo nezná budoucnost, nicméně nelze pouze čekat, co „samo“ přijde! Odpovědně plánujeme, pracujeme na tom, abychom byli na budoucnost připraveni. Čemu je třeba se věnovat, co rozvíjet? Co chystáte, na čem chcete pracovat? Napište!

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

Uzávěrka je 20. 11. 2024.



*tensingový festival*

# NABERU DECH

*Jindřichův Hradec*

26. – 30. 10.



**Ten Sing**  
Hudba / Tánc / Divadlo

