

PROTEIN

Časopis YMCA v České republice ročník XXVIII 15 Kč



1/2026



1. ROK S TLAPIČKOU
JAK ROSTOU MALÉ TLAPKY I OBJEVY
TEPLO SVĚTLO A NADĚJE
PRO UKRAJINU
DATA YMCA
ČÍSLA NEMUSÍ BÝT NUDNÁ...

Foto: Olena Volková



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

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

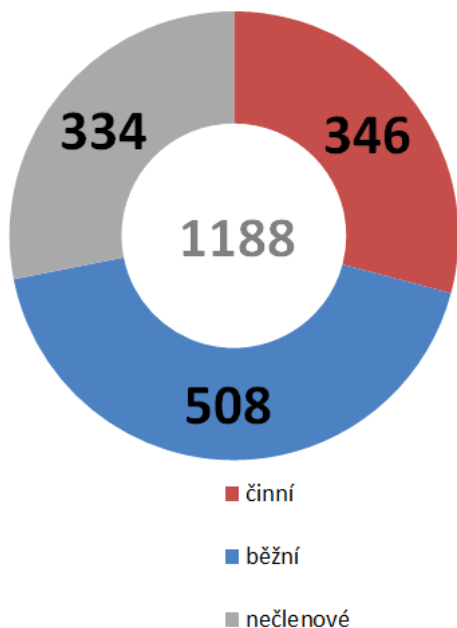
Jméno YMCA je zkratkou angl. názvu „Young Men's Christian Association“, jehož českým ekvivalentem je „Křesťanské sdružení mladých lidí“. YMCA vznikla v roce 1844 v Londýně a v České republice (tehdejší Československu) začala působit v roce 1919.

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.



Ochutnávká: YMCA má 1 188 dobrovolníků – díky!

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. 2. 2026

Uzávěrka příštího čísla: 20. 5. 2026

Milí čtenáři!

Do nového ročníku vstupujeme číslem, ve kterém najdete spoustu čísel... Ano, v práci Ymky to není to nejdůležitější, ale něco to o ní říká. Čísla mohou být důležitá, ale také zajímavá či dokonce vtipná...

Několik článků se věnuje tématu výročí začátku války na Ukrajině a to z různých úhlů pohledu, je dobré si to připomenout.

Je tu několik příspěvků o konaných akcích, je vidět, že v Ymce je živo a stále se něco děje – inspirujte se, třeba něco zaujme i vás a využijete to například pro inovaci svých aktivit.

Je tu ale i několik pozvánek – pozor, u některých jsou volná už jen poslední místa, tedy kdo dřív – ten dřív... :-)

Ještě připomenou, že Protein je také na webu: protein.ymca.cz – a to jak v podobě jednotlivých článků, tak v podobě kompletního PDF. Obě tyto formy mají jednu zásadní výhodu – jsou barevné, tak se můžete kochat. :-)

A jako vždy – pište!

J. V. Hynek

- 4 4 roky...**
Julie Bergerová
- 5 Proč chci, aby můj hlas byl slyšet**
Lenka Šimánová
- 6 Data YMCA**
Jaroslav V. Hynek
- 10 Děti si opět nacvičily Živý Betlém**
Sára Dzvonicová
- 12 První rok s Tlapičkou**
Lenka Šimánová
- 14 Teplo, světlo a naděje pro Ukrajinu**
Hana Nosková
- 16 Maxík našel svého řidiče**
Lenka Šimánová
- 28 Vše začalo darem pozemku**
Ester Jiroutová
- 20 Skauti v Prádle**
Sára Dzvonicová
- 23 Tensingový festival 2025**
Terezie Kamírová
- 24 Dýňová férie ve Starém Plzenci**
Lenka Šimánová
- 28 Stručně**
Julie Bergerová
- 30 Draft Camp**
Matouš Pechman

Viděli jste strhující film?

Četli jste zajímavou knihu?

Slyšeli jste super hudbu?

Potěšilo vás něco?

Přivedlo vás něco k zamyšlení?

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

Texty zasílejte na: protein@ymca.cz

a mnoho jiného...



4 roky...

Už čtyři roky trvá válka na Ukrajině. Pro lidi, kteří v ní žijí, to ale není vzpomínka, je to každodenní zkušenost, která zásadně ovlivňuje jejich práci i osobní život. YMCA Ukrajina v těchto podmínkách nepolevuje a hledá způsoby, jak reagovat na aktuální potřeby.

„Výpadky elektřiny trvají běžně 8–12 hodin denně. S nimi přestává fungovat i vytápění, a to i v zimních měsících, kdy teploty klesají až k -20°C . Práce proto probíhá v krátkých intervalech podle dostupnosti proudu, často za světla svíček nebo baterek,“ popisují ymkaři z Ukrajiny. Takové podmínky nejsou výjimečné, tvoří běžný pracovní režim.

Navzdory tomu dnes po celé zemi pracuje více než 20 lokálních sdružení YMCA, která zajišťují řadu aktivit:

- pořádají pravidelná setkání zaměřená na duševní zdraví – například programy kombinující pohyb (včetně jógy) a práci s psychickou zátěží
- rozvíjejí digitální vzdělávání pro děti a mladé – týmy z tzv. digital hubs vyjíždějí přímo do škol a učí práci s technologiemi
- zapojují se do programů rekvalifikace a podpory uprchlíků a vnitřně vysídlených lidí
- organizují mezinárodní aktivity – v roce 2025 napří-

klad polsko-ukrajinské sportovní a zimní kempy pro děti zasažené válkou

- umožňují mladým lidem účast v evropských programech (např. Camp Europe), aby mohli vycestovat, sdílet zkušenosti a nezůstávali izolovaní
- vytvářejí otevřené komunitní prostory – místa, kde se dá mluvit, dobít si telefon, učit se nebo prostě jen být chvíli v bezpečí
- účastní se programů zaměřených na porozumění, demokratické vedení a dialog
- a zároveň zvládají řídit a rozvíjet organizaci i v těchto podmínkách (včetně národní konference o dalším směřování v podmínkách dlouhodobé krize)

Tohle není samozřejmé. Je to mimořádná práce v mimořádných podmínkách.

YMCA na Ukrajině ukazuje, jak může organizace zůstat stabilním bodem pro svou komunitu i v situaci, která zůstává dlouhodobě náročná a nejistá. Je tak silnou inspirací pro celé hnutí YMCA.

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

K zamyšlení

Proč chci, aby můj hlas byl slyšet

V posledních týdnech se opakovaně setkávám s názorem, že není dobré dávat aktivně najevo, co si myslím. Že není dobré se aktivně přiklánět k jedné či druhé straně. Že bych měla respektovat i ty, kteří mají z nejrůznějších důvodů názor jiný. Že je lepší zůstat neutrální, nevyčínat, „nerozdělovat“.

Respekt k jinému názoru je pro mě důležitá hodnota, ale respekt neznamená mlčení. Neutralita v době, kdy se rozostřují hranice mezi pravdou a manipulací, může být spíš pohodlím než ctností.

Žijeme v době, kdy je stále těžší jednoznačně určit, co je skutečnost a co pouhá konstrukce. Když vidíte desítky videí, na nichž psi tančí kankán, začnete mít pocit, že už vlastně nelze rozlišit realitu od smyšlenky. Technologie nám umožňují vytvářet obrazy a příběhy, které působí věrohodněji než realita sama. A tak se postupně učíme pochybovat o všem – i o tom, co bychom dříve považovali za pevný bod.

Do veřejného prostoru zároveň vstupují lidé, kterým samotné zvolení do funkce dodá pocit, že mohou z nejvyšších míst vykládat o vědeckých faktech bez hlubší znalosti věci. A jejich příznivci pak dávají do závorky názory odborníků, přehlížíjí kontext a nadšeně tleskají tvrzením, která ladí s jejich přesvědčením. Silně jsem to pocítila ve chvíli, kdy jsem viděla sestřihané video z demonstrace na podporu Ukrajiny. Autor jím chtěl dokázat nesoulad mezi prezidentem a předsedou spolku, který akci svolal. Stačilo pár střihů, jiný důraz, vynechané věty – a vznikl zcela odlišný příběh. Je velice snadné obelstít pravdu. Velice snadno lze vytvořit dojem, že věci jsou jinak, než ve skutečnosti jsou.

V Plzenci patřím k lidem, kteří jsou ve veřejném prostoru poměrně známí. Koordinuji rozsáhlé aktivity YMCA, nově také aktivity města zaměřené na mezig-

nerační setkávání. Podílím se na přezkušování domškolácké komunity, kandiduji do zastupitelstva, jsem členkou komise pro vzdělávání. Ve škole mě žádají o názor na směřování školy, který má být zveřejněn na novém webu.

Nejsem žádná slavná osobnost a ani k tomu nemám předpoklady. Ale s kartami, které mi Pán Bůh rozdál, hraji svědomitě. Snažím se zodpovědně rozvíjet dary, které mám, a nést odpovědnost, která z nich vyplývá. A právě proto cítím, že mlčet by nebylo poctivé.

Kde jinde mají lidé hledat jistotu než u konkrétních lidí, které znají? U těch, které vidají na ulici, ve škole, na schůzích, na akcích pro rodiny a seniory. U těch, jejichž práci mohou dlouhodobě sledovat. Právě tam se rozhoduje o důvěře. Ne v anonymních komentářích a sestřihaných videích, ale v osobní zkušenosti.

Každý si pak může snáze vyhodnotit, zda tito lidé podlehlí chvilkové emoci, nálepkují a vykřikují prázdná hesla, nebo zda jejich názor vychází z poctivého sledování, analýzy a vyhodnocování situace.

Chci využít prostor, který mám, a říct nahlas, co považuji za správné. Věřím, že slušnost, odpovědnost a respekt k faktům mají ve veřejném prostoru své místo. A že pokud mají obstát, potřebují konkrétní tváře a konkrétní hlasy. Proto už nechci stát stranou. Proto chci, aby můj hlas byl slyšet.

Lenka Šimánová, YMCA Plzeň



Data YMCA

DaMIS

66 256

bodů

1 872

aktivit

3 776

členů

50 570

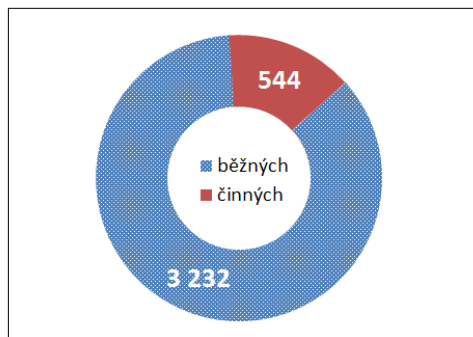
účastníků

Čísla nemusí být jen nudná...

Zvláštní téma... ale v případě YMCA velmi zajímavé. Není myšlen jen rok vzniku 1844, ale data obecně. Co všechno nám mohou říct čísla o naší organizaci? Rozcvičte své krční obratle, budete kroutit hlavou, jak se budete divit... :-).

Začneme členskou základnou. Po letech mírného růstu počtu členů a jisté houpačce – nahoru/dolů v letech 2021 až 2025 se snad YMCA ustálí v pozvolném růstu, jak to můžeme pozorovat právě z posledního sčítání ymkařského lidu. To můžeme vidět na uvedeném grafu, sledujícím vývoj od roku 2015 do roku letošního. Na předposlední straně tohoto čísla najdete anketu, podívejte se, jak dopadla.

Konkrétně měla YMCA v roce 2025 celkem 3 776 členů., kteří byli organizováni ve 25 pobočkách. Z toho

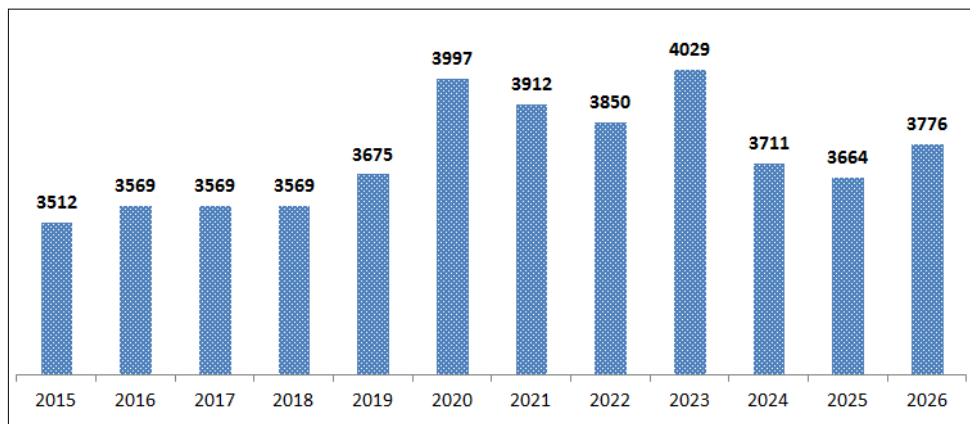


bylo 544 činných členů (těch, kteří se mohou podílet na řízení organizace) a 3232 členů běžných.

Jsmo sice členskou organizací, ale otevřenou všem, našich aktivit se tedy účastní mnohem více klientů než jen členové. YMCA je velmi dynamická, aktivity reagují na poptávku v jednotlivých místech, kde působí, nenutí účastníky být členem za každou cenu. V nějakém místě něco začne, jiné zase skončí, je to tak s jednotlivými aktivitami i pomočkami. To zásadní je energie a nadšení, které když je přítomno, tak se věci dějí, když ne, vypučí někde jinde a to je v pořádku.

YMCA má svůj systém bodového hodnocení všech aktivit, které se v ní stanou. Zahrnuje oblasti jako členská základna, aktivity všech druhů (celoročně pracující skupiny – tedy oddíly a kroužky, tábory, vícedenní akce, vikendovky, jednorázové akce různého typu, různé typy služeb, jako jsou mateřská či nízkoprahová centra, ale také hodnocení publicity, či fundraisingu. Tento systém je laděn přes 30 let, a tak přináší opravu vyvážený přehled o tom, jak je YMCA „výkonná“.

Můžeme tak sledovat i trendy, jak se Ymce daří v těchto jednotlivých oblastech a to jak individuálně na úrovni poboček, tak jako celku. Pokud se podíváme na výsledek roku 2025, pak můžeme být spokojeni, celkový počet dosažených bodů v tomto našem hodnocení je 66 256. To je druhé nejvyšší číslo v historii.

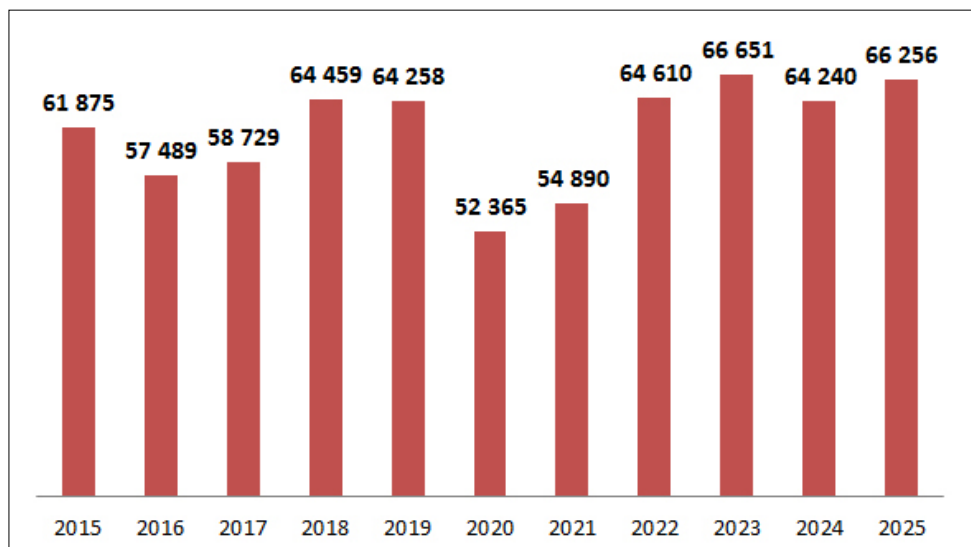




Na grafu níže vidíte propad bodů v covidových letech, ale jinak relativně stabilní výkonnost už od roku 2018.

A nyní k úvodnímu obrázku – DaMIS se blíží do cílové rovinky. Co to je? Spolu s některými dalšími organizacemi pracujícími s dětmi a mládeží jsme se rozhodli v budoucnu využívat systém pro správu dat, které je nutné při naší činnosti sledovat a pracovat s nimi.

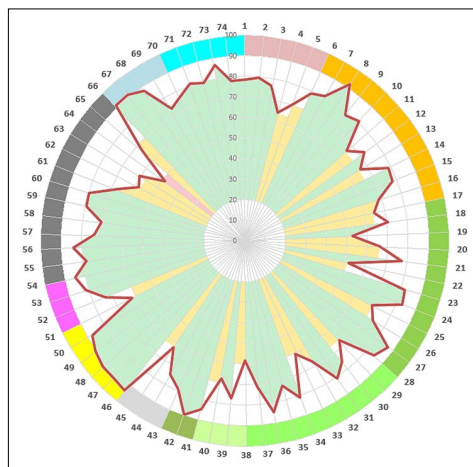
Zejména pro zvidavé: DaMIS = Děti a Mládež Informační Systém – není to moc hezké, ale asi výstižné. Budeme v něm postupně evidovat celou řadu informací a věříme, že bude sloužit zejména ke komfortnější a efektivnější práci nejen sekretářů, ale i vedoucích a klientů – potažmo jejich rodičů. Celý systém je dost robustní na to, aby mohl evidovat nejen členskou základnu, platby příspěvků, ale i přihlašování na akce,



pokryl komunikaci uvnitř organizace, atd. Samozřejmě lze sledovat a exportovat data pro statistiky, vyhodnocování trendů, a další využití dat. Zatím jsme v přípravné fázi, systém se připravuje pro použití, je třeba nastavit řada parametrů, aby vyhovoval našim potřebám a co nejlépe sloužil uživatelům. Zavedení každého podobného systému provází řada porodních bolestí, a tak nelze přesně napsat, kdy bude plně spuštěn, příslibů již bylo několik, tak raději trpělivě vyčkejme... lépe vyladit a pak spustit, než se trápit.

Další data, která máme v Ymce k dispozici, jsou výsledky hodnocení kvality, kterou provádíme nástrojem CAF a MiniCAF. To se provádí každé 3 roky, naposledy to bylo v roce 2023, proto se letos už opět těšíme na výsledky aktuálního hodnocení. Pro zajímavost v minulém hodnocení jsme dosáhli celkového výsledku 81 bodů ze sta, jak tomu bude nyní?

To, že data nemusí být jen suchá a nudná může naznačit i výsledný graf MiniCAFu, který je hezký – to musí uznat každý. :-)



Že mohou být data vyloženě zábavná, si můžeme ukázat na příkladu z vrvorepublikové Ymky. Po každé táborové sezóně Masarykova tábora YMCA na Sázavě byl vydán tzv. Almanach, který zachycoval to nejdůležitější, co se na táboře událo. Kromě jiného obsahoval také různé statistiky. V jednom z almanachů,

Něco o Sázavě v číslech.

Nevýhodou každé statistiky je, že je suchá a málo záživná. Abychom tomu odpomohli, přinášíme tentokrát záznam o tom, co jsme letos snědli. Tím zpráva pobude na suchosti, neboť jsme používali dost omastku a vařili z vody. Také jsme dost sladili a proto i zpráva bude sladkou prolnuta tak, že bude radost ji číst. Celkem jsme snědli:

Borůvky	161.50 kg
Brambory nové	4.040.— kg
Brambory staré	450.— kg
Cibule	180.— kg
Cikorka	19.75 kg
Citrony	60 kusů
Citronová esence	28.— kg

také výše uvedenou... zveřejňujeme jen ukázkou, další položky abecedně pokračují a je jich celá stránka.

A nakonec něco o členech. Tipli byste si, která jména jsou mezi členy YMCA nejčastější? Zde jsou výsledky:

Jan	90	Kristýna	34
Anna	89	Klára	39
Kateřina	77	Štěpán	28
Jakub	70	Markéta	37
Eliška	57	Veronika	36
Jiří	56	Lucie	34
Tereza	53	Adéla	33
Petr	52	Matyáš	25
Pavel	51	Hana	34
Martin	50	Magdaléna	13
Marie	49	Zuzana	33
Barbora	43	Ema	33
Jana	42	Matěj	32
Ondřej	42	Michaela	31
Vojtěch	42	Václav	30
Filip	41	Eva	30
David	40	František	27
Adam	39	Anežka	27
Adam	39	Michal	26

Jaroslav V. Hynek, sekretář pro vnitřní věci YMCA v ČR,
foto: Al a archiv YMCA v ČR



Děti si opět nacvičily představení Živý betlém

V letošním adventním čase ožily Prusiny, Tlučná i Prádlotradičním vánočním příběhem v podání YMCA Plzeň. Živé betlémy, do kterých se zapojilo celkem 35 dětí z okresu Plzeň-jih, přinesly divákům nejen silný kulturní zážitek, ale především autentickou vánoční atmosféru plnou radosti, hudby a pěkných chvil pro celou rodinu.

Představení přiblížilo divákům klasický příběh narození Ježíše Krista v poutavém a živém zpracování. Na scéně se postupně objevily v překrásných kostýmech postavy Marie, Josefa a malého Ježíška, nechyběl ani král Herodes, římské vojsko či zákoník. Děj doplňovaly i další postavy – dvě hostinské, dva vypravěči, skupina pastýřů, tři králové a andělé, kteří dotvářeli celkovou atmosféru celého představení. Velkou roli sehrála také živá hudba, která doprovázela celé představení a hrála známé vánoční koledy. Ty si mnozí diváci spontánně zpívali společně s účinkujícími.

Snažili jsme se během příprav všech představení důraz nejen na samotné zpracování příběhu, ale i na zapoje-

ní dětí, jejich spolupráci a osobní rozvoj. Účastníci si vyzkoušeli práci v týmu, zodpovědnost i vystupování před publikem, což jsou zkušenosti, které přesahují samotné divadelní představení.

Celkově letošní živé betlémy navštívilo přibližně 400 diváků, kteří ocenili nejen výkony mladých herců, ale i příjemnou a klidnou atmosféru, která k Vánocům neodmyslitelně patří. Každé z představení bylo navíc krásně zakončeno závěrečným slovem pana faráře Petera Hermanovského, který svým poselstvím o Boží lásce připomněl hlubší význam Vánoc – radost, naději a vzájemnou blízkost mezi lidmi. Živé betlémy YMCA Plzeň tak opět potvrdily, že tradice Živých betlémů mají své pevné místo i v dnešní době a dokáží spojit lidi, vytvářet silné zážitky a připomínat skutečný význam Vánoc.

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

Noví proškolení tensingoví vedoucí!

O víkendu 7.–9. 11. 2025 se uskutečnil třetí a zároveň poslední školicí víkend letošního ročníku Programu vzdělávání vedoucího tensingu (PVVT).

Celou sérii jsme zahájili už minulý rok v Dobříši, kde jsme se zaměřili na praktické dovednosti vedoucích – od organizace akcí a hospodaření (děkujeme Ondřejovi Strádalovi), až po motivaci a práci se stresem. Součástí víkendu bylo také připomenutí začátků tensingu a Ymky s Vlad' Vidlákovou. Druhý víkend proběhl v YMCA Paláci v rámci Kurzu samostatného vedoucího. Účastníci se zde blíže seznámili s historií, strukturou a aktivitami YMCA, vyslechli si přednášku o psychologii v praxi, krizové intervenci, prevenci i práci se šikanou a rozšířili své dovednosti v oblasti organizace a bezpečnosti při akcích. Zde patří veliké díky Alžbětě Čechrákové a Vojtovi Hynkovi.

Závěrečný víkend se odehrál v krásných prostorách ČCE Braník a nesl se v teambuildingovém duchu. Po večerech jsme zpívali a hráli deskovky, sobotní dopoledne

patřilo venkovní únikovce a odpoledne Kurzu první pomoci, který vedl výborný záchranář Jan Vápeník. Poslední večer byl věnován brainstormingu a diskuzi nad dalším rozvojem a propagací tensingu. Na konci celé série můžeme s radostí přivítat nové tensingové vedoucí: Matouše Jahodu, Elišku Pecnovou, Bety Skleňníkovou, Terku Skrbkovou a Jerryho Žárského, kteří splnili všechny povinné části vzdělávacího programu. Gratulujeme a těšíme se na další společné projekty!

*Alexandra Loudová, YMCA DAP,
foto: autorka textu*

PS (pozn. red.): Hlavní poděkování za koordinaci celého ročníku PVVT patří autorce tohoto příspěvku Saše Loudové, které s organizací víkendů pomáhala také Zuzka Řežábková (Strádalová). Bez jejich nasazení by školení neproběhlo. Další ročníky již předáváme Ymce Praha spolu s péčí o české tensingové hnutí. Zájemci o další ročník PVVT se mohou hlásit na e-mail: sekretar@tensing.cz. Ten Sing 4ever!





První rok s Tlapičkou:

Jak rostou malé tlapky i velké objevy

Uplynul už rok od chvíle, kdy Tlapička - prostor pro nejmenší děti ve věku 2-3 let - poprvé otevřela své dveře. Za tu dobu jsme byli svědky bezpočtu malých i velkých pokroků, zaznělo mnoho písniček a z nejistých krůčků se staly jisté a vytrvalé kroky.

Dětskou skupinu jsme mohli vybudovat díky dotaci z programu OPZ+ MPSV. Součástí dotace byl i příspěvek na celoroční provoz. Nyní nás čeká náročné zpracovávání všech možných závěrečných zpráv, které jsou velice složité a zdánlivě neberou konce. O to víc jsme ocenili uživatelsky přívětivou aplikaci pro dětské skupiny, kterou začínáme používat, neboť od teď budeme financováni ze státních peněz. Administrativa je náročná, ale vědomí stability a podpory nám dává jistotu do dalších let.

Svět poznávaný skrze živou přírodu

Tlapička není jen místem, ale živým prostorem, kde děti objevují svět prostřednictvím kontaktu s příro-

dou. Každodenní procházky do lesa jsou pro nejmenší skutečným dobrodružstvím. Hledání nejhezčího listu, poslouchání ptáků, překračování kořenů nebo objevování nových stezek - to vše rozvíjí jejich přirozenou zvědavost.

Pro malé nožky je pohyb v přírodě neocenitelný. Zpočátku se rychle unaví, ale brzy se z nich stanou vytrvalí a jistí chodci. Les nabízí přirozený trénink rovnováhy, koordinace i celkové odolnosti - a navíc přináší radost z pohybu, kterou nelze ničím nahradit.

Hudba, pohyb a rozvoj řeči

Velkou pozornost věnujeme hudebním aktivitám a pohybovým cvičením, včetně logopedické gymnastiky. Zkušené průvodkyně přesně vědí, která cvičení děti rozveselí a zároveň podpoří rozvoj jemné i hrubé motoriky a řeči.

Děti zpívají, rytmičují, hrají si se zvuky, procvičují prstíky i jazýčky. Vše probíhá přirozeně a hravou formou

tak, aby nevznikaly obtíže ani v oblasti motoriky, ani v oblasti řečového vývoje. Hudba a pohyb se zde stávají mostem k jistotě a sebevyjádření.

Tvořivost s ohledem na věk

Tvořivé aktivity probíhají vždy s respektem k věkové psychologii. Děti dělají pouze to, na co jsou jejich malé tlapky připravené. Trhají, mačkají, lepí, modelují – a skrze tento proces si osvojují nové dovednosti i sebedůvěru. Nejde o dokonalý výsledek, ale o samotný proces tvoření. Právě v něm se rodí radost z „já to dokážu“.

Jemná adaptace a první krůčky v kolektivu

Velký důraz klademe na postupnou a citlivou adaptaci. Děti se učí odloučit od rodičů bez stresu, pomalu si zvykají na nové prostředí i nové autority.

V Tlapičce si osvojují základy komunikace a přátelství, učí se spolupracovat, čekat na svou chvíli, sdílet i objevovat radost z vlastních malých úspěchů. Každý drobný pokrok – první slovo vyslovené v kruhu, samostatně obutá botička či pomoc kamarádovi – má svou velkou hodnotu.

Prostor, který žije naplno

Velkým přínosem pro náš provoz je, že prostory dětské skupiny nevyužíváme jen pro nejmenší děti. Odpoledne a o víkendech zde probíhají kroužky a jednodenní akce, protože naše klubovna už dávno nestačí kapacitě zájemců.

Často se aktivity konají současně na obou místech. Při větších jednodenních akcích využíváme každý volný kout pro jednotlivá stanoviště s úkoly, tvořivé dílny či herní zóny. Prostor tak zůstává živý, otevřený a plný energie.

První rok s Tlapičkou byl rokem malých kroků, které mají velký význam. Rokem prvních slov, prvních přátelství a prvních samostatných „já sám“.

A především rokem radosti z objevování světa – krok za krokem, tlapka za tlapkou.

*Lenka Šimánová a Olena Volková,
foto: Olena Volková*





Teplo, světlo a naděje pro Ukrajinu

Někdy jdou věci podle plánu a někdy k nám přicházejí nečekané výzvy... Jednou z takových výzev byl jeden telefonát – spolek katolických maminek z našeho města se ptal, ke komu by se mohly přidat na výrobu zákopových svíček pro Ukrajinu.

Víte, co jsou to zákopové svíčky? To se vezme stará konzerva, naplní se poskládaným kartonem a zalije roztaveným voskem či parafínem. A vznikne svíce,

která vydrží hořet několik hodin a na Ukrajině, která se kvůli ruským útokům ocitla bez elektřiny a plynu, můžou takové svíce vytopit místnost, posvítit, posloužit k ohřátí jídla či usušení prádla. Vlastně z odpadu můžete vyrobit věc, která přinese teplo, světlo a taky naději, že na to Ukrajinci nejsou sami.

Ale zpátky k tomu telefonátu... Byl konec ledna, venku mráz a v duši pocit, že kromě peněz posílaných na

sbírky různých organizací chceme něco hmatatelného udělat. A tak ten jeden telefonát rozjel v našem městě akci, která záhy nabrala obrátky a rozměry. Vznikla krásná spolupráce: Junák – český skaut, Skaut ABS, spolek Modlitby matek a YMCA JH. Začali jsme akci propagovat, vyhlásili sbírku materiálu – starých plechovek, zbytků vosku a kartonu, oslovili spoustu sběrných míst, založili transparentní účet na finanční podporu, naplánovali vyrábění ve skautských oddílech i veřejnou víkendovou dílnu v YMCA centru a taky svoz do Prahy a Brna.

To ale pořád byla fáze, kdy jsme nevěděli, jak to dopadne. Pak se ale začaly dít věci!

Sběrná místa se rychle plnila. Někdo přinesl pár plechovek a pytlík voskových odřezků – v součtu to ale byly stovky kilogramů materiálu. Někdo zavolal, že doma nic nemá, ale nové plechovky a čistý parafín nám koupí a přiveze. Materiál se sešel z mnoha míst – často velmi vzdálených. Na účtu se začaly scházet první tisíce korun, za které jsme další materiál mohli nakoupit. Namísto starých krabic jsme dostali nové čisté kartony...

14. a 15. února přišel víkend, kdy jsme otevřeli YMCA centrum a proměnili ho v dílnu. Všechno jsme se snažili promyslet a naplánovat. Dokola jsme studovali návody, jak zákopovou svíčku správně vyrobit. Prostor jsme rozdělili na stanoviště – čištění plechovek, jejich řezání a broušení, sekání vosku a parafínu, řezání kartonu, jeho skládání do plechovek a lití vosku.

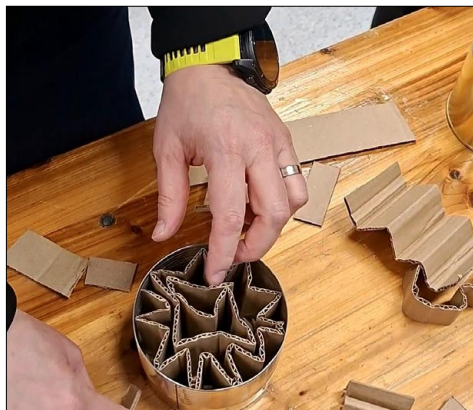


A jsme zase u toho, že se věci dějí a někdy je skvělé dát tomu průchod. Přišlo strašně moc lidí všeho věku (ve finále nás bylo v YMCA centru více než 70, s ostatními místy určitě přes sto) a udělali strašně moc práce (počet svíček se u nás zastavil na čísle 1319, v součtu s ostatními spolky neskutečných 2872). Většina lidí zapojila při výrobě svou invenci – jak svíčku nejlíp nasekat, jak uříznout pilou několik vrstev kartonu najednou, jak brousit ve velkém, kde vzít materiál, když docházel, kde ještě by mohli mít zeleninové bedny na uložení hotových svíček... A k tomu pohoda a vzájemná podpora – někdo vařil kafe, někdo přinesl buchty či řízky k obědu, spousta lidí se zapojila do závěrečného úklidu...

Ještě celý týden pak probíhala výroba u skautů a my v YMCA centru jsme dolévali, co se nestihlo. Teď už jsou naše zákopové svíčky na cestě na Ukrajinu a my si přejeme, aby pomohly co nejvíce lidem zasaženým válkou.

Tahle spolupráce byla pro nás novou obrovskou zkušeností a přinesla nám spoustu radosti. Děkujeme za to, ale zároveň se modlíme, aby už další válečná pomoc nebyla potřeba a Ukrajina se dočkala míru a klidu.

*Hana Nosková, YMCA Jindřichův Hradec,
foto: autorka textu*





Maxík našel svého řidiče:

Jak v Starém Plzenci ožil příběh z magnetů a odvahy

Jednou z našich únorových akcí byl Příběh autíčka, které hledalo svého řidiče. Šlo o hravé setkání s magnety, stavebnicemi a fantazií.

A kdo si myslí, že šlo jen o „obyčejnou dětskou akci“, měl by vidět, s jakým zaujetím čtyřleté dítě vysvětluje, proč magnetická dráha musí vést právě tunelem. Tady se stavělo, plánovalo, testovalo... a občas i přestavovalo. Zkrátka skutečné dobrodružství.

Pohádka, která se stala mapou

V centru celého programu byl příběh.

V jedné říši plné magnetů, kostiček a kolejí žilo terénní autíčko jménem Maxík. Bylo chytré, veselé a vědělo, že zvládne kopce, lesy i louky. Jenže nikdy neopustilo dvůr a samo se ven neodvážilo. Doufalo, že najde šikovné děti, které mu pomohou vydat se na cestu. Jednoho dne se u Maxíka objevilo mnoho dětí. „Z nich si určitě svého řidiče vyberu,“ pomyslel si. Ale kdo se jím může stát?

Řidič musí umět:

- postavit garáž,
- překonávat překážky,
- vytvořit vláčkovou dráhu,
- rozjet magnetickou kuličku,
- neztratit se v bludišti,
- postavit dům či zvířátko a vymyslet nejlepší cestu.

A protože byl Maxík chytrý, každému dítěti rozdal mapu. Ta vedla přes stanoviště Mašinkov, Kuličkov, Bludiščík, Craftland, Součástkov, Kostičkov i ZOO. Každý, kdo prošel celou cestu a splnil úkoly, se mohl stát Maxíkovým řidičem.

Magnety, stavebnice a radost z objevování

Děti si vyzkoušely práci s různými stavebnicemi a systémy – například magnetické Minecraft kostičky, Gravitrax, magnetickou kuličkovou dráhu, vláčkovou dráhu i Jolly Hops. Stavěly, experimentovaly, hledaly řešení i společně překonávaly výzvy.

Použité stavebnice byly pořízeny z dotací poskytnutých našim městem. Díky tomu se kromě pravidelných kroužků mohly tentokrát dostat i k širší veřejnosti. A právě to je krásným příkladem toho, jak městská podpora ožívá v konkrétní radosti dětí.

Okamžik, na který se nezapomíná

Když byly všechny úkoly splněny, přišel nejdůležitější moment – každý účastník, který prošel mapu, se stal řidičem Maxíka.

Nebyl to jen symbolický závěr. Byl to okamžik uznání: Dokázal jsi to. Přemýšlel jsi, zkoušel, opravoval chyby, hledal cestu. A teď můžeš vést dál.

Ohlasy účastníků

Anečka (6 let):

„Nejvíc se mi líbila kuličková dráha. Nejdřív kulička padala jinam, ale pak jsme postavili most a už to fungovalo!“

Matěj (5 let):

„Bludiště bylo super. Myslel jsem, že se ztratím, ale mapa mi pomohla. Bylo to jako opravdová mise.“

Maminka jednoho z účastníků:

„Dlouho jsem neviděla své dítě tak soustředěné. Nebyla to jen hra – bylo to přemýšlení, spolupráce a radost z úspěchu.“

Tatínek čtyřletého chlapce (s úsměvem):

„Přišel jsem jen na chvíli. Nakonec jsem sám stavěl dráhu a vysvětloval, proč je důležitý správný sklon. Obávám se, že doma budeme potřebovat další stavebnici.“

„Příběh autíčka“ nebyl jen programem pro děti. Byl to prostor, kde se spojila fantazie, technické myšlení a společně strávený čas. Děti byly nadšené – při plnění úkolů i ve chvíli, kdy se staly Maxíkovými řidiči.

A Maxík?

Ten už se vyjet za dobrodružstvím nebojí.

Protože ví, že má kolem sebe spoustu šikovných a odvážných řidičů.

*Lenka Šimánová, YMCA Plzeň,
foto: Olena Volková*





Vše začalo darem pozemku

Na počátku roku 2025 jsme získali pozemek od Zemědělské pozemkové, a. s. o rozloze 2 784 m², což odstartovalo naše nesmělé plány. Dárci jsme se zavázali do pěti let postavit YMCA skautskou základnu – nejen pro činnost skautského oddílu, ale i pro obec a k táborům pro neziskové organizace či školy a další rozmanitou klubovou činnost.

V první polovině roku jsme se stavební komisí a s architektem Janem Tyrpeklem vytvářeli architektonickou studii takzvané „Moudré klubovny“. Debatovali jsme o tom, jak tuto modulární stavbu sestavit, aby nám co nejlépe vyhovovala, a kam ji na pozemek umístit. Tato příprava studie byla přes nabitý prázdninový čas náročná, ale dotáhli jsme ji na podzim do finální podoby. Již na konci školního roku proběhlo první seznámení s nápadem základny se skautskými rodiči. Další prezentace studie proběhla na výroční valné schůzi YMCA Sever. Po těchto přípravách jsme již naše smělé plány pustili do světa. Závěrem roku 2025 jsme rozjeli kampaň. Pomozte YMCA skautům postavit klubovnu... s přispěním štědrých dárců to zvládneme... Staň se jedním z nich. S výročními zprávami v ruce

jsem vybírali větší dary od firem a štědrých ymkařů. Druhá část sbírky probíhala na <https://www.darujme.cz/ymca-skauti-brniste>, kde přispívali jednotlivci, kteří byli osloveni plakátem a záložkou. Během dvou měsíců se nám díky lidem z řad křesťanů, skautských rodičů, spřátelených firem, ymkařů a Skautské nadace Jaroslava Foglara podařilo vybrat cca 1,5 milionu.

Jsou to ale jen první krůčky k tomu, abychom se mohli pustit do vytvoření stavebního projektu a spustit ostrou fázi shánění dárců již na stavbu samotnou. Štědrost dárců je nám impulsem k tomu, že se nemusíme bát dělat velké věci v podobě vybudování nové YMCA základny pro nás, ale i generace další.

*Ester Jiroutová, YMCA Sever,
foto: archiv autora textu*



PsychoMlýn:

kurz praktické psychologie pro vedoucí

Jak zůstat dobrým vedoucím i ve chvílích únavy?
Jak pracovat s emocemi, skupinou i se sebou bez tlaku na výkon?

Všechny ymkařské vedoucí zveme na PsychoMlýn – zážitkový víkend sebezkušenosti a praktické psychologie.

Kurz se koná ve dnech 24.–26. 4. 2026 v Horském domově v Herlíkovicích a díky podpoře OP JAK je zcela zdarma.

Více informací na pro.ymca.cz.

Přihlašování je možné do 1. dubna.

PSYCHO MLÝN

psychologický rozvojový seminář pro vedoucí YMCA



Horský domov Herlíkovice

24. - 26. 4. 2026

Setkání YMCA

2026

Také letos zveme všechny ymkaře, jejich rodiny a přátele na Setkání YMCA na Soběšíně!

Můžete se těšit na pestrý program pro všechny generace – kreativní workshopy, zamyšlení, sport, chvíle pro ztišení, tradiční pětiboj, odpočinek, rozhovory, oceňování dobrovolníků za uplynulý rok a společnou radost.

Přihlašování na akci bude spuštěno 16. března 2026 na webu pro.ymca.cz.



V YMCA Plzeň máme nový skautský oddíl!

V YMCA Plzeň v obci Prádlo se od loňského podzimu nově schází YMCA skautský oddíl pro děti od 7 do 15 let. Neuvěřitelně rychle se naplnil a má teď 17 členů a 3 vedoucí. Většina našich skautů jsou místní děti, které se setkávají pravidelně každý čtvrtek večer na schůzkách a společných akcích, učí se nové dovednosti, společně zažívají dobrodružství a budují nová přátelství.

Náš oddíl se oficiálně jmenuje „YMCA Plzeň – oddíl Zlaté lilie Prádlo“ a má své jméno s hlubokým místním a skautským významem. Zlatá lilie je spojena s historií cisterciáků, kteří pro naši vesnici Prádlo sehráli důležitou roli – klášter v nedalekém Pomuku (dnes Nepomuku) patřil k nejvýznamnějším cisterciáckým sídlům v českých zemích a hospodářsky spravoval i přilehlé vesnice, mezi nimi i Prádlo – byla to tzv. grangie kláštera. Cisterciáci se zasloužili o rozvoj řemesel

a zvelebení krajiny. Lilie se ve středověku objevovala v jejich symbolech jako znak čistoty a oddanosti vyšším ideálům. Má i silnou symboliku ve světovém skautingu a je jedním z tradičních motivů skautských znaků a odznaků – navíc jsme ji objevili i na téměř 100 let staré desce na faře, kde představovala logo Junáka, když skaut historicky v Prádle fungoval ještě před rokem 1948. Právě to nás inspirovalo k výběru našeho názvu.

Náš oddíl vedou tři skautští dobrovolníci z Prádla – Sára, Valér a Ondra. I my vedoucí jsme skautští „nováčci“, ale i když se některé věci také učíme „za pochodu“, děláme naši práci opravdu srdcem a s velkým nadšením, a jsme rádi, že to děti baví. Náš oddíl má i svůj specifický pokřik, kterým zahajuje a ukončuje celou schůzku: „V Prádle, kde je půda naše, jsme skauti připraveni na vše!“





Co už máme za sebou

Za krátkou dobu jsme toho stihli opravdu hodně. Měli jsme první skautský výlet, který nás všechny pořádně rozhýbal a připravil na další výzvy. Také jsme podnikli první společnou třídní polární výpravu do Starého Plzeň, kde jsme během drsné expedice dobývali "severní pól", procvičovali skautské dovednosti, první pomoc, učili se vzájemné spolupráci a odvaze a odvezli si spoustu nezapomenutelných zážitků.

Učíme se skautské hodnoty - mluvit pravdu, dodržovat pravidla, chránit přírodu, mít úctu k vlasti i jeden k druhému, zdvořilost a odvahu. Snažíme se zlepšit v pravidelném konání dobrých skutků. Procvičujeme tábornické dovednosti, sestavovali jsme si krabičky poslední záchrany, učíme se morseovku, rozpoznávat stopy v lese, práci s mapou, buzolou, různě uzly a mnoho dalšího. Vše procvičujeme během zábavných a dobrodružných her.

Co nás čeká

Na jaře nás čekají další velká skautská dobrodružství - chystáme se reprezentovat Prádlo na speciální soutěži YMCA skautů „Jarní manévry“ v YMCA Sever, a samozřejmě na skautský tábor opět s dalšími oddíly YMCA Sever, kde si opět vyzkoušíme vše, co jsme se doposud naučili, a zažijeme spoustu zábavy. Držte nám palce - těšíme se na všechna dobrodružství, která společně v zažijeme!

Závěrem moc děkujeme YMCA Sever a celému jejich týmu za velkou podporu a pomoc se založením oddílu!

*Sára Dzvoničková, YMCA Plzeň,
foto: autorka textu*



Náš příběh o přesunu dětské skupiny

Závěrem roku 2025 dostala naše ústecká Dětská skupina YMCA od majitele objektu dvouměsíční výpověď z nájemní smlouvy. Budova se prodávala. Dostalo nás to do nepříjemné situace. Pokud jste někdy budovali dětskou skupinu, víte, jak velké nároky jsou na prostory pro takový provoz. Své požadavky má hygiena, hasiči i stavební úřad.

Zodpovědnost vůči našim klientům, což jsou v tomto případě rodiny s dětmi, je velká. Nechtěli jsme nikoho vystavit tomu, že za dva měsíce nebude školka v provozu. Rodiče potřebují chodit do práce a své dítě umístit do školky. Stejně tak máme zodpovědnost vůči našim zaměstnancům. Ani jim jsme nechtěli oznamovat ukončení provozu. Naše dětská skupina funguje již přes 7 let a má skvělou pověst díky své rodinné atmosféře a montessori zaměření. Rušit fungující provoz jen kvůli prostorům, by byla škoda.

Žel nabídka jiných vhodných prostor byla v Ústí nad Labem omezena, až zcela neexistující. Měli jsme ale to štěstí, že díky dobrým vztahům s CPI byty, jsme našli úžasně prostory nedaleko původní školky. Rodičům tak odpadla starost s logistikou do jiné části města a nám riziko, že budou děti z docházky hromadně odhlašovat. Rodiče nám věřili, že zvládneme v rámci jen několika týdnů nové prostory získat, zrekonstruovat a provoz přestěhovat.

Čekala nás rozsáhlá a nákladná rekonstrukce. Finance byly omezené, takže ruku k dílu přidal, kdo mohl. Zároveň se ale blížily vánoční svátky a pečující osoby z dětské skupiny si zasloužily své volno. Vedoucí školky, ředitelka YMCA Ústí nad Labem a jejich rodinní příslušníci byli ochotni obětovat vánoční čas a podílet se na budování nového. A tak se stavěly přčky, malovalo, uklízelo, montovalo, stěhovalo, pokládaly se podlahy, vybalovalo a hledalo nové místo pro každou jednu hračku... prostě jsme si vyzkoušeli plno nových profesí, a to se do života vždycky hodí.

A světe div se, zvládli jsme to. V noci před otvíračkou jsme přivrtali poslední šroubek a ráno jsme již s úsměvem vítali u dveří nadšené děti a rodiče. Nyní se radujeme z větších a novotou vonících prostor. Konec dobrý - všechno dobré a jak se říká, změny bývají vždy k lepšímu.

Přijďte nakouknout, rádi Vás provedeme a třeba inspiroveme další YMCA k provozu dětské skupiny.

Z rozhovorů:

Vedoucí DS Lenka: Čekala nás velká změna, ale já vždy říkám, že změny je potřeba vnímat jako krok k lepšímu, i když to může být krok do neznáma. Věděla jsem, že máme oporu ve vedení, ochotné zaměstnance a podporující rodiče našich dětí, kteří se změny nezalekli a věřili, že to zvládneme. A my je nechtěli

zklamati. Jejich následně nadšení bylo tou největší odměnou. Pár let už ale nechci rekonstrukci ani vidět :-).

Maminka Eliška: Nové prostory DS nás mile překvapily. Prostory jsou čisté, světlé a především o hodně větší. Šatna konečně umožňuje nejen pohodlné převlékání dětí, ale i mnoho prostoru pro kočárky a náhradní

oblečení. Herní prostor je dostatečně veliký pro veškeré radovánky i klidný režim, nebo čas u jídla. Řekla bych, že si každé dítě najde to své oblíbené zákoutí. Naše dcera je z nových prostor nadšená a věřím, že i ostatní děti si nové prostory oblíbily.

Lenka Fenclová, YMCA Ústí n. L., foto: archiv autorky



Během podzimních prázdnin se v Pardubicích uskutečnil Tensingový festival 2025. S tématem „Společně proti proudu“ a myšlenkou bližšího propojení všech tensingů se tu sešli účastníci ze všech koutů Česka.

V úterý nás čekal velký koncert, takže práce bylo až až. Hned od nedělního rána jsme začali zkoušet a ještě ten den se uskutečnila, alespoň pro mě, nejlepší část festivalu – koncerty jednotlivých tensingů. Každá skupina zahrála pár písniček a vystoupila dokonce i nová skupina z Orlové (Ten Sing v Orlové již v dřívějších dobách existoval – pozn. red.), v jejich hojném počtu dvou lidí. Pondělní večer byl věnovaný vyvrcholení soutěže o tensingový pohár, a v rámci hry „Ten Sing má talent“ jsme se mohli podívat rovnou na několik světoznámých umělců, které nám zhmotnili účastníci

v přestrojení. Třešničkou na dortu pro celý festival byl tradičně koncert pro veřejnost. Po dopoledních zkouškách a obědě jsme se všichni dovlekli do pardubického evangelického kostela. Letos měli svůj prostor v harmonogramu tensingy Běžel, Tyjátr a Vrchlabí, po kterých se spojili všichni a společně zazpívali písničky, které jsme během festivalu nacvičili.

Na cestě zpět samozřejmě nemohla chybět zastávka pro jídlo :-), které nám letos zajišťovala nemocniční jídelna. No a v neděli už jsme jenom balili, uklízeli a loučili se. A znovu uklízeli! Snad se zase potkáme příští rok! A třeba i s tebou...? :-)

*Terezie Kamírová, YMCA + Ten Sing Pelhřimov,
foto: archiv autorky textu*

Dýňová feérie ve Starém Plzenci: svátek světla, úsměvů a fantazie

31. října se ve Starém Plzenci uskutečnila již tradiční Dýňová párty – pestrý a přátelský podzimní svátek, který dětem i dospělým přinesl opravdu kouzelnou atmosféru. Bylo to strašidelně veselé a děsivě zábavné odpoledne, plné smíchu, barev, vůně čerstvých dýní a pocitu sounáležitosti.

Od prvních minut se naše zahrada naplnila radostným ruchem – přišly malé děti, školáci i dospělí, celé rodiny. Každý si našel to své, ale hlavním bodem programu bylo samozřejmě vydlabávání dýní a výroba slavných Jackových luceren.

Fantazii se meze nekladly – někdo vytvořil klasický „strašidelný“ obličej, jiný legračního skřítky a někteří proměnili své dýně v opravdová umělecká díla s krajkami, klobouky, mašličkami a dokonce i knírky! Všechny lucerny měly jedno společné – byly jedinečné, veselé a neuvěřitelně útulné. Když se v nich rozsvítila první světýlka, našla si nás pravá kouzelná atmosféra – a zábava mohla začít naplno.

Pohádka o malé dýně

Pro nejmenší byla připravena dojemná pohádka o malé dýně, která zjistila, jak důležité je být pro někoho potřebný a dělat radost druhým.

Děti poslouchaly s napětím a pak se s nadšením pustily do sázení vlastních dýňových semínek – zalévaly je a slibovaly, že se o ně budou starat. Teď má každý z nich svůj malý zázrak na záhonku.

Tvořivost bez hranic

Ani starší děti se nenuřily – čekala je pravá halloweenská tvořivá mise. Z obrovské dýně si losovali úkoly, podobné jako při fantech: „Vytvoř čarodějnický klobouk“, „vystřižni papírovou dýni“, „vymysli strašidýlko“ nebo „vytvoř vlastní mumii“. Stoly se brzy zaplnily barevnými, legračními a místy i trochu strašidelnými výrobky.

Ale to nejdůležitější – ve všech byla vidět radost, nápaditost a společné nadšení.





Svátek, který spojuje

Zvlášť milé bylo vidět, že na akci dorazily české i ukrajinské rodiny. Vedle sebe si hrály děti, smáli se dospělí, všichni sdíleli nápady, rady i dobrou náladu. Mnozí se už znají a přátelé, ale pro některé rodiny to bylo poprvé, co se podobné akce zúčastnily. Ti noví byli zpočátku trochu nesmělí, ale brzy se zapojili – protože smích, laskavost a tvořivost neznají jazykové bariéry.

Taková setkání nejsou jen příjemně stráveným odpolednem – pomáhají lidem z různých kultur přiblížit se k sobě, vytvářejí důvěru a porozumění. Integrace totiž není jen o úředních formalitách, ale hlavně o živém kontaktu, sdílených emocích a společných zážitcích.

Jak poznamenali sami účastníci, právě díky takovým prostým a radostným okamžikům se Ukrajinci cítí být součástí české společnosti – a Češi zase získávají nové přátele a příběhy, které obohacují jejich život.

Kouzelný závěr

Když se slunce začalo sklánět k obzoru, celá zahrada se rozzářila jemným světlem desítek dýňových luceren. Ve vzduchu voněl podzim, ozýval se smích i hudba a tváře dětí i rodičů zářily štěstím. Tenhle večer nebyl jen o oslavě – byl o pocitu domova, sounáležitosti a lidském teple.

Děkujeme všem, kteří přišli a pomohli vytvořit z naší Dýňové párty tak krásnou oslavu plnou světla, smíchu a laskavosti. Ať tato tradice dál spojuje lidi, protože právě v těchto jednoduchých radostech se rodí opravdový pocit domova – ať už je kdekoli.

Akce je financována MVČR a UNHCR.

*Lenka Šimánová, YMCA Plzeň,
foto: archiv autorky*

Zahraniční programy

Léto se blíží – využijte nabídku nabízených zahraničních programů! Zkušenosti, jazyk, přátelství...



Léto v YMCA Greenhill

► 23. 6. - 29. 8. 2026

► outdoorové centrum YMCA Greenhill v Severním Irsku

Oblíbený dobrovolnický program pro mladé ve věku 18–25 let, s komunikativní angličtinou a chutí pracovat s dětmi a mládeží jako instruktor na letních táborech. YMCA zajistí ubytování, kapesné na jídlo a zaškolení, na vás bude zaplatit si cestu. Centrum také nabízí roční dobrovolnické pobyty.

Více informací na pro.ymca.cz.

Dobrovolníkem na hradě Wernfels

► 2 týdny podle vl. volby

► hrad Wernfels (nedaleko Norimberka), centrum letních táborů bavorské Ymky

Dobrovolnický pobyt, na kterém budete v roli praktikanta pomáhat lektorům angličtiny (rodilým mluvčím) vést křesťanské English Campy. Program je určený zájemcům ve věku 18–30 let, s dobrou angličtinou a vztahem ke křesťanství.

Více informací na pro.ymca.cz.

**PROGRAMŮ, KTERÉ LETOS V ZAHRANIČÍ
NABÍZÍME, JE ALE MNOHEM VÍCE!**

**KOMPLETNÍ NABÍDKU NAJDETE NA:
pro.ymca.cz**



YMCA Youth Workers Camp

► 8. - 16. 8. 2026

► Michelstadt (Německo)

Mezinárodní letní tábor pro 80 ymkařů z dvanácti zemí. Získáte novou inspiraci pro vedení svých aktivit, potkáte nové přátele a procvičíte jazyky (tábor probíhá v angličtině). Hledáme 4 účastníky starší 16 let a 2 dospělé vedoucí. Na účastnický poplatek 150€ vám částečně přispěje YMCA v ČR.

Více informací na pro.ymca.cz.

Zajímavost

aneb Co jste možná o YMCA nevěděli...

Měsíčník YMCA v Praze

Roč. 1. Říjen 1928. Číslo 1.

Uznání světového Olympic- kého výboru YMCA za tělo- výchovnou činnost.

Dopis tohoto znění došel ústředí svazu
YMCA v Ženevě:

Mezinárodní Olympický Výbor
Mon Repos, Lausanne.
30. července 1928.

Generálnímu sekretáři!

Kladu si za čest oznámiti Vám, že Me-
zinárodní Olympický Výbor rozhodl se
odměnit „Olympickým pohárem“ pro
rok 1929 Světový Výbor YMCA.

Oznamuji Vám toto rozhodnutí a záro-
veň blahopřeji Vašemu Výboru; tento po-
hár je malou odměnou za službu Vašeho
sdružení sportu celého světa a za práci,
spojenou s rozvojem tělesné výchovy ve
světě.

Mezinárodní Olympický Výbor dovo-
luje si Vám vyjádřití nejvřelejší dík za
vzornou spolupráci, které se nikdy ne-
vyhýbáte.

Podepsán:
Comte de Baillet-Latour.



STRUČNĚ

- ▶ Když teploty klesají hluboko pod nulu, většina lidí zůstává v teple domova. Ymkařské skautské oddíly ale i v zimních podmínkách připravují programy pro děti a rodiny z širokého okolí. V lednu se uskutečnil již 47. ročník závodu dvojic Zimní stopou okolo Silůvek, který tradičně spolupřádá 4. oddíl YMCA Skaut Sokolík Silůvky. Na trasu vyrazilo 86 hlídek všech věkových kategorií a další účastníci si ji prošli neoficiálně.
- ▶ Roveři 99. oddílu YMCA Skaut z Kyjova vyrazili na zimní víkendovku do Malé Fatry. Během jediného dne prošli jarním údolím, vystoupali ve větru a sněžení na Velký Rozsutec a zpět se vraceli bahnem, kterého bylo místy až po kotníky. Ideální kombinace pro otestování vybavení, morálky i smyslu pro humor! Neplánovaně navíc pomáhali horské službě při ošetření zraněné turistky. Zkušenosti, které se získávají jen na cestě – a nezapomínají.
- ▶ 24 hodin deskovek! V Bělé pod Bezdězem proběhl další ročník maratону deskových her, který pořádá klub YMCA Sever. Devatenáct hráčů se střídalo u stolů, objevovalo nové hry, vracelo se ke klasikám a užívalo si společný čas naplno.
- ▶ Únorovou Kavárničku pro seniory YMCA Jindřichův Hradec navštívily dvě desítky účastníků z celého města. Setkání se koná každý druhý čtvrtek v měsíci v dopoledních hodinách, vstup je zdarma a k posezení u kávy nebo čaje je vždy připraven zajímavý program – naposledy to bylo povídání Hanky a Zdeňka Krejčových o křížových cestách v pohraničí.

- ▶ Ten Sing Poděbrady, skupina teenagerů, které spojuje hudba, tanec a společný čas, oslavil první rok svého působení velkolepým koncertem. A byla to skutečně divoká jízda – na pódiu i v roztančeném publiku.
- ▶ Ymkárium, nízkoprahový klub YMCA Praha, vstoupilo do nového roku aktivně a s pestrou nabídkou aktivit: natáčením společného filmu, odpolednem plným her, luštění a hádanek, laser game, malířským ateliérem i výpravou do Milíčovského lesa. O programu na další měsíc navíc mohou návštěvníci klubu hlasovat, případně přijít s vlastním nápadem.
- ▶ YMCA Plzeň uspořádala pro vedoucí svých netunických táborů teambuildingovou sobotu. Dopoledne patřilo vzdělávání – účastníci se věnovali tomu, co jejich spolupráci posiluje, kde naopak narážejí, i tématům týmových rolí, zpětné vazby, komunikace a různých způsobů vnímání situací. Odpoledne strávili v TEPfactoru, kde si souhru vyzkoušeli v praxi. Všech 25 výzev a úkolů zvládly tři týmy vedoucích úspěšně.
- ▶ YMCA Setkání spustila vlastní podcast Manželských setkání. Nabízí rozhovory s účastníky, praktické informace, jak kurz probíhá a z čeho vychází a také vybrané přednášky a svědectví, která na setkání zazněla. Poslechnout si ho můžete na ms.setkani.org/podcasty.
- ▶ Svět YMCA: inspirace pro komunitu. Každý týden sdílíme na Facebooku a Instagramu YMCA v ČR jeden konkrétní příklad ze zahraničí, jak YMCA podporuje lidi ve svém okolí v každodenním životě. Nechte se inspirovat!

► Jak zůstat dobrým vedoucím i ve chvílích únavy? Jak pracovat s emocemi, skupinou i se sebou bez tlaku na výkon? Zveme všechny ymkařské vedoucí na PsychoMlýn – zážitkový víkend sebezkušenosti a praktické psychologie. Čeká vás práce s tělem i emocemi, skupinová dynamika a jednoduché techniky psychohygieny s důrazem na všímavost, odolnost a přenos do každodenní praxe. Kurz se koná ve dnech 24. – 26. 4. v Horském domově v Herlíkovicích a díky podpoře OP JAK je zcela zdarma. Přihlašování je možné do 1. 4. 2026.

► V Ymce letos opět oslavíme Den matek, který připadá na neděli 10. května. Rádi bychom zapojili co nejvíce regionů a propojili jednotlivé akce do jednoho společného, viditelného celku. Nabízíme inspiraci i podporu – například Rodinnou stezku (venkovní aktivitu pro rodiny se stanovišti a úkoly) nebo Strom vděčnosti (prostor, kde mohou lidé sdílet, za co a za koho jsou vděční). Zapojit se ale můžete i vlastní akcí, ať už pro veřejnost, nebo v rámci vašich programů. Dejte nám vědět na pr@ymca.cz, co chystáte!

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

Otužilec YMCA

Otužilec YMCA 2025/26 je v plném proudu!

Do ledové výzvy YMCA Sever se letos zapojilo 32 odvážných otužilců, kteří od listopadu do února posilují tělo i mysl a zkouší své limity ve studené vodě. Nejde ale jen o výkony – důležitá je i vzájemná podpora: sdílí se tipy, fotky, motivace... a hlavně se poctivě zapisuje každý ponor.

Někdo se otužuje pod sprchou, jiný v řece, pod vodopádem, v bazénu nebo v kádi – každý způsob se počítá. Tentokrát si dokonce pět statečných stříhlo ponor i na Štědrý večer...

24. 12. 2025

Celý den štědrý. Už od společně stráveného času s rodinou, sice uklízením, ale přec výjimečná chvíle, přes štědrovečerní večeři s babičkou a dědou až po půlnoční bohoslužbu. Narodil se Kristus Pán! Třešnickou nemohlo být nic jiného než společné otužování.

Lepší (nebo snad horší?) otužování jsem tenhle rok nezažil. Sešli jsme se já, Mátá, Jezevec, Kuba a Sekera. Hned po půlnoční s odvahou kráčeje k rybníku grunovskému. Zima až jsme se divili, hlavně kvůli její nečekanosti. Teploměr pod vodou ukazoval tři stupně pod nulou. Měli jsme s sebou Sekeru se sekerou, proti ledu, ale nakonec tu vrstvičku Jezevec prolámal. Na další den se divil, že má na nohou šrám za šrámem



a ruce, jakbysmet. Nikdo neustoupil, a tak jsme se všichni dali vstříc vodě po krk. Proto taky nemáme dobrou fotku. Snad nikdo neviděl Jezevce a Sekeru, jak uhánějí se zahrát a nastartovat auta. Mohlo by to být na pár otázek, když tak rychle pelášili a ten druhý měl v ruce sekeru.

Abychom se zahráli, napili jsme se u nás doma čaje. Dali jsme si navzájem malé dárečky v krabičce od čaje. Pro připomínku, jaký dar nám, ve vzkříšení, dal Ježíš. Ještě jsme hráli TOP 10 a už radši šli spát. Nechceme být přeci nemocní.

Jáchym Kuc, Čolek, YMCA Sever, foto: archiv autora



Draft Camp

Outdoorový tábor pro mladé muže, kteří chtějí převzít odpovědnost a stát se muži s pevným charakterem.

Inspirací nám v tom je BPI Draft, který se koná už 17 let v Lotyšsku a s jehož vedoucími spolupracujeme. Loni nám byl koncept představen spolu s jeho vizí a ovocem. Vnímali jsme, že koncept je u nás nejen použitelný, ale i potřebný. Modlíme se, abychom v našich společenstvích viděli více mladých mužů pevného charakteru, kteří budou schopní (a ochotní) přebírat odpovědnost ve svém životě a později i ve svých rodinách, práci, sborech..., kteří budou zbožnými vedoucími a zanechají trvalý dopad na společnost pro Království.

Draft je unikátní právě tím, že je pouze pro kluky na střední škole (15-19 let), kde kluci překonávají fyzické výzvy, sami sebe a s tím vším jdou ruku v ruce praktická zamyšlení nad rolí muže, Kristovou obětí a hledání toho, do čeho nás osobně Pán Bůh povolává.

Jedná se o tříletý cyklus – tři na sebe navazující úrovně – Povolání, Mise, Tým.

► **Povolání** – skrz fyzicky náročné výzvy a s nimi propojená zamyšlení jsou kluci stavěni před otázkou k čemu nás Pán Bůh volá jako muže.

► **Mise** – druhý ročník začíná podobně, ale v druhé polovině tábora se kluci zapojují do praktického projektu, kde poslouží komunitě okolo místního sboru, nebo místu, kde se zakládá sbor.

► **Tým** – ti, kdo během druhého ročníku prokáží vůdčí potenciál jsou pozváni, aby během druhého ročníku vedli menší týmy. Učí se vést druhé, naslouchat jim i sloužit jako vedoucí.

I když je před námi vůbec první ročník, stavíme na dlouholetých zkušenostech vedoucích z Lotyšska, kteří s přípravou pomáhají a dali k dispozici kompletní manuál k přípravě.

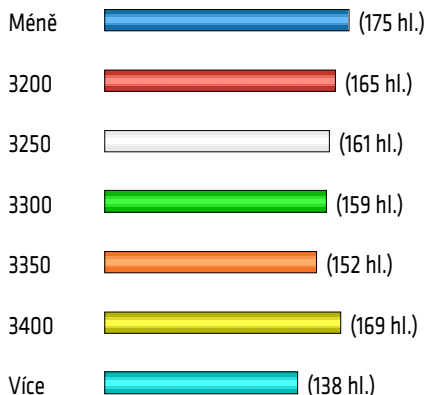
Nemáme zatím svoje videa a fotky z předchozích ročníků, ale pro představu o campu doporučujeme podívat se na jejich stránky (<https://www.bpidraft.lv/home/>).

Přihlašování bylo spuštěno. Více informací na: <https://www.mladej.net/draft/> nebo matous.pechman@gmail.com.

Matouš Pechman, YMCA Sever

ANKÉTA 1/2026

Kolik tipujete, že bude mít YMCA za rok 2025 členů?



Celkem hlasovalo: 1119

Zdroj: *protein.ymca.cz*

Komentář

Sčítání ymkařů probíhá každý rok. Pro někoho je to nezajímavé, ale pro někoho je to až adrenalinový zážitek – kolik ymkařů nakonec bude – více/méně než v předchozím roce?

V roce 2024 jsme měli 3667 členů, v roce 2025 se čísla jen přeházela na pěkných 3776. Vítáme mezi sebou 109 nových ymkařů.

A teď k anketě. Jak vidno, správně tipovali ti, kteří zvolili poslední možnost – tedy Více. Kupodivu je to položka, kterou zvolilo nejméně respondentů. Naopak nejvíce hlasů získala možnost Méně, což je od pravdy vzdáleno nejvíce.

Naše aktivity ale neděláme jen pro členy, naopak, členové spíše dělají aktivity pro širokou veřejnost, a tak je dopad naší činnosti mnohem větší. Po celém světě, pak má YMCA asi 58 milionů členů.

J. V. Hynek

DOPORUČUJEME!

PLECHÁČEK

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



A co najdete v příštím čísle?

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

Tématem příštího Proteinu bude:

Den matek, Den otců a YMCA

Svátky, které mají dlouhou historii – navíc přímo spojenou s YMCA – a není jim prozatím věnována taková pozornost, jakou by si zasloužily. To by se mělo změnit a YMCA na tom usilovně pracuje. Kde se co v naší republice odehrálo?

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

Uzávěrka je 20. 5. 2026.

DRAFT CAMP

OUTDOOROVÝ TÁBOR PRO MLADÉ MUŽE, KTEŘÍ CHTĚJÍ PŘEVZÍT
ODPOVĚDNOST A STÁT SE MUŽI S PEVNÝM CHARAKTEREM.



3 700,-



WWW.MLADEJ.NET/DRAFT →

