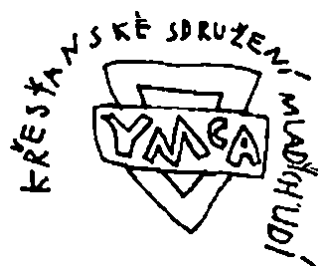


# PROTEIN

měsíčník YMCA v ČR, červen + červenec 2005

15 Kč / 0,5 €



Green Day v Praze  
Reportáž z turné popových bohů

Vnitřně jednotná do pěti let  
Česká YMCA má plán, jak se dál rozvíjet

## Fenomén Tensing

35 let mánie, na kterou stačí jen kytara a kamarádi.

## UVADĚČ nebo nekrolog?

Vážení a milí, kteří právě otevíráte šestý Protein roku 2005!

V první řadě bych se rád omluvil za to, že se ti z vás, kteří Protein rádi čtou, nedočkali šestého čísla v červnu, ale až nyní. Vysoká škola na nás kladla tak velké nároky, že jsme nebyli sto vyhotovit číslo včas. Doufám, že jsme vás tím neurazili.

Toto číslo, které právě nedočkavě svíráte v rukou, je v několika ohledech zvláštní. Krom toho, že je opět nabitě informacemi a pěknými články, zároveň se tímto číslem pomalu loučí jedna generace redaktorů Proteinu, která se na něm podílí již přes 4 roky. Důvody pro odchod dosud tří hlavních redaktorů Proteinu, což čítá mne, Vojtěcha Bergera a Františka Kroužila, je několik.

Hlavním ale bude především to, že jsme nečekali, že práce v měsíčníku YMCA bude tak časově a organizačně náročná, jakou se v poslední době stala. Nepochybuji o tom, že YMCA v ČR svůj časopis potřebuje, ovšem za naší současné situace časové i jiné už nejsme schopni garantovat nekolísavou kvalitu časopisu. Nynější zpoždění je toho důkazem.

Abych to zkrátil: než aby Protein vycházel nekvalitní nebo se zpožděním, raději přenecháme od zářijového čísla jeho výrobu někomu jinému.

A proto se obracíme právě na vás. Pokud

vám není osud ymkařského měsíčníku lhostejný, obraťte se na redakci! Určitě vás pořádně proskočíme, jak a co dělat, a věřte, není to vůbec těžké. Věříme, že po nás se tohoto úkolu ujme někdo, kdo bude také pokračovat ve stále zlepšujícím se Proteinu. Pokud si srovnáte číslo před 5 lety a nyní, jistě se neubráníte pocitu, že „to někam pokročilo“.



Každopádně bychom ještě rádi z tohoto místa poděkovali lidem z Ústředí YMCA v ČR za trvalou podporu, kterou poskytovali nám a jistě budou i našim následovníků, kteří mimochodem nemusí být z Prahy! V moderní době můžete Protein vyrábět odkudkoliv.

A co nás/vás čeká v tomto čísle? Tematická rubrika je věnována Tensingu, jako aktivité, ze které redakce Proteinu

vyšla. Dále by vám neměla uniknout novinka na ymkařském nebi – Vize YMCA, neboli návrh, kam by se mohla YMCA v dalších letech ubírat.

Dále nezapomeňte na tradiční Recenzi kulturního zážitku, novou rubriku Recepty, sadu článků z ostravských TS akci a konečně zadní stranu, kde objevíte pravidelná Výročí.

Pěkné prožití první poloviny prázdnin a bezpečný pobyt na letních táborech přeje

/Štěpán Černý/

© PROTEIN - měsíčník YMCA v ČR.

Redakce: Štěpán Černý, František Kroužil

Spolupracovníci: Vojtěch Berger, J. Vojta Hynek, Veronika Kočová, Petra Pastircáková, Madla Rounová, Dominik Zunt  
Sídlo: YMCA DAP, Na Poříčí 12, 115 30 Praha 1 . Kontakt redakce: e-mail: [protein@ymca.cz](mailto:protein@ymca.cz), [www.protein.ymca.cz](http://www.protein.ymca.cz), právo redakční úpravy vyhrazeno, registr. číslo MKCR: E 14324, uzávěrka tohoto čísla: 20.6.2005



# Tensing – fenomén hudební i lidský

Připravte se -  
přichází největší pařba  
vašeho života.  
Je to bez rizika  
a hlavně napořád.



**K**dyž vysvětluji na tensingových koncertech, co Tensing vlastně znamená, čím se zabývá a proč je tak zajímavý, uvědomuji si, že atřeknu cokoli, vždycky to vyzní tak trochu jako bezobsažné žvásty. „Takových už jsme viděli,“ myslívám si o pocitech občas zasmušilých diváků v předních řadách. Ti, kteří přišli do sálu, aby byli svědky strhující hudební extáze, jsou možná trochu zklamaní. Zdá se, že nepomáhá ani důrazná připomínka, že Tensing není profesionální soubor, ale prostě parta nadšených amatérů. Málo platné, hudební kritik by na průměrném tensingovém koncertě našel mnoho závad, větších či menších.

Občas se snažím zmínkou o amatérismu přilákat více zájemců do TS, zlomit otupit jejich

ostych a možná i strach, že něco takového by nezahládli.

Zjistil jsem ale, že příliš mnoho vysvětlování zbytečně ubírá prostor Tensingu, aby se představil sám. Tensingová myšlenka na nás bude působit možná jako docela pěkný slogan pro nějaký festival, ale když na vás někdo vybalí: „Tensing – to je Kristus, Kreativita, Kultura,“ váš životní postoj to asi nijak zásadním způsobem nezmění.

A přece právě tohle Tensing dokáže – do značné míry vám změní život, dá vám nové možnosti, jak obohatit nejen sebe, ale i druhé. Naučíte se spolupracovat s ostatními, budete mít možnost konfrontovat své názory se zcela opačnými, a hlavně – vaše osobnost poroste. To není reklamní heslo či nábor do sektářského

společenství, to je prostý důsledek delšího členství v jakékoli organizaci, k níž během doby získáváte stále pevnější vztah. S tím souvisí i „služební postup“: nejdříve si svá léta kroutíte jako řadový Tensingář. Když už máte něco za sebou, můžete se dostat do TS rady a podílet se na přípravě programu (kromě rady existují i jiné orgány, každá TS skupina může mít jinou vnitřní strukturu). Za další čas, jak léta přibývají, můžete poskočit ještě výš a stát se prostě šéfem – přirozenou autoritou, která vede TS skupinu, zaštiťuje ji a snaží se jí poskytnout duchovní podporu, a to jak kreativními nápady, tak vírou.

Apropo víra: vyždřená a zakotvená již v prvním ze tří „K“. Tři „ká“, která jsou stručnou základní směrnicí Tensingu, by měla všem členům TS na světě sloužit jako velmi jednoduchý návod, jak se v TS chovat a jak naplnit jeho činnost. Pojdme se na ně podívat podrobněji:

**Kristus** – No, dobře. Taky to mohl být třeba Krawitz nebo jiná známá popstar. Ježíš přece na rozdíl od Lennyho neplní rámečky zavěšené nad postelemi teenagerů, kluků a holek v pohodovém, nicméně složitém období života – dospívání. Ale to ani není cíl, který si Ježíš dal. Jde na to jinak, skrze myšlenky nás nutí přemýšlet o světě, o sobě samých, o lidech, které máme kolem sebe. Nemusíme ho mít na plakátu, ale můžeme o něm přemýšlet. Takové prostředí



pro přemýšlení o tom, co chceme v životě dělat, jaké hodnoty chceme uznávat, Tensing nabízí.

Křesťanství by nemělo být pro nikoho (a to je, myslím, úplně zásadní věc) překážkou pro to, aby do Tensingu přišel. Je nutné říct, že každá TS skupina si „křesťanský prvek“ řídí sama. Není nikde psáno, jak moc křesťanský musí Tensing být, aby to byl Tensing. Já osobně jsem si na TS cenil vždycky hlavně toho, jak dobře a neformálně se mu daří přivádět k sobě lidi různých vyznání, stejně jako věřící a nevěřící. Tensing je místem, kde se mladý člověk seznámí s křesťanstvím zblízka, v praxi a na příkladu „živých“ křesťanů. Nemusí křesťanství přijmout, což ale neznamená, že je menší Tensingář než ostatní.

**Kreativita** – často používané a trochu nejasné slovo. Když chceme něco zvýraznit, nějak okořenit a ozvláštňit, řekneme o tom, že je to kreativní. Znamená to snad, že co je kreativní, to je lepší? V Tensingu je kreativita jedním ze tří základních principů. Co to vlastně znamená? Když už jdete do TS, nečekejte, že tam pro vás po celou dobu vašeho působení bude připraven program, ze kterého padnete s odpuštěním na zadek. Naopak, Tensingáři jsou sami aktivními spoluvůrci programu. Mohou připravovat jednotlivé části TS zkoušky, tedy rozezpívání případně rozhybání či zamýšlení. A to nemluvím o workshopu, sboru, kapele, atd. Jaký si to uděláš, takový to máš, malátně (Malátně) zpívá oblíbený zdroj TS inspirace, skupina Chinaski. A přesně tak to funguje i v Tensingu. Jsi – li kreativ-

ní, nadšený a plný energie, je takový i celý tvůj Tensing. Jsi – li pasivní, znučený a nevrlý, nediv se, že tvůj TS není takový, jaký sis ho představoval.

Kreativita se nedá nařídít, stejně jako si člověk nemůže poručit, kdy bude nadšený a kdy naštvaný. Je ale dobré své kreativní sklony podněcovat, otevírat jim cestu k realizaci a nebát se nových nápadů, byť jsou zdánlivě šílené. Všichni, kdo nějakou dobu v Tensingu pobýli, vědí, že za takový přístup se TS dokáže odvděčit skvělou partou, pocitem dobře odvedené a smysluplné práce i nadšeným publikem ve vyprodaných sálech.

**Kultura** – snad vůbec nejrozplizlejší „ká“. Co je to „kultura“? Proč to sem motáte? Není to snad to, o čem pojednává jedna novinová stránka mezi sportem a zahraničním zpravodajstvím? Dejte mi pokoj, já se chci vyblbnout, vyřádit, ulítnout, a ne dělat kulturu!

Tak nějak by snad reagoval nepoučený Tensingář, v obavách o jakousi intelektualizaci jeho milého, neučesaného, rebelského a vylučného TENSINGU. Ale pozor, hudební, výtvarné či taneční dovednosti jsou zakódovány již v předchozím kreativním „ká“. Kultura nám to celé zastrěšuje a říká: Vážení, tady nejste v hospodě, ale na Tensingu, což je aktivita pro mládež od 13 do 19 let, jejíž jméno se odvozuje z anglického TeENagers SINGing (zpívání náctiletých), a jako taková na vás klade určité nároky. Například, chovejte se slušně, neřvěte jeden přes druhého, poslouchajte a dívejte se na dirigenta, když vám něco ukazuje, nekurte a to pivo



Nemohl jsem vystihnout na dvou stranách všechny nuance Tensingu. Dovoďte mi proto na závěr vypůjčit si k jeho charakterizování alespoň slogan z jedné současné televizní reklamy: „Bez přehánění – jedinečný...“

/Vojtěch Berger/  
Info o TS: [www.tensing.cz](http://www.tensing.cz)

## Co pro Tebe znamená Tensing?

**Ondřej Tichota (Bond), ex-dlouholetý člen TS Mělník, nyní novinář:**

Kromě mnoha jiného byl mou branou do všeho, co teď dělám v kultuře (film. Festival Křišpín, kapela, atp.). Dal mi velkou příležitost toho hodně zažít a hodně se naučit.

**Eliška Venglařová, vedoucí TS Mělník:**

Hodně starostí, práce, nervů, ale taky přátel, le-grace, strašně moc zkušeností a velkou možností seberealizace. Pocit, že někam patřím, že dělám něco smysluplného, kde můžu lidem něco předat, mám-li co.

**Štěpán Janča, vedoucí TS Orlová, evangelický farář:**

si laskavě taky odpustte. Těšíme se na vás, mějte se hezky, za týden nashledanou...

To je kultura v Tensingovém podání – základní lidská slušnost, učení se brát ohled jeden na druhého a zákaz kouření, drog a alkoholu na všech Tensingových akcích.

**Brána do YMCA** – Kromě Tensingu by jeho členové měli poznat také Ymku. YMCA je zastřešující organizací Tensingu a její bohatá historie by měla Tensingářům pomoci ujasnit si své životní postoje, hodnoty a třeba i vybrat budoucí povolání. Lidé z Tensingu by se neměli omezovat jen na úzký okruh lidí a činností v rámci TS, ale měli by se snažit poznat celou Ymku, lidi, kteří v ní působí a působí a využít všech možností, které jim Ymka nabízí, od vzdělávacích seminářů až po zahraniční pobyty. Vzájemné propojování Tensingu a YMCA je do budoucna velkým úkolem a výzvou pro všechny TS vedoucí, kteří mohou otevřít Tensingářům cestu k Ymce a dát jim tak pevný morální i názorový základ pro jejich budoucí život. Takže vedoucí – nelekejte.

To je Tensing, neuchopitelný, mnohotvárný, vel-mi křehký – v závislosti na tom, kdo právě jsou jeho členové, definovaný pouze třemi slovy Kristus, kreativita a kultura.

Nemohl jsem vystihnout na dvou stranách všechny nuance Tensingu. Dovoďte mi proto na závěr vypůjčit si k jeho charakterizování alespoň slogan z jedné současné televizní reklamy: „Bez přehánění – jedinečný...“

Tensing je pro mě dost práce, občas nervy, ale víc výborná zábava a lidi, které jsem si moc oblíbil.

**Andy, skotský dobrovolník v TS Ostrava-Poruba a Ostrava-jih:**

Kristus, kreativita, kultura, kamarádi, kraziness, kofola, kafe, málo spánku.

**Petr Chlápek (Chlopin), ex-dlouholetý člen TS Praha a Krnov, evangelický farář:**

Tensing pro mě vždy znamenal možnost duchovně dýchat, dávat sebe a také přijímat stále nové lidi, aby se stali mými přáteli. V Tensingu se člověk může stát větším, hlubším a bohatším.

**Radim Žárský ex-dlouholetý člen TS Praha a Náchod:**

Životní objev a lásku (samozřejmě vedle své skvělé ženy!).

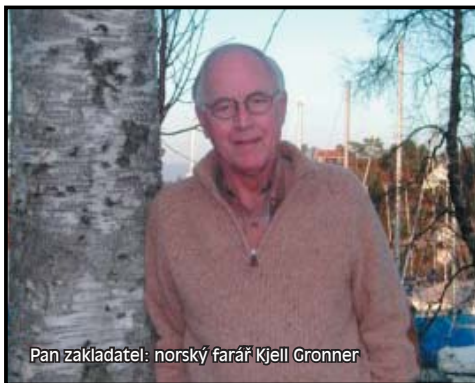


**Protein se nám za ta léta pěkně vyvinul. Z původního časopisu, který byl určen pro českou (čítaje v to i moravskou) TenSingovou komunitu, který si psali čtenáři pro sebe a o sobě a který byl možná pro některé dospělé až moc „free“ se stal oficiální měsíčník české YMCA. Naši čtenář už nejsou jen teenageři, kteří se mezi sebou znají, Protein se nám za ta léta pěkně vyvinul. Z původního časopisu, který byl určen pro českou (čítaje v to i moravskou) TenSingovou komunitu, který si psali čtenáři pro sebe a o sobě a který byl možná pro některé dospělé až moc „free“ se stal oficiální měsíčník české YMCA. Naši čtenář už nejsou jen teenageři, kteří se mezi sebou znají, ale oslovujeme všech české Ymkaře, kteří se rekrutují ze**

**všech věkových kategoriích (a je tomu tak dobře). To, že jich bohužel není tolik, kolik bychom si přáli, abychom cítili, že moje práce má smysl, je ovšem otázka druhá. Proto když jsem přemýšlel, čím do tohoto čísla o TS přispět, napadlo mě, že by nebylo na škodu některým připomenout, jiným odhalit, jak Tensing vznikl a co to teda vlastně je.**

**K**aždý TenSingář vyhrkne jistě hned, že Tensing vznikl v Norsku. Bylo to na sklonku 60. let, kdy v tehdejší ČSSR jezdily tanky přátelských národů, kdy si jeden mladý norský farář **Kjell Gronner** (u nás bývá často chybně uváděno Gronnes - pozn. F. K.) Bergenu všiml, že v jeho sboru nějak chybí mládež. Na bohoslužby docházeli většinou dospělí, pro které to byla společenská povinnost, ale mladé lidi abys pohledal. A tak začal přemýšlet, čím by to mohlo být. Doma se posadil k stereo soupravě (tehdy ještě ne hi-fi) a uvědomil si, co asi tak mládež teď venku dělá. Poslouchá moderní hudbu, chodí tančit, hraje na hudební nástroje nebo provozuje divadlo. Ovšem těmto radovánkám přeci nemů-že církev konkurovat, vždyť do kostela se člověk chodí modlit a ne bavit. Ale proč ne? Vzpomněl si na jeden pěvecký sbor, který nedávno slyšel v Anglii, a řekl si, proč by nemohl zapojit mládež z okolí do nějaké podobné aktivity, kde by si





Pan zakladatel: norský farář Kjell Gronner

### 3 K Tensingu:

- **Kristus** – celá práce v TS má vést mladé lidi ke Kristu, ovšem TS není modlitební nebo náboženská skupina, kde by se měly vést teologické debaty nebo provádět jakékoliv forma indoktrinace. TS krom toho otevřen všem vyznáním.
- **Kreativita** – každý člověk si v TS může najít něco, co ho bude bavit, i něco, co ho nové věci naučí, a zároveň naučí ostatní lidi něco z toho, co umí. Svůj tvůrčí duch pak dávají do služeb celku.
- **Kultura** – každý TS je takový, jací jsou jeho členové, a oni sami mu dávají náplň. TS by proto měl být blízký kultuře mladých lidí, aby je to v něm bavilo.

*Krom toho existují i další principy TS, které jsou však tajné, neboť by se je mohli dozvědět obyčejní členové a hned by prokoukli finty nás, vedoucích, proto s nimi seznámím zájemce po individuální domluvě:)*

#### Rozšíření Tensingu do Evropy

Nuže zpět k historii. Norům už bylo samotným smutno, když měli TS jenom oni, a tak se v roce 1985 začal TS šířit i jinde po Evropě. Zásahu na tom má projekt TS Norway, čili celoroční pracovní skupina Tensingářů z celého Norska, která

každý našel to své- hudbu, tanec, zpěv, hraní na nástroje. Pojmenoval tuhle svoji skupinu Tensing a pod svá křídla si ji vzala norská YMCA, která se tam jmenuje KFUM-KFUK a je to vlastně sjednocená YMCA a YWCA, jako je to v různých zemích obvyklé.

Jeho nápad měl bouřlivý ohlas. Již rok nato se v Bergenu objevily další tři sbory, v průběhu sedmdesátých let, kdy u nás byl tak cool pionýr a Michal David, rozletěl se TS po celém Norsku, i za polární kruh.

Postupně se ustanovila taková základní pravidla, principy TS, kterým se někdy říká osklivým slovem TS ideologie, anebř 3 K:•



Nechte si Tensing vysvětlit přímo od Norů!



Tensingová kapela ve švýcarském stylu

objíždí různé země, kde by chtěli podpořit nebo případně i založit Tensing a různou formou jim pomáhá. V ČR tato skupina byla v květnu 2005 a např. v TS Praha přivedla 13 nových členů. Pokud byste měli ve vaší YMCA zájem o opravdu nejlepší propagaci YMCA, neváhejte a TS Norway si po-

TS N zamířil i na východ. Tam to šlo ráz na ráz: co rok, to jedna země. ČSFR přišla na řadu ještě roku 1992, kdy vznikla první česká TS skupina v Praze, po ní pak i v Krnově a v Bratislavě. Po rozpadu federace se TS hnutí udrželo v obou půlkách, které mají dosud velmi dobré vztahy. Z dalších zemí, kam se TS zanesl: Ukrajina, Bělorusko, Rusko, Estonsko, Lotyšsko, Litva, Maďarsko, Bulharsko, Makedonie, Polsko, Albánie, Gruzie, Arménie, Kosovo. Ač v některých zemích v průběhu let TS zanikl (např. v Polsku), stále úspěšně funguje i na východ od Berlína. Skupina v Kosovu je důkazem toho, že když se chce, dá se dělat TS i ve podmínkách občanské války a rozvrácené společnosti. Ti vedoucí českého TS i YMCA, kteří mají pocit, že již nemají sílu, by měli mít toto na paměti.



Takhle žijí Tensing na Ukrajině

zvěte, např. přes adresu [info@tensing.cz](mailto:info@tensing.cz).

Další kroky TS N vedly do zemí geograficky nebo kulturně blízkých. Tak zakotvil TS v Německu, Velké Británii, Švýcarsku a Dánsku (v roce 1986), kde má kromě Norska nejpočetnější členskou základnu. Paradoxně se příliš neuchytil v rovněž protestantském Švédsku a Nizozemí.

#### Tensing „go east“

Po pádu železné opony se otevřely brány celého bývalého komunistického bloku a tak



Zdraví vás Gruzie!





Jedni z prvních tensingářů u nás - TS Praha v 1. polovině 90. let

### Až na kraj světa

Ale KFUK-KFUM Norsko vl ambiciózní a vyslal svoji delegaci i mimo Evropu. Tak můžeme vidět TS např. v Brazílii, v Japonsku, v USA, v JAR nebo v Indii. Jak příležitost dovolí, koná se Evropský TS festival, jehož 4. ročník (1999) se konal v Litomyšli v ČR. Třeba si ho ještě někteří ze čtenářů Proteinu pamatují. Další festival se bude konat za rok v Dánsku a patrně se na něj vypraví společná česko-saská delegace v souhrnném počtu cca 70 lidí, která tak nejen naváže přeshraniční spolupráci, ale třeba i vynajde nějaké finanční prostředky.

### Jak si stojí Češi?

Za zmínku tak stojí skutečnost, že ČR je v evropském TS hnutí, co se týče počtu členů (cca 250) a skupin (10), na 5. místě za Norskem, Němcem, Dánskem a Švýcarskem. Podobně jako my má například padesátimilionová Ukrajina nebo stopadesátimilionová Ruská federace. V celosvětovém měřítku patří českému TS 6. příčka, když ho předstihne s 15 skupinami a cca 300 členy Jihoafrická republika. Jistě napadá otázka, v které jiné ymkařské aktivitě (snad kromě korfbalu) má ČR ve světě tak silnou pozici.



Dnes už legendární TS Company čeká na své obnovení- rozpadli se roku 2002

### Český Tensing a YMCA

A to by bylo k historii vzniku TS a jeho rozrodu do Evropy i do světa vše. Pokud ve vaší YMCA funguje Tensing, pak jistě víte, že jeho členové jsou obvykle ti, kteří jsou kdykoliv ochotni pomoci při přípravě nějaké akce nebo prezentovat YMCA na veřejné přehlídce, což např. jiné aktivity (nízkoprahové kluby, sportovní oddíly, kroužky, mateřská centra) už ze své povahy nemohou a nedělají. Navíc se jejich vedoucí vždy snaží lákat všechny účastníky do YMCA a vychovávat v nich ten pravý Ymkařský duch. Važte si proto té partičky 20, 30 nebo v případě

YMCA Ostrava Poruba 40 lidí, kteří se někde u vás scházejí.

A pokud se u vás TS neschází, možná, že by stálo za promyšlení na vašich výborových radách, zda by nemohl někdy přijet TS Norsko nebo nějaký jiný Tensing, aby u vás pomohl



Severní Morava zažívá v posledních letech tensingový boom

se založením. Věřte mi, že investované peníze do jejich pobytu nejsou vyhozená investice a někdy se vyplatí ušetřit jinde, aby vznikl Tensing. Dobrou volbou může být i turné TSCZ, každopodzimní zájezd českých Tensingářů, které v minulých letech pomohlo Tensingu v norském Vigelandu a ve slovenské Bratislavě, Banské Bystrici a Kremnici. Letos se patrně vydají po ČR, a tak neváhejte a již nyní kontaktujte někoho z vedoucích např. na emailu [info@tensing.cz](mailto:info@tensing.cz), pokud byste měli zájem o jejich pomoc.

*Budu se těšit, pokud se za rok sejde český TS ve větším počtu než 250 lidí a 10 skupin. S pozdravem TenSingu zdar!*

/Štěpán Černý, TS Praha/  
bližší informace o TS i na [www.tensing.cz](http://www.tensing.cz)

## Světová Aliance YMCA

**Ymku předpokládám znáte. Čtete stránky jejího oficiálního měsíčníku. Jste možná členy kolektivního člena YMCA Česká republika. Nejspíš jste již někdy slyšeli o Evropské alianci – má**

**sídlo v Praze Na Poříčí. A pokud čtete Protein pravidelně, dozajista vám neuniklo, že existuje i celosvětová úroveň organizace: Světová aliance YMCA. Co to přesně je za sdružení? Jak funguje? Kde sídlí a k čemu slouží? Na to se pokusíme zodpovědět na těchto několika stránkách.**

**J**ak jste doufám pochopili z dubnového čísla, Světová aliance YMCA (SAY) vznikla před 150 lety v srpnu 1855 v Paříži přijetím tzv. Pařížské báze. Mezinárodní aktivity Ymky se během její historie prohlubovaly díky mnoha setkáním, kongresům a sjezdům. Těmi hlavními byl pařížská Konference k 100 letům YMCA z roku 1955,

setkání Světové rady v Kampale (Uganda) v roce 1973 a předposlední Světová rada z německé Frechenu z roku 1998, kde byla přijata Vize 21.

K historii mezinárodních aktivit YMCA se vrátíme v některém z příštích čísel, tentokrát se zaměříme především na organizaci a fungování celosvětových orgánů YMCA dnes.

### YMCA jako Konfederace

Když se chce člověk něco dozvědět o mezinárodní organizace bývá nejlepší řešení sehnat jeho ustanovující dokument – stanovou či ústavu. Světová aliance ji má již od roku 1955 – výroční XII. konference YMCA. Světová aliance je konfederace jednotlivých národních a regionálních sdružení YMCA sídlící ve švýcarské Ženevě. Světová aliance má několik orgánů, které vykonávají různé funkce.

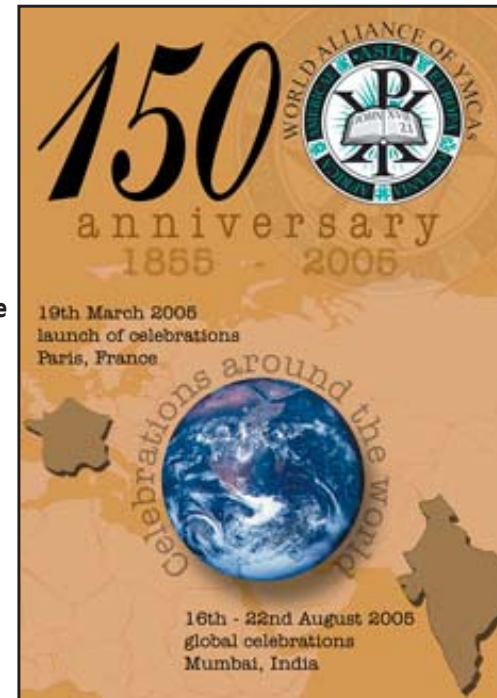
### Kdo je členem Světové aliance?

Co musí udělat nové národní či regionální hnutí, které se chce stát plným členem Světové aliance? Členská sdružení musí souhlasit s ústavou Světové aliance, zaslat své stanovky k posouzení, dokázat že organizace funguje v souladu s významnými principy YMCA (Pařížská báze, kampalské principy, Vize 21), že má vedení schopné směřovat organizaci v křesťanském duchu k těmto cílům, že je to sdružení samostatné, stabilní a dlouhodobé.

Přidruženým hnutí (Associated members) stačí splnit mírnější podmínky, je to statut pro Ymky, které se teprve rozvíjejí. Je třeba souhlasit s ústavou Světové aliance, dokázat že činnost je v harmonii s duchem, cíly a úmysly YMCA a jako sdružení existovat déle než dva roky. Přidružení členové nemají právo volit.

Ověřováním podmínek členství kontakt mezi Světovou aliancí a jejími součástmi – členy nekončí. Každoročně musí každé členské sdružení zaslat kopii výroční zprávy a finanční bilance. Jedná se o podobnou povinnost jako má kolektivní člen vůči ústředí u nás v ČR.

Členská sdružení platí příspěvek, který je kalkulován v poměru k možnostem a velikosti každého jednotlivého národního či regionálního sdružení. Kolik platí YMCA ČR se mi nepodařilo zjistit.





### Název YMCA není pro každého

Jméno Křesťanské sdružení mladých lidí, zkratka YMCA, stejně jako CVJM, UJGC, KFUM spadají pod autoritu Světové aliance. Ta rozhoduje o jejich propůjčení a používání jednotlivými národními sdruženími.

Členství může být Výkonnou komisí zrušeno, pokud sdružení nejedná v souladu s ústavou Světové aliance, pokud se chová způsobem, který by mohl přivést Ymce špatnou pověst, pokud má platba členského poplatku zpoždění delší než jeden rok. Proti rozhodnutí je možnost odvolání. V tom případě rozhoduje Světová rada. K odsouhlasení vyloučení jsou v tom případě třeba 2/3 hlasů.

### Světová rada – celosvětový sněm

Světová rada (World Council) je svrchovaný orgán Světové aliance. Světová rada má veškerou moc ve Světové alianci, je to hlavní orgán, kterým se vykonávají pravomoci Světové aliance ve smyslu dosáhnout cílů hnutí v souladu s principy YMCA. Světová rada má za úkol vést světové hnutí, dodávat mu inspiraci, posilovat křesťanskou dimenzi a jednotu sdružení, zasazovat se o užší společenství mezi jednotlivými členy, zabývat se mezinárodními otázkami a směřovat a posilovat hnutí.

Světová rada se schází nejméně jednou za čtyři roky. Světová rada se naposledy sešla v Oaxtepecu (Mexiko) v červenci 2002. Příští rada je naplánována na červenec 2006 do jihoafrického Durbanu. Pětina delegátů může svolat mimořádnou schůzi

### Světová rada - složení:

- členů výkonné komise (předseda, vicepředseda, pokladník)
  - zástupců jednotlivých národních hnutí (1-8 zástupců na každý stát podle počtu členů v jednotlivé zemi. Česká republika má zástupce dva)
  - čestní členové bez volebního práva
  - generální sekretář Světové aliance bez volebního práva
  - jeden zástupce pro každé Přidružené hnutí bez volebního práva.
- Celkem je ve Světové radě přibližně 140 členů. Zástupci národních hnutí by měli být z co největší části dobrovolníci. Složení zástupců by navíc mělo co nejlépe reprezentovat různá hnutí a aktivity v rámci toho kterého národního hnutí.

### Rada se zabývá:

- rozpočtem a zprávami Výkonné komise
- volí členy Výkonné komise
- hlasuje o zásadních otázkách orientace hnutí



YMCA response - Tsunami 2005 Sri Lanka



Předseda: Caesar Molebatsi, Jihoafrická republika  
Místopředseda: Alice Pedersen, Dánsko  
Pokladník: Dorothy de Sing, Panama  
Generální sekretář: Dr. Bart Shaha, Bangladéš.

-otázkami ohledně členství jednotlivých sdružení.

### Výkonná komise (Executive Committee) se skládá z:

- funkcionářů Světové aliance (předsedy, místopředsedy, pokladníka)
- 23 členů zvolených Světovou radou, z různých zeměpisných oblastí, z toho minimálně 8 členů pod 30 let, z toho minimálně 8 žen
- předsedů regionálních organizací
- generálního sekretáře (bez volebního práva)
- předchozí předseda Světové aliance (bez volebního práva)
- zástupce Y's Men při Světové alianci (bez volebního práva)

Členové komise nesmí sloužit déle než dvě za sebou jdoucí období.

Výkonná komise vykonává závěry Světové rady, kontroluje fungování Světové aliance, připravuje setkání Světové rady, jmenuje generálního sekretáře, zastupuje Světovou alianci při jednáních s ostatními světovými organizacemi (OSN, atd.). Výkonná komise se schází nejméně jednou za rok. Pětina členů může svolat mimořádnou schůzi.

### Zaměstnanci ústředí – každodenní práce

Jak se na správnou mezinárodní instituci sluší, sídlí Světová aliance ve Švýcarsku, přesně

v Ženevě. v ústředí je několik pracovníků, kteří se starají o každodenní chod Světové aliance. Ústředí velí generální sekretář Bart Shaha z Bangladéše (viz článek v Proteinu prosinec 2003), kterému v jeho práci pomáhá několik výkonných sekretářů pro různé oblasti působení Ymky (rovnoprávnost, mládež, rozvoj, uprchlíci, církev, atd.). I v rámci ústředí je zachována národnostní rozmanitost: pracuje zde mimo jiné Britka, Švýcar, Togan, Senegalec, Peruánka, Francouzka a Kanadanka.

Ústava ukládá zákaz jakékoliv intervence Světové rady v domácích záležitostech jednotlivých členských hnutí.

### Činnost Světové aliance YMCA

- jedná
- pořádá celosvětové události, semináře, schůze společně pro duch YMCA
- koordinuje národní hnutí, posiluje jednotu celosvětové akce
- posouvá akce Ymky do nových oblastí činnosti a působnosti
- sbližuje vedení jednotlivých členských součástí
- spravuje a rozděluje finanční prostředky mezi národního hnutí.

Světová aliance také zastřešuje rozvojové práce včetně seminářů pro trénink vedoucích a jiných



pracovníku ve spolupráci s místními sdruženími, také se jí daří získávat částečné financování pro tuto práci. Jménem národních hnutí pomáhá uprchlíkům a obětem přírodních katastrof na všech kontinentech.

### Světová aliance – globální aktér

Světová aliance je také významným hráčem na celosvětovém poli mezinárodních organizací. Kalendář SAY na rok 2005 jasně ukazuje, jakých globálních rozhodovacích procesů se Světová aliance účastní: sněm celosvětové rady evangelických církví, jednání komise OSN o sociálních právech v New Yorku, jednání o postavení žen při tomtéž orgánu, účast na Světovém sociálním fóru v Porto-Alegre, včetně jeho ekumenického mládežnického předprogramu. A to se zrovna letos neplánovalo setkání s katolickou církví ve Vatikánu o postavení mládeže ve světě, celosvětová konference o boji proti vyloučení ze společnosti, jednání s atp. Světová aliance také vydává celosvětový ymkařský časopis YMCA WORLD (Dříve Světové komuniké). Každé jeho číslo je k dispozici v HTML verzi na stránkách Světové aliance ([www.ymca.int](http://www.ymca.int))

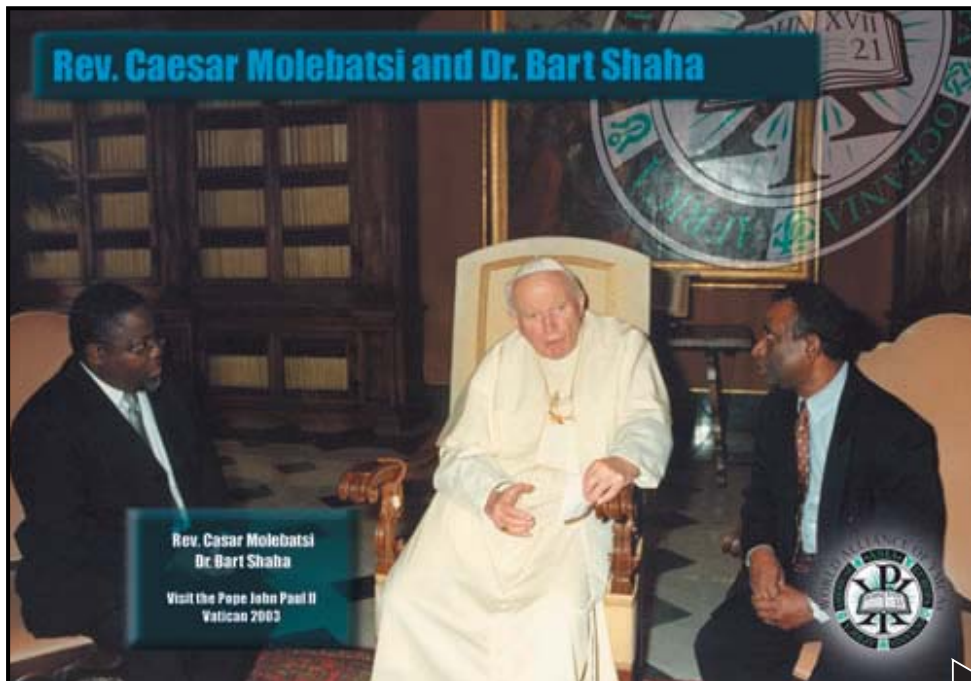
### Znak SAY – symbol jednoty

Znak Světové aliance byl přijat 9. mezinárodní

konferenci YMCA v Londýnu roku 1881 a v nezměněné podobě je používán dodnes. Logo obsahuje jména všech pěti kontinentů. Zkratka jména je na logu v pěti různých jazycích. Dvě písmena na pozadí jsou řecké iniciála Ježíše Krista. Ve středu znaku je bible otevřená na Janu XVII, 21: „Ať všichni jedno jsme“. Logo je silným symbolem toho, co rozličné části Ymky poutá k sobě a co umožňuje její jednotu.

YMCA je celosvětová organizace s 40 milióny členů po celém světě. YMCA je největší mládežnická organizace na světě. YMCA má Světovou alianci proto, aby mohla účinně působit jak v terénu, poblíž lidí, tak na celosvětové úrovni na bázi organizačních a rozhodovacích jednání s klíčovými mezinárodními organizacemi (OSN, atd.). Světová aliance je tedy nedílnou součástí projektu YMCA, stejně tak jako místní sdružení. I proto bychom se měli o Světovou alianci zajímat a v rámci ní jako YMCA ČR působit.

/Dominik ZUNT/  
<http://domousov.bloguje.cz/>



YMCA Znojmo hraje korfbal! To ví asi v YMCA každý. Učitě je to známo i všem, kdo se zajímají o korfbal - musí to vědět, protože Modří sloni z YMCA Znojmo jsou prostě u nás v korfbalu bez konkurence. Letos vyhráli všech pět titulů mistrů ČR z pěti možných - ve všech věkových kategoriích. Zároveň vybojovali třetí místo v Evropě. Další komentářů asi netřeba...

YMCA o její historii i současnosti, o přínosu YMCA pro český sport... Atmosféru setkání můžete nasát z fotoreportáže J. V. Hynka na [www.ymca.cz](http://www.ymca.cz) Zbývá tedy už jen všem korfbalovým oddílům YMCA Znojmo popřát sílu k další sezóně, kdy budou mít co obhajovat.

/J. V. Hynek/

Slavnost ukončení sezóny je tedy pro Znojmo opravdovou slavností. Akce proběhla ve škole, která poskytuje korfbalistům YMCA Znojmo dobré zázemí. Pan ředitel ve svém proslovu přislíbil další podporu. Mám za to, že každá škola by zajásala, kdyby mohla svým žákům nabídnout tento kultivovaný sport spolu s možností vycestovat do zahraničí. Turnaje jsou po celé Evropě a když k tomu přidáme, že hráči YMCA Znojmo tvoří páteř reprezentace ČR, pak je přirozené, že byl přítomen i prezident korfbalového svazu ČR, který také na znojemských korfbalistech nešetřil chválou.

Na tak významné akci nemohl tedy chybět ani generální sekretář YMCA v ČR, který se zhostil předávání cen. Padlo také několik vět o



# Rozvoj YMCA v ČR!

Na další dvojstránce najdete zpracované poslání YMCA, jak jej po dlouhodobé práci zformulovala pracovní skupina pro rozvoj YMCA.

**P**okud patříte k lidem, kterým leží YMCA na srdci, pokuste se nad ním popřemýšlet a v případě, že vám v něm něco chybí či přebývá napsat – návrh na doplnění, přeformulaci, vypuštění... V případě, že se vám líbí jak je, můžete jen vyjádřit souhlas – i to je zpětná vazba. Důležité však je, abyste to zaslali do 20.8.2005 (mail směřujte na stepan.hejzlar@ymca.cz, vojta@ymca.cz).

Na základě tohoto poslání již pracovní skupina pokračuje v dalších krocích tvorby strategického plánu YMCA, vaše náměty budou do dalších kroků zakomponovány. Konkrétní plán – tedy jak postupovat, abychom naplnili poslání, které tu předkládáme, by měl být hotov tak, abychom už pro rok 2006 nastavili všechny potřebné parametry k jeho realizaci.

Pracovní skupina formulovala také vizi YMCA a věří, že pokud půjdeme cestou, kterou deklarujeme v poslání a zkonkretizujeme v plánu, pak že jí dosáhneme – vizi je:

**„Do 5 let vnitřně jednotná YMCA, ztotožněná se svým posláním ve společnosti a úspěšně toto poslání naplňující ve svých programech.“**

Pokud cítíte, že byste u této práce, cesty, proměny naší YMCA nechtěli chybět, zapojte se do ní!

/J. V. Hynek/



## JAK ROZUMÍME MISI YMCA V DNEŠNÍ DOBĚ

Věříme, že YMCA, tak jak vznikla, byl, je a chce být

- KŘESŤANSKÉ HNUTÍ
- OTEVŘENÝ PROSTOR
- PŘÍLEŽITOST
- STAVITEL MOSTŮ
- NEZÁVISLÉ HNUTÍ
- PARTNER
- SŮL A SVĚTLO PRO DNEŠNÍ SPOLEČNOST

## SŮL A SVĚTLO SPOLEČNOSTI

Chceme být SOLÍ

- Která brání rozkladu společnosti
- Která vnáší do společnosti chuť prostřednictvím pestroší nabídky aktivit radosti ze společenství, nových nápadů.
- Která pálí v otevřených ranách společnosti a nedovolí na ně zapomenout

Chceme být SVĚTLEM

- Které není možné přehlédnout
- Které sílí na cestu lidem k svobodnému a plnému životu
- Které svítí do temných zákoutí společenských problémů a obrací na ně pozornost.
- Které zahání nedůvěru, nepochopení, obavy a nepřátelství

## PARTNER

Při společné službě lidem a nápravě klíčův, problémů a neduhů společnosti, při odstraňování nenávisti, nedůvěry, xenofobie a nevzdělanosti, chce YMCA být partnerem pro

- Všechny křesťanské církve a denominace
- Všechny neziskové organizace změřené celkově nebo v dílčích oblastech stejným způsobem
- Orgány státní správy na všech úrovních
- Všechny jednotlivce i skupiny, jejichž cíle odpovídají zaměření a poslání YMCA

## NEZ

YMCA je zásadně

- Jakékoli církve
- Jakékoli polit
- YMCA nepreferují
- žádnou církve
- Žádnou polit



## KŘESŤANSKÉ HNUTÍ

- YMCA byla založena křesťany
- YMCA byla a je řízena křesťany

## PŘÍLEŽITOST

- YMCA je **PŘÍLEŽITOSTÍ PRO OSOBNÍ RŮST A VZDĚLÁVÁNÍ** pro každého, kdo se chce aktivně zapojit do její práce a služby
- YMCA je **PŘÍLEŽITOSTÍ** poznat svoji cenu a najít sebe sama v kontaktech a spolupráci s lidmi různých názorů, životní orientace.
- YMCA je **PŘÍLEŽITOSTÍ** ověřit si a rozvinout svoje schopnosti v náročné práci a službě doma i v zahraničí

## OSLÁNÍ YMCA

## OTEVŘENÝ PROSTOR

- YMCA je **OTEVŘENÝM A NEUTRÁLNÍM PROSTOREM** pro setkávání, diskuzi a spolupráci lidí **RŮZNÉHO** filozofického, náboženského a politického **PŘESVĚDČENÍ**
- YMCA je **OTEVŘENÝM A NEUTRÁLNÍM PROSTOREM** pro setkávání, diskuzi a spolupráci lidí z různých národů, kultur i sociálních skupin
- YMCA je **OTEVŘENÝM PROSTOREM** pro realizaci dobrých nápadů
- YMCA je **OTEVŘENÝM PROSTOREM** pro seberealizaci v nejrůznějších činnostech

## NEZÁVISLÉ HNUTÍ

• a programově nezávislá na

• v čí denominaci  
• lické straně nebo hnutí

• a explicitně nepodporuje

• v čí denominaci  
• lickou stranu či hnutí

## STAVITEL MOSTŮ

YMCA se po celém světě a též v naší společnosti snaží **BUDOVAŤ MOSTY** pro vzájemné poznání, porozumění a spolupráci mezi:

- Většinovou společností a menšinami
- Většinovou společností a křesťanstvím
- Mezi křesťanskými církvemi
- Mezi znepřátelenými skupinami a národy
- Mezi křesťanstvím a dalšími náboženstvími.
- Mezi generacemi

17

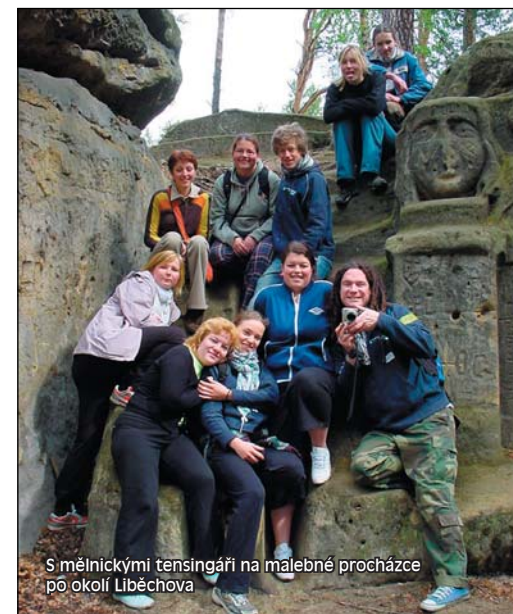
## TENSING

foto: Eliška Venglařová



## Ten Sing Norway v Čechách

V květnu mělo několik českých TenSingových skupin vzácnou návštěvu. Ze země, kde na konci 60. let vznikl první TenSing (TS Bergen), přijela skupina skoro 40 mladých a sympatických severanů. Uspořádali zde několik úspěšných školních koncertů - v Praze, na Mělníku a v Náchodě, jedno večerní vystoupení v Husově domě na Mělníku a velkou show v Salesiánském divadle v Praze. Abyste si to také mohli prožít, připravili jsme malou fotoreportáž z jejich české mise.



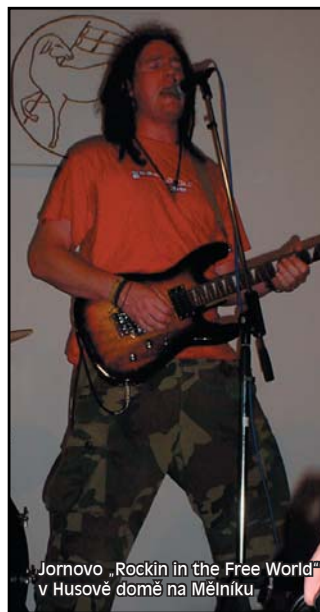
S mělnickými tensingáři na malebné procházce po okolí Liběchova

18





Autogramiáda po školním koncertě na Jižním městě v Praze - kolem Petera se fanynky točily neustále



Jornovo „Rockin in the Free World“ v Husově domě na Mělníku



Také TenSing Náchod si Nory užil

## TenSingové jaro v Ostravě Moravský TenSingový festival

Na Jarní procházku tensingovou Ostravou se můžete vydat s naší pravidelnou zpravodajkou - Petrou Pastirčákovou

Na samém konci dubna, ve čtvrtek 28., jsme se konečně dočkali **školních protidrogových koncertů**. A tak jsme aktivně vstávali za tmy, abychom se do kulturního domu, kde se koncerty konaly, dostavili už v šest hodin ráno. Vyrožili jsme aparaturu a když jsme všichni přiložili ruku k dílu, brzy bylo pódium připravené a my jsme se mohli věnovat poslednímu dopilování tance či dramatu, nebo si třeba zašli na ranní kávičku pro povzbuzení. A potom to začalo!!! Myslím, že se koncerty opravdu vydařily, nejen publikum, ale hlavně my jsme si je naplno užili. Při samém závěru prvního a později i druhého koncertu se strhla menší hysterie ze strany divčí části publika, a já jsem zjistila, jak nebezpečné je mít na hlavě kšiltovku jednoho z našich obdivovaných hochů. Přišlo se podívat i několik bývalých tensingářů a i naši norské návštěvě se koncert líbil. O pár hodin později jsme se sešli na tradiční čtvrtěční zkoušce, ale přestože desítky nadšených fanynek tvrdily, že se přijdou podívat, přišlo jich asi „jen“ pět. A těchto pět nových tváří teď přichází pravidelně každý čtvrtek. Hned následující čtvrtek se konala zkouška pro rodiče, kde se dozvěděli všechno o připravovaném turné na Ukrajinu a taky na nás čekalo krásná černo-stříbrná překvapení v podobě tensingových mikin... Be cool – be TenSing Ostrava-PorubaJ...

A o čtrnáct dní později už jsme se postupně shromažďovali na místě konání **Moravského TenSing festivalu**. A ten se, jak mi jistě potvrdí všichni přítomní povedl na sto procent. V pátek večer, když už jsme na místě byli téměř všichni tensingáři, jsme shlédli a hlavně tedy vyslechli **koncert Revelationu**. Ten se, jako ostatně vždycky, povedl na jedničku s hvězdičkou. Bohužel byl však pro jednu členku Revelationu, Pavlu, tím posledním. Ta svou výraznou osobností a hlavně výrazným a zcela odzbrojujícím zpěvem některé dokonce rozplakala, což chápu... Protože Pavla dokončila vysokou školu a snad se chystá založit TenSing Vsetín, a hlavně protože v Revelationu odvedla kus pořádné práce a věnovala mu mnoho nejen svého volného času, zazpíval jí Revelation dojemnou písničku... bohužel na rozloučenou... V sobotu ihned po snídani se rozjely workshopy a věřím, že všechny byly alespoň tak skvělé, jako divadloJ. Po obědě (který pro



nás připravil Terryho tatínek, jeho manželka a stateční dobrovolníci) jsme se vydali na nedaleké náměstí na koncert funky-kapely Kuličky štěstí, který jsme si naplno užili. Potom už jen zvukové zkoušky a mohlo se začít koncertovat. Myslím, že je nesmyslné porovnávat, kdo byl lepší-horší-nejlepší, protože každý koncert měl něco do sebe a všechny TenSingy se předvedli v celé své kráse. Potom následovala noční hra, zamyšlení, ale to já už jsem chrněla doma, takže nemůžu podat přesné info, vím jen, že hra byla divoká, zamyšlená originálnější. V neděli následovala bohoslužba, z té se ke mně dostaly informace o talentovaném varhaníkoviJ. Potom následoval už jen úklid a hurá domů... :-)

Teď už se **TenSing Ostrava-Poruba** připravuje na svou premiéru na vystoupení na oslavách pivovaru Ostravar, což je pro všechny velká motivace a samozřejmě se všichni těšíme na příjezd NorůJ.

**TenSing Ostrava-Jih** se po úspěchu na festivale ( i když nedávno oslavil první narozeniny, předvedli jistě úctyhodný výkon ) připravuje na další, tentokrát velký koncert, který se bude konat 9. června, jen stále nevím kde... )))) tučně já (((Pokud jste nepochopili, tohle je pozváníJ. A protože já už mám plnou hlavu slůnička a blízcích se prázdnin a můj počítač ze záhadných důvodů tak nějak stávkuje, já se s vámi loučím a opět připomínám: Don't worry, be TenSing:)

/Petra Pastirčáková/



## TenSingová horečka ve Frýdlantu První samostatný velký koncert



**P**sal se den 13. červen 2005 a TenSing Frýdlant vyšel pár schůdků až na podium v kině. Nastala chvíle nervozity. V záři reflektorů se objevili všichni ti, kteří jsou jedna rodina, rodina, která se jmenuje TenSing Frýdlant. Na zkuškové víkendovce ukápla z každého člena této rodiny nejedna kapička potu. Podobně tomu bylo při stěhování aparatury či při příchodu na podium, ale ty kapky potu se vyplatily a stály za tu námahu.

Na koncertě zazněly písně jako Amazing Love, Awesome God, Můj Svět a spousta dalších. Publikum se svíjelo smích v křechách na scénku Marka Krolíkovského ve které předvedli neuvěřitelný herecký výkon marek Pezlar. A co teprve, když Jirka Folta, Kače Toflová a další předvedli speciální zmixovaný tanec, to se nejdříve klukovi protočily panenky. Ani po tanci s názvem Usher nebylo publikum zklamané. Všichni si pak přišli na své přišli na své při písni Awesome God v podání Kače Čupové, při které sbor držel v rukou svíce. Také byly k vidění dvě videa: jedno s reklamami a druhé bláznivé, které všem ukázalo atmosféru víkendovky.

Pro TenSing Frýdlant to byl první koncert bez doprovodu jiné tensingové skupiny. Doufám, že do TS Frýdlant přijde více lidí a tím se rozroste - přála bych si, aby tento koncert nebyl poslední.

Chtěla bych na závěr poděkovat YMCA Ostrava-Poruba za zapůjčení aparatury. Poděkování patří také Jirkovi, Božovi, Paulovi, Marku P., Markétce, Kačí F., Kačí Č a Andymu.

foto: Eliška Venglařová

/Pavla Rybovičová/

## TenSingové město na kopci



**V**sobotu 21. května Husův dům na Mělníku opět ožil TenSingem. Necelý týden po vystoupení TenSingu Norway, se totiž předvedl místní TenSing Mělník.

Již po prvním tónu Vaškovy kytary bylo všem přítomným jasné, že místní si vzali z norské návštěvy dobrou inspiraci. Kapela šlapala a udivovala svým zajímavě neučesaným zvukem (takový sound žádná jiná TS kapela vytvořit neumí), sbor byl sezpíváný a sólisté osobití. Atmosféru dotvářely světelné efekty, které obstarávala Jana Hudoušková.

Program koncertu tvořilo něco kolem

sedmi písniček, prokládaných jako obvykle dramatem a tancem. Mělník ukázal cit pro dobrý a vyvážený výběr repertoáru - od gospelu, českého folku, přes cinkající kytary U2 až k neopunku skupiny Green Day. Právě Vertigo od U2 v podání Elišky Venglařové a American Idiot zazpívány Martinem Dvořákem, patřily k vrcholům koncertu.

Mělnické drama jako tradičně nezklamalo. Scénky byly o alternativě k obvyklým životním postojům mladých lidí. Diváci si určitě ještě pamatují babičku v podání Vaška, „bigg hoppik“ prováděný Vojtou Šípkem a přesvědčivé výstupy v hospodě. Potěšil také tanec, převedený Evou, Zuzkou a Gábinou, která také celý koncert moderovala. Nechyběl ani minichór, ve kterém mělničáci ukázali, že k pořádnému TS koncertu patří.

Neváhejte tedy příští rok moc dlouho a přijďte se na Mělník podívat, zejména při předvádění dokáže místní sbor udělat správnou TS atmosféru.

/František Kroužil/

21

## Co se v TS Praha za rok semlelo aneb jak básníci neztrácejí naději...

**Pražský TS předvedl 18.6. v divadle Kalich svůj velký koncert v rámci akce Setkání křesťanů „Pozvání k naději“**



Po dlouhém roce zas koná se dění  
Chystá se v Kalichu veselé pění

To tensing Praha bavil v sobotu celý sál  
Popíšu vám zde kratounce jak večer probíhal

Nejdřív pan zvukař udělal zvukovku  
Ně nadarmo měl tensing tu hezkou deňovku

Pak přišla chvíle volna, kdy zkoušelo se co se dalo  
Hrálo se, tančilo a hodně i smálo

V devět pak začal se plnit sál  
O přední sedadla snad každý stál

Napětí stoupá a hlediště šumí  
Co tensing nového po roce umí?

Ozval se první tón našeho nástupu  
A tensing přichází v kouzelném zástupu  
Taneční kreace rozproudí krev  
A pak hned do sboru a chytit dech

První se ozývá dvousloká lidovka  
Po ní hned přichází našláplá hitovka  
Teď už ale i naši tensingáři staří  
Rvou se k nám do předu a vesele paří  
Pár songů v našem podání vystřídal divadlo  
V textu rázné probírá se i to známé kadidlo



Pak chvíle přichází na taneční výstup  
I diváci maj k tančení dneska kladný přístup

A kapela už zase trochu ladí  
Tu náhle k poslechu zas ostatní vnadí

Ve sboru skáče to tančí a pěje  
Každý si užívá a rád se směje

Ještě pár písniček k poslechu i tanci  
A už se blížíme ke zdárnému konci

Ještě tak půl sálu hnedle k sobě přizveme  
A Slunce Kristovi lásky společně teď pějeme

Následuje úklona a Tensing smutně odchází  
Potlesk se však netiší a tak hned zas přichází

Ještě jednu písničku a to hezky vesele  
Přidáme vám Dana Bárta naši drazí přátelé

A nyní už přichází opravdový konec  
Každý z nás byl dneska prý nejlepší borec

Tímto skončil náš bohatý rok  
Do poslední zkoušky už je jenom skok  
Však sejdeme se po prázdninách, to každý z nás zná  
Uložíme jen na chvíli žlutá trička svá /sele/



22





## Pozvání k naději

Setkání křesťanů PRAHA 2005 17.6. - 19.6.

Všechny základní údaje o

akci jsou de facto v logu

– tedy: ve dnech 17.-19.

června 2005 proběhlo

v Praze Setkání křesťanů,

jehož hlavním motem bylo

„Pozvání k naději“.

Jedná se o mezinárodní Setkání křesťanů, které navazuje na tradici mezinárodních setkání, která se začala uskutečňovat po pádu komunistických režimů ve střední Evropě. Setkání se uskutečnila již celkem pětkrát (1991 – Görlitz, 1994 – Niesky, 1996 – Wisła, 1999 - Český Těšín, 2002 – Görlitz).

V roce 2005 to tedy byla Praha a hlavním pořadatelem byla Českobratrská církev evangelická, ale ve spolupráci s dalšími církvemi v ČR. Součástí Setkání byly bohoslužby, biblická práce, pódiové diskuze, přednášky, koncerty, divadelní a jiná představení, výstavy, akce pro děti, informační stánky a další pořady. Významným prvkem byl program pro mládež, konaný především na Strěle ostrově.

YMCA sice nebyla mezi oficiálními spolupořadatelé, ale jak můžete vidět ve fotogaleriích na internetu ([www.setkani2005.org](http://www.setkani2005.org), či [www.ymca.cz/sk2005.htm](http://www.ymca.cz/sk2005.htm)), tak se to na této akci ymkaři jen hemžilo. Členové YMCA jsou totiž většinou i aktivní členové svých církví, takže není divu.

Osobně jsem se účastnil celoroční přípravy programů pro mládež a zúčastnil se řady programů během akce samotné a tak myslím mohu vyjádřit svůj dojem z celé akce – musím říci, že jak příprava, tak akce samotná měla dobrou atmosféru, na akci kde bylo několik tisíc lidí vše bylo i dobře organizačně zvládnuté, tedy výsledná známka je rozhodně 1- (mínus jen kvůli motivaci pro organizátory dalšího ročníku :) /J. V. Hýnek/



## RECEPTY

# Ořechová bábovka alias Bábovka

### Ingredience:

- 40 dg hladké mouky
- prášek do pečiva
- balíček vanilkového cukru
- 20 dg cukru
- 4 vejce
- 2 dcl mléka
- lžička rumu
- a samozřejmě ořechy

1) Začněme zlehka. Do mouky rázně šoupneme kypřící prášek, vanilkový cukr a navrch ještě 20 dg běžného cukru. Ano, přesně tak. Zamícháme lžičku rumu a 2 dcl mléka. Podle teorie mé babičky však nelze vždy se držet receptu a tak vylepšená verze praví: dvě lžičky rumu a 3 dcl mléka. Celý akt doprovází komplikované odměřování a lýtý boj s nůžkami.

2) Rozehřáté máslo na pečení smícháme s olejem a pokusíme se vytvořit tekutinu o 2 dcl, tedy respektive o 3 dcl, že ano. Přidáme toto celé do již připravené mouky s příměsí a následně formujeme a formujeme....



Autorka článku a mistr Kuchař



**Dlouho vyhlížené prázdniny jsou opět**

**zde a s nimi i čas pikniků a grilování.**

**Nebraňme se tedy kuchařskému vábení a**

**nechme se inspirovat našimi babičkami,**

**jež přiznejme, umí vařit přinejmenším**

**nezaměnitelně. Dovoďte mi, abych mé**

**babičce splnila její sen a s naturalismem**

**jí vlastním zveřejnila tajnou recepturu**

**na bábovku, jejíhož zrodu jsem**

**byla svědkem, a dovolila jsem si ho**

**zaznamenat pro další pokolení. Věřte,**

**není bábovka jako bábovka!**

3) Přihřejeme mléko a teď prosím pozor! Další kroky vyžadují bystrou mysl a šikovné ruce. Oddělíme žloutky od bílků. Opatrně. Žloutky vhodíme do mléka ... Následuje poučná historka o mém dědovi a pukavcích v tramvaji. Bílek samozřejmě nevyhazujeme, neboť zužitkujeme ho na sních. Lovení skořápek z bílků je nedílnou součástí přípravy. Dle mé babičky jinak hrozí zápal sílného střeva.

4) Nastává etuda míchání. Rozmícháme vejce s mlékem a zaděláme do moučné směsi. Vášnivě promísíme, aby se to zkrátka vsáкло. Ano, už je to křehounké.

5) Na kuchyňském „place“ se zjevují drcené ořechy. Proces drcení zůstal mi bohužel utajen.





Mhmm...mňam, mlask. Taky byste si chtěli takhle pochutnávat?

7) Na jevišti vstupuje další hráč – pekáč tukem vymazaný. Námí vytvořenou hmotu do něj umístíme, přičemž stěží se lze ubránit degustaci. Hmm, chutná znamenitě.

8) Na řadu přichází moderní technika v podobě plynové trouby. Rozpalme ji s řádnou obřadností a vsuňme pekáč. Respektujte přitom prosím nároky vaší trouby. Proti spálení se tu osvědčuje speciální pomocník na bázi vodní páry čili plecháček s vodou.

9) Máme chvíli (čkejme tak půl hodiny) na probrání ožehavých témat u šálku čaje a sušenek. Nenechme se unést rozhovorem a občas špejli do bábovky stouchněme.

10) Nastává osudný okamžik. Bábovka je již učervenalá (kuchařský slang pro zezlátnutí) a ořechový odér prostupuje světnicí. Povrch je popraskaný žarem a odhaluje bábovčiny vnitřnosti. Babička nadává na tu drzou bábu Jiřinu. Jakoby i tato nemilá sousedka prostupovala celou místností.

11) Doba tuhnutí a stydnutí - plni v očekávání.....

12) Konečně jsme se dopracovali k části závěrečné a mnou nejpěvovanější – k čokoládové polevě. Rozehřejme čokoládu s trochou másla. Proč s máslem, netuším, ale není trpělivosti se ptáti, neboť to už náš výtvar zalíváme touto božskou tekutinou. Posléze už jen do lednice ho šoupneme.

13) Nyní by měla nastat chvíle pro vyvrcholení našeho snažení, chvíle pro popsání prvních pocitů po požití tohoto lahodného pokrmu. Avšak toho už jsem nebyla svědkem, neb jsem musela bez toho odejít. Nezbývá tedy nic jiného než aby jste se sami do díla dali a bábovku si stvořili dle obrazu svého.

14) Dobrou chuť!

/Veronika Kočová/

foto: www.idnes.cz



**Slavná americká kapela Green Day nedávno vydala album s příznačným názvem American Idiot. V rámci následného turné vystoupila 5.června 2005 také v pražské Sazka areně. Jako předkapela zahrála nadějná česká poprocková formace Clou. Na akci nechyběla ani reportérka Proteinu Magda Rounová.**

**N**a koncert nyní jedné z mých nejoblíbenějších kapel jsem ze začátku neměla v plánu jít, ale když moje kamarádka přišla s tím, že má volňásky a ještě k tomu do Sky boxu, nemohla jsem odolat. A tak 5.6.2005 zatímco všichni stáli ve frontě (spíše v nekontrolovatelném davu) u vchodů, já a se mnou mých 5 dobrých kamarádů jsme vešli vchodem VIP a za chvíli jsme už seděli na sedadlech ve SKY BOXU číslo

334. Sky box má své výhody - vidíte celé podium, jíte a pijete co hrdlo ráčí i své nevýhody - kotel je přece jenom kotel... :-)

Jako předkapela se původně měla představit kapela My Chemical Romance, avšak nedorazila a místo ní si atmosféru v Sazka areně vyzkoušela česká poprocková formace Clou. Když asi po tři čtvrtě hodině zahráli svůj největší hit Island Sun, všem bylo jasné, že to už nebude trvat dlouho a Green Day se konečně objeví na pódiu.

Skupinka „stage manů“ upravila pódium pro potřeby skupiny, hudba linoucí se z „reprá-ků“ přestala hrát, světla se ztlumila a po chvílce



Pražská kapela Clou aneb vítězové prestižní ceny „MTV Artist of the Week“



## KONCERT



Jedna z promo fotek k albu American Idiot

rickému prezidentovi, umí neuvěřitelně pracovat s publikem. Rozjásaný dav byl pro něj schopen udělat cokoli. Řval, ječel a hýbal se přesně tak jak Billie pískal. U jedné (asi tak tří-akordové písničky) vytáhl Billie z publika tři lidi. Jeden zaskočil na bicích za Tre Coola, druhý za Mikea Dirnta u baskety a třetí, Mario, za Billieho u kytary. Když dohráli, tak Mario dostal kytaru na kterou Billie hrál skoro celý večer a kluk, co zaskočil u bicích si s paličkami, které dostal, mohl

vyzkoušet jaké to je skočit si do davu. Ten to v tomto případě nečekal a při doskoku poklesl v kolenou.

Po několika dalších písničkách se Sazka arena uklidnila při songu Wake Me Up When September Ends, která není pro Green Day úplně typická... Poté, co zahráli Minority, odešli z pódiu. Bylo však jasné, že se ještě vrátí. A taky že jo. Jako přídávky zahráli songy Maria, We are the Champions, Boulevard of Broken Dreams - konečně! Pak odešel Tre Cool i Mike i Billie zazpíval jen s kytarou a ztlumenými světly Good Riddance (Time of Your Life).

A tím Billie Joe, Tre Cool a Mike zakončili pro nás nezapomenutelný, pro ně jen jeden z mnoha koncertů.

## Green Day (USA)

### American Idiot Tour

**Support:** Clou (ČR)

**Datum:** 5. června 2005

**Místo:** Sazka Arena, Praha

### SETLIST:

American Idiot, Jesus of Suburbia, Holiday, St. Jimmy, Longview, Hitchin' a Ride, Brain Stew Jaded, Knowledge, Basket Case, She King for a Day, Wake Me Up When September Ends, Minority

**Přidavek:** Maria, We Are the Champions, Boulevard of Broken Dreams, Good Riddance (Time of Your Life)



## ALTERNATIVA

foto: internet

AKCE	KDY	KDE	KDO
Barvy léta	30/7/05	Poděbrady	Tři sestry, Wohnout, Blue Effect, Horkýže slíže...
Benátská noc	29. - 31. 7. 2005	Český ráj (Malá skála)	ZNC, Wohnout, Peha, Škwor, Aneta Langerová, Chinaski, B.S.P., Ready Kirken, Kabát,
Colours of Ostrava	8. - 10. 7. 2005	Ostrava	Sunshine*, Monkey Business, Dan Bárta a Illustratosphere, Čechomor, DMIB, Gaia Mesiah, Skyline, Southpaw,
Czech Rock Block	6. - 13. 8. 2005	Plasy, Jihlava	Divokej Bill, Aneta Langerová, Arakain, Komunální odpad...
Drátofest	22. - 23. 7. 2005	Náměšť na Hané	Visací zámek, Tři sestry, Wohnout, Škwor, Peha...
Hrachovka 2005	29. - 31. 7. 2005	Hrachovec u Valašského Meziříčí	Monkey Business, Wohnout, -123 min., Mňága a Žďorp, Southpaw, 100°C, UDG, Imodium, Tata Bojs, Psí vojáci, O5a Radeček, Post-it, Prissnitz...
Kutná Hora Open Air Fest	23/7/05	Kutná Hora (park pod Vlašským dvorem)	Čechomor, Bůh ví, Ready Kirken...
MARS VOLTA*	22/6/05	Praha (Roxy)	koncert
Masters of rock	15. - 17. 7. 2005	Vizovice	Manowar, Rhapsody, Nightwish, Die Happy, Vypsaná fixa, Tři sestry, Chinaski, Wohnout, Divokej Bill, Škwor, Kurtizány z 25. Avenue, Lord Bishop (USA)...
Mighty sound	8. - 10. 7. 2005	Olší u Tábora	New York Ska Jazz Ensemble (USA), Yellow Umbrella (D)*, Fast Food, 2v1, Vertigo, Green Smatroll, Peshata, Totální nasazení...
Music festival Kytlice	21/7/05	Kytlice	Divokej Bill, Aneta Langerová, ZNC, Vypsaná fixa, Blue Effect...
Noc plná hvězd	24. - 25. 6. 2005	Třinec (Borek)	Divokej Bill, Aneta Langerová, Imodium, Iné Kafe, Post it, Horkýže slíže, J. Nohavica, Cocotte Minute, Vypsaná fixa, Lord Bishop (USA)...
Open Air Musicfest Přeštěnice	22. - 23. 7. 2005	Přeštěnice	Vypsaná fixa, Jaksí Taksí, Wohnout, Gaia Mesiah, Aneta Langerová, ZNC, Clou, Imodium, Krucipůsk, Cocotte Minute, The Chancers...
Okolo Třeboně	1.- 4. 7. 2005	Třeboň	Divokej Bill, Lord Bishop (USA), ZNC, Iva Frühlingová, Tata bojs, Traband...
Pink Panthers Fest 2005	23/6/05	Praha (stadion Slavia)	Support Lesbiens, Škwor, Krucipůsk, Nevím, Kabát...



<b>Proti proudu</b>	8. - 9. 7. 2005	Moravské Budějovice	UDG, Lety mimo, Fru Fru, Vypsaná fixa, Southpaw, Polemic, Anna K., Wonnout, Mňága a Žďorp...
<b>Reggae Ethnic Session</b>	1. - 3. 7. 2005	Žizníkovo u České Lípy	Sto zvířat, Polemic, Tleskač, Al-Yaman, Tsikuna, Royal Roots...
<b>RockCafest</b>	25/6/05	Dobříčovice	Gaia Mesiah, Sto zvířat, Imodium, Wonnout, Tleskač, Timudej...
<b>Rocková Lipnice</b>	16/7/05	Lipnice nad Sázavou	Mňága a Žďorp, Aneta Langerová, O5 a Radeček, Chinaski, Anna K....
<b>Rock for People</b>	4. - 6. 7. 2005	Český Brod	Divokej Bill, Aneta Langerová, Chinaski, Tři sestry, Vypsaná fixa, Kryštof, Wonnout, Pražský výběr, Mňága a Žďorp, Anna K., Gaia Mesiah...
<b>Sázavafest</b>	4. - 8. 8. 2005	Sázava (areál Ostrov)	Sto zvířat, UDG, Gaia Mesiah, Vypsaná fixa, Wonnout, Aneta Langerová, Divokej Bil, Chinaski, Mig 21, Mňága a Žďorp, Iné Kafé, Lord Bishop (USA)...
<b>Studnice fest</b>	30/7/05	Hlinsko v Čechách	Gaia Mesiah, Imodium, WO.CO.DE., Tleskač
<b>Zahrada</b>	2. - 5. 7. 2005	Náměšť na Hané	Bůhví, Jablkoň, Radůza, Buty, Irish Dew, Irish Dew, Tereza Terčová...
<b>Žlutý fest</b>	5/8/05	Pardubice	Divokej Bill, Vypsaná fixa, Wonnout, Southpaw, Wonnout, Cocotte Minute...



## MARS VOLTA

Tuto kapelu jsem ještě donedávna neznala. Ale když jsme se v našem TenSingu snažili naskoušet jejich písně Televators, okamžitě se pro mě stala nezapomenutelnou. A nejspíš nejenom pro mě. Když jsme ji s mým bratrem, Kubou Rounem jako sólistou, předváděli na Gospel Night v Praze, tak jako by celý kostel zmlkl. Ale nejsem tu proto, abych propagovala svého bratra.)

Takže, skupina Mars Volta (tehdy pod názvem At The Drive-In a v jiném složení) vznikla počátkem 90. let. Byli žánrově naprosto nezařaditelní a možná právě proto se jim dařilo. Když vydali čtvrté album a vypadalo to, že vrchol už není daleko, tak se Omar Rodriguez - Lopez a jeho nejlepší kamarád Cedric Bixler Zavala rozhodli kapelu, i přes přemlouvání fanoušků, opustit. Tak vznikl Mars Volta. Začali hodně koncertovat, skládali klidně čtvrt hodinové skladby v době, kdy letí rychlé a krátké songy. Ale i takají úspěch. Svůj debut De - Loused In The Comatorium vydali Mars Volta v roce 2003 a prodalo se ho přes půl milionu kusů. Styl kapely si můžete přiblížit jen když dáte dohromady Rage Against The Machine, Jimmyho Hendrix, Led Zeppelin, Carla Santanu, a Pink Floyd. V nedávné době jim vyšlo druhé album Frances The Mute a koncem června se opět objeví v Praze!

/Majda Rounová/

## SUNSHINE



Této původně táborské kapele, dnes už spíš přezdívané jako "světová", se povedlo to, co málokteré z České republiky. Dobýt Los Angeles pro ně bylo snadnější, než proniknout do podvědomí českého publika. Zatímco tady vystupovali povětšinou na menších akcích nebo jako předskokani, v Americe si je pro spolupráci vybrali takoví hudebníci jako například Linda Perry. Ale proč se v Čechách prosazovali tak těžko? Rozhodně ne proto, že by dělali nekvalitní muziku. Pro česká média byli zkrátka moc „světoví“, bylo velmi nesnadné, aby se o nich někdo dozvěděl. Přesto na open-air Sungrooves dorazila většina diváků právě kvůli nim. Nyní přicházejí s řadově už čtvrtým albem Moonshower and Razorblades a hity jako "Victim is another name for lover" či "Summer Deviation". Jen co odehrají turné nazvané "Sick of Sunshine" (do kterého mimochodem přidali několik koncertů navíc, jen aby se dostalo na všechny), vrátí se zpět do Los Angeles.

## YELLOW UMBRELLA

Celý svět málem přišel o jednu z nejlepších ska kapel, když Yellow Umbrella před dvěma lety oznámili konec kariéry a loučili se před více než 5000 diváky v Drážďanech. Naštěstí své rozhodnutí změnili a jsou spolu s New York Ska Jazz Ensemble největšími lákadly letošního festivalu Mighty Sound. Tato německá kapela mixuje prvky ska, reggae a rocksteady a má za sebou čtyři studiová alba. České publikum si ji může pamatovat například z předloňského ročníku festivalu Reggae Ethnic Session nebo když o rok dříve vyprodali pražskou Akropolí.



/Majda Rounová/



**STAŇ SE VOJÁKEM Z POVOLÁNÍ!**

**Redaktor Proteinu zosobňuje**

**budoucnost české armády.**

Jak nedávno uvedla média, startuje nová (kolikátá už?) informační kampaň o náboru čerstvých sil do Armády České republiky. Na tom nám nepřišlo nic zvláštního až do chvíle, kdy jsme se z velmi dobře informovaných zdrojů doslechli, že celá kampaň je postavená na osobě našeho redaktora Vojtěcha Bergera. Ano, je tomu skutečně tak! Proto byl vyslán speciální novinářský tým Proteinu ve složení: *frk*, *mrk* a *vrk*, aby celou věc prozkoumal. Výsledky našeho pátrání Vám nyní předložím.

Vojtěch Berger, zvaný Vojber, redaktor Proteinu, student politologie, tensingový vedoucí a člen výboru YMCA Praha, se stal plukovníkem... Co je příčinou tak raketové kariéry? Na nedávném koncertu TS Praha byl „zcela náhodou“ přítomen také pracovník střediska pro nábor a modernizaci ozbrojených sil. Z koncertu si odnesl plný blok poznámek a nákresů českého vojáka budoucnosti (viz foto). Na příští tensingovou zkoušku pak již dorazila zvláštní delegace pod vedením vrchního velitele AČR Ing. Pavla Štefky a ministra obrany JUDr. Karla Kuhnlá. Vojtěch Berger byl okamžitě povýšen na plukovníka. Pak už to šlo ráz na ráz: p. plukovník Berger se stal okamžitě tvář všech armádních propagačních materiálů i serveru [www.novakariera.cz](http://www.novakariera.cz) a napilno měl především odbor pro plánování ministerstva obrany, který musel okamžitě zařízovat nákup nového vybavení pro armádu podle vzoru plk. Bergera (viz foto).

Sám pan plukovník odmítl celou věc pro Protein jakkoli komentovat s tím, že „se jedná o zcela očividný střet zájmů, o porušení vojenského tajemství nemluvě.“

Nad smyslem tohoto výroku si ale dovoluji vyjádřit zásadní pochybnost, vzhledem k tomu, že v armádních kuloárech kuolárech se již nyní hovoří o včlenění měsíčníku Proteinu do nové armádní kampaně! ČTENÁŘI ... uděltejte s tím něco! BOJUJTE ZA PROTEIN!

(frk)

Více fotografií najdete na [www.novakariera.cz](http://www.novakariera.cz)



**ANKÉTA** PROTEIN.YMCA.CZ

Jaká je vaše priorita o prázdninách?

**Brigáda v ČR**  
■ (12 hl.)

**Brigáda v zahraničí**  
■ (13 hl.)

**Relaxace v ČR**  
■ (16 hl.)

**Cestování po zahraničí**  
■ (11 hl.)

**Akce YMCA (vedoucí či účastník)**  
■ (41 hl.)

**Celkem hlasovalo: 93**

# VÝROČÍ. A ČÍ?

kdo že to slaví, koho že si to připomínáme?	kde se narodil, zemřel či zapsal do dějin	kdy to udělal	proč bychom si ho měli pamatovat
* Juan Antonio Samaranch	Toledo	17.7.1920	Španělský politik a sportovní funkcionář. Původně velvyslanec v SSSR, poté ministr sportu a dlouholetý předseda MOV.
+ Zikmund Huler	Praha	23.7.1405	Rádce a oblíbenec Václava IV. Měšťan, posléze nobilitován, stál v opozice proti předákům panstva. Popraven z rozkazu krále.
+ Beneš Krabice z Weitmile	Levý Hradec	27.7.1375	Český šlechtic a literát, blízká přítel Karla IV. Třetí ředitel stavby chrámu sv. Víta a autor Kroniky pražského kostela, epochálního díla.
+ Vincent van Gogh	Auvers ve Francii	29.7.1890	Autor osobitých obrazů, které se vymykají všem um. směrům. Za života měl jen bídu a strádání, uznání jeho dílo sklízelo až po smrti.

**Pozor! Novinka! Speciální nabídka!**  
**Předplatné Proteinu za pouhých 199,-!**  
 Nyní si můžete předplatit Váš oblíbený časopis na **celý rok!**  
 V ceně je **10 regulérních čísel** a **prázdninový speciál**, donáška až do domu v elegantní vazbě a navíc:  
 Pro věrné předplatitele máme připraven **unikátní dárek!**  
**Neváhejte! Pište na [protein@ymca.cz](mailto:protein@ymca.cz)!**

<http://protein.ymca.cz>  
**Nemáte aktuální Protein? Přečtěte si ho na internetu!**

Archiv starších čísel ve formátu PDF, možnost hlasování, ankety,...

Vaše příspěvky a pozvánky na akce zasílejte na [protein@ymca.cz](mailto:protein@ymca.cz)