

PROTEIN



časopis YMCA v ČR, ročník XVII 15 Kč / 0,8 €

1/2015



Volejbalový turnaj YMCA 2015

jak to letos dopadlo v Pardubicích?

Jaké je to, být... sekretářem

nová rubrika Proteinu

Zdravý životní styl a YMCA

jak je na tom společnost, YMCA a my sami?

PROTEIN

časopis YMCA v České republice, ročník XVII, 1/2015



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



Protein čtou všude (Benátky, Itálie).

REDAKCE

Jaroslav V. Hynek

SPOLUPRACOVNÍCI

Andrea Gröschlová

Magdalena Rounová

Markéta Doušová

Markéta Kratochvílová

Miroslav Sedláček

Iva Šípková

David Strádal

TISK

Graf Print, s. r. o.

Na Poříččí 21, Praha 1

ADRESA REDAKCE

Protein

YMCA v ČR – ústředí

Na Poříččí 12

115 30 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. 2015

Uzávěrka příštího čísla: 20. 5. 2015

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 dnes pro YMCA „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, rasy, národnosti a politického či náboženského přesvědčení, sociálního postavení, fyzických a duševních schopností.

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

V České republice pracuje YMCA ve 26 pobočkách, které jsou kolektivními či přidruženými členy YMCA v ČR. Jsou to: Oikumené – Akademická YMCA, YMCA Braník, YMCA Brno, YMCA DAP, YMCA Děčín, YMCA Familia, YMCA Hradec Králové, YMCA Husinec, YMCA Jindřichův Hradec, YMCA Klatovy, YMCA Letohrad, YMCA Liberec, YMCA Setkání, YMCA Mělník, YMCA Neveklov, YMCA Olomouc, YMCA Orlová, YMCA Ostrava, YMCA Ostrava-Poruba, YMCA Praha, YMCA Strmilov, YMCA Třebechovice, YMCA T.S., YMCA v Ústí nad Labem, YMCA Znojmo a YMCA Živá rodina.

Milí čtenáři!

Otvíráme 17. ročník časopisu Protein, slavme!

Toto číslo je věnováno zdravému životnímu stylu, fenoménu, který asi nelze kolem sebe nevnímat, pokusil jsem se na něj podívat poněkud střízlivě v hlavním článku čísla. To, že je YMCA jedinečnou organizací i v této oblasti zjistíte hned z článku následujícího. Také rubrika Duch je zaměřena tímto směrem. Doufám, že vás nadchne, stejně jako mě příspěvek o židli chudého člověka, myslím, že když se někde potkáme, tak se snadno poznáme....

Mimo hlavní téma je tu zase spousta zajímavostí, upozornil bych především na novou rubriku - Jaké je to být v YMCA... myslím, že si určitě získá vaši oblibu. Také tu máme článek v angličtině a novinově i v němčině, zajímavý mašérský příspěvek, výsledky volejbalového turnaje a nevšední reportáž z Nepálu, která slibuje dokonce pokračování... zkrátka zase pěkné číslo.

A pište, článků není nikdy dost. ;-)

J. V. Hynek

Viděli jste strhující film?

Četli jste zajímavou knihu?

Slyšeli jste super hudbu?

Ochuťnali jste geniální jídlo?

Prožili jste něco úžasného?

Potěšilo vás něco?

Přivedlo vás něco k zamýšlení?

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

Texty zasílejte na: protein@ymca.cz

4 EAY k životnímu prostředí

Markéta Kratochvílová

5 Zdraví a bible

Jaroslav Vojta Hynek

6 Zdravý životní styl a YMCA

Jaroslav Vojta Hynek

10 Organizace, jež předběhla dobu

Renata Hromková

12 Židle chudého muže

Petr Růžička

15 Expedice Arctos 2

Jarek Forýtek

16 Jaké je to být v YMCA...

Markéta Kratochvílová

18 Kurz samostatného vedoucího

Jaroslav Vojta Hynek

20 Sioux YMCA

Iva Šípková

22 Dobrovolníci v Basileji

Lucie

24 Volejbalový turnaj YMCA

Jaroslav Vojta Hynek

25 Nepál unlimited...

Daniel Guřka

30 YOLO – žiješ jen jednou

Iva Šípková

a mnoho jiného...



Stanovisko Světové aliance YMCA k životnímu prostředí

YMCA věří, že:

- ▶ Každý mladý člověk by měl žít v prostředí, které je rozvíjeno v podmínkách udržitelného rozvoje
- ▶ Měli bychom být příkladem v používání postupů udržitelného rozvoje a respektovat životní prostředí
- ▶ Mladí lidé by měli dostat příležitost učit se zastupovat zájmy v otázkách životního prostředí
- ▶ Každý mladý člověk má schopnost přispět k omezení ničení životního prostředí a jeho důsledků

Pozadí

Ničení životního prostředí, udržitelný rozvoj a omezení dopadu lidské činnosti na naši planetu bude jednou z největších výzev 21. století. Země je tím nejcennějším zdrojem, který mají mladí lidé k dispozici a přitom ho jako lidstvo ničíme.

Změna klimatu, časté bouřky, povodně, sucha a neudržitelný způsob výroby a spotřeby; nic z toho není problémem budoucnosti. Již teď ovlivňují mladé lidi, zvláště ve zranitelnějších zemích světa, ve všech oblastech jejich života a nárůst tohoto vlivu bude pokračovat.

Situace se nezmění, pokud nebudeme využívat postupů udržitelného rozvoje. Naopak se situace ve světě zhoršuje nejen pro současnou, ale i pro budoucí generace. Nemůžeme si dovolit ani jeden krok zpátky.

Naše stanovisko

My, jako YMCA, jsme zavázáni ochraňovat stvoření a posilovat mladé lidi. Je to o tom, kdo jsme a tato výzva je inspirovaná naším křesťanstvím a ekumenickou identitou.

Proto se zavazujeme a zároveň vyzýváme mezinárodní společenství, vlády, podnikatele a občanskou společnost na všech úrovních k:

- ▶ Přijetí a dodržování ambiciózních cílů a to omezování ničení přírodního bohatství a vyzdvihování práva na život v udržitelném životním prostředí, což má přednost před jakýmkoliv jiným rozhodnutím. Je možné dělat více, než děláme dnes.
- ▶ Shromáždění potřebných zdrojů pro projekty a iniciativy, které budou snižovat dopad člověka na planetu. Je možné dělat více, než děláme dnes.
- ▶ Posílení solidarity mezi národy, aby praktiky, které nevedou k udržitelnému rozvoji, byly omezeny – zejména ve zranitelných oblastech světa. Je možné dělat více, než děláme dnes.
- ▶ Bytí příkladem udržitelné praxe. Je možné dělat více, než děláme dnes.

překlad: Markéta Kratochvilová,

ilustrační foto: J. V. Hynek (toceno na Slovensku)

Zdraví a bible

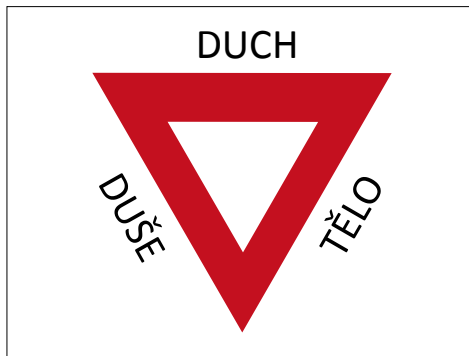
Hospodin během svého stvořitelského díla, po každé dokončené kapitole, provede malou kolaudaci a prohlásí, že vše bylo dobré (Gen 1,4.10.12.18.21.25.31). Po jeho kompletním dokončení, tedy sedmý den, se může naplnit účel celého stvořitelského aktu, který Bůh označuje slovy: „*A Bůh požehnal a posvětil sedmý den, neboť v něm přestal konat veškeré své dílo.*“ Slovo požehnal, dnes nám již asi málo srozumitelné, znamená právě onu možnost využít určený potenciál v plnosti, naplnit účel, ke kterému byl svět vytvořen. Sedmý den Bůh také posvětil, tzn., oddělil k tomu, abychom si to mohli plně uvědomit a prožít ono požehnání, které spočívá v těsném, plném kontaktu s Hospodinem, tedy oním účelem stvoření.

Jak to souvisí s tématem zdraví?

Apoštol Pavel ve svém 1. listu Tesalonickým 5,23 píše: „*Sám Bůh pokoje nechť vás cele posvětil a zachová vašeho ducha, duši i tělo bez úrazu a poskvrny do příchodu našeho Pána Ježíše Krista.*“

Jak to souvisí? To můžeme vidět zcela zřetelně. Člověk je zdravý, pokud má možnost prožívat právě onen plný potenciál života, a vše co tomu brání – ať už v oblasti duchovní, duševní či tělesné, tak můžeme označit za nemoc – tedy opak zdraví. A kupodivu k téměř závěru dospěla o 2000 let později Světová zdravotnická organizace WHO, která definuje zdraví prakticky stejně, doslovně takto: „*Zdraví je stav naprosté tělesné, duševní i citové pohody, v níž všechny složky jsou v rovnováze, ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.*“

Homo Sapiens Sapiens, tedy člověk dvakrát rozumný postupuje většinou opravdu rozumně. Když si koupí pračku za „hloupých“ 10.000 korun, postupuje podle návodu, připojí ji k přívodu vody (ne oleje), vloží do ní prádlo (ne nádobí), nasype do ní prášek (ne písek) a pak může očekávat kýžený výsledek – naplnění účelu, ke kterému byla pračka zkonstruována – tedy čisté prádlo a nepoškozenou pračku, která mu díky tomuto zacházení vydrží cca 10 let. Jakýmsi podivným zkratem však u zacházení se svým tělem, které má mnohem větší hodnotu, provádí dosti často něco zcela nerozumného.



Dělá přesný opak toho, co mu prospívá. Cpe se víc, než tělo potřebuje, něčím co mu neprospívá, nehýbe se, neodpočívá, ... není třeba se dál rozepisovat ... všichni víme ... A přestože víme – jsme přeci Homo chytrí na druhou, tak nejsme schopni tento svůj přístup k sobě sama změnit. Proč? Na to si odpovíme sami.

Alespoň někomu z nás může pomoci k rozhodnutí tento přístup k sobě sama změnit i další argument, který nacházíme v Bibli: „*Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a jež máte od Boha? Nepatříte sami sobě! Bylo za vás zapláceno výkupné. Proto svým tělem oslavujte Boha.*“ (1 K 6,19.20)

Jak můžeme lehce odvodit – zdraví člověka nemá souvislost pouze s tělem. Neprospívají nám i další věci – patřící do oblasti duševní a duchovní. Schopnost pracovat se stresem, zdravé vztahy, duševní hygiena, zdravé sebehodnocení, ... to vše přispívá k celkové harmonii organismu. Nenačiněné duchovní potřeby lze asi jednoduše a dostatečně vystihnout větou: „*Nepokojné je naše srdce, dokud nespočine v tobě Bože.*“ (sv. Augustin)

V čem hledáme plnost života? Nemíjíme se cíle očekávaním něčeho, co není zakódováno v jeho prvotním účelu? Nevolíme cesty, prostředky, které k němu nevedou? Proč marnit čas orientací na náhražky podsouvané jinými lidmi, reklamou, ... Zdraví je komplexní záležitost a není samozřejmostí, budme mu nápomocni. Je to o našem přístupu, našem rozhodnutí. Proč bychom se měli nechat připravit o to, k čemu nás Bůh stvořil a Ježíš znovu zve: „*Já jsem přišel, aby měli život a měli ho v plnosti.*“ (J 10,10b)

J. V. Hynek, foto: autor textu, citace: ČEP



**Zdravý životní
styl a YMCA**

**Jednou dostal jeden mudrc otázku: „Co je na světě nejlehčí a co je na světě nejtěžší?“
Odpověď: „Nejlehčí je dát lidem radu.
A nejtěžší je podle této rady žít.“**

Všechno víme nebo snad ne? Copak jsme neslyšeli o tom, že je dobré jíst střídmě, že je dobré pravidelně cvičit, odpočívat, pít dostatek vhodných tekutin, jíst vitamíny, nekouřit, vyvarovat se alkoholu, o drogách ani nemluvě?

Ještě jsem nepotkal nikoho, kdo by mi tvrdil, že bůček, brambůrky nebo cukrová vata jsou zdravé, zdraví prospěšné. Stejně tak asi nenajdeme nikoho, kdo by zastával názor, že sedavý způsob života včetně gaučingu, bez pohybu a tělesné aktivity, je prospěšný.

Hodnotu zdraví člověk většinou vnímá, až onemocní... Pokud je to banální chřipka, ještě nás to většinou zase až tak nezastaví, pokud jde o nemoc chronickou nebo vážnější úraz, okamžitě hodnota zdraví vyskočí velmi vysoko. I riziko úrazu jde do jisté míry snížit, ostatní onemocnění určitě také, nemůžeme určitě zabránit všemu, ale na druhé straně prevence nemůže uškodit nikdy.

A my o tom rádi... čteme! Každý den přináší všechny deníky v nějaké rubrice či přímo specializované časopisy nové a nové články a návody na zdravý život. Odhlédneme-li od toho, že polovina z nich jsou články recyklované a druhá polovina jsou PR články výrobců nějakých 100% účinných metod a přípravků či poskytovatelů stejné zázračných služeb. A tak každý týden někdo přijde s úžasnou dietou – uhlovodanovou, vajíčkovou, podle krevních skupin, dělenou, dokonce pravěkou, fantastickou zprávou o tom, že 4 dcl červeného vína denně zabrání infarktu myokardu (jistý alkoholismus v tom okamžiku nikdo neřeší), k našemu naprostému uspokojení stačí přečíst si článek o prospěšnosti čokolády na stres, neb obsahuje hořčík, atd. Dají se ovšem dohledat i seriózní informace, ty však nemají takovou publicitu, neboť na nich nelze tak vydělat. Ale stejně zůstává tím nejdůležitějším – dozvědět se je jedna věc, zařadit poznané do každodenního života je věcí druhou.

Co tedy ovlivňuje naše zdraví a tím velmi výrazně i kvalitu našeho života?

Genetika

Velmi moderní je se vymlouvat na genetiku. Ano, samozřejmě, nepochybnitelně... je jen otázka co opravdu ovlivňuje, co ovlivňuje jednoznačně a determinuje fatálně a co je pouhá dispozice, která se může či nemusí rozvinout. S probíhajícím dalším výzkumem se bude určitě

Po cvičení Vás osvěží

O V O C E

**Přesvědčte se u p. Huška
v pasáži Pražské Ymky.**

procento podílu genetického vlivu na organismus člověka měnit, v současné době se uvádí, že je jeho význam kolem asi 20 %. Je to dost, ale rozhodně nemůže sloužit jako výmluva k tomu, že budeme ignorovat vliv ostatních faktorů, které můžeme ovlivnit svým chováním.

Strava

Jak jsem už naznačil, je nesmyslné šílet z každé nové diety či módního – většinou uměle komerčně vyvolaného hysterického trendu. Samozřejmě, že dnes nazýváme potravinou i to, co si toto označení ani nezaslouží. Pokud si koupíte bábovku zahraniční výroby (mluvím o konkrétní bábovce) a ve složení nenajdete jedinou ingredienci, kterou byste v tomto druhu pečiva očekávali, tak se pak musíte ptát, z čeho ta hmota vlastně je? Proč by to měl člověk do sebe dostávat? Pokud budeme za potraviny tedy považovat skutečné potraviny (ne jejich ropné náhražky) pak i u nich vnímáme, že je můžeme rozložit do určité škály. Některé, které jsou výrazně zdraví prospěšné, jiné neutrální a pak jsou ty vyloženě nezdravé. Dnes se říká, že strava ovlivňuje zdraví člověk z 50 %.

Pokud se tedy budeme snažit jíst potraviny z té lepší poloviny dané škály (kam jak všichni dobře víme patří zelenina, ovoce, ořechy, celozrnné obiloviny,...), tak bychom neměli mít problém s tím, že bychom si přivodili nějakou újmu, např. obezitu, která vede k dalším závažným onemocněním dalších orgánů.

Samozřejmě za předpokladu, že dodržíme ještě jeden důležitý faktor – vyváženost příjmu a výdeje energie – lidově nepřežíráme se. Zvýšený příjem potravy má však stejně většinou příčinu psychickou.

K tématu stravy ještě jedna poznámka. Určitě jste slyšeli, že ideální je jíst 5x denně. Zajímavé je, že když se v pražském IKEMu snažili přijít na to, kde se tato informace vzala, tak zjistili, že neexistuje jediná studie na světě, která by tuto tezi dokazovala. Jejich vlastním výzkumem dospěli k závěru, že ideální je pro člověka jíst 2x denně (tedy větší dávku najednou) a to prosím pozor i u diabetiků – lépe řečeno, právě to byl testovaný vzorek populace. Výsledky jejich glykemie i celkového zdravotního stavu a životní pohody se u skupiny, která jedla 2x denně výrazně zlepšily. Teď osobní poznámka... jedl jsem 2x denně asi 6 let a musím říct, že mi to náramně svědčilo. Důležité je alespoň mezi jednotlivými jídly nepopojídat, vždy se najíst a nechat celý cyklus proběhnout v klidu.

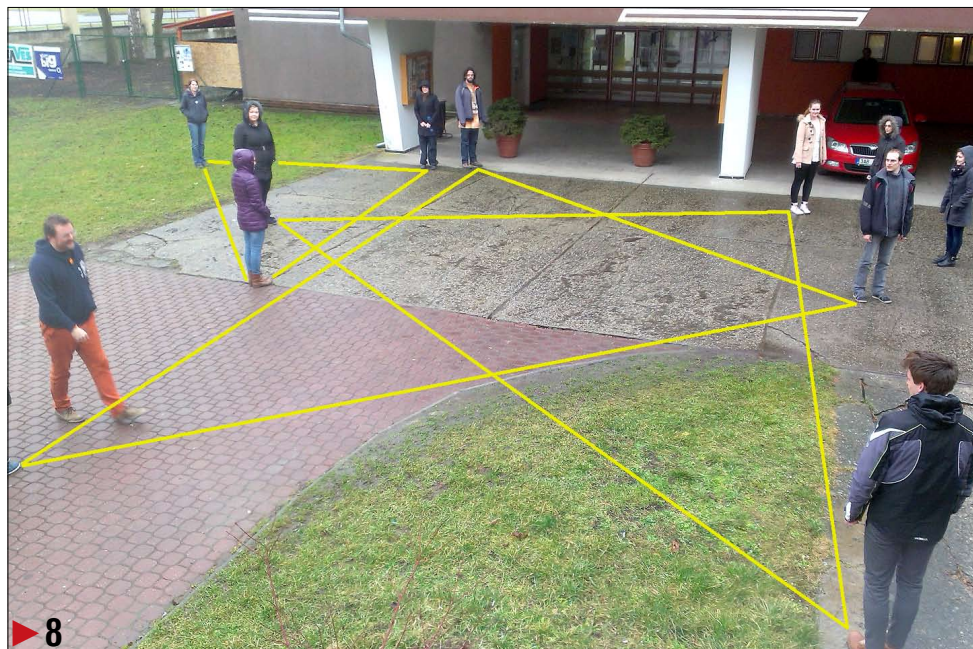
K této otázce jsem na webu Proteinu schválně vyhlásil anketu a kupodivu dopadla asi nejtěsněji v historii všech anket. Podívejte se sami na protější stránku. Hlavu si lámu jen nad odpověď 1x, asi někteří opravdu jedí jednou za den – předpokládám večer, jiní tuto odpověď

zvolili protože tím mysleli v jednom kuse... tedy to, co je naznačeno v uvedené možnosti průběžně.

Pohyb

Fyzický pohyb je na ústupu, sedíme, ležíme, jezdíme. Přirozený pohyb při práci na poli či lovu nahradilo u velké většiny z nás lapění a to mnohahodinové. Musíme to pak nahrazovat jinou formou – sportem, procházkami, fitkem... Samozřejmě ideální je pohyb na čerstvém vzduchu, i když můžeme namítnout, že nežijeme v Alpách, vždy je lepší alespoň kousek přírody než zatuchlá posilovna. Fyzický pohyb a speciálně sport mohou v člověku také uvolňovat endorfiny, které napomáhají i radosti ze života. Ona totiž i psychická vyčerpanost se nejlépe odstraní tím, že ji převedeme na fyzickou a z té se pak už vyspíme.

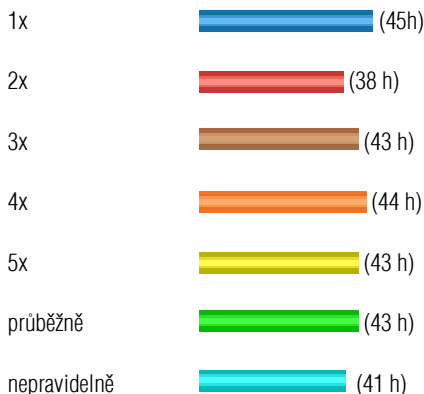
Pohyb přiměřený věku a zdravotnímu stavu a momentální kondici je také důležitou volbou. Jednak kvůli tomu, aby si člověk spíše neublížil, ale také kvůli tomu, aby ve svém předsevzetí vydržel, protože pravidelnosti je asi to nejdůležitější. Obloustlý padesátník bez fyzické konvice, který si koupí běžecké vybavení a na první výběh si naplánuje 10 kilometrovou trasu, asi už podruhé nevyrazí. Také jednostrannost není to pravé ořechové.



ANKETA 1/2015

Kolikrát denně jíte?

(kdykoliv cokoliv vkládáte do úst)



Celkem hlasovalo: 297

Zdroj: www.protein.ymca.cz

Bez zajímavosti není také skutečnost, že jednou z forem pohybu, které přispívají ke spalování je pohyb myšlenek. Mozek je celkem velký žrout energie a tak je určitě lepší sedět a přemýšlet než sedět a tupě pasivně... cokoliv. Zase tedy celkem jednoduché pravidlo vyváženosti – příjmu a výdeje, nemusím vysvětlovat, stačí jen dodržovat.

Voda

Nápoj králů... voda tvoří kolem 60 % našeho těla. Voda je život, o přecukrované uměle obarvené vodě s jakoukoliv příchutí si to nemyslím... asi stačí... ne?

Odpočinek

Kdo celý týden betonuje na stavbě, je přirozené, že ráno protáhne tělo, aby bylo připravené na zátěž, a večer relaxuje, kdo sedí celý den u PC, měl by zvolit něco aerobního. Nic složitého. Navíc odpočinek dokáže člověka přivést k pocitu spokojenosti, není to ještě přímo nirvána, ale pro běžný život je to dostačující. Člověk, který vnímá svou sílu, pak lépe zvládá úkoly, které jsou před ním.

Spánek

Specifickou formou odpočinku je spánek, zaslouží si naši pozornost. Je to celá věda. Umělé osvětlení dalo mnoha našim přirozeným instinktům na zadek. Pokud pro vás není spánek osvěžujícím, je třeba se jím zabývat.

Dobrá mysl

Duševní hygiena, schopnost pracovat se stresem, vnímání života jako daru, zaměření se na pomoc druhým, to všechno člověk posiluje a spolu s ostatními prvky posiluje dokonce jeho imunitu.

Střídmost a vyváženost

Základem je pak střídmost a vyváženost ve všech ohledech. Každý by si měl zrekapitulovat svůj týdenní program, podívat se, kolik času věnuje různým typům aktivit a podle toho zvolit vhodný doplňkový či kompenzační způsob trávení volného času. Věnujme pozornost tomu, co je opravdu důležité. Postel na které spím 7 hodin denně by měla být kvalitní, židle na které sedím minimálně 8 hodin denně by měla být kvalitní, boty, které ovlivňují držení celého těla (páteř) by měly být kvalitní, jídlo, ze kterého stavím své tělo také... příkládáme hodnotu tomu, co ji opravdu má.

A co YMCA?

Jako v mnoha věcech, i v oblasti zdravého životního stylu byla YMCA průkopníkem. Už jen taková drobnost, jako je nácvik správného držení těla, který probíhal v ymkařských kroužcích za první republiky by určitě stál dnes za znovuzavedením... proč, nemusím počítačové generaci zdůvodňovat. Na začátku článku vidíte prvorepublikovou reklamu z ymkařského časopisu na ovoce po cvičení... ideální kombinace. O sportech rozvíjených v YMCA se nemusím na těchto stránkách rozepisovat... tak ještě mrkněte na následující příspěvek a str. 14. :-)

J. V. Hynek,

foto: autor textu, YMCA Setkání a Archiv YMCA

Zažili jste skvělou akci?

Máte radost z něčeho co se povedlo?
Neváhejte se podělit s ostatními článkem
a fotkou v Proteinu!



Téma tohoto Proteinu se týká zdraví. A nadpis tohoto článku se ke zdraví přímo vztahuje. Tak se hned v úvodu zastavme nad tímto pojmem: Co je to zdraví? (není muška jenom zlatá). Při přípitku si přejeme zdraví, při loučení si přejeme hlavně to „zdravičko“ a čím člověku přibývá let a tím často i nemocí, tak se toto přání opakuje častěji.

Tak si na začátku dopřejme trochu nudy – tedy definic. Dřívější pohled na zdraví byl nepřítomnost nemoci. Podle tohoto názoru byl jedinec buď zdravý, nebo nemocný a nic mezi tím. Tento úzký pohled by dnes již neprošel a tak WHO (Světová zdravotnická organizace) vytvořila novou definici zdraví, která je chápána spíše jako ideál: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jen nepřítomnost nemoci nebo vady“.

Ale i tato definice z r. 1946 je již považována za zastaralou a pohled bio-psycho-sociálního blaha je rozšířen o spirituální rovinu. Se spirituální (duchovní, náboženskou) rovinou je prakticky přímo úměrná i rovina hodnotová. Nejen podle F. Koukolíka, ale i z osobní zkušenosti známe jedince, kteří bývají považováni za

zdravé, ale jsou natolik narušení v hodnotové sféře, že tím trpí nejen oni ale i jejich okolí.

Z definice zdraví můžeme přímo odvodit determinanty zdraví = faktory, tedy příčiny a podmínky, které působí komplexně na zdraví člověka. Asi nejnámější je tzv. diamantový model, který se skládá z: životního stylu, životního prostředí (socioekonomického prostředí), zdravotní péče a genetického (biologického) základu. Další dělení faktorů je možné na ovlivnitelné a neovlivnitelné.

Přitom se ukazuje, že nejdůležitější jsou právě ovlivnitelné faktory: životní styl a životní prostředí, kterým se dohromady přičítá okolo 70 % vlivu na zdraví! Ovlivnitelné znamená, že my sami jsme zodpovědní za své zdraví a máme o ně pečovat teď a po celý život. Nikoliv fanaticky, jak se nám snaží mnohá média namluvit (kult těla a s tím spojený business), ale odpovědně na základě zdravotní gramotnosti. Výstižně to vyjádřil renesanční architekt Andrea Palladio (1508–1580) ve své publikaci Čtyři knihy o architektuře, kdy v úvodu poznamenal: „Rozhodl jsem se napsat toto pojednání, protože jsem si uvědomil, že stavebník má až na konci stavby všechny důležité zkušenosti, které měl mít na začátku stavby“.

Vrátím se zpět k názvu článku. YMCA po celou dobu své existence usiluje o harmonický rozvoj člověka, jeho ducha, duše a těla (jak symbolizuje červený rovnostranný trojúhelník, který má YMCA ve svém znaku). Pozitivní ovlivňování chování a prožívání jedince v oblastech duchovní (WHO uvádí spirituální), duševní (zde se dá uvažovat dle WHO o psychické i sociální rovině) a tělesné (WHO někdy uvádí biologické), tak jak je uvedeno v „definici“ YMCA, jednoznačně odpovídá nejnovější definici zdraví dle WHO.

YMCA (Young Men's Christian Association) vznikla v roce 1844 a na 51. světovém zdravotnickém shromáždění WHO v roce 1998 byl vytvořen dokument Zdraví 21, v kterém je bio-psycho-sociální model zdraví rozšířen o rovinu spirituální. Otázka na konec: o kolik let předběhla YMCA světovou zdravotnickou organizaci alespoň v pohledu na zdraví?

Renata Hromková, YMCA Praha,

*foto: Archiv YMCA – táborníci ze Soběšína, doporučení k užívání ymkařských lázní... dnes již překonané :-)
a J. V. Hynek (borůvková svačina, foceno na Ukrajině)*

JAK UŽÍVATI KOUPELÍ A PARNÍCH LÁZNÍ?

1. Když přijдете do sprch, omyjte se důkladně mýdlem v teplé vodě. Ne v horké, ne ve studené. Dlouho trvající pobyt pod horkou vodou (déle než 8 minut) zeslabuje organismus, odebírá příliš tuku kůži, škodí vašemu tělesnému stavu. Zeslabí vás, a to nesmí být účelem sprchování.

2. Ukončete krátce trvající (půl min.) chladnou, ne ledovou sprchou.

3. Poté si zaplavte v basénu. Plavte volně, dbejte na pravidelné dýchání. Nezdržujte se déle ve vodě a v basénu, cítíte-li chlad.

4. Nekoupejte se v basénu, máte-li kašel, rýmu, jste-li nachlazen. Škodíte sobě, prodlužujete svou chorobu (nastuzení je choroba) a nakazíte druhé.

5. Po vykoupání dobře se osušte, oblékněte a pak na chvíli posekejte na chodbě. Změna teploty nebuď náhlá. Neriskujte zbytečně. To není otužování.

6. Nesprchujte se po plování, voda v basénu je chlorovaná, prostá bakterií. Nedávejte pokožce zase jinou teplotu.

7. Jste-li unaven tělesně, neplavte! Jste-li unaven duševně — plavte volně a dobře dýchejte!

8. Nepotápějte se! Neplavte pod vodou! Škodíte: očím, uším, srdci.





Židle chudého muže

Než jsme měli na čem sedět, seděli jsme ve dřepu. Ono v přírodě se nedá moc sedět na zemi – buď člověk nastydně, sedne si na škorpióna nebo přiběhne velký mravenec a kousne vás do citlivých partií. Dřep byl pro člověka relaxační, odpočinková nebo i pracovní pozice. A tak by tomu mělo být.

Dřep je důležitý.

Bavíme se dneska všelijak – někdo běhá, někdo zvedá železo, jiný se učí vařit a další zase často vyrábí do gauče důlek. V lepším případě se člověk nějak hýbe. Alespoň trochu. Kdybych měl ale každému bez rozdílu naordinovat pohyb nebo pozici, která mu prospěje, tak to bude dřep. Ne shyb, ne kruhy, ne činka, ne kettlebell, ne kliky. Dřep. To ostatní hned v závěsu následuje, ale první bude dřep.

Kdysi se v dřepu relaxovalo.

V dávných dobách (a tím nemyslím minulé ani předminulé století), byl člověk na dvou končetinách (bojoval, lovil, utíkal z místa nebezpečného A do trochu bezpečnějšího místa B), ležel (když spal a trochu si zaregeneroval) nebo odpočíval. V dřepu. Dokud nevyalezl židle, sedačky, křesílka nebo lavičky – vařil, jedl, povídal

si, hrál nebo tesal do kamenné desky nějakou poutavou novelu. Dřep je pozice, která tělu nesmírně prospívá – uvolněná páteř se dostane do příjemné flexe a může díky gravitaci fajn dekomprimovat. A ano, je normální mít uvolněnou páteř, když člověk nic nevzpírá nebo nemá na zádech činku (prostě nebudte v korzetu). Kyčle klesnou pěkně k zemi a hezky se uvolní, kolena se dostanou do úhlu, který se v civilizaci nenosí, ale který kolena posílí. A konečně kotníky – tak často opomínaná struktura, která potřebuje mít dostatečnou dorziflexi (kdy se úhel mezi lýtkovou kostí a nártem pěkně zavírá). Při relaxovaném a uvolněném těle se vaše kolena možná dostanou před špičky nohou, ale nebojte se, nevybuchnou, jsou na podobnou zátěž stavěná.

Civilizační choroba? Židle...

Jednou ze současných chorob, resp. příčin proč máme dost problémů je fakt, že netrávíme dost času ve dřepu. Tím nás bolí záda, kolena nebo kyčle. Viděli jste někdy starého člověka, jak se zvedá z křesla? Jakou práci mu to dá? Myslíte, že mu v tu chvíli chybí vytrvalost (sní o půl maratonu)? Nebo že ho trápí vráska a přemýšlí, kam si „lupne“ botox? Nebo o tom, že bude mít vyřýsované břicho a „six-pack“? Ne, on se chce prostě jenom zvednout. A chybí mu síla se zvednout ze dřepu nahoru do stoje.

V Asii se dřepí všude.

Kdo z vás byl v Asii, ve Vietnamu, v Číně nebo v přílehlých oblastech - tam se takhle sedí pořád - hrají se šachy (to jsem vyfotil někde ve středním Vietnamu, staříkovi bylo asi 90 a mastil šachy. V dřepu...), pije se čaj, čeká se na cokoli, chodí se na záchod, pracuje se.

Tak jakoby vedlejší efekt (že nemají židle nebo jsou děsně přravé) je ten, že 80 letá stařenka nebo stařík nemá problémy s tím se ze dřepu zvednout. Ze země zvednout. Vidíte tu devizu? Zvednout se bez pomoci ze země když upadnu? Mít silná kolena a zdravé kyčle a bedra? Nemusíte vzpírat železo (i když to rozhodně neuškodí), je prostě fajn být ve dřepu. Současný průměrný civilizovaný člověk hodně sedí, občas postojí, pak si zase sedne, pak zase sedí a sedí a poposedá a sedí. Promítněte si svůj den a zjistíte, že mohou uběhnout dny nebo týdny, kdy úhel v kolenech dostatečně neuzavře, stehna se nepřiblíží k hrudníku (a mobilita v kyčlích tedy utrpí) a kotník nedostane tolik potřebnou a zmiňovanou dorzoflexi (nosíte podpatky? Fakt? Hmmm... Chápete ale, co to dělá s vašim kotníkem a tím i kolenem a tím i kyčlí a páteří?).

Nejenom kostra.

Pokud neděláte dřep, netrpí jenom vaše kostra. Pokud máte někde zkrácené svaly, ne úplně mobilní klouby nebo prostě jste někde zatuhlí - co myslíte, jak v tom místě proudí vaše krev? Okysličuje a prokrvuje správné svaly v přílehlé oblasti? A ano, svalovina jsou i ledviny, plíce, játra, srdce a tak. A ztuhlé kyčle a bedra - co se kolem nachází za orgány? Co chrání velice silná struktura kyčelních kloubů a pánve? Pozice dřepu je velice důležitá i pro zaživací systém - pokud potřebujete vyřešit zácpu nebo špatné trávení - do dřepu, hodně a často.

Do dřepu!

Ido Portal nedávno na Facebooku vyhlásil dobrou výzvu. Nebylo to ani 5 km za jeden měsíc, ani 300 leh sedů do 30 dnů. Je to 30 minut v pozici dřepu na dalších 30 dnů - 30/30 Squat Challenge. Ido k výzvě natočil výběrné protahovací video - Squat Rutine. Doporučuji. Není nutné vydržet ve dřepu 30 minut v celku, ale zkuste si tu dát minutu, tu dvě a tady, když v pátek koukáte na Republiku, dejte 45 minut :). Ne to byl vtip, pro začátek si prostě za celý den nakumulujte 30 minut. Vyfoťte se na začátku. Vyfoťte se na konci za 30 dnů. A dejte vědět. Zkuste to



- 30 minut, 30 dnů. Když na Facebooku vidíte ty fotky „před“ a „po“ - je to skoro jiný člověk. Já často čekám na tramvaj nebo na metro v dřepu. Koukám se doma na film. Odpočívám v posilovně. V kavárně za rohem jsou už na to zvyklí. Někdy i pracuju u počítače na zemi a v dřepu. Kalhoty si vybírám podle toho, jestli mi umožní udělat dřep. Jestli ne, nemají šanci. Přece si nebudete na sebe brát něco, co vám brání v pohybu ne? Nebo, co mění polohu apozici vašeho těla. Dřep je TAK důležitý.

Bolí vás kolena?

Chcete vědět, co dělat, když vás bolí kolena? Položte si otázku - bolí mě proto, protože dělám hodně dřepů, nebo proto, že dělám málo dřepů? V dřívější většině je B / správně. Pokud budete kolena (a nejen kolena, ale celé tělo) zatěžovat nějak extrémně, velice často a možná i špatně - kolena utrpí. Pokud je nebudete zatěžovat vůbec nebo málo - kolena utrpí. A kdybych se vrátil k prvnímu odstavci - dřepů nebo pozici dřepu bych doporučil jako cvik číslo jedna snad každému. Až budete starší, oceníte to. Oceníte to už teď, ale začněte. Teď. Tohle jsem kdysi fotil v Kambodži, zahradník se, pravda, pohyboval trochu pomalu, ale byl pružný, jako když je mu 20.

A až budete mít dobrý dřep, až budete v dřepu relaxovat, budete mít možnost jít dál. Mnohem dál.

<http://www.petrruzicka.com/blog/zidle-chudeho-muze/>

Petr Růžička, foto: archiv autora textu

YMCA se za první republiky velmi silně angažovala v abstinčním hnutí.

Grafy: Archiv YMCA

NEMOCE PĚJÁKŮ

DLE STATISTIK NEMOC POKLAD.
TRVAJÍ DÉLE NEŽ U NEPĚJÁKŮ.

STAŘÍ 25-34 LET:
NEPĚJÁK NEMOCEN PRŮMĚRNĚ 7*53 DNE.
PĚJÁK NEMOCEN PRŮMĚRNĚ 10*29 DNE.

STAŘÍ 35-44 LET:
NEPĚJÁK NEMOCEN PRŮMĚRNĚ 10*03 DNE.
PĚJÁK NEMOCEN PRŮMĚRNĚ 27*13 DNE.

PIJÁCI SPŘÍZNÁKY CHRONICKÉHO ALKOHOLISMU
V KAŽDÉM OBDOBÍ ŽIVOTA
BYVAJÍ VÍCE NEŽ DVAKRÁT TAK
DLUHŮ NEMOCNÍ JAKO OS TATNÍ!!
ČAS NEMOCÍ ZTRACENÝ JE
JAKO PENÍZE ZTRACENÉ
Z VÝPLATY!!

PÍTÍ ALKOHOLU SNIŽUJE VÝKONNOST MALŮ.

PŘÍKLAD: SLEZÁNÍ HOR

DNY ABSTINENCE DNY PÍTÍ LIHOVIN
VYČERPÁNÍ ENERGIE ZVÝŠENO O 15% VE DNECH PÍTÍ.
VÝKONNOST SNIŽENA O 16,4% VE DNECH PÍTÍ.
SPOTŘEBA ČASU ZVÝŠENA O 217% VE DNECH PÍTÍ.

ALKOHOLU BYLO VZATO TOLIK, KOLIK JEŠTĚ OBLAŽENO
VE DVŮU SKLEPÍCH PIVA.

**ČLOVĚK JE DOMNĪVA, ŽE PRACUJE
LEHČEJI VE DNECH KDY PĚJE LIHOVIN,
ALE ALKOHOL
NUTÍ JE VYDATI VÍCE ENERGIE A ZVÝŠÍ
ÚNAVU. SNIŽUJE JEHO VÝKONNOST A
DONUTÍ JE, BY PRACOVAL DELŠÍ DOBU**

VÝHODY ABSTINENTŮ PŘI ATHLETICKÝCH ZÁVODECH.

ZÁVODY V PŘESPOLNÍ CHŮZI V KIELU, NĚMECKO roku 1908
ZÁVODILO 59 NE-ABSTINENTŮ a 24 ABSTIN.

ZÁVODNÍKŮ NAŠTUPOVALI ZÁVOD:

71% NEABSTINENTŮ	29% ABSTINENTŮ
------------------	----------------

CENY ZÍ/KALO:

40% NEABSTINENTŮ	60% ABSTINENTŮ
------------------	----------------

Z PRVNÍCH 25^{1/2} KTERŠÍ DOŠLI CÍLE BYLO:

40% NEABSTINENTŮ	60% ABSTINENTŮ
------------------	----------------

Z TĚCH, KTERŠÍ VĚZDALI BĚHEM ZÁVODU BYLO:

94% NEABSTINENTŮ	6% ABSTINENTŮ
------------------	---------------

ABSTINENTI ZÍ/KALI PRVNÍ, DRUHÉ, TŘETÍ, ČTVRTÉ, PÁTÉ A DEŠÁTÉ
UMÍSTĚNÍ. NEABSTINENTI ZÍ/KALI PÁTÉ, ŠESTÉ, SEDMÉ A DEŠÁTÉ
UMÍSTĚNÍ. DVA Z NICH BYLI ABSTINENTY PO DOBU TRAININGŮ.
POLOVIČKA (29) NEABSTINENTŮ VĚDALA JE BĚHEM ZÁVODU.
ABSTINENTI JE VĚDALI POUZE DVA ZE DVACETI ČTYŘ.



EXPEDICE ARCTOS 2

Motivačním příběhem letošní Expedice Arctos 2 byla skutečná historická událost, kdy v roce 1925 vypukla v Nome na Aljašce epidemie záškrtu. Nejblíže sérum bylo v Anchorage, které bylo od Nome vzdálené více než 1800 kilometrů. Kvůli špatným povětrnostním podmínkám nebylo možné sérum do Nome dopravit lodí či letecky, proto bylo rozhodnuto, že bude vyslána štafeta saní tažených psy. Ti skutečně po mnoha dnech jízdy za drsných podmínek v obrovských mrazech dorazili do Nome a maséři (řidiči psích spřežení) předali sérum proti záškrtu. Nome tak bylo zachráněno. Balto, vůdčí pes prvního spřežení, které dorazilo do cíle, se stal národním hrdinou a dodnes je jeho socha součástí Central Parku v New Yorku.

Na počest této události se od roku 1973 každoročně pořádá tzv. Iditarod Trail Sled Dog Race, krátce Iditarod. Jedná se o závod saní tažených psy, který se koná právě na Aljašce a vede Iditarodskou stezkou, kdy cílem je právě Nome. Tento závod se jede za velmi tvrdých podmínek, bez zázemí ubytování a ve velkých mrazech, trvá zhruba 10 dnů. Jedná se o nejnáročnější závod svého druhu na světě. Název Iditarod znamená v domorodém jazyce „vzdálené místo“. A právě takový Iditarod jsme letos na konci ledna zažili s našimi dětmi v Albeřicích. Sněhu na Krkonoše nebylo mnoho, nicméně pro většinu

dětí i jejich táty to byl jeden z prvních, které letos viděli. Ale proč ten dlouhý úvod? Letošní expedice Arctos 2 se totiž zúčastnil i Tomáš Schindler, nadšený chovatel severských psů a masér od Krnova. Kromě své rodiny (manželky a syna) s sebou přivezl 10 tažných psů a pravě sáně za psí spřežení!

Už z výše napsaného je jasné, co bylo hlavním magnetem pro všechny děti a jejich tatínky. Vycvičení tažní psi byli od prvního okamžiku součástí celé naší expediční skupiny. Děti si je bez omezení mohli hladit a účastnit se jejich krmení. Po páteční celodenní přecházení a bobové túře sněhem a ledem přišla v sobotu hlavní část programu – jízda v sáních taženými psy. Pro mnohé se jednalo o zážitek na celý život. Každý měl možnost si na vlastní kůži vyzkoušet, jaké to je, být součástí týmu, který přes zasněžené pláňe Krkonoše ujíždí v sáních, tažených psy se záchranným sérem...

Velký dík patří Tomášovi Schindlerovi za ochotu a vstřícnost, stejně tak i jeho rodině a všem dalším, kteří se na této „parádě“ podíleli – Tomášovi Pchálkovi, Milošovi Vyleťalovi a dalším. Tatínci a jejich děti se už nyní těší na příští ročník expedice Arctos.

Jarek Forýtek, foto: archiv autora textu

Jaké je to v YMCA být...

SEKRETÁŘEM?

Aneb rozhovor s Hankou Šormovou, programovým sekretářem YMCA Praha

Jak bys definovala pozici programového sekretáře?

Programový sekretář je vlastně historický název této pozice. Pro větší srozumitelnost – zejména pro úřady – používáme i název pozice „ředitelka“.

Programový sekretář zajišťuje vše a to od A do Z. Prakticky to znamená například koordinaci programů, práci s lidmi, zařizování administrativních a legislativních záležitostí, prezentace organizace navenek. Někdy také samotné vedení některých programů – například tábory nebo nějaké aktivity v rodinném centru, což jsem dělala dříve, dnes již z kapacitních důvodů skoro ne. Ale myslím si, že je dobře, když se sekretář zároveň na nějakém programu podílí a je tak ve větším kontaktu s přímou prací.

Jak ses k této práci dostala? Jak dlouho ji děláš?

V Ymce Praha pracuji již 20 let a původně jsem nastoupila na místo asistentky programového sekretáře, až časem jsem se stala hlavním sekretářem. Dostala jsem se sem tak, že mě oslovil můj dlouholetý přítel Pavel Hlaváč, který mi řekl, že to Ymce vlastně dlužím. Tím mínil skutečnost, že jsem vyrůstala v prostředí církve, která dělala programy navazující na práci YMCA v době, kdy YMCA byla zakázaná.

Co se změnilo od doby tvého nástupu? Je ta práce stále stejná, nebo se postupem času její náplň proměnila?

Za těch 20 let, které tu jsem, zaznamenala YMCA Praha ohromný nárůst. Z malého sdružení se za ta léta stalo sdružení s velkým množstvím aktivit, finančním obratem 6 milionů a tím logicky i s větším množstvím pracovníků, včetně těch profesionálních – zaměstnanců. Zvýšilo se množství administrativy, činností

spojených se získáváním grantů a jejich vyúčtováním. Užasně je, že YMCA Praha se sice profesionalizuje, ale současně je prostorem i pro svépomocné aktivity a činnost každým rokem stále roste.

Baví tě to?

Práce je to dynamická a zajímavá. I po těch letech, co ji dělám, se mám stále co učit. A co na tom mám velmi ráda je, že se setkávám se skvělými lidmi. Nicméně ten objem práce je opravdu velký, jsem už trochu unavená a cítím, že je načase ji někomu předat a stát se třeba jen dobrovolníkem.

Jak vypadá takový běžný den programového sekretáře v YMCA Praha? Dá se to vůbec nějak shrnout?

Každý měsíc má své pravidelné činnosti – zejména personální, mzdové, účetní, grantové apod. A někdy je jich tolik, že ani na nic dalšího nezbyvá čas. Práce však zahrnuje i koordinaci programů a lidí, setkávání se s nimi, plánování apod. Dalo by se říci, že ideální je střídát dny, které se mohou plně věnovat administrativě a dny, kdy mám jednání na úřadech a porady s jednotlivými pracovními sekce a skupinami a mohu se účastnit se i některých programů. To propojení s přímou prací mi „dobříjí baterky“ pro chvíle plnění rutinních a nezáživných úkolů.

Co považuješ za největší úspěch ve své práci?

Za největší úspěch považuji asi založení nízkoprahové sekce a registraci poskytování sociálních služeb. Je však i mnoho dalších věcí, které mě těší. Je skvělé vidět, když

Jaké je to v YMCA být...

Přemýšleli jste někdy, jaké je to v Ymce pracovat například jako sekretář, statutární zástupce, zaměstnanec, dobrovolník, být rodič dítěte, které se některé aktivity účastní? Zcela jistě něco z toho znáte, a ten zbytek vám chceme přiblížit v této nové rubrice, kde postupně naleznete rozhovory s lidmi napříč Ymkou, kteří ji znají z nejrůznějších úhlů.



dítě, které ke mně chodilo do Mateřského centra na zpívání, je dnes v Tensingu a dokonce jej vede. Nebo když bývalý tensingáři dnes vodí své děti do naší školičky.

Co bys doporučila svému nástupci?

Měla bych pro něj spíše přání, než doporučení. Přála bych mu, aby ho to bavilo. Aby měl nové nápady, byl tolerantní a otevřený.

Co ty, YMCA a volný čas? Jak to jde dohromady? Máš čas pro sebe a rodinu, nebo tě YMCA plně vytěžuje?

YMCA je ten druh práce, který se člověku stane celým životem. Není tady viditelná dělící čára mezi osobním a pracovním životem. YMCA mi mnoho dala – zejména mnoho přátel a zážitků. Takže to skloubit zcela jistě jde.

Číslo, ve kterém tento rozhovor vyjde, se bude věnovat zdravému životnímu stylu a YMCA. Jaké aktivity pro to dělá pražská YMCA?

Nejviditelnější jsou aktivity Rodinného centra v Haštalské, kde máme to štěstí, že zde působí naše nadšená lektorka Renata Hromková, která se již léta věnuje zdravému

životnímu stylu. Vede cvičení Pilates nejen pro ženy, ale i pro muže. V dubnu zde bude pořádat Týden zdraví, který bude zahrnovat nejen cvičení, ale i různé přednášky a konzultace s odborníky.

Dále jsou to ale i všechny aktivity, které probíhají v přírodě – například tábory, nebo dále dobrovolnické aktivity jako fotbal, volejbalový turnaj, nebo naopak odborné přednášky v mateřských centrech. Dokonce i v nízkoprahových klubech teď trčí vaření s dětmi.

Je něco, co bys chtěla doplnit nebo dodat na závěr?

Myslím, že je v práci sekretáře moc důležité vážit si lidí, kteří jsou ochotni dělat něco pro druhé, být otevřený pro jejich nápady a chápat i jejich omezení. Být spolehlivý a přítomný umět i trochu riskovat. Ale i vědomí, že vše nezáleží jen na nás – věřit a prosit o to, aby vše, co děláme, bylo s pomocí Boží.

Markéta Kratochvílová, foto: YMCA Praha



Kurz samostatného vedoucího

YMCA v České republice uspořádala první Kurz samostatného vedoucího YMCA podle nového Systému vzdělávání v YMCA. Byl určen:

- ▶ vedoucím oddílu, kroužku, klubu, aktivity,
- ▶ těm, kdo si chtěli prohloubit své znalosti,
- ▶ těm, kdo se podílí se na programech a chodu Ymky,
- ▶ těm, kdo chce vědět jak na to... efektivněji a lépe.

Frekventanti museli nejprve projít e-learningem, kde je čekaly různé materiály a úkoly, věnovali se mu 8 hodin. Po jejich splnění vyrazili do Olomouce na prezenční část kurzu. V místním DDM, který je výhodný svou polohou, tedy dostupností, cenou, velikostí, zázemím, a zkrátka skoro vším, absolvovali náročných 22 hodin studia, které je, doufáme, vybavilo i motivovalo do další práce v YMCA. Dozvěděli se tak něco o:

- Dobrovolnictví
- Historii, strukturu a hospodaření YMCA
- Základech psychologie
- Základech pedagogiky a organizování her
- Vedení a BOZP.

Všichni splnili úkoly i závěrečný test a tudíž obdrželi osvědčení o absolvování kurzu.

Vyhodnocení KSV – jak to viděli účastníci?

Organizace

- Skvělá (tak jsme v ymce, tak to je jasné!)

Program

- Marika – super přednáška
- Miki – skvělé nápady na hry
- Skvělý výběr školicích – zábavná forma, důležitá témata, ale občas moc dlouhé
- Vyvážený zajímavý (možná více prakticky?)
- Krásné skvělé přednášky

Strava

- Mňam mňam
- Výborná, všeho dostatek
- Dobře zajištěno, byl výběr – chyběla ale zeleninka
- Výborná a vyvážená

Ubytování

- Pěkné, ale bylo málo klíčů
- Bez chyby

Cokoliv dalšího

- Skvělá prohlídka města se skvělým výkladem
- Krásné místo (město) pro kurz

Jaroslav V. Hynek, foto (mobil): autor textu

▼ eLearning YMCA v České republice

Nejste přihlášení (Přihlásit se)

Čeština (cs) ▼

Dostupné kurzy

Kurz činného člena YMCA 2014

Kurz samostatného vedoucího 2015

Školení hlavních vedoucích táborů 2015



Kalendář



(březen 2015)

Po Út St Čt Pá So Ne

Kurz samostatného vedoucího YMCA – E-learning 2015

Kurz samostatného vedoucího YMCA se skládá ze dvou částí:

1. E-learning (12 hodin)

2. Prezenční kurz (22 hodin)

Kurz je určen pro vedoucí celoročně pracujících skupin a táborové vedoucí. Školení pro samostatné vedoucí je od roku 2015 povinné pro všechny vedoucí celoročních skupin YMCA a táborové vedoucí YMCA. Absolventi Školení hlavních vedoucích táborů pro své povinnosti na táboře tento kurz absolvovat nemusí. Pokud jsou absolventi ŠHTV zároveň vedoucími celoročních skupin, je pro ně připraven tzv. ymkařský modul. Po jeho absolvování získají certifikát za KSV.

Jsmo si vědomi, že počet vedoucích, kteří by kurz měli mít, je větší, než letošní kapacita kurzu. Proto spouštíme tento e-learningový kurz. Absolventi e-learningu se pak přihlásí na prezenční část kurzu podle plánu v dalším roce.

Tedy táborové vedoucí a vedoucí celoročních skupin, kteří budou vykazováni v příštím výkazu VG (leden 2016) mají možnost mít splněnou alespoň tuto e-learningovou část.

Termíny pro e-learning Kurzu samostatného vedoucího YMCA 2015:

- ▶ 7.–21. 4. (přihlašování do 31. 3.)
- ▶ 8.–22. 6. (přihlašování do 31. 5.)
- ▶ 14.–28. 9. (přihlašování 6. 9.)

E-learning je pro účastníky zdarma, kapacita je neomezená, e-learning probíhá v prostředí moodle. Přihlašování

probíhá přes on-linovou přihlášku z webu www.ymca.cz – akce

Účelem e-learningového kurzu je přemýšlet o vedení ymkařského programu. Do obsahu jsou zařazena také témata, která jsou obecně součástí vzdělávání dobrovolníků na pozici vedoucích skupin dětí a mládeže (příp. dospělých) – bezpečnost, právo, vedení aktivit, dobrovolnictví, psychologie, prevence, výchova proti šikaně, krizová intervence, výchova ke zdraví, multikulturní výchova, speciální vzdělávací potřeby, environmentální výchova. Součástí kurzu jsou také témata týkající se Ymků obecně – struktura, historie, hospodaření. Metodicky jsou témata zpracována v textu jako obecné shrnutí základních informací z tématu a doporučené postupy pro vedoucí.

Úkoly v e-learningu:

- prostudovat si všechny vložené materiály,
- zúčastnit se anket,
- zpracovat svou prezentaci,
- vypracovat testy – základním pravidlem pro testy je: každá otázka může mít jednu a více správných odpovědí, test je třeba splnit na 80 % a 2 pokusy. Pokud tento limit nesplníte, napište na email: sekretariat@ymca.cz.

Splnění testů a dalších povinností je očekáváno do 21. 4. 2015, 23:55 hod.

Splnění jednotlivých částí se vám bude zobrazovat v přehledu témat (u činnosti se zobrazí znaménko - odškrtnutí).

Andrea Gröschlová

IMPROVE YOUR ENGLISH WITH PROTEIN



CHEYENNE RIVER RESERVATION

Europeans have used the term 'Sioux' since 1640 to designate the tribes that belong to the Dakota, Lakota and Nakota language groups. The Sioux people are the tribe that won the Sioux Wars of 1868 and defeated General George Armstrong Custer.

The Sioux people will use the word (Sioux) when telling other tribal groups what Nation they are from or when speaking to non-Indians, but call themselves by their Sub-Tribe name and by their language group.

Thus a person would describe himself or herself as Mni-koju Lakota.

OUR HISTORY

General Convention of Sioux YMCAs

In 1862, the Dakota People, tired of semi-starvation and poverty, took part in an ill-fated war meant to push white settlers out of their lands in Minnesota. At the end of the brief war, 160 Dakota warriors were captured and sentenced to hang.

In 1864, President Abraham Lincoln commuted the sentences of 120 of the younger men. However, 40 other warriors were hung from a single scaffold in Mankato, Minnesota, making it the largest mass execution in U.S. history. These younger Indian men languished in a military prison. Volunteers from the Young Men's Christian Association visited them, bringing clothing, bedding, English language lessons and Christianity. The Dakota men were so impressed with the compassion of these YMCA volunteers, that upon their release in 1879, some of them, including Chief Little Crow's son, Thomas Wakeman, started the Koskada Okadiciye, a Young Man's Association.

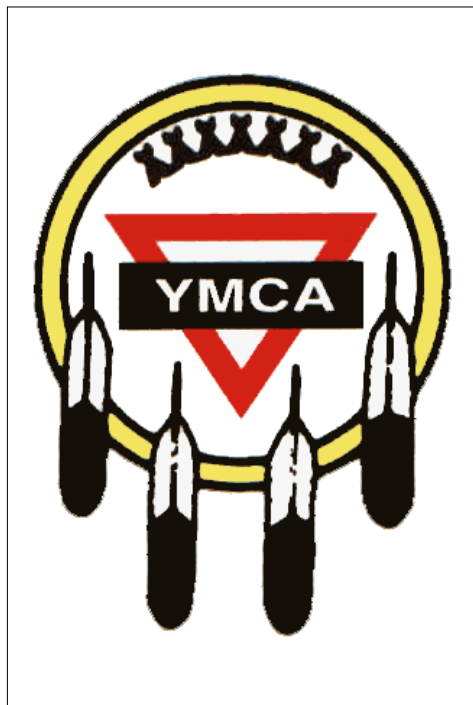
In 1885 they were recognized by the national YMCA movement and changed their name to Sioux Young Men's Christian Association. Their goal then, as it still is today, was to teach and encourage the values of Wawo-kiye, Woksape, Ohitika, and Wa o'hola or Generosity, Wisdom, Bravery, and Respect.

Thomas Wakeman, son of Chief Little Crow, organized the first Sioux Indian YMCA in 1879, and Dr. Charles A. Eastman, Ohiyesa, a member of the Santee Sioux, for-

merly with the Indian Health Service during the Wounded Knee Massacre, was selected by the national YMCA to head the Indian office in 1894. He was the first Sioux YMCA Executive Director.

Change and growth have continued. In 1970 the Sioux YMCAs voted to become a family association and in 1971 a summer residential camp, YMCA Camp Leslie Marrowbone was started. The YMCA was incorporated in 1972, became a member of the National Council of YMCAs in 1977 and assumed full responsibility for fund-raising in 1983.

Today, the General Convention of Sioux YMCAs, with a Lakota Board of Directors and supported by a dedicated Board of Trustees, operates youth, recreational and camping programs that serve youth and families spread out among isolated communities on the Cheyenne River Sioux Tribe Reservation, which is over 5,000 square miles. Our mission is to develop and strengthen the children and families in our reservation communities so they can fulfill their greatest individual and collective potential, spiritually, mentally and physically.



THE GENERAL CONVENTION OF SIOUX YMCAS – MISSION

The Sioux YMCA is a very small organization with many responsibilities and programs within communities throughout the reservation. The Sioux YMCA believes in working with community members rather than for them. By working with community members we establish sustainable programs and change; we can empower.

Focusing on the engaging academic, athletic, and artistic programming, the Sioux YMCA serves the children of the Cheyenne River Sioux Tribe Reservation on site, in the Tribal schools, in the communities, and through Camp Leslie Marrowbone (Programmes: After school program, Successful kindred influential Lakota leaderz, My viewpoint photography initiative, Traditional Lakota art, Game room, Computer and Internet, Summer food program, Sioux initiative, Community outreach, Star quilt classes).

LESLIE MARROWBONE CAMP

In 1973, the Sioux YMCA officially opened Leslie Marrowbone Memorial YMCA Camp on the banks of Lake Oahe. Since then the services and programs provided by Camp Marrowbone have continued to offer a unique resident camp experience to all youth living on Reservations in South Dakota and many non-reservation children.

Would you like to become a camp counselor?

Visit: <http://surveys.ymcaexchange.org/survey/169059/1cde> or <http://www.siouxymca.org>.

Vocabulary:

- to sentence somebody to something – odsoudit někoho k něčemu,
- to commute a sentence – zmírnit trest,
- a scaffold – šibenice,
- to languish – strádat,
- compassion – soucit,
- generosity – šlechetnost,
- to assume responsibility – převzít zodpovědnost,
- to spread out – rozptýlit

Iva Šípková, foto: siouxymca.org



Procvičte si svou němčinu s EVS dobrovolnicí Lucíí, členkou YMCA Děčín, nyní v EVS projektu v CVJM/CVJF v Basileji.

Hallo, mein Name ist Lucie und ich komme aus Tschechien. Ich bin vor einer Woche in Basel angekommen. Die Stadt ist wunderschön und die Leute sehr nett. Noch ist für mich alles neu hier. Ich wohne bei einer Gastfamilie und habe es sehr gut dort.

Ich ein Mitglied des YMCA in Tschechien, wo ich vor 2 Jahren in der Leitung eines Gesellschaftsspiel Turnier involviert war. Ebenfalls leitete ich in einem Englisch Camp für Kinder und Teenager mit. Wir kooperierten dabei mit einer Gruppe von neun Amerikanern, unterrichteten die Kinder in Englisch, spielten zusammen oder bastelten. Den Sommer 2012 verbrachte ich beim YMCA Lakeside in England, wo ich im Hausdienst mit anderen Freiwilligen aus verschiedenen Ländern arbeitete. Wir wohnten in einem Outdoor-Zentrum und waren für die Reinigung der Häuser verantwortlich. In der Freizeit machten wir Ausflüge in der wunderschönen Lake District Gegend. Zum ersten Mal bekam ich dort einen Einblick in die Arbeit von Outdoor-Instructors. Es

war eine grosse inspiration für mich, und so entschied ich mich nach Nordirland zu gehen.

Dort verbrachte ich die letzten zehn Monate beim YMCA Greenhill und arbeitete als „Outdoor-Instructor“. Kinder und Teenager kamen zu uns ins YMCA Zentrum und wir stellten ihnen Aktivitäten wie zum Beispiel Abseilen, Klettern, Bogenschiessen, oder Bouldern zur Verfügung. Die Arbeit mit den Kindern hat mir sehr gefallen und ich möchte gerne auch in Zukunft in diesem Bereich arbeiten. Als ich dann von der Möglichkeit eines EVS (European Voluntary Service) beim YMCA Basel hörte, beschloss ich mich zu bewerben um noch mehr über die Arbeit mit Kindern zu lernen.

Und nun bin ich beim CVJM/CVJF in Basel als EVS Freiwillige. Der Einsatz gehört zu einem Projekt von Jugend in Aktion und wird von der ch Stiftung unterstützt. Hier helfe ich fast jeden Tag in der Villa YoYo Herzl mit. Wir spielen mit den Kindern, gehen mit ihnen nach draussen oder unternehmen sonstige Sachen mit ihnen. Mein Deutsch ist noch nicht so gut, aber das stört die Kinder nicht. Wir haben trotzdem Spass zusammen. Das ist etwas, das ich an Kindern mag. Ihnen ist

es egal woher du kommst, oder was du für eine Sprache sprichst. Sie möchten einfach spielen und Spass haben. Neben der Villa YoYo arbeite ich auch noch in der e9 am Mittagstisch mit. Ich werde ein halbes Jahr hier in Basel sein und freue mich sehr über diese Gelegenheit. Ich bin sicher, es wird eine super Erfahrung!

Wortschatz:

- ein Mitglied – člen,
- ein Gesellschaftsspiel – společenská hra,
- ebenfalls – rovněž, také,
- unterrichten – vyučovat,
- basteln – vyrábět,
- verbringen – strávit,
- verantwortlich – zodpovědný,
- der Ausflug - výlet,
- entscheiden sich – rozhodnout se,
- Abseilen – slaňování,
- Klettern – lezení,
- Bogenschiessen – lukostřelba,
- Bouldern zur Verfügung – bouldering, sich gefallen – líbit se,
- der Bereich – oblast,
- sich bewerben – přihlásit se,
- der (Arbeit)Einsatz – pracovní náplň,
- unterstützen – podporovat,
- unternehmen – podnikat něco,
- stören – trápit, vadit,
- die Gelegenheit – příležitost,
- die Erfahrung – zkušenost

Lucie foto: archiv autorky textu

YMCA Facebook

Přestože v YMCA preferujeme osobní kontakt, svůj profil má na facebooku samozřejmě i YMCA v ČR.

<https://www.facebook.com/ymcavcr>

Kdopak bude 500. fanouškem?



KŘESŤANSKÁ REVUE

DVOUMĚSÍČNÍK PRO ODPOVĚDNÝ DIALOG

téma, časové úvahy, eseje a studie, rozhovor, kultura, poezie, diskuse – polemika

KR 1/2015

NEVYDÁŠ KŘIVÉ SVĚDECTVÍ

TÉMA

Prohlášení SKŽ k teroristickým útokům

Pravda vítězí! : Fejeton o jedné hypotéze (Pavel Hošek)

Jakub S. Trojan: Hus, Luther, Kalvin: Nevydáš křivé svědectví

Pavol Bargár: Ludský život nadovšetko: Zákaz falošného

svedectva vo filme K. Kieslowskeho Dekalóg VIII

Jindřich Halama: O křivém svědectví

Jakub S. Trojan: Vzpomínka na jedno lhaní (Úryvky z I. dílu knihy Rozhovory s pamětí)

ČASOVÉ ÚVAHY

Róbert Adamec: Satira a posvätno alebo Charlie Hebdo a hranice liberálnej etiky

Jiří Schneider: Ta naše debata česká, ta není hezká

Blahoslav Hájek: Nejsme tady sami

ROZHOVOR

Mezi vrtačkami a klavíry. Rozhovor s děkanem Evangelické teologické fakulty Jiřím Mrázkem (Pavel Hošek)

ESEJE A STUDIE

Jaroslav Šimsa: Náš křesťanský realismus

Komunikace evangelia v digitální společnosti (Ch. Grethlein)

Daniel Pastřičák: Nezosmilníš

Štefan Šrobár: Spoločenské výzvy pre kresťanstvo

David Novák: O vzdělání, komplexech a „vyšší teologii“

RECENZE

Architekti americké zahraniční intervence (Jiří Schneider)

Globální dějiny lidstva a křesťanství (Karel Floss) Kultura

Americký ostřevoač (Pavol Bargár)

POESIE

z básně Faust v Praze (Jaroslav Vrchlický), Před Husincem

(Adolf Hejduk), z básně Hus (J. S. Machar), z básně Kostnická дума (Svatopluk Čech)

DOKUMENT

80 let nakladatelství Vyšehrad (Vladimír Roskovec)

Vzpomínka na Jaroslava Šimsu

Vydává Oikumené – Akademická YMCA

KR má 56 stran, vychází 6 x ročně, Předplatné na rok 250 Kč.

predplatne@krestanskarevue.cz.

www.krestanskarevue.cz

Volejbalový turnaj YMCA 2015



V sobotu 7. února proběhl v exkluzivních prostorách tělocvičny pardubické univerzity již 4. ročník amatérského volejbalového turnaje organizovaného YMCA DAP.

Turnaje se tentokrát zúčastnilo 9 týmů, což poněkud rozhodilo tradičního turnajového pavouka, ale po dohodě kapitánů na systému hraní se již všichni seřadili na slavnostní nástup. Ředitel turnaje David Strádal všechny přivítal, připomněl ymkařské destatero sportovce a popřál všem hru bez zranění a v duchu fair-play. Joel Ruml, jeden z hráčů proslavil úvodní duchovní slovo, pro tento turnaj typickou složku akce a pak už se všichni pustili do nádherné ymkařské hry, zvané volejbal.

Hráli jsme ve třech skupinách, jejichž vítězové pak hráli o celkově první až třetí místo. Druzí ve skupinách opět s druhými z jiných skupin o 4. až 6. místo a třetí ze skupin proti sobě o 7. až 9. místo. Leč pro nedostatek času nebyla poslední skupina dohrána a tak se týmy domluvili na dělené pozice - viz finální výsledková listina.

Lonští vítězové ZTP Olomouc podlehla ve finále nováčkům turnaje – Vikingům, a tak na poháru přibude cedulka s novým týmem. Třetí skončili vítězové podzimního pražského turnáje YMCA, což svědčí o kvalitě turnaje pardubického. Všichni se jistě těšíme na příští ročník!

Finální výsledky:

- 1. Vikingové**
- 2. ZTP Olomouc**
- 3. Pondělní YMCA**
- 4. Hopkající sloni**
- 5. All Stars**
- 6. Pražský výkvět**
- 7.–9. Údolí husího krku, SK Nemám, VK Jarov**

Na webu ymca.cz najdete ve fotogalerii spoustu fotek z této povedené akce.

J. V. Hynek, foto: autor textu

Na snímku:

Část vítězného družstva letošního ročníku: „Vikingové“!

Nepál unlimited: Studenti, otroci a tablety



Tři hodiny ráno. Tma. Mobil provokativně vyřvává tisíckrát ohranou melodii. Je dvacátého pátého února, mírná zima roku dva tisíce patnáct. Je potřeba vstávat, překontrolovat si věci, udělat si pořádnou půllitrovou kávu a stihnout místo setkání. Rozespale hmatám po prostěradle. Za chvíli mě čeká dlouhá cesta do Nepálu. Ale hezky popořádku.

Jsem učitel na soukromém křesťanském jazykovém gymnáziu Beskydy Mountain Academy ve Frýdlantu nad Ostravicí. Pokud nevíte, kde to je, nic si z toho nedělejte. Frýdlant je malé, asi desetitisícové městečko, ještě méně známé než Nepál. Jednou ze zvláštností naší školy je, že se snažíme alespoň částí našich studentů zpřístupnit možnost strávit nějakou dobu v rámci různých projektů v zahraničí. Cílové destinace se liší stejně tak jako jejich náplň. Máme zde dvě různé návštěvy Spojených států amerických, Německo a Anglii. Studenti se v rámci projektů mohou podívat na dětský letní camp, do školy, nebo na poznávací zájezd. Tímto rokem se ale otevřela zcela nová možnost, misijní pobyt v Nepálu.

Tento projekt je pro nás zcela jedinečný. Jednak byl organizačně i finančně náročný, jednak je to první projekt, který nemá za cíl pouze poskytnout studentům příjmemně a studijně strávený čas v zahraničí, ale vyžaduje jejich praktickou participaci. Jinak řečeno, nejedeme si do Nepálu hrát, jedeme tam především pracovat.

Nepál je unikátní stát. Není výjimečný pouze svou vlajkou, která má tvar dvou naplocho položených vrcholků hor, je to stát, který ještě do roku 2008 byl absolutistickou monarchií. Je to stát, kde dlouhou dobu zuřila občanská válka pod vedením Maoistů (což je radikální frakce komunistů, jako by samotní komunisté už nebyli radikální dost). Nepál má Mount Everest, má taky podivné krávoidi ní stvoření, zvané místními buffalo (v překladu by to byl buvol, ale nesmíte si představit buvola z filmu Vinnetou, vypadá to spíše jako kostnatá hrbatá kráva). Nepál je velký pěstitel banánů. Kromě toho patří k dvacetí nejchudším státům světa (podle HDP).

Především však, a to je pro naši cestu důležité, Nepál je taky stát, kde ještě v roce 2000 bylo oficiálně povoleno otroctví, které se ukrývalo pod exotickým jménem Kamaiya.

Otroctví zde fungovalo na jednoduchých pravidlech. Člověk, který neměl z nějakého důvo-

du peníze, se zadlužil u majitele půdy. Když mu už nic nezůstalo a nemohl splácet dluh, stal se dlužním otrokem, Kamaiyou. Dlužním otrokem zůstal, dokud on, jeho rodina, jeho děti, děti jeho dětí, nebo jejich následní potomci, nesplatili dluh. Kolik stojí život člověka? Ceny byly různé, přesto měly něco společného: nesplacitelnost v nepálských podmínkách, směšnost v podmínkách západní kultury. Takového otroka byste si mohli koupit za jeden low-endový mobilní telefon, za nějakých sto dolarů (teď kolem 2700 Kč). Za dobrý laptop (1000 dolarů) máte otroků deset. Za horší auto (270 000 Kč) už máte otroků celou armádu, krásnou stovku. Děšivě? Ano. Smutné. Tak to působilo i na Američany Mariana a Suzie Norohna, kteří se rozhodli pro radikální řešení. Jet do Nepálu a otroky začít postupně, v rámci možnosti, vykupovat. Založili proto organizaci, True Sojourners, navázanou na firmu Turbocam International, která se začala mezi jinými věnovat problému otroků v Nepálu.

True Sojourners však dělala mnohem víc než vykupování otroků z dlužního otroctví. Jejich práce měla a má další dva rozměry. První – evangelizační. Vykupení z otroctví je perfektní analogie toho, co pro člověka udělal Ježíš.

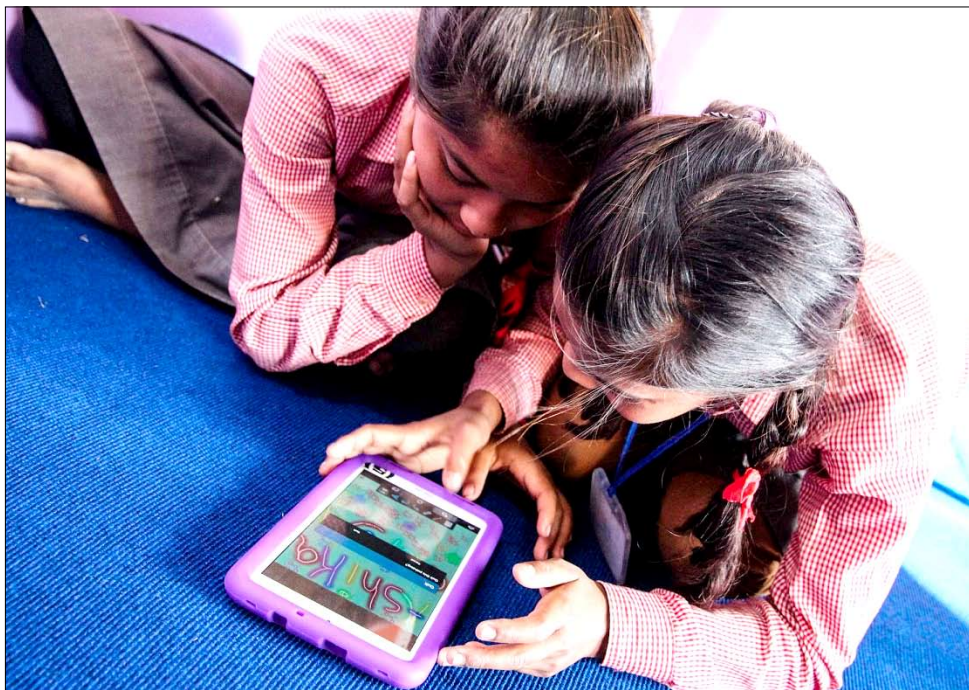


Odpuštění dluhu. Společně s fyzickou svobodou nadace nabídl lidem i duchovní svobodu a značná část jejich snah směřuje pro podporu místních křesťanských společenství.

Naštěstí pro Nepál, otroctví bylo v roce 2000 na nátlak Kamaiya movement v Nepálu zrušeno. Tím však celý problém neskončil. Vláda sice anulovala všechny finanční závazky vůči bývalým otrokům, nenabídla však žádné smysluplné vyhlídky do budoucnosti. Tisíce lidí se ocitlo bez majetku, bez pozemku, bez smysluplné práce, bez sebevědomí a možnosti uplatnění. Objevily se sice sliby, sliby jsou však chyby a do dnešního dne pro bývalé otroky bylo učiněno minimum. Pokud už někdo něco dostal, byl to třeba jeden buvol (který má hodnotu asi 50 000 Kč, v Nepálu hodnota motorky), nebo pozemek v suché, neúrodné, či záplavové oblasti blízko džungle.

Komunity bývalých otroků žijí v malých vesničkách, v hliněných domečcích, ve stísněných podmínkách, v příšerných hygienických návycích, často bez tekoucí vody, v místech postrádajících jakoukoliv infrastrukturu. Zde práce True Sojourners pokračuje. Druhým rozměrem jejich snahy jsou totiž dlouhodobé možnosti bývalých otrockých komunit. Část peněz jde do projektů jako stavba mostů přes rozvodněné řeky v povodňových oblastech, nebo do stavby domů na kůlech, které umožňují stavět domy na delší dobu než na jeden rok. Část peněz je investována do nákupu půdy a majetku, který je možno v místních podmínkách zhodnotit. To byl i kousek naší práce. Za peníze vybrané v našich křesťanských společenstvích a za peníze, které věnovaly rodiny našich studentů, bylo nakoupeno deset koz a jeden buvol. Zvířata mají tu výhodu, že se rozmnožují, a tak je to pro vesnici velká pomoc do budoucna.

Dalším velkým kusem práce je změna myšlení a možnosti bývalých otrockých komunit. To se má dít skrze školu. V tomto případě konkrétně přes Grace school. Škola má několik cílů. Jedním z cílů je samozřejmě poskytnutí vzdělání, což automaticky znamená lepší možnosti práce a tím i výdělku. Jak řekl jeden místní pastor, pokud vychováme sto pastorů, pro Nepál to nebude moc velká změna, pokud ale vychováme sto doktorů, dokážeme změnit životy tisíců lidí.



Dalším cílem školy je pozvednutí sebevědomí místních lidí. Rozumějte, tamější kluci mají ambice se stát farmářem, holky matkou. Jejich rodiče byli často mláceni, zneužívání, bez naděje na změnu, bez cílů, bez víry ve vlastní schopnosti. Nejde jen o to dát jim možnosti, otevřené cesty, ale přivyknout je myšlence, že i oni jsou schopni je využít.

Omlouvám se za dlouhé entreé, cítil jsem však, že je k vysvětlení našeho výletu potřeba. Na počátku jsem se zmínil o tom, že naši studenti jeli do Nepálu pracovat. V čem ta práce spočívala? Nadace True Sojourners se rozhodla Grace school podpořit třiceti tablety. Většinou, když se dostanu ve vyprávění o Nepálu do tohoto místa, většina lidí se chytne za hlavu a prohlásí něco jako: „Proboha, proč jim kupovali tablety, nemohli jim raději koupit nějaký pluh, nebo něco podobného?“ A opravdu, představa malého Nepálce, jak sedí na hliněné podlaze, bosky a ve špinavém oblečení, v ruce tablet a závislé soustředěný pohled, když si hraje s tabletem, může působit trochu nepatřičně. Někdo dokonce prohlásil něco jako: „Nekažte je technologií.“ A přesto, a přece. Tablety jsou pro ně důležitější, než se nám, naivním

Evropanům může zdát. Je to pro ně první a možná jediný kontakt s tak potřebnou moderní technologií. Znamená to pro ně: Ty taky můžeš, ty na to máš, ty to zvládneš. Je to oblast, která je otevřená i pro tebe, neboj se, není to tak těžké. Kromě toho to pro ně znamená okamžité rozšíření budoucích možností ve volbě povolání. Mít základy ovládání moderních technologií není v Nepálu a Indii vůbec samozřejmé. Podobná schopnost pro ně může v budoucnu otevřít o několik stupňů vyšší příjmovou kategorii.

Úkol našich studentů byl prostý, naučit je s tablety zacházet. Úkol našich studentů byl zároveň nesmírně složitý. Naučit bandu dětí, které v životě v ruce nedržely ani mobilní telefon a jejichž znalost angličtiny byla často prachmizerná, používat základní funkce typu: fotoaparát, videokamera, poznámkový blok, malování, posílání dokumentů a podobně. Asi málokdo si dokáže představit, jak silné reakce může vyvolat obyčejná přední kamera, která náhle zobrazí obraz člověka, který se na tablet kouká. Jedna holčička vykřikla a rychle obrátila hlavu pryč, trvalo nám pár minut, než jsme jí přesvědčili, že koukat se na sebe je zcela v pořádku.



Funkce jsou neznámé, tlačítka záhadná a i tak prostý úkol jako přeprnutí aplikace může způsobit vážné trable. To byla ale pouze část naší práce. Do Nepálu nás odjelo dvanáct. Dva učitelé a deset studentů. Studenti byli rozdělení na pět týmů. Jeden tým měl na starosti výuku práce s tablety, další čtyři týmy vytvořily pro děti celotýdenní program skládající se ze sportovních aktivit, her, výuky angličtiny a výtvarných aktivit.

Náš den začínal mezi šestou a sedmou ráno, což v Nepálu ještě znamená tmu. Následovala snídaně a výjezd do školy. O půl desáté nás čekaly aktivity s malými dětmi, většinou pohybové a opakovací hry. Neuměly anglicky, takže to bylo náročné. Od desáté hodiny přibližně do tří odpoledne probíhala výuka. Den jsme končili nějakou velkou celoškolskou aktivitou, jako třeba společnou hru, písní, nebo výtvarným projektem (velký obraz slona, stvořeného z 36 A4 papírů). Do našeho útočiště jsme se vraceli kolem páté hodiny, večere, popřípadě další společný program, chvilka volného času a spát.

Na počátku jsem napsal, že Nepál byl pro nás zcela výjimečný projekt. Byl to svého druhu pokus. Pokus, který splnil všechno, co se od něj očekávalo,

a očekávání mnohanásobně převýšil. Práce, kterou jsme dělali, jsme dělali rádi. Bylo příjemné cítit, že navazujeme na dlouhodobou smyslupnou práci někoho jiného. Čas v Nepálu nám ale dal i silný kulturní zážitek, stejně tak, jako nám poskytl příležitost se víc poznat, vidět se v kritických situacích. Naše hodnoty, plány, názory, myšlenky – to vše bylo narušeno, a narušení toho druhu je vždy dobré. Co je důležité? Za čím se ženeme?

Poslední den jsme měli možnost strávit spolu jako tým v džungli. Džungle je klidné místo a dává spoustu prostoru pro promýšlení. Můžeme se vrátit zpět domů a starat se o počet líků na facebooku? Co chceme v životě dokázat? Mají naše plány smysl? Dá se trávit čas jiným způsobem?

S těmito otázkami bych se s Vámi rozloučil. Samozřejmě, dalo by se ještě mnohé říct, třeba o tom, jak jsem málem zemřel pod rohy buvola, o provozu na indických cestách, nebo o hluboce smažených banánech, třeba však pro to bude prostor příště.

Daniel Guřka, foto: autor textu

Projekt

o sociálním podnikání

YMCA v ČR byla vyzvána k partnerství v mezinárodním projektu ICE, který je společným projektem YMCA Plymouth, YMCA Polsko, YMCA Bělorusko, YMCA Černá Hora a YMCA Švýcarsko.

Jedná se o projekt v rámci programu Erasmus+, který potrvá do roku 2018 a půjde o školení v oblasti sociálního podnikání. Cílem je posílit sociální podnikání v YMCA, zapojit vedoucí, dobrovolníky i klienty skupin s omezenými možnostmi podle rámce SEQ (britské kvalifikace sociálního podnikání), metodou interkulturního vzdělávání, výměnou zkušeností, jazykovou podporou.

Na konci projektu je cílem ICE vytvořit souhrn nejučinnějších metod pro předávání kvalifikace v oboru sociálního podnikání v regionálním i mezinárodním měřítku.

Pokud Vás toto téma zajímá, chtěli byste své zkušenosti sdílet na mezinárodní ymkařské platformě a zapojit se tak aktivně do projektu, nebo máte další dotazy, neváhejte se obrátit na ymca@ymca.cz.

Iva Šípková



Setkání YMCA 2015

Těšte se na každoroční Setkání YMCA na Masarykově táboře na Sázavě u Soběšína!

Termín akce:

8–10. května

Téma:

25 let od obnovení činnosti

Můžete se těšit na:

Lezeckou stěnu, Soběšínský pětiboj, čajovnu, duchovní program, výtvarné aktivity, deskové hry, program pro děti, lodě, oheň velké rady a mnoho jiného...

Ceny za Setkání YMCA 2015:

900 Kč – nečlen YMCA

600 Kč – člen YMCA 13 let a více

400 Kč – při účasti na organizaci programu

(po domluvě s organizátory)

200 Kč – děti 3–12 let členové YMCA

600 Kč – děti 3–12 let nečlenové YMCA

100 Kč – třetí dítě v jedné rodině ve věku 3–12 let bez nároku na postel (plná výše nákladů 450)

Zdarma – děti do dovršení 3 let – bez nároku na stravu a vlastní postel.

Členům YMCA budeme proplácet jednu cestu dle stanovených pravidel.

Více na www.ymca.cz



YOLO – You Only Live Once/ žiješ jen jednou

Pozvánka na česko-německé fórum ke zdravému životnímu stylu mládeže

Dovolujeme si Vás srdečně pozvat na česko-německé odborné fórum k tématu zdravý životní styl dětí a mládeže, které připravuje Koordinační centrum česko-německých výměn mládeže Tandem ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem.

Fórum proběhne v termínu 23.–25. dubna 2015 v Drážďanech a je určeno pro dobrovolné a profesionální pracovníky s dětmi a mládeží, rovněž pro učitele všech typů škol a školských zařízení (gymnázia, ZŠ, SŠ, SOŠ, VOŠ, SOU, ZUŠ) se zájmem o téma zdravého životního stylu mladých lidí. Vhodné je i pro další osoby aktivní v oblasti mezinárodních výměn dětí a mládeže, které hledají nové podněty a metodické přístupy.

Předprogram fakultativně nabízí návštěvu místního volnočasového zařízení, poté již oficiální zahájení s tematickou diskusí a zajímavými českými a německými hosty. Páteční program bude věnován

odborným česko-německým workshopům, best practice projektům k tématu zdravý životní styl, burze organizací a ukázkám konkrétních aktivit, jež je možné vhodně implementovat do programu setkání českých a německých mladých lidí. Večerní část zpestří kulturní program a neformální část. Závěrečné dopoledne v sobotu shrne možnosti financování, projektový management a umožní výměnu zkušeností s přítomnými experty, vedoucími workshopů a také pracovníky Tandemu.

Veškeré náklady (ubytování, stravování, program, pojištění) hradí Tandem, tlumočení bude po celou dobu fóra zajištěno. Cestovné bude z 50 % zpětně bezhotovostně proplaceno. Uzávěrka přihlášek je v pátek 27. března 2015. Více informací spolu s odkazem na přihlášku najdete v letáku (<http://zahranici.crdm.cz/wp-content/uploads/sites/3/tandem-forum-zdravy-zivotni-styl-2015.pdf>) a na adrese: www.tandem-org.cz/akce/yolo.

Iva Šípková, foto: Tandem

ANKETA 4/2014

Jakých typů článků by měl Protein obsahovat víc?Rozhovorů  (34 h)Zpráv o činnosti  (29 h)Komiksů  (28 h)Historie YMCA  (38 h)Aktuálních témat  (30 h)Zábavy a soutěží  (37 h)Zahraničních info  (22 h)

Celkem hlasovalo: 218

Zdroj: www.protein.ymca.cz**Komentář**

Na konci loňského roku jsme udělali na webu Protienu anketu z výše uvedené otázkou. Ne bezúčelně.

Už v tomto čísle můžete vidět, že jsme průzkum vzali vážně a tak vám nabízíme... něco z historie YMCA, zábavu a soutěž zařadíme určitě příště, rozhovor, aktuální téma - zdraví, zprávu o činnosti, náznak komiksu - obrázek na straně 8 z bezvadné ymkařské hry a také zahraniční info. Přesně v tomto pořadí anketa dopadla.

Některé rubriky jsme schopni naplnit s naším týmem pravidelných spolupracovníků (do kterého vás srdečně zveme), ale především zprávy o činnosti jsou především na vás - přispěvatelích, byť občasných. No a pokud by se mezi vámi našel člověk schopný sem tam poslat komiks... to by bylo dokonalé...

J. V. Hynek

PROPAGACE YMCA 2015

V letošním roce bude YMCA slavit 25 let od obnovení činnosti po pádu komunismu. K této příležitosti jsou k dispozici některé propagační předměty s níže uvedeným symbolem, vyjadřujícím radost z toho, že už 25 let můžeme s YMCA svobodně působit v naší zemi.

Máme batůžky, reflexní pásky a trička, dále také frisbee a tašky, tentokrát se standardním logem a nápisem YMCA – prostor pro Tebe. Na webu ymca.cz v sekci Propagace se můžete na vše podívat v barvě a objednat, ale pozor, vše je jen v limitovaném množství!

**A co najdete v příštím čísle?**

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

Tématem příštího Proteinu bude:

25 let od obnovení činnosti

Opět slavíme, loni jsme slavili 170 let od založení YMCA, letos 25 let od obnovení činnosti po pádu komunistického režimu. Je to důvod k ohlédnutí zpět, i výhledu do budoucna. Máte jakoukoliv vzpomínku, historický dokument, příspěvek k tomuto tématu? Napište!

Nezapomeňte ale také na zprávy a (kvalitní) fotografie ze svých akcí. Uzávěrka je 20. 5. 2015.

SETKÁNÍ YMCA 2015

8. - 10. KVĚTNA

MASARYKŮV TÁBOR YMCA U SOBĚŠÍNA

25



let od obnovení činnosti

Sport

Lezecká stěna

Zamyšlení

Aktivity pro děti

Deskové hry

Soběšínský pětiboj

Výtvarný a hudební workshop

Práce se dřevem

Čajovna Oheň Velké rady

Bohoslužba

...a především OSLAVA

Přihlašujte se do 29. 4. 2015.

Cena 900 Kč (pro členy YMCA 600 Kč), děti sleva.

Více informací a přihláška na www.ymca.cz.