

Odvaž se - zastav se, 11. - 12. 2. 2026, Police nad Metují

V polovině února se v Polici nad Metují uskutečnila dvoudenní akce Odvaž se – zastav se, která nabídla několik různých programů – od společné procházky kolem Police nad Metují přes promluvu evangelického kněze, muzikoterapii nebo komunikační hru „Řekni mi“ až po závěrečnou debatu s hosty.

Každá část programu se na první pohled mohla zdát jiná, společným jmenovatelem však bylo jedno téma: pozvání k zastavení se – ať už při pohybu v krajině, při společném tanci nebo při zamyšlení nad otázkami života.

Součástí programu byla také vernisáž fotografické výstavy na Masarykově náměstí, která představila tvorbu místních fotografů. „Výstava vyzdvihla práci místních fotografů a líbí se mi oživení každodenní cesty přes náměstí. Navíc výtěžek ze všech deseti fotografií podpoří děti z nízkopříjmových rodin,“ zaznělo od jedné z návštěvnic výstavy.

Silným momentem programu byla promluva evangelického kněze a psychoterapeuta Marka Bárty v Městské knihovně, která se věnovala úspěchanosti dnešního světa a potřebě zastavit se. Fotograf Roman Branda, který se zároveň zapojil do výstavy, popisuje své dojmy ze setkání:

„Pro mě osobně je téma ‚Zastav se, odvaž se‘ nesmírně důležité. Pomáhá mi zastavit se v každodenním běhu, srovnat si priority a znovu si položit ty nejpodstatnější otázky: Kam vlastně směřuji? Jaký člověk chci být? A co je pro mě v životě skutečně správné?“

Podle něj právě podobná setkání vytvářejí prostor pro hlubší sdílení. „V těch chvílích se naše zkušenosti, pocity a pohledy začnou přirozeně protínat a člověk si uvědomí, že v tom není sám. Že podobné otázky řeší mnoho z nás. A že je v pořádku se zastavit – a nebát se.“

Program nabídl i praktické zážitky, které účastníkům umožnily téma zpomalení zažít na vlastní kůži. Velký ohlas měla například muzikoterapie. „Ocenila jsem přístup lektorky – dokázala zapojit i ty, kteří s muzikoterapií nemají žádné zkušenosti. Vše hezky vysvětlovala a vytvořila velmi příjemnou atmosféru,“ hodnotí pedagožka Šárka Hanušová.

Společná procházka městem připomněla, že i obyčejná chůze může být příležitostí ke zpomalení. „Bylo úžasné sledovat různorodou skupinu lidí, která se sešla na společné procházce a postupně nacházela společnou řeč. Chůze je náš nejpřirozenější způsob pohybu a když se i při tak běžné věci dokážeme opravdu zastavit a vnímat okolí, můžeme objevit spoustu věcí,“ říká Veronika Maršíková.

Velký zájem vzbudila také komunikační hra „Řekni mi“, která otevírá otázky spojené s odcházením a životními hodnotami. „Opět mi potvrdila, že je důležité si některé věci v sobě předem ujasnit. A i když je to téma smrti, dokáže člověka přivést k úsměvu i hlubšímu zamyšlení,“ říká účastnice Martina Wehrich.

Dvoudenní program zakončila diskuze o sebezpečí, nastavování hranic a odvaze ke změně. Jak shrnuje účastnice Michaela Kaněrová: „Možná se může zdát, že někdo z nás má život jednodušší než ostatní, ale ve skutečnosti řešíme všichni podobné věci. Všichni se něčeho bojíme a s něčím bojujeme. Záleží jen na každém z nás, jak s tím naložíme.“

Akce Odvaž se – zastav se tak připomněla, že někdy může být tím nejdůležitějším krokem právě rozhodnutí na chvíli zpomalit – a podívat se na svůj život z jiné perspektivy.

WEB: www.mas-stolovehory.cz

Událost na Facebooku: <https://fb.me/e/6rKhUVPQW>

Tereza Skalová a Anna Špačková, 16. 3. 2026