



HARMONIE TŘETÍHO VĚKU

Časopis Městské správy sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizace
96. vydání / listopad 2025



CHCETE
SVŮJ ŽIVOT
PŘEŽÍT,
NEBO PROŽÍT?

VÝSTAVA O RADOSTI, DŮSTOJNOSTI A ODVAZE ŽÍT NAPLNO V KAŽDÉM VĚKU. ZACHYCUJE TVÁŘE A PŘÍBĚHY LIDÍ, KTERÍ DOKAZUJÍ, ŽE STÁŘÍ NENÍ KONEC CESTY, ALE ČAS, KDY SE NAPLNO ZRCADLÍ SÍLA LIDSKOSTI, HUMORU A PŘÁTELSTVÍ. KAŽDÁ FOTOGRAFIE VYPRÁVÍ PŘÍBĚH – O DROBNÝCH VÍTĚZSTVÍCH, O SMÍCHU, O CHVÍLÍCH, KDY OBYČEJNÝ DEN ZÍSKÁ NEOBYČEJNÝ ROZMĚR. VÝSTAVU JSME POJALI JAKO POCTU SENIORŮM, KTERÍ SVŮJ ČAS NEJEN ŽIJÍ, ALE SKUTEČNĚ PROŽÍVAJÍ.

SLOVO ŘEDITELE

Když se dívám na tyto fotografie, vidím víc než jen zachycené okamžiky. Vidím příběhy – života, který se nezastavil, ale proměnil. Příběhy lidí, kteří i ve stáří dokážou každý den prožít s humorem, laskavostí a odvahou být sami sebou.

Stáří není konec cesty, spíš nové tempo. Čas, kdy se svět trochu ztiší a kdy má každé slovo, úsměv i pohazení větší váhu. Není to ztráta, ale zrcadlo – ukazuje, jak jsme žili, čemu jsme věřili a jak hluboko v sobě nosíme světlo, které jsme kdysi rozdávali druhým.

Každý úsměv, pohled i vráska na těchto snímcích vypráví o čase, který měl smysl. Proto jsme tuto výstavu vytvořili – abychom připomněli, že důstojnost, radost a lidská blízkost nepatří minulosti. Stáří není čekání. Je to kapitola, kterou stojí za to psát dál – pomaleji, ale s hloubkou, s vděčností a s nadhledem.

Naši senioři – babičky a dědové – nás učí, že prožité stáří není o počtu let, ale o schopnosti zůstat člověkem. O tom umět se smát, odpustit, přijmout a stále dávat.

Děkuji všem, kteří se na této výstavě podíleli – pracovníkům, fotografům, rodinám i samotným seniorům. Děkuji za jejich důvěru a za chvíle, které nám dovolili sdílet. A vám, kdo jste přišli, přeji, abyste v těchto tvářích našli i kousek sebe. Protože otázka, kterou výstava klade, se týká nás všech: Chceme svůj život přežít – nebo prožít?

Výstava „Chcete své stáří přežít, nebo prožít?“ zachycuje sílu, radost a důstojnost stáří v jeho každodennosti. Přináší autentické příběhy lidí, kteří dokazují, že stáří není ústup, ale prostor pro klid, hloubku i hravý humor života.

Každý snímek je drobným svědectvím o životní síle, o vzta-
zích a o chvílích, kdy se čas zpomalí – a právě tehdy se žije doopravdy.

Proč tato výstava vznikla

Výstava otevírá téma, které se dotýká každého z nás: Jak chceme jednou své stáří prožít?

Chceme ho jen přečkat – nebo naplnit smyslem, radostí a lidskostí?

Je pozváním k zastavení, k úctě i k tichému poděkování těm, kteří prožívají svůj čas s odvahou, nadhledem a jemností.

Kdo za výstavou stojí

Výstava vznikla z fotografií pořízených v zařízeních MSSS v Mostě – p. o., za podpory statutárního města Mostu. Součástí je také doprovodný program, který propojuje generace, podporuje pohyb, tvořivost a otevřený dialog o kvalitě života ve stáří.

Těšíme se, že se k nám připojíte a společně se zamyslíme – nad životem, který stojí za to prožít.

Ing. Luboš Trojna

Tato fotografie mi připomíná, proč tu práci dělám. Protože v radosti druhých je i naše vlastní síla.

Právě tato fotografie pro mě znamená víc než jen jeden okamžik. Byla pro mě spouštěčem. Vědomím, že nechci jen dělat práci – chci ji dělat pro druhé. Projekt Cykloterapie aneb nová energie u jezera Most mě utvrdil v tom, že máme dělat víc, než se po nás chce. Že máme překračovat hranice zvyklostí, hledat nové cesty, tvořit příležitosti. Protože právě tam – za hranicí povinnosti – začíná skutečná služba druhým.



SLOVO NÁMĚSTKYNĚ PRIMÁTORA MĚSTA MOSTU

Každá z tváří na těchto fotografiích vypráví svůj příběh. Příběh o síle, laskavosti a moudrosti, kterou člověk sbírá po celý život. Výstava „Chcete své stáří přežít, nebo prožít?“ nám připomíná, že stáří není koncem cesty, ale jejím klidným a zralým pokračováním. Ukazuje, že i když se rytmus života zpomalí, radost z tvoření, objevování a sdílení zůstává. A právě tehdy často nalézáme to, co je v životě opravdu podstatné.

Na stáří někdy pohlížíme s obavami, s představou ztrát a samoty. Tato výstava ale dokazuje pravý opak, že stáří může být naplněné životem, vztahy a obyčejnou radostí z každého dne. Naši senioři nejsou minulostí města, ale jeho živou pamětí a přítomností. Jsou to oni, kdo Most utvářeli, kdo mu vtiskli podobu a kdo mu i dnes dávají lidské srdce. Jejich zkušenost a moudrost jsou základem, na kterém stavíme naši současnost i budoucnost.

Podpora seniorů pro nás není jen otázkou sociálních služeb, ale především projevem úcty k člověku. Pomáháme tam, kde je to potřeba, ale zároveň vytváříme příležitosti, aby senioři mohli žít aktivně, potkávat se, tvořit, sdílet své zkušenosti a být součástí života města. Most podporuje domovy pro seniory, penziony, Klub seniorů i kulturní projekty, které propojují generace a připomínají, že stáří může být krásným, klidným a naplněným obdobím života.

Tato výstava je důkazem, že lidskost a úcta mají v našem městě své pevné místo. Velké poděkování patří Městské správě sociálních služeb v Mostě – příspěvkové organizaci, která dokázala spojit profesionalitu s empatií a lidským přístupem.

Každá fotografie je malým zázrakem okamžiku. Připomíná, že největší hodnoty se skrývají v prostotě a že stárnutí může být obdobím pokoje, vděčnosti a hlubšího poznání. Společnost, která si váží svých seniorů, si váží sama sebe. A město, které jim nabízí prostor pro aktivitu, sdílení i radost, vytváří budoucnost, kde se každý může těšit na další kapitolu svého života s klidem, důstojností a beze strachu, že zůstane sám.

Děkuji všem, kteří se na výstavě podíleli, i těm, kteří nám dovolili nahlédnout do svého světa. Vaše otevřenost a odvaha dělají z Mostu město, které si váží svých lidí v každém věku. A vám, kteří jste se přišli podívat, přeji, abyste se u těchto fotografií na chvíli zastavili a našli v nich klid, úsměv i sílu. Protože otázka, kterou tato výstava klade, se týká nás všech: Jak chceme svůj život prožít?

Ing. Markéta Stará



CHCETE SVÉ STÁŘÍ PŘEŽÍT NEBO PROŽÍT?



Duben 2024, Ke Koupališti. Pálení čarodějnic v Penzionu pro seniory Ke Koupališti – při společném opékání a povídání si senioři užili pohodové chvíle venku. Akce spojila tradici s přátelstvím a ukázala, že aktivní život přináší radost v každém věku.



Duben 2024, Komořanská. Senioři z Penzionu pro seniory Komořanská si užili jarní tradici pálení čarodějnic s úsměvem, kostýmy a přátelskou atmosférou. Akce přinesla seniorům radost, pohyb i společné chvíle v dobré náladě.



Květen 2024, Komořanská. Den matek s mateřskou školou – děti potěšily seniory vlastnoručně vyrobenými přáníčky a květinami. Společné chvíle přinesly oboustrannou radost i mezigenerační porozumění.





Květen 2024, Barvířská. Akce Minitechnohraní přinesla do zahrady Domovů Harmonie letní náladu, barvy a rytmus. Senioři si užili mezi-generační akci plnou energie, smíchu a radosti, které rozproudilo tělo i duši.

Červen 2024, Park Střed. Členové redakční rady časopisu Postřehy seniorů se sešli v inspiračním prostředí Parku Střed, aby diskutovali o nových tématech. Sdíleli své zkušenosti, nápady.



Květen 2024, Barvířská. Společenský sál ožil rytmy swigu při vystoupení Swing Melody Orchestru. Hudební odpoledne přineslo obyvatelům radost, vzpomínky i společný zpěv v příjemné atmosféře plné úsměvů a živé energie.



Květen 2024, Barvířská. Den pro rodinu byl krásnou příležitostí ke společnému setkání napříč generacemi. Senioři společně s dětmi a vnoučaty prožívali chvíle radosti, her a zábavy v přátelském prostředí a slunečném počasí.

Květen 2024, Barvířská. Canisterapie nabídla seniorům chvíle klidu a něhy ve společnosti čtyřnohých terapeutů. Canisterapie přináší seniorům radost, úsměvy i zklidnění – malé, ale cenné okamžiky, které obohacují všední den.



CHCETE SVÉ STÁŘÍ PŘEŽÍT NEBO PROŽÍT?



Červen 2024, Park Střed. Slunečné dopoledne v parku patřilo dobré náladě a přátelskému posezení, které si senioři z Domova pro seniory J. Wolkera užili. Teplé letní slunce a příjemná společnost vytvořily okamžik, na který se dlouho vzpomíná.



Červen 2024, J. Wolkera. V domově pro seniory proběhlo slavnostní předání výhry „Soutěžního kvízu nejen pro zahrádkáře“, který byl zveřejněn v časopisu Postřehy seniorů. Účastnice si převzala cenu – dárkový balíček s pěstitelskými produkty, který potěší každého zahrádkáře.



Červen 2024, Hipodrom. Letní setkání seniorů oslavilo čtvrtstoletí své tradice. Den plný hudby, tance a radosti. Senioři si užili zábavný program, který připomněl, že radost ze života a společných chvil nikdy nestárne.



Červen 2024, Albrechtická. Pohyb pro radost – tak by se dalo nazvat společné, pravidelné cvičení seniorek v Penzionu pro seniory Albrechtická. Jednoduché cviky, úsměvy a vzájemné povzbuzení ukazují, že i každodenní aktivita může být zdrojem síly a dobré nálady.



Srpen 2024, Jezero Most. Cykloterapie nabízí seniorům neobyčejný zážitek – jízdu na speciálních vozících s výhledem na Jezero Most a Hněvín. Vítr ve vlasech, příroda a pohyb pod širým nebem přináší pocit svobody a radosti.



Srpen 2024, Barvířská. Rodinné setkání čtyř generací v Harmonii připomnělo sílu mezigeneračních vztahů. Projekt MPSV – Obec přátelská rodině, projekt, jehož byly tyto dámy tvářemi, zdůraznil, že úcta a vzájemná blízkost jsou základem šťastného a naplněného stáří.



Září 2024, Ressler Most. Tradiční Seniorská šlápota oslavila 23. ročník pohybem a dobrou náladou. Účastníci si užili den na čerstvém vzduchu, setkali se s přáteli a dokázali, že chuť k pohybu ani radost ze života věkem neuvadají.



CHCETE SVÉ STÁŘÍ PŘEŽÍT NEBO PROŽÍT?



Říjen 2024, Ke Koupališti. Jiřinková slavnost rozkvetla barvami podzimu a úsměvy návštěvníků. Při hudbě a tanci se senioři nechali unášet atmosférou veselí a dobré nálady. Společné chvíle znovu připomněly, jak krásné je sdílet radost.



Říjen 2024, Městská knihovna Most. V rámci projektu MPSV – Obec přátelská rodině se uskutečnilo „Představení zájmových aktivit v Knihovně: Generace v dialogu: Mostecké kulturní křižovatky“. Senioři se ponořili do světa her a vzpomínek.



Listopad 2024, Sportovní hala. V rámci projektu MPSV – Obec přátelská rodině se uskutečnila akce „Aktivity ve sportovní hale – Most ve hře“. Sportovní hala se proměnila v místo pohybu a radosti. Cvičení po boku mladších účastníků přineslo seniorům pocit vitality a radost ze spolupráce.





Prosinec 2024, Komořanská. Adventní setkání se sborem SMOG nabídlo příjemné posezení s hudbou, tancem a přáteli. Senioři si společně užívali sváteční atmosféru.



Listopad 2024, Sportovní hala. V rámci projektu MPSV – Obec přátelská rodině se uskutečnila akce „Aktivity ve sportovní hale – Most ve hře“. Sportovní hala se proměnila v místo pohybu a radosti. Cvičení po boku mladších účastníků přineslo seniorům pocit vitality a radost ze spolupráce.



CHCETE SVÉ STÁŘÍ PŘEŽÍT NEBO PROŽÍT?



Prosinec 2024, A. Dvořáka. Vůně jehličí, světla svíček a kouzlo adventu provázely rozsvícení vánočního stromku. Společný zpěv koled a úsměvy přítomných přinesly do domova klid, pohodu a sváteční náladu.



Prosinec 2024, Barvířská. Vůně jehličí a světla stromečku přinesla sváteční náladu do srdcí všech. Chvilu klidu, vzpomínek i smíchu se proměnily v teplé objetí adventního času.



Prosinec 2024, Barvířská. Neobvyklá návštěva – sova Rozárka, okouzila všechny svou tichou přítomností. Setkání se zvířecím hostem přineslo do adventního času dotek přírody a připomnělo, že radost lze najít i v prostých okamžicích.



Prosinec 2024, Barvířská. Pan Jiří Marek, na snímku ve věku 99 let, zachycen při adventní akci ve velkém společenském sále, kde se s radostí zapojoval do programu a šířil kolem sebe dobrou náladu i životní optimismus.



Prosinec 2024, A. Dvořáka. Dětské hlásky, smích a písně rozzářily tváře seniorů. Společné vánoční posezení se proměnilo ve chvíle dojetí a radosti – spojení dvou světů, které k sobě patří.



Prosinec 2024, Albrechtická. Barevné masky, hudba a smích naplnily poslední dny roku. Silvestrovská zábava ukázala, že radost, humor a chuť tančit nestárnou – jen zrají s životní zkušeností.



Prosinec 2024, J. Wolkera. Krušnohorská dudácká muzika rozezvučela sál i srdce posluchačů. Tóny vánočních písní přinesly do domova slavnostní atmosféru a připomněly sílu tradic, které spojují lidi napříč generacemi.



Prosinec 2024, Ke Koupališti. Rok se chýlil ke konci, ale energie a radost zůstávaly. Masky, tanec i přátelská atmosféra daly Silvestrovské kavárně jedinečný nádech veselí a přátelství.

CHCETE SVÉ STÁŘÍ PŘEŽÍT NEBO PROŽÍT?



Únor 2025, Barvířská. Den plný zklidnění a vděčnosti – nová duchovní místnost v Domovech Harmonie se stala prostorem ticha, víry a vnitřní pohody. Při posvěcení vládla atmosféra úcty a sounáležitosti.



Březen 2025, Komořanská. Mezinárodní den žen se slavil s grácií a radostí. Dámy obdržely květiny, úsměvy i drobná překvapení, pánové nezapomněli na galantnost a celá oslava se nesla v duchu vděku a přátelství.



Březen 2025, Barvířská. Aktivní dopoledne v duchu zdraví a pohybu – senioři z Harmonie se vydali na zahradu, na Pochod pro mozek, který rozproudil krev i dobrou náladu. Každý krok znamenal posílení těla i mysli.



Únor 2025, J. Wolkera. Turnaj ve cvrknání – veselí, soustředění i soutěživost zaplnily místnost během oblíbeného, tradičního turnaje ve cvrknání kuliček. Úsměvy se střídaly s napětím a smíchem – a největším vítězstvím byl společně strávený čas.



Duben 2025, Albrechtická. Vůně jara a barvy Velikonoc se promítly do tvořivého dne. Obyvatelé penzionu pro seniory se s chutí pustili do výroby velikonočních dekorací – a společná radost z krásných výrobků rozzářila celý penzion.



Duben 2025, Barvířská. Čarodějnické veselí – kouzelný den plný smíchu a fantazie. Vůně grilování a přátelská atmosféra vytvořily nezapomenutelné odpoledne.

Duben 2025, J. Wolkera. Veselé kostýmy, čarodějnické úsměvy a přátelská atmosféra naplnily zahradu domova. Pálení čarodějnic přineslo smích, dobrou náladu a krásné chvíle společně prožitého jarního dne.



Duben 2025, Ke Koupališti. Turnaj v kuželkách – soutěžní duch a smích zaplnily společenskou místnost při velkolepém turnaji. Padaly skvělé výkony, vítězem byl každý, kdo si užil přátelskou atmosféru a radost ze hry.



Duben 2025, Komořanská. Zahrada penzionu se proměnila v čarodějnickou slavnost. Každý si odnesl vzpomínku na den, kdy fantazie a humor vládly světu.

CHCETE SVÉ STÁŘÍ PŘEŽÍT NEBO PROŽÍT?



Květen 2025, J. Wolkera. Soutěžní duch, napětí i radost z pohybu! Senioři se zapojili do turnaje v curlingu, který přinesl přátelské zápolení, smích a hřejivý pocit společného úspěchu. Každý přesný hod znamenal radost a povzbuzení ostatních.



Květen 2025, Barvířská. Součástí Dne pro rodinu byla i ukázka cykloterapie. Senioři si vyzkoušeli jízdu s větrem ve vlasech a s úsměvem na tváři.



Květen 2025, Barvířská. Den pro rodinu – den plný úsměvů, her a společných zážitků. Akce spojila seniory s jejich blízkými. Přátelská atmosféra a smích zaznívaly z každého koutu.



Květen 2025, Barvířská. Hudba, tanec a barevné radovánky a mezigenerační setkání – to bylo letošní Minitechnohraní. Senioři si užili veselou atmosféru i rytmy, smích a energie vládly celému dni.

Květen 2025, Albrechtická. Tradiční Pálení čarodějnic přineslo do zahrady vůni ohně. Kostýmy i dobrá nálada dodaly dni kouzelný nádech a připomněly, že společné chvíle jsou tím největším kouzlem.



Květen 2025, Barvířská. Květinová dílna proměnila běžné odpoledne v zážitek plný inspirace. Účastníci si vyzkoušeli práci s květinami a odnesli si vlastní aranžmá – a především dobrou náladu a radost z tvoření.



CHCETE SVÉ STÁŘÍ PŘEŽÍT NEBO PROŽÍT?



Červen 2025, Fr. Malíka, Komořanská. Setkání dětí a seniorů s pejsky přineslo spoustu radosti a něhy. Canisterapie spojila generace – úsměvy, doteky a psí přítomnost naplnily den klidem a srdečností.



Červen 2025, Barvířská. Akce „Pro pamětníky aneb Jan Werich“ se uskutečnila při příležitosti 120. výročí narození Jana Wericha. Účastníci se přenesli do doby elegance, humoru a moudrosti, která byla pro Jana Wericha tak typická.



Červen 2025, Wolkera. Dopoledne plné klidu a vědomého pohybu. Pod vedením Sárky Jíslkové si senioři vyzkoušeli jógu přizpůsobenou jejich možnostem – s úsměvem, trpělivostí a radostí z pohybu. Vzduch byl prosycen harmonií a vděčností za společně strávený čas.



Srpen 2025, Hipodrom Most. Letní setkání seniorů s motem „Energie máme dost“ přilákalo účastníky z blízka i zdaleka, včetně hostů z Marienbergu. Ani déšť nezkazil den plný atraktivního programu, radosti a přátelství, který spojil generace i srdce všech zúčastněných.



CHCETE SVÉ STÁŘÍ PŘEŽÍT NEBO PROŽÍT?



Září 2025, Ressler Most. Kroky lesní cestou a smích, který se nesl krajinou. Tradiční Seniorská šlápota byla nejen o pohybu, ale i o setkání, sdílení a radosti z přírody. Po výšlapu čekalo na účastníky malé překvapení – stanoviště se zajímavostmi o přírodě a lesní zvěři



Září 2025, Ressler Most. Závěr Seniorské šlápoty – vystoupení „Jsem v duchodu“ pobavilo všechny přítomné. Rytmus a humor vytvořily neopakovatelnou atmosféru.



Srpen 2025, Barvířská. Slunečné odpoledne u kostela se proměnilo v místo přátelského setkání a rozhovorů. Vůně kávy a smích doprovázely chvíle, kdy se zastavil čas a prostor naplnila letní pohoda a lidská blízkost.



Září 2025, Rudolice. Dojemné setkání se čtyřnohými mazlíčky v Útulku pro opuštěná a zataulovaná zvířata Most – Rudolice. Senioři z Domova pro seniory J. Wolkera přinesli dárky i pohlázení, naopak si odnesli pocit, že laskavost a radost z pomoci zvířatům hřeje nejvíce.



Květen 2024. Barvířská. Hudba, tanec a smích naplnily společenský sál při hudebně zábavném programu. Senioři si zazpívali známé písně a společně prožili chvíle, které prozářily den optimismem a energií.



Květen 2024. Barvířská. Slunečné dopoledne na zahradě patřilo tradiční cvrnkané. Soutěžní duch, smích a povzbuzení zněly z každého kouta. Hra spojila obyvatele i personál v pohodové atmosféře, kde šlo hlavně o radost ze společného času.



Duben 2024. Barvířská. Na zahradě domova se objevila hvězda dne – poník Elvis! Senioři ho s radostí hladili, krmili a obdivovali jeho roztočilost. Zooterapie – zvířecí přítomnost přinesla klid, smích i spoustu dojemných okamžiků.

SPOLEČNĚ TVOŘÍME PŘÍBĚH DŮSTOJNÉHO STÁŘÍ

KAŽDÁ FOTOGRAFIE Z TÉTO VÝSTAVY JE VÍC NEŽ OBRAZ — JE TO ZASTAVENÍ, DOTEK, TICHÝ DIALOG MEZI TĚMI, KDO DÁVAJÍ, A TĚMI, KDO PŘIJÍMAJÍ. ZA KAŽDÝM ÚSMĚVEM, POHLEDEM A GESTEM STOJÍ LIDÉ, KTERÍ VĚŘÍ, ŽE PÉČE O ČLOVĚKA NEKONČÍ NAPLNĚNÍM POVINNOSTÍ. ŽE SKUTEČNÁ POMOC ZAČÍNÁ AŽ TAM, KDE ZAČÍNÁ LIDSKOST. VÝSTAVA „CHCETE SVÉ STÁŘÍ PŘEŽÍT, NEBO PROŽÍT?“ VZNIKLA DÍKY STOVKÁM DROBNÝCH ČINŮ, NÁPADŮ A GEST, KTERÉ SE V NAŠÍ ORGANIZACI DĚJÍ KAŽDÝ DEN.

TENTO PROJEKT NENÍ JEN O FOTOGRAFII. JE O SPOLEČENSTVÍ, KTERÉ DRŽÍ POHROMADĚ — O MĚSTĚ, KDE LIDÉ PEČUJÍ O LIDI. O SRDCI, KTERÉ BIJE KLIDNĚ, ZKUŠENĚ A S NADHLEDEM. NAŠE PRÁCE MÁ MNOHO PODOB — OD ÚKLIDU A VAŘENÍ PŘES PŘÍMOU PÉČI AŽ PO VEDENÍ DOMOVŮ, PROJEKTŮ A SPOLEČENSTVÍ. ALE VŠECHNY MAJÍ JEDEN SPOLEČNÝ JMENOVATEL: POMOC, KTERÁ MÁ DUŠI.

Ing. Luboš Trojna

