



BuBa's - Budi uključen, budi aktivan senior

Poštovani, sukladno uputi šaljem plan aktivnosti za 3. mjesec provedbe projekta (kolovoz 2026.):

PROVODITELJ - HCK GDCK VRBOVEC

2.1. GRUPNE AKTIVNOSTI EDUKATIVNOG KARAKTERA ZA POTICANJE CJELOŽIVOTNOG UČENJA STARIJIH OSOBA I/ILI UMIROVLJENIKA

EDUKATIVNA RADIONICA 2 – Umjetna inteligencija u medijima i svakodnevnom životu

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 31.08.2026., 12.30-13.30

Predavač: Martin List

Sadržaj: Radionica je usmjerena na upoznavanje sudionika s osnovama umjetne inteligencije i načinima na koje se ona koristi u medijima i svakodnevnom životu. Sudionicima će se kroz jednostavne primjere objasniti gdje se umjetna inteligencija pojavljuje, primjerice na internetu, društvenim mrežama, u pretraživanju informacija, fotografijama, videozapisima i aplikacijama. Poseban naglasak stavlja se na prepoznavanje prednosti, ali i mogućih rizika, poput lažnih informacija, manipuliranog sadržaja i potrebe za provjerom izvora. Radionica potiče razvoj medijske i digitalne pismenosti te sigurnije i odgovornije korištenje suvremenih tehnologija.

2.2.1. GRUPNE AKTIVNOSTI ZA POTICANJE FIZIČKE I PSIHIČKE VITALNOSTI STARIJIH OSOBA I/ILI UMIROVLJENIKA

TJELOVJEŽBA

Tjelovježba 25 – Pokretljivost štapovima

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: ponedjeljak, 17.08.2026, 14.00-15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na poboljšanje pokretljivosti zglobova i opće razgibanosti kroz jednostavne vježbe sa štapovima. Sudionici će izvoditi kontrolirane pokrete za ramena, leđa, trup i kukove, uz naglasak na pravilno držanje tijela i siguran opseg pokreta. Vježbe su prilagođene osobama starije životne dobi te doprinose smanjenju ukočenosti i lakšem izvođenju svakodnevnih kretnji.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



Tjelovježba 26 – Mobilnost i jakost

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 18.08.2026., 07.45-08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na poboljšanje pokretljivosti i očuvanje mišićne jakosti kroz jednostavne i sigurne vježbe prilagođene osobama starije životne dobi. Sudionici će izvoditi vježbe za ramena, trup, kukove, noge i ruke, uz naglasak na pravilno disanje, stabilnost i kontrolu pokreta. Radionica doprinosi boljoj funkcionalnosti, sigurnijem kretanju i lakšem obavljanju svakodnevnih aktivnosti.

Tjelovježba 27 – Vježbe za ravnotežu i stabilnost

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 18.08.2026. 08.50-09.50

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na poboljšanje ravnoteže, stabilnosti i sigurnosti u kretanju kroz jednostavne vježbe prilagođene osobama starije životne dobi. Sudionici će izvoditi kontrolirane pokrete za jačanje nogu, trupa i koordinacije, uz naglasak na pravilno držanje tijela i sigurno izvođenje. Radionica doprinosi prevenciji padova, većem samopouzdanju u svakodnevnom kretanju i očuvanju samostalnosti.

Tjelovježba 28 – Jakost bučicama

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 20.08.2026., 09.00-10.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na jačanje mišića cijelog tijela kroz jednostavne i prilagođene vježbe s bučicama. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, trup, leđa i noge, uz naglasak na pravilnu tehniku, sigurno disanje i kontrolu pokreta. Radionica doprinosi očuvanju funkcionalne snage, stabilnosti i sigurnijem izvođenju svakodnevnih aktivnosti.

Tjelovježba 29 – Ravnoteža i stabilnost trupa

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 20.08.2026., 14.00-15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na poboljšanje ravnoteže, stabilnosti trupa i sigurnosti u svakodnevnom kretanju. Sudionici će izvoditi jednostavne i kontrolirane vježbe za jačanje trbušnih, leđnih i posturalnih mišića, uz naglasak na pravilno držanje tijela i siguran opseg pokreta. Radionica doprinosi boljoj kontroli tijela, prevenciji padova i očuvanju samostalnosti osoba starije životne dobi.

Tjelovježba 30 - Jakost donjeg dijela tijela

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: ponedjeljak, 24.08.2026., 14.00-15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na jačanje mišića nogu, kukova i donjeg dijela tijela kroz jednostavne i sigurne vježbe prilagođene osobama starije životne dobi. Sudionici će izvoditi kontrolirane pokrete poput laganih čučnjeva, podizanja na prste, iskoraka ili vježbi stabilnosti, uz prilagodbu vlastitim mogućnostima. Radionica doprinosi boljoj ravnoteži, sigurnijem hodu, lakšem ustajanju i očuvanju samostalnosti u svakodnevnim aktivnostima.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



**Sufinancira
Europska unija**



Tjelovježba 31 - Jakost gornjeg dijela tijela elastičnom trakom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 25.08.2026. 07.45-08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na jačanje mišića ruku, ramena, leđa i trupa kroz sigurne i prilagođene vježbe s elastičnom trakom. Sudionici će izvoditi kontrolirane pokrete uz postupno doziranje otpora, pravilno disanje i prilagodbu vlastitim mogućnostima. Radionica doprinosi boljoj stabilnosti, pravilnijem držanju tijela, funkcionalnoj snazi i lakšem obavljanju svakodnevnih aktivnosti.

Tjelovježba 32 - Mobilnost kralježnice i kukova

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 25.08.2026.. 08.50-09.50

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na poboljšanje pokretljivosti kralježnice i kukova kroz jednostavne, sigurne i kontrolirane vježbe. Sudionici će izvoditi lagane pokrete razgibavanja, rotacije i istezanja, uz naglasak na pravilno disanje, opuštanje i prilagodbu vlastitim mogućnostima. Radionica doprinosi smanjenju ukočenosti, lakšem kretanju, boljem držanju tijela i većoj ugodu pri svakodnevnim aktivnostima.

Tjelovježba 33 - Funkcionalni trening bučicama

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 27.08.2026. 07.45-08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na razvoj funkcionalne snage i opće fizičke spremnosti kroz jednostavne i sigurne vježbe s bučicama. Sudionici će izvoditi pokrete koji oponašaju svakodnevne aktivnosti, poput podizanja, nošenja, okretanja i ustajanja, uz naglasak na pravilnu tehniku i kontrolu pokreta. Radionica doprinosi boljoj stabilnosti, sigurnijem kretanju, očuvanju samostalnosti i lakšem obavljanju svakodnevnih zadataka.

Tjelovježba 34 – Fleskibilnost i jakost cijelog tijela

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 27.08.2026., 14.00-15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na očuvanje fleksibilnosti i razvoj mišićne jakosti kroz jednostavne i prilagođene vježbe za cijelo tijelo. Sudionici će izvoditi vježbe istezanja, razgibavanja i jačanja ruku, ramena, trupa, leđa, kukova i nogu, uz naglasak na pravilno disanje i kontrolirano izvođenje pokreta. Radionica doprinosi boljoj pokretljivosti, smanjenju ukočenosti, većoj stabilnosti i sigurnijem obavljanju svakodnevnih aktivnosti.

Tjelovježba 35 - Vježbe za pravilno držanje tijela

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: ponedjeljak, 31.08.2026., 14.00 - 15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na osvježavanje pravilnog položaja tijela i jačanje mišića koji podupiru kralježnicu. Sudionici će izvoditi jednostavne vježbe za ramena, leđa, trup i kukove, uz naglasak na pravilno disanje, kontrolu pokreta i siguran opseg izvođenja. Radionica doprinosi smanjenju ukočenosti, boljem držanju tijela, većoj stabilnosti i lakšem izvođenju svakodnevnih aktivnosti.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



**Sufinancira
Europska unija**



GRUPNI SPORTOVI

Grupni sportovi 10 - Pikado

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 04.08.2026. 10.00-11.00

Grupni sportovi 11 - Pikado

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 11.08.2026. 10.00-11.00

Grupni sportovi 12 – Pikado

Mjesto: Udruga umirovljenika Dubrava, Strossmayerova ulica 9, 10342 Dubrava

Vrijeme: 12.08.2026., 11.05-12.05

Grupni sportovi 13 – Stolni tenis

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 18.08.2026., 10.00-11.00

Grupni sportovi 14 – Stolni nogomet

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 18.08.2026., 10.00-11.00

Grupni sportovi 15 – Pikado

Mjesto: Udruga umirovljenika Dubrava, Strossmayerova ulica 9, 10342 Dubrava

Vrijeme: 19.08.2026., 10.00-11.00

Grupni sportovi 16 – Stolni tenis

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 25.08.2026., 10.00-11.00

Grupni sportovi 17 – Pikado

Mjesto: Udruga umirovljenika Dubrava, Strossmayerova ulica 9, 10342 Dubrava

Vrijeme: 26.08.2026., 10.00-11.00

NORDIJSKO HODANJE

Nordijsko hodanje 1

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 28.08.2026., 08.00-09.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost započinje u GDCK Vrbovec, gdje će sudionicima biti objašnjene osnovne tehnike pravilnog korištenja štapova, držanja tijela i sigurnog hodanja. Nakon uvodnog dijela sudionici kreću na kraću rutu prilagođenu osobama starije životne dobi i umirovljenicima. Tempo hodanja bit će lagan i prilagođen najsporijem članu skupine, uz naglasak na sigurnost, druženje i poticanje redovitog kretanja.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



2.2.2 Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i/ili umirovljenika

Društvene igre 13 - Kartanje Belot

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 04.08.2026., 09.00-10.00

Društvene igre 14 - Kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 07.08.2026., 10.00-11.00

Društvene igre 15 - Kartanje Belot

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 11.08.2026., 11.10-12.10

Društvene igre 16 - Kartanje Belot

Mjesto: Udruga umirovljenika Općine Dubrava, Strossmayerova ulica 9, 10342 Dubrava

Vrijeme: 12.08.2026., 09.00-10.00

Društvene igre 17 - kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 14.08.2026., 10.00-11.00

Društvene igre 18 - kartanje Belot

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 18.08.2026., 10.00-11.30

Društvene igre 19 - Kartanje Belot

Mjesto: Udruga umirovljenika Općine Dubrava, Strossmayerova ulica 9, 10342 Dubrava

Vrijeme: 19.08.2026., 11.10-12.10

Društvene igre 20 - kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 21.08.2026., 10.00-11.00

Društvene igre 21 - Kartanje Belot

Mjesto: Udruga umirovljenika Općine Dubrava, Strossmayerova ulica 9, 10342 Dubrava

Vrijeme: 26.08.2026., 11.10-12.10

Društvene igre 22 - kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 28.08.2026., 10.00-11.00

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



2.2.3 Organizacija javnih manifestacija s ciljem prevencije bolesti te promicanja tjelesnog i mentalnog zdravlja starijih osoba i/ili umirovljenika

MJERENJE TLAKA I ŠEĆERA

Farkaševac

Mjesto: Udruga umirovljenika Farkaševac, Ivančani bb, 10344 Farkaševac

Vrijeme: 6.8.2026., 16.00 - 17.00

Čazma

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 04.08.2026., 08.00-09.00

Dubrava

Mjesto: Udruga umirovljenika Općine Dubrava, Strossmayerova ulica 9, 10342 Dubrava

Vrijeme: 12.08.2026., 10.00-11.00

Gradec

Mjesto: Udruga umirovljenika općine Gradec, Gradec 134, 10340 Gradec

Vrijeme: 19.08.2026., 9.00-10.00

Preseka

Mjesto: Udruga umirovljenika općine Preseka, Preseka 57, 10340 Preseka

Vrijeme: 19.08.2026., 11.00-12.00

Vrbovec

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 20.08.2026., 07.00-08.00

FESTIVAL IGARA KOJE STIMULIRAJU MENTALNE VJEŠTINE

Festival igara Vrbovec

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 27.08.2026., 10.00-11.00

Voditelj aktivnosti: Martin List

Sadržaj: Radionica je usmjerena na poticanje pamćenja, pažnje, koncentracije i logičkog zaključivanja kroz igru asocijativnog memoryja. Za razliku od klasičnog memoryja, sudionici ne traže dvije jednake kartice, već kartice koje su međusobno povezane istim rješenjem, brojem ili pojmom. Primjerice, kartica sa zadatkom „2 + 2“ povezuje se s karticom na kojoj piše „broj aseva u špilu karata za belot“. Sudionici kroz igru pamte položaj kartica, rješavaju jednostavne

“Sufinancirano sredstvima Europske unije”

“Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih”



zadatke, povezuju pojmove iz svakodnevnog života i obrazlažu pronađenu povezanost. Aktivnost se provodi u opuštenoj i poticajnoj atmosferi, uz mogućnost prilagodbe težine zadataka sposobnostima sudionika.

Festival igara Čazma

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Kralja Tomislava 10, Čazma

Vrijeme: 25.08.2026., 11.30-12.30

Voditelj aktivnosti: Irena Neduhal

Sadržaj: Radionica je usmjerena na poticanje pamćenja, pažnje, koncentracije i logičkog zaključivanja kroz igru asocijativnog memoryja. Za razliku od klasičnog memoryja, sudionici ne traže dvije jednake kartice, već kartice koje su međusobno povezane istim rješenjem, brojem ili pojmom. Primjerice, kartica sa zadatkom „2 + 2“ povezuje se s karticom na kojoj piše „broj aseva u špilu karata za belot“. Sudionici kroz igru pamte položaj kartica, rješavaju jednostavne zadatke, povezuju pojmove iz svakodnevnog života i obrazlažu pronađenu povezanost. Aktivnost se provodi u opuštenoj i poticajnoj atmosferi, uz mogućnost prilagodbe težine zadataka sposobnostima sudionika.

TRENING PRUŽANJA PRVE POMOĆI

Trening pružanja prve pomoći Vrbovec

Mjesto: GDCK Vrbovec, ulica poginulih branitelja 5; Vrbovec

Vrijeme: 21.08.2026-. 09.00-10.00

Voditelj aktivnosti: volonterka Maja Petrač

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na upoznavanje sudionika s osnovnim koracima pružanja prve pomoći unesrećenoj osobi. Volonteri GDCK Vrbovec demonstrirat će jednostavne postupke poput provjere sigurnosti, pristupa unesrećenoj osobi, pozivanja pomoći i osnovnog zbrinjavanja do dolaska stručnih službi. Sudionici će kroz praktičan prikaz dobiti korisne informacije o tome kako reagirati smireno, odgovorno i pravovremeno u hitnim situacijama.

3. INDIVIDUALNO STRUČNO SAVJETOVANJE

Savjetovanje iz područja prava iz sustava socijalne skrbi

Stručna osoba: Mag.act. soc Martin List

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Datum: 18.08.2026.,

Vrijeme početka: 11.00

“Sufinancirano sredstvima Europske unije”

“Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih”



4. INFORMIRANJE STARIJIH OSOBA

Info kutak Preseka – Prava i oblici pomoći za starije osobe i umirovljenike

Mjesto: Udruga umirovljenika općine Preseka, Preseka 57, 10340 Preseka

Vrijeme: 19.08.2026 od 09.45-10.45

Stručna osoba: Martin List, mag.act. soc

Tema informiranja: Radionica je usmjerena na informiranje starijih osoba i umirovljenika o pravima i oblicima pomoći koje mogu ostvariti uz mirovinu. Sudionicima će se na jednostavan i razumljiv način predstaviti dostupne novčane naknade, socijalne usluge i drugi oblici podrške, poput jednokratne naknade, pomoći u kući, naknade za troškove stanovanja i inkluzivnog dodatka. Poseban naglasak stavit će se na uvjete za ostvarivanje pojedinih prava, potrebnu dokumentaciju i nadležna tijela kojima se korisnici mogu obratiti za dodatne informacije i podnošenje zahtjeva.

Info kutak Vrbovec - Prava i oblici pomoći za starije osobe i umirovljenike

Mjesto: Dvorište GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 27.08.2026 od 11.00-12.00

Stručna osoba: Martin List, mag.act. soc

Tema informiranja: Radionica je usmjerena na informiranje starijih osoba i umirovljenika o pravima i oblicima pomoći koje mogu ostvariti uz mirovinu. Sudionicima će se na jednostavan i razumljiv način predstaviti dostupne novčane naknade, socijalne usluge i drugi oblici podrške, poput jednokratne naknade, pomoći u kući, naknade za troškove stanovanja i inkluzivnog dodatka. Poseban naglasak stavit će se na uvjete za ostvarivanje pojedinih prava, potrebnu dokumentaciju i nadležna tijela kojima se korisnici mogu obratiti za dodatne informacije i podnošenje zahtjeva.

Info kutak Dubrava - Prava i oblici pomoći za starije osobe i umirovljenike

Mjesto: Udruga umirovljenika Općine Dubrava, Strossmayerova ulica 9, 10342 Dubrava

Vrijeme: 26.08.2026 od 09.00-10.00

Stručna osoba: Martin List, mag.act. soc

Tema informiranja: Radionica je usmjerena na informiranje starijih osoba i umirovljenika o pravima i oblicima pomoći koje mogu ostvariti uz mirovinu. Sudionicima će se na jednostavan i razumljiv način predstaviti dostupne novčane naknade, socijalne usluge i drugi oblici podrške, poput jednokratne naknade, pomoći u kući, naknade za troškove stanovanja i inkluzivnog dodatka. Poseban naglasak stavit će se na uvjete za ostvarivanje pojedinih prava, potrebnu dokumentaciju i nadležna tijela kojima se korisnici mogu obratiti za dodatne informacije i podnošenje zahtjeva.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



Info Kutak Čazma - Prava i oblici pomoći za starije osobe i umirovljenike

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Kralja Tomislava 10A, Čazma

Vrijeme: 25.08.2026., 10.30-11.30

Stručna osoba: Martin List, mag.act. soc

Tema informiranja: Radionica je usmjerena na informiranje starijih osoba i umirovljenika o pravima i oblicima pomoći koje mogu ostvariti uz mirovinu. Sudionicima će se na jednostavan i razumljiv način predstaviti dostupne novčane naknade, socijalne usluge i drugi oblici podrške, poput jednokratne naknade, pomoći u kući, naknade za troškove stanovanja i inkluzivnog dodatka. Poseban naglasak stavit će se na uvjete za ostvarivanje pojedinih prava, potrebnu dokumentaciju i nadležna tijela kojima se korisnici mogu obratiti za dodatne informacije i podnošenje zahtjeva.

PROVODITELJ – HCK GDCK SAMOBOR

2.1 GRUPNE AKTIVNOSTI EDUKATIVNOG KARAKTERA ZA POTICANJE CJELOŽIVOTNOG UČENJA STARIJIH OSOBA I/ILI UMIROVLJENIKA

Edukacija 2 - Opasnosti internet prevara

Datum: 28.08.2026.

Vrijeme: 09,30-10,30

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Edukacija je usmjerena na informiranje sudionika o najčešćim oblicima internetskih prevara i načinima sigurnijeg korištenja digitalnih sadržaja. Kroz praktične primjere govorit će se o sumnjivim porukama, lažnim nagradnim igrama, prijevarama putem e-maila, društvenih mreža i nepoznatih poveznica. Sudionici će dobiti korisne savjete o zaštiti osobnih podataka, prepoznavanju znakova prijevare i važnosti provjere izvora informacija prije reagiranja na poruke ili objave.

2.2.1. GRUPNE AKTIVNOSTI ZA POTICANJE FIZIČKE I PSIHIČKE VITALNOSTI STARIJIH OSOBA I/ILI UMIROVLJENIKA

Tjelovježba 8 – razgibavanje štapovima

Datum: 03.08.2026.

Vrijeme: 9,00-10,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Radionica je usmjerena na poboljšanje pokretljivosti i opće razgibanosti kroz jednostavne vježbe sa štapovima, prilagođene osobama starije životne dobi i umirovljenicima. Sudionici će izvoditi lagane i kontrolirane pokrete za ramena, leđa, trup, kukove i noge, uz

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



naglasak na pravilno držanje tijela i siguran opseg pokreta. Aktivnost doprinosi smanjenju ukočenosti, boljoj koordinaciji, sigurnijem kretanju i poticanju redovite tjelesne aktivnosti.

Tjelovježba 9 – vježbe jakosti

Datum: 10.08.2026.

Vrijeme: 9,00-10,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Radionica je usmjerena na očuvanje i razvoj mišićne jakosti kroz jednostavne i sigurne vježbe prilagođene osobama starije životne dobi i umirovljenicima. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, trup, leđa i noge, uz naglasak na pravilnu tehniku, kontrolirano disanje i prilagodbu vlastitim mogućnostima. Aktivnost doprinosi boljoj stabilnosti, sigurnijem kretanju, očuvanju samostalnosti i lakšem obavljanju svakodnevnih aktivnosti.

Tjelovježba 10 – Fleksibilnost i mobilnost

Datum: 17.08.2026.

Vrijeme: 9,00-10,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Radionica je usmjerena na poboljšanje fleksibilnosti, pokretljivosti zglobova i opće razgibanosti kroz lagane i sigurne vježbe prilagođene osobama starije životne dobi i umirovljenicima. Sudionici će izvoditi kontrolirane pokrete istezanja i mobilnosti za ramena, leđa, trup, kukove i noge, uz naglasak na pravilno disanje i prilagodbu vlastitim mogućnostima. Aktivnost doprinosi smanjenju ukočenosti, lakšem kretanju, boljem držanju tijela i očuvanju svakodnevne funkcionalnosti.

Tjelovježba 11 – vježbe za cijelo tijelo

Datum: 24.08.2026.

Vrijeme: 9,00-10,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Radionica je usmjerena na aktivaciju cijelog tijela kroz jednostavne i sigurne vježbe prilagođene osobama starije životne dobi i umirovljenicima. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, leđa, trup, kukove i noge, uz naglasak na pravilno disanje, kontrolu pokreta i prilagodbu vlastitim mogućnostima. Aktivnost doprinosi očuvanju pokretljivosti, mišićne snage, ravnoteže i opće tjelesne spremnosti potrebne za svakodnevno funkcioniranje.

Tjelovježba 12 – vježbe jakosti

Datum: 31.08.2026.

Vrijeme: 9,00-10,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Radionica je usmjerena na očuvanje i razvoj mišićne jakosti kroz jednostavne, sigurne i prilagođene vježbe. Sudionici će izvoditi vježbe za glavne mišićne skupine, osobito ruke, ramena, trup, leđa i noge, uz naglasak na pravilnu tehniku, kontrolirano disanje i prilagodbu vlastitim mogućnostima. Aktivnost doprinosi boljoj stabilnosti, sigurnijem kretanju, očuvanju samostalnosti i lakšem obavljanju svakodnevnih aktivnosti.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



Nordijsko hodaње

Nordijsko hodaње 19

Datum: 03.08.2026.

Vrijeme: 8,00-9,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na rekreativno nordijsko hodaње uz lagani intenzitet i ponavljanje osnovne tehnike korištenja štapova. Polazak je iz prostora GDCK Samobor, nakon čega sudionici prolaze kraću rutu prilagođenu osobama starije životne dobi i umirovljenicima. Tijekom aktivnosti naglasak je na pravilnom držanju tijela, koordinaciji pokreta ruku i nogu te sigurnom kretanju. Tempo hodaња prilagođava se skupini i najsporijem sudioniku kako bi svi prisutni mogli sudjelovati.

Nordijsko hodaње 20

Datum: 07.08.2026.

Vrijeme: 8,00-9,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na nordijsko hodaње umjerenog intenziteta, uz naglasak na pravilno korištenje štapova i održavanje sigurnog ritma hodaња. Sudionici kreću iz prostora GDCK Samobor te prolaze rutu prilagođenu mogućnostima skupine, uz kratka zaustavljanja prema potrebi. Tijekom aktivnosti potiče se pravilno držanje tijela, koordinacija pokreta i boravak na otvorenom. Tempo hodaња prilagođava se svim sudionicima, posebno najsporijem članu skupine, kako bi svi mogli sigurno i aktivno sudjelovati.

Nordijsko hodaње 21

Datum: 10.08.2026.

Vrijeme: 8,00-9,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na nordijsko hodaње laganog do umjerenog intenziteta, uz ponavljanje osnovnih elemenata tehnike i pravilnog korištenja štapova. Sudionici kreću iz prostora GDCK Samobor te prolaze kraću rekreativnu rutu s naglaskom na sigurno kretanje, pravilno držanje tijela i usklađivanje pokreta ruku i nogu. Aktivnost potiče boravak na otvorenom, druženje i očuvanje tjelesne kondicije. Tempo hodaња prilagođava se mogućnostima skupine i najsporijem sudioniku kako bi svi mogli ravnopravno sudjelovati.

Nordijsko hodaње 22

Datum: 12.08.2026.

Vrijeme: 8,00-9,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na nordijsko hodaње umjerenog intenziteta, uz naglasak na pravilnu tehniku, ritam hodaња i sigurno korištenje štapova. Sudionici kreću iz prostora GDCK Samobor te prolaze nešto dulju rekreativnu rutu, prilagođenu mogućnostima skupine. Tijekom hodaња potiče se pravilno držanje tijela, ravnomjerno disanje, koordinacija pokreta i međusobno bodrenje sudionika. Tempo se prilagođava najsporijem članu skupine kako bi svi mogli sigurno sudjelovati u aktivnosti.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



Nordijsko hodanje 23

Datum: 14.08.2026.

Vrijeme: 8,00-9,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na rekreativno nordijsko hodanje laganog intenziteta, s naglaskom na sigurno kretanje i pravilno korištenje štapova. Sudionici kreću iz prostora GDCK Samobor te prolaze kraću rutu prilagođenu osobama starije životne dobi i umirovljenicima. Tijekom aktivnosti potiče se pravilno držanje tijela, usklađivanje koraka i pokreta ruku te ugodno druženje na otvorenom. Tempo hodanja prilagođava se mogućnostima skupine i najsporijem sudioniku kako bi svi mogli sudjelovati bez opterećenja.

Nordijsko hodanje 24

Datum: 17.08.2026.

Vrijeme: 8,00-9,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na nordijsko hodanje umjerenog intenziteta, uz ponavljanje pravilne tehnike korištenja štapova i održavanje sigurnog ritma kretanja. Sudionici kreću iz prostora GDCK Samobor te prolaze rekreativnu rutu prilagođenu mogućnostima skupine, uz naglasak na pravilno držanje tijela, koordinaciju pokreta i ravnomjerno disanje. Aktivnost potiče tjelesnu aktivnost, boravak na otvorenom i međusobno druženje sudionika. Tempo hodanja prilagođava se najsporijem članu skupine kako bi svi mogli sigurno i aktivno sudjelovati.

Nordijsko hodanje 25

Datum: 19.08.2026.

Vrijeme: 8,00-9,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na nordijsko hodanje laganog do umjerenog intenziteta, uz naglasak na pravilnu tehniku korištenja štapova i sigurno kretanje na otvorenom. Sudionici kreću iz prostora GDCK Samobor te prolaze rekreativnu rutu prilagođenu osobama starije životne dobi i umirovljenicima. Tijekom hodanja potiče se pravilno držanje tijela, usklađivanje pokreta ruku i nogu, ravnomjerno disanje te međusobno druženje. Tempo hodanja prilagođava se skupini i najsporijem sudioniku kako bi svi mogli sudjelovati u aktivnosti.

Nordijsko hodanje 26

Datum: 21.08.2026.

Vrijeme: 8,00-9,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na rekreativno nordijsko hodanje nešto duljom rutom, uz umjereni intenzitet i naglasak na pravilnu tehniku korištenja štapova. Sudionici kreću iz prostora GDCK Samobor te tijekom hodanja rade na koordinaciji pokreta, pravilnom držanju tijela, ravnomjernom disanju i sigurnom kretanju. Ruta se prilagođava mogućnostima skupine, a po potrebi se uvode kraća zaustavljanja radi odmora. Tempo hodanja prilagođava se najsporijem sudioniku kako bi svi mogli sigurno sudjelovati u aktivnosti.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



Nordijsko hodanje 27

Datum: 24.08.2026.

Vrijeme: 8,00-9,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na nordijsko hodanje laganijim intenzitetom, uz naglasak na održavanje pravilne tehnike i sigurno kretanje u skupini. Sudionici kreću iz prostora GDCK Samobor te prolaze kraću rekreativnu rutu prilagođenu osobama starije životne dobi i umirovljenicima. Tijekom aktivnosti potiče se pravilno držanje tijela, usklađivanje rada ruku i nogu te ugodno druženje na otvorenom. Tempo hodanja prilagođava se mogućnostima skupine i najsporijem sudioniku kako bi svi mogli sudjelovati bez opterećenja.

Nordijsko hodanje 28

Datum: 26.08.2026.

Vrijeme: 8,00-9,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na nordijsko hodanje umjerenog intenziteta, uz naglasak na pravilno korištenje štapova, stabilan ritam hodanja i sigurno kretanje. Sudionici kreću iz prostora GDCK Samobor te prolaze rekreativnu rutu prilagođenu mogućnostima skupine. Tijekom aktivnosti potiče se pravilno držanje tijela, koordinacija pokreta, ravnomjerno disanje i međusobno bodrenje sudionika. Tempo hodanja prilagođava se najsporijem članu skupine kako bi svi mogli aktivno i sigurno sudjelovati.

Nordijsko hodanje 29

Datum: 28.08.2026.

Vrijeme: 8,00-9,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na rekreativno nordijsko hodanje laganog do umjerenog intenziteta, uz ponavljanje pravilne tehnike korištenja štapova i sigurnog kretanja u skupini. Sudionici kreću iz prostora GDCK Samobor te prolaze rutu prilagođenu mogućnostima osoba starije životne dobi i umirovljenika. Tijekom hodanja naglasak je na pravilnom držanju tijela, usklađivanju pokreta ruku i nogu, ravnomjernom disanju i boravku na otvorenom. Tempo hodanja prilagođava se skupini i najsporijem sudioniku kako bi svi mogli sigurno i ugodno sudjelovati.

Nordijsko hodanje 30

Datum: 31.08.2026.

Vrijeme: 8,00-9,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na završno rekreativno nordijsko hodanje u mjesecu kolovoza, uz lagani do umjereni intenzitet i ponavljanje pravilne tehnike korištenja štapova. Sudionici kreću iz prostora GDCK Samobor te prolaze rekreativnu rutu prilagođenu mogućnostima skupine, s naglaskom na sigurno kretanje, pravilno držanje tijela i usklađivanje pokreta ruku i nogu. Tijekom aktivnosti potiče se boravak na otvorenom, očuvanje kondicije, druženje i međusobna podrška sudionika. Tempo hodanja prilagođava se najsporijem članu skupine kako bi svi mogli sigurno i aktivno sudjelovati.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



Grupni sportovi (pikado, stolni tenis, kuglanje)

Grupni sportovi - Pikado

Datum: 07.08.2026.

Vrijeme: 9,30-10,30

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Grupni sportovi - Pikado

Datum: 14.08.2026.

Vrijeme: 9,30-10,30

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

2.2.2. DRUŠTVENE IGRE (kartanje, šah, čovječe ne ljuti se i sl.)

DRUŠTVENE IGRE 6 - Kartanje Belot

Datum: 12.08.2026.

Vrijeme: 9,30-10,30

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

DRUŠTVENE IGRE 7 - Kartanje Belot

Datum: 19.08.2026.

Vrijeme: 9,30-10,30

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

DRUŠTVENE IGRE 8 – Kartanje Belot

Datum: 26.08.2026.

Vrijeme: 10,30-11,30

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



2.2.3. MJERENJE TLAKA I ŠEĆERA

Samobor

Datum: 03.08.2026.

Vrijeme: 10,00-11,00

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: volonterka Danijela Noršić

FESTIVAL IGARA KOJE STIMULIRAJU MENTALNE VJEŠTINE

Datum: 31.08.2026.

Vrijeme: 10,30-11,30

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Radionica je usmjerena na poticanje pamćenja, pažnje, koncentracije i logičkog zaključivanja kroz igru asocijativnog memoryja. Za razliku od klasičnog memoryja, sudionici ne traže dvije jednake kartice, već kartice koje su međusobno povezane istim rješenjem, brojem ili pojmom. Primjerice, kartica sa zadatkom „2 + 2“ povezuje se s karticom na kojoj piše „broj aseva u špilu karata za belot“. Sudionici kroz igru pamte položaj kartica, rješavaju jednostavne zadatke, povezuju pojmove iz svakodnevnog života i obrazlažu pronađenu povezanost. Aktivnost se provodi u opuštenoj i poticajnoj atmosferi, uz mogućnost prilagodbe težine zadataka sposobnostima sudionika.

3. INDIVIDUALNO SAVJETOVANJE

INDIVIDUALNO STRUČNO SAVJETOVANJE - SOCIJALNA PRAVA

Datum: 21.08.2026.

Vrijeme: 11,30-12,30

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Anica Francetić Kufrin

INDIVIDUALNO STRUČNO SAVJETOVANJE - SOCIJALNA PRAVA

Datum: 28.08.2026.

Vrijeme: 11,30-12,30

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Anica Francetić Kufrin

“Sufinancirano sredstvima Europske unije”

“Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih”



4. INFO KUTAK

INFO KUTAK SAMOBOR - SOCIJALNA PRAVA STARIJIH OSOBA

Datum: 21.08.2026.

Vrijeme: 10,30-11,30

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Anica Francetić Kufrin

INFO KUTAK SAMOBOR - MOGUĆNOSTI POMOĆI STARIJIM OSOBAMA

Datum: 28.08.2026.

Vrijeme: 10,30-11,30

Mjesto: GDCK Samobor, Ul. Ilirskog pokreta 2, Samobor

Izvoditelj aktivnosti: Anica Francetić Kufrin

PROVODITELJ – HCK GDCK RAB

2.1. GRUPNE AKTIVNOSTI EDUKATIVNOG KARAKTERA ZA POTICANJE CJELOŽIVOTNOG UČENJA STARIJIH OSOBA I/ILI UMIROVLJENIKA

EDUKATIVNA RADIONICA 1 – Digitalni alati u prevenciji demencije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Banjol 20, Rab

Vrijeme: 10.08.2026., 09.00-10.00

Predavač: Nikolina Tomulić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na upoznavanje sudionika s osnovama umjetne inteligencije i načinima na koje se ona koristi u medijima i svakodnevnom životu. Sudionicima će se kroz jednostavne primjere objasniti gdje se umjetna inteligencija pojavljuje, primjerice na internetu, društvenim mrežama, u pretraživanju informacija, fotografijama, videozapisima i aplikacijama. Poseban naglasak stavlja se na prepoznavanje prednosti, ali i mogućih rizika, poput lažnih informacija, manipuliranog sadržaja i potrebe za provjerom izvora. Radionica potiče razvoj medijske i digitalne pismenosti te sigurnije i odgovornije korištenje suvremenih tehnologija.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



2.2.1. GRUPNE AKTIVNOSTI ZA POTICANJE FIZIČKE I PSIHIČKE VITALNOSTI STARIJIH OSOBA I/ILI UMIROVLJENIKA

TJELOVJEŽBA

Tjelovježba 24 – vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Škver/Palit

Vrijeme: utorak, 04.08., 08:00-09:00

Voditelj: Nikolina Tomulić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj jakosti i funkcionalne snage u moru i prilagođena je mogućnostima sudionika. Vježbe se izvode kontrolirano, uz naglasak na pravilnu tehniku, sigurno disanje i aktivaciju glavnih mišićnih skupina. Sudionici kroz jednostavne vježbe jačanja ruku, ramena, trupa i nogu poboljšavaju stabilnost, ravnotežu i opću fizičku spremnost.

Tjelovježba 25 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol

Vrijeme: utorak, 04.08., 19:00-20:00

Voditelj: Nikolina Tomulić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj jakosti i funkcionalne snage u moru i prilagođena je mogućnostima sudionika. Vježbe se izvode kontrolirano, uz naglasak na pravilnu tehniku, sigurno disanje i aktivaciju glavnih mišićnih skupina. Sudionici kroz jednostavne vježbe jačanja ruku, ramena, trupa i nogu poboljšavaju stabilnost, ravnotežu i opću fizičku spremnost.

Tjelovježba 26 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar - Profil

Vrijeme: četvrtak, 06.08., 19:00-20:00

Voditelj: Nikolina Tomulić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj jakosti i funkcionalne snage u moru i prilagođena je mogućnostima sudionika. Vježbe se izvode kontrolirano, uz naglasak na pravilnu tehniku, sigurno disanje i aktivaciju glavnih mišićnih skupina. Sudionici kroz jednostavne vježbe jačanja ruku, ramena, trupa i nogu poboljšavaju stabilnost, ravnotežu i opću fizičku spremnost.

Tjelovježba 27 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol

Vrijeme: utorak, 11.08., 19:00-20:00

Voditelj: Nikolina Tomulić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj jakosti i funkcionalne snage u moru i prilagođena je mogućnostima sudionika. Vježbe se izvode kontrolirano, uz naglasak na pravilnu tehniku, sigurno disanje i aktivaciju glavnih mišićnih skupina. Sudionici kroz jednostavne vježbe jačanja ruku, ramena, trupa i nogu poboljšavaju stabilnost, ravnotežu i opću fizičku spremnost.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



Tjelovježba 28 – vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Škver/Palit

Vrijeme: srijeda, 12.08. 08:00-09:00

Voditelj: Nikolina Tomulić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj jakosti i funkcionalne snage u moru i prilagođena je mogućnostima sudionika. Vježbe se izvode kontrolirano, uz naglasak na pravilnu tehniku, sigurno disanje i aktivaciju glavnih mišićnih skupina. Sudionici kroz jednostavne vježbe jačanja ruku, ramena, trupa i nogu poboljšavaju stabilnost, ravnotežu i opću fizičku spremnost.

Tjelovježba 29 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar - Profil

Vrijeme: četvrtak, 13.08., 19:00-20:00

Voditelj: Nikolina Tomulić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj jakosti i funkcionalne snage u moru i prilagođena je mogućnostima sudionika. Vježbe se izvode kontrolirano, uz naglasak na pravilnu tehniku, sigurno disanje i aktivaciju glavnih mišićnih skupina. Sudionici kroz jednostavne vježbe jačanja ruku, ramena, trupa i nogu poboljšavaju stabilnost, ravnotežu i opću fizičku spremnost.

Tjelovježba 30 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol

Vrijeme: utorak, 18.08., 19:00-20:00

Voditelj: Nikolina Tomulić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj jakosti i funkcionalne snage u moru i prilagođena je mogućnostima sudionika. Vježbe se izvode kontrolirano, uz naglasak na pravilnu tehniku, sigurno disanje i aktivaciju glavnih mišićnih skupina. Sudionici kroz jednostavne vježbe jačanja ruku, ramena, trupa i nogu poboljšavaju stabilnost, ravnotežu i opću fizičku spremnost.

Tjelovježba 31 – vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Škver/Palit

Vrijeme: srijeda, 19.08., 08:00-09:00

Voditelj: Nikolina Tomulić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj jakosti i funkcionalne snage u moru i prilagođena je mogućnostima sudionika. Vježbe se izvode kontrolirano, uz naglasak na pravilnu tehniku, sigurno disanje i aktivaciju glavnih mišićnih skupina. Sudionici kroz jednostavne vježbe jačanja ruku, ramena, trupa i nogu poboljšavaju stabilnost, ravnotežu i opću fizičku spremnost.

Tjelovježba 32 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar - Profil

Vrijeme: četvrtak, 20.08., 19:00-20:00

Voditelj: Nikolina Tomulić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj jakosti i funkcionalne snage u moru i prilagođena je mogućnostima sudionika. Vježbe se izvode kontrolirano, uz naglasak na pravilnu tehniku, sigurno disanje i aktivaciju glavnih mišićnih skupina. Sudionici kroz jednostavne vježbe jačanja ruku, ramena, trupa i nogu poboljšavaju stabilnost, ravnotežu i opću fizičku spremnost.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



Tjelovježba 33 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol

Vrijeme: utorak, 25.08.2026., 19:00-20:00

Voditelj: Nikolina Tomulić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj jakosti i funkcionalne snage u moru i prilagođena mogućnostima sudionika. Vježbe se izvode kontrolirano, uz naglasak na pravilnu tehniku, sigurno disanje i aktivaciju glavnih mišićnih skupina. Sudionici kroz jednostavne vježbe jačanja ruku, ramena, trupa i nogu poboljšavaju stabilnost, ravnotežu i opću fizičku spremnost.

Tjelovježba 34 – vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Škver/Palit

Vrijeme: srijeda, 26.08.2026., 08:00-09:00

Voditelj: Nikolina Tomulić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj jakosti i funkcionalne snage u moru i prilagođena je mogućnostima sudionika. Vježbe se izvode kontrolirano, uz naglasak na pravilnu tehniku, sigurno disanje i aktivaciju glavnih mišićnih skupina. Sudionici kroz jednostavne vježbe jačanja ruku, ramena, trupa i nogu poboljšavaju stabilnost, ravnotežu i opću fizičku spremnost.

Tjelovježba 35 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar - Profil

Vrijeme: četvrtak, 27.08.2026., 19:00-20:00

Voditelj: Nikolina Tomulić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj jakosti i funkcionalne snage u moru i prilagođena je mogućnostima sudionika. Vježbe se izvode kontrolirano, uz naglasak na pravilnu tehniku, sigurno disanje i aktivaciju glavnih mišićnih skupina. Sudionici kroz jednostavne vježbe jačanja ruku, ramena, trupa i nogu poboljšavaju stabilnost, ravnotežu i opću fizičku spremnost.

GRUPNI SPORTOVI

Grupni sportovi 1 - Pikado

Mjesto: : HCK GDCK Rab, Palit - Škver

Vrijeme: 04.08.2026. 09:00-10:00

Grupni sportovi 2 - Pikado

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar - Profil

Vrijeme: 06.08.2026. 18:00-19:00

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



NORDIJSKO HODANJE

Nordijsko hodaње 1

Mjesto: Lopar, 287 a

Vrijeme: 28.08.2026., 20.00-21.00

Voditelj: volonterka Tanja Rizner

Sadržaj: Aktivnost započinje ispred sportske dvorane Lopar, gdje će sudionicima biti objašnjene osnovne tehnike pravilnog korištenja štapova, držanja tijela i sigurnog hodaња. Nakon uvodnog dijela sudionici kreću na kraću rutu prilagođenu osobama starije životne dobi i umirovljenicima. Tempo hodaња bit će lagan i prilagođen najsporijem članu skupine, uz naglasak na sigurnost, druženje i poticanje redovitog kretaња.

2.2.2 Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i/ili umirovljenika

Društvene igre 1 - Kartanje

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol

Vrijeme: 18.08.2026., 18.00-19.00

Društvene igre 2 - Kartanje

Mjesto: HCK GDCK Rab, Škver - Palit

Vrijeme: 19.08.2026., 09.00-10.00

Društvene igre 3 - Kartanje

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar – Profil

Vrijeme: 20.08.2026., 18.00-19.00

Društvene igre 4 - Kartanje

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol

Vrijeme: 25.08.2026., 18.00-19.00

2.2.3 Organizacija javnih manifestacija s ciljem prevencije bolesti te promicanja tjelesnog i mentalnog zdravlja starijih osoba i/ili umirovljenika

MJERENJE TLAKA I ŠEĆERA

Rab

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar – Profil

Vrijeme: 13.08.2026., 18.00 - 19.00

Lopar

Mjesto: Palit - Škver

Vrijeme: 26.08.2026., 09.00 - 10.00

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



FESTIVAL IGARA KOJE STIMULIRAJU MENTALNE VJEŠTINE

Festival igara Rab

Mjesto: HCK GDCK Rab, Banjol 20, Rab

Vrijeme: 10.08.2026., 10.00-11.00

Voditelj aktivnosti: volonterka Milena Jerkov Bibić

Sadržaj: Radionica je usmjerena na poticanje pamćenja, pažnje, koncentracije i logičkog zaključivanja. Aktivnost se provodi u opuštenoj i poticajnoj atmosferi, uz mogućnost prilagodbe težine zadataka sposobnostima sudionika.

3. INDIVIDUALNO STRUČNO SAVJETOVANJE

Savjetovanje iz područja prava iz sustava socijalne skrbi

Stručna osoba: Jelena Mucko

Mjesto: HCK GDCK Rab, Nevera, Lopar 136, Lopar

Datum: 11.08.2026.,

Vrijeme početka: 20.00

4. INFORMIRANJE STARIJIH OSOBA

Info kutak Rab - Prava i oblici pomoći za starije osobe i umirovljenike

Mjesto: HCK GDCK Rab, Banjol 20, Rab

Vrijeme: 04.08.2026 10.00 do 11.00

Stručna osoba: Jelena Mucko

Tema informiranja: Radionica je usmjerena na informiranje starijih osoba i umirovljenika o pravima i oblicima pomoći koje mogu ostvariti uz mirovinu. Sudionicima će se na jednostavan i razumljiv način predstaviti dostupne novčane naknade, socijalne usluge i drugi oblici podrške, poput jednokratne naknade, pomoći u kući, naknade za troškove stanovanja i inkluzivnog dodatka. Poseban naglasak stavit će se na uvjete za ostvarivanje pojedinih prava, potrebnu dokumentaciju i nadležna tijela kojima se korisnici mogu obratiti za dodatne informacije i podnošenje zahtjeva.

Info kutak Lopar - Prava i oblici pomoći za starije osobe i umirovljenike

Mjesto: HCK GDCK Rab, Nevera, Lopar 136, Lopar

Vrijeme: 11.08.2026 19.00 do 20.00

Stručna osoba: Jelena Mucko

Tema informiranja: Radionica je usmjerena na informiranje starijih osoba i umirovljenika o pravima i oblicima pomoći koje mogu ostvariti uz mirovinu. Sudionicima će se na jednostavan i razumljiv način predstaviti dostupne novčane naknade, socijalne usluge i drugi oblici podrške, poput jednokratne naknade, pomoći u kući, naknade za troškove stanovanja i inkluzivnog dodatka. Poseban naglasak stavit će se na uvjete za ostvarivanje pojedinih prava, potrebnu dokumentaciju i nadležna tijela kojima se korisnici mogu obratiti za dodatne informacije i podnošenje zahtjeva.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"



Info kutak Rab - Prava i oblici pomoći za starije osobe i umirovljenike

Mjesto: HCK GDCK Rab, Banjol 20, Rab

Vrijeme: 27.08.2026 10.00 do 11.00

Stručna osoba: Milena Jekrov Bibić

Tema informiranja: Radionica je usmjerena na informiranje starijih osoba i umirovljenika o pravima i oblicima pomoći koje mogu ostvariti uz mirovinu. Sudionicima će se na jednostavan i razumljiv način predstaviti dostupne novčane naknade, socijalne usluge i drugi oblici podrške, poput jednokratne naknade, pomoći u kući, naknade za troškove stanovanja i inkluzivnog dodatka. Poseban naglasak stavit će se na uvjete za ostvarivanje pojedinih prava, potrebnu dokumentaciju i nadležna tijela kojima se korisnici mogu obratiti za dodatne informacije i podnošenje zahtjeva.

Info kutak Lopar - Prava i oblici pomoći za starije osobe i umirovljenike

Mjesto: HCK GDCK Rab, Nevera, Lopar 136, Lopar

Vrijeme: 28.08.2026 19.00 do 20.00

Stručna osoba: Milena Jekrov Bibić

Tema informiranja: Radionica je usmjerena na informiranje starijih osoba i umirovljenika o pravima i oblicima pomoći koje mogu ostvariti uz mirovinu. Sudionicima će se na jednostavan i razumljiv način predstaviti dostupne novčane naknade, socijalne usluge i drugi oblici podrške, poput jednokratne naknade, pomoći u kući, naknade za troškove stanovanja i inkluzivnog dodatka. Poseban naglasak stavit će se na uvjete za ostvarivanje pojedinih prava, potrebnu dokumentaciju i nadležna tijela kojima se korisnici mogu obratiti za dodatne informacije i podnošenje zahtjeva.

"Sufinancirano sredstvima Europske unije"

"Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih"