



BuBa's - Budi uključen, budi aktivan senior

Kalendar događanja za rujan

PROVODITELJ - HCK GDCK VRBOVEC

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

EDUKATIVNA RADIONICA 3 – Korištenje, dobrobiti i rizici internet bankarstva

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 29.09.2026., 11.05-12.05

Predavač: Martin List,

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na informiranje starijih osoba i umirovljenika o osnovama korištenja internet bankarstva te njegovim prednostima i mogućim rizicima. Sudionicima će se na jednostavan i razumljiv način predstaviti kako internet bankarstvo može olakšati plaćanje računa, pregled stanja računa i obavljanje osnovnih financijskih usluga bez odlaska u banku. Poseban naglasak stavlja se na zaštitu osobnih podataka, sigurnu upotrebu lozinki, prepoznavanje lažnih poruka i poveznica te oprez pri dijeljenju bankovnih podataka. Aktivnost doprinosi razvoju digitalne i financijske pismenosti te sigurnijem korištenju suvremenih usluga u svakodnevnom životu.

"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 36 - Jakost elastičnom trakom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: ponedjeljak, 07.09.2026., 14.00-15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na razvoj i očuvanje mišićne jakosti kroz jednostavne i sigurne vježbe s elastičnom trakom. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, leđa, trup i noge, uz naglasak na pravilnu tehniku, kontrolirano disanje i prilagodbu otpora vlastitim mogućnostima. Elastična traka omogućuje postupno doziranje opterećenja, zbog čega su vježbe prikladne za osobe različite razine fizičke spremnosti. Radionica doprinosi boljoj stabilnosti, funkcionalnoj snazi, sigurnijem kretanju i lakšem obavljanju svakodnevnih aktivnosti.

Tjelovježba 37 – Jakost gornjeg dijela tijela elastičnom trakom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 08.09.2026. 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 38 - Mobilnost kralježnice i kukova

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 08.09.2026., 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.

"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 39 - Jakost bučicama

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 10.09.2026. 07.45-08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na razvoj i očuvanje mišićne jakosti kroz jednostavne, sigurne i prilagođene vježbe s bučicama. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, leđa, trup i noge, uz naglasak na pravilnu tehniku, kontrolirano disanje i prilagodbu opterećenja vlastitim mogućnostima. Vježbe se provode u umjerenom tempu, bez naglih pokreta, kako bi bile sigurne i primjerene osobama starije životne dobi i umirovljenicima. Aktivnost doprinosi očuvanju funkcionalne snage, stabilnosti, sigurnijem kretanju i lakšem obavljanju svakodnevnih aktivnosti.

Tjelovježba 40 – Fleksibilnost i jakost cijelog tijela

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5,

Vrbovec **Vrijeme:** četvrtak, 10.09.2026., 08.50-09.50

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 41 - Vježbe za pravilno držanje tijela

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 10.09.2026., 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.

Tjelovježba 42 – Vježbe za kralježnicu i pokretljivost

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5,

Vrbovec **Vrijeme:** četvrtak, 17.09.2026., 07.45 - 08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na poboljšanje pokretljivosti kralježnice, smanjenje ukočenosti i očuvanje pravilnog držanja tijela kroz jednostavne i sigurne vježbe. Sudionici će izvoditi lagane pokrete razgibavanja, istezanja i aktivacije mišića leđa, trupa, ramena i kukova, uz naglasak na pravilno disanje i kontrolirano izvođenje. Vježbe se prilagođavaju mogućnostima sudionika te se provode u sigurnom opsegu pokreta, bez naglih i opterećujućih kretnji. Aktivnost doprinosi lakšem svakodnevnom kretanju, boljoj stabilnosti, smanjenju napetosti u tijelu i očuvanju funkcionalnosti osoba starije životne dobi.

"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 43 – Mobilnost cijelog tijela

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 17.09.2026., 08.50 – 09.50

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na poboljšanje pokretljivosti cijelog tijela kroz jednostavne, sigurne i kontrolirane vježbe prilagođene osobama starije životne dobi i umirovljenicima. Sudionici će izvoditi lagane pokrete razgibavanja za vrat, ramena, leđa, trup, kukove, koljena i gležnjeve, uz naglasak na pravilno disanje i siguran opseg pokreta. Vježbe se provode u umjerenom tempu i prilagođavaju mogućnostima sudionika. Aktivnost doprinosi smanjenju ukočenosti, lakšem kretanju, boljoj koordinaciji i većoj ugodu pri svakodnevnim aktivnostima.

Tjelovježba 44 – Trening cijelog tijela bučicama

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 17.09.2026., 14.00 – 15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na jačanje cijelog tijela kroz jednostavne, sigurne i prilagođene vježbe s bučicama. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, leđa, trup, kukove i noge, uz naglasak na pravilnu tehniku, kontrolirano disanje i prilagodbu opterećenja vlastitim mogućnostima. Vježbe se provode u umjerenom tempu, s ciljem očuvanja funkcionalne snage potrebne za svakodnevne aktivnosti. Aktivnost doprinosi boljoj stabilnosti, sigurnijem kretanju, očuvanju samostalnosti i općoj tjelesnoj spremnosti osoba starije životne dobi.

Tjelovježba 45 – Mobilnost štapovima

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: ponedjeljak, 21.09.2026., 14.00 – 15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na poboljšanje pokretljivosti zglobova i opće razgibanosti kroz jednostavne i sigurne vježbe sa štapovima. Sudionici će izvoditi kontrolirane pokrete za ramena, leđa, trup, kukove i noge, uz naglasak na pravilno držanje tijela, disanje i siguran opseg pokreta. Štapovi se koriste kao pomagalo za bolju kontrolu pokreta i lakše izvođenje vježbi. Aktivnost doprinosi smanjenju ukočenosti, boljoj koordinaciji, sigurnijem kretanju i lakšem obavljanju svakodnevnih aktivnosti.

Tjelovježba 46 – Trening cijelog tijela štapovima

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 22.09.2026., 07.45 – 08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na aktivaciju cijelog tijela kroz jednostavne, sigurne i prilagođene vježbe sa štapovima. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, leđa, trup, kukove i noge, uz naglasak na pravilno držanje tijela, kontrolirano disanje i siguran opseg pokreta. Štapovi se koriste kao pomagalo za lakšu kontrolu pokreta, održavanje ravnoteže i pravilnije izvođenje vježbi. Aktivnost doprinosi boljoj pokretljivosti, stabilnosti, koordinaciji, funkcionalnoj snazi i sigurnijem kretanju 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"



Tjelovježba 47 – Jakost donjeg dijela tijela

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 22.09.2026., 08.50 – 09.50

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na jačanje mišića nogu, kukova i donjeg dijela tijela kroz jednostavne, sigurne i prilagođene vježbe. Sudionici će izvoditi kontrolirane pokrete poput podizanja na prste, laganih čučnjeva, iskoraka, podizanja nogu i vježbi stabilnosti, uz prilagodbu vlastitim mogućnostima. Poseban naglasak stavlja se na pravilnu tehniku, sigurno disanje, ravnotežu i izbjegavanje naglih pokreta. Aktivnost doprinosi sigurnijem hodu, lakšem ustajanju, boljoj stabilnosti i očuvanju samostalnosti u svakodnevnim aktivnostima.

Tjelovježba 48 – Jakost i pokretljivost bučicama

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 24.09.2026., 07.45 – 08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na razvoj mišićne jakosti i poboljšanje pokretljivosti kroz jednostavne, sigurne i prilagođene vježbe s bučicama. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, leđa, trup, kukove i noge, uz naglasak na pravilnu tehniku, kontrolirano disanje i prilagodbu opterećenja vlastitim mogućnostima. Bučice se koriste za dodatnu aktivaciju mišića, dok se pokreti izvode u sigurnom opsegu kako bi se potaknula bolja razgibanost i stabilnost. Aktivnost doprinosi očuvanju funkcionalne snage, lakšem kretanju, smanjenju ukočenosti i sigurnijem obavljanju svakodnevnih aktivnosti.

Tjelovježba 49 – Vježbe za ravnotežu i stabilnost

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 24.09.2026., 08.50 – 09.50

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na poboljšanje ravnoteže, stabilnosti i sigurnosti u svakodnevnom kretanju kroz jednostavne i kontrolirane vježbe. Sudionici će izvoditi pokrete za jačanje nogu, trupa i posturalnih mišića, uz naglasak na pravilno držanje tijela, koordinaciju i siguran opseg pokreta. Vježbe se prilagođavaju mogućnostima sudionika te se provode u smirenom tempu, bez naglih kretnji. Aktivnost doprinosi prevenciji padova, većem samopouzdanju u kretanju i očuvanju samostalnosti osoba starije životne dobi.

Tjelovježba 50 – Vježbe bučicama za cijelo tijelo

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 24.09.2026., 14.00 – 15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na jačanje cijelog tijela kroz jednostavne, sigurne i prilagođene vježbe s bučicama. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, leđa, trup, kukove i noge, uz naglasak na pravilnu tehniku, kontrolirano disanje i prilagodbu težine vlastitim mogućnostima. Vježbe se provode u umjerenom tempu, bez naglih pokreta, kako bi bile sigurne i primjerene osobama starije životne dobi. Aktivnost doprinosi očuvanju funkcionalne snage, boljoj stabilnosti, sigurnijem kretanju 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”



Tjelovježba 51 – Vježbe elastičnim trakama za cijelo tijelo

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: ponedjeljak, 28.09.2026., 14.00 – 15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na jačanje i aktivaciju cijelog tijela kroz jednostavne, sigurne i prilagođene vježbe s elastičnim trakama. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, leđa, trup, kukove i noge, uz naglasak na pravilnu tehniku, kontrolirano disanje i prilagodbu otpora vlastitim mogućnostima. Elastične trake omogućuju postupno doziranje opterećenja, zbog čega su vježbe primjerene osobama različite razine fizičke spremnosti. Aktivnost doprinosi boljoj funkcionalnoj snazi, stabilnosti, pokretljivosti i sigurnijem obavljanju svakodnevnih aktivnosti.

Tjelovježba 52 – Mobilnost i jakost leđa

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 29.09.2026., 07.45 – 08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na poboljšanje pokretljivosti leđa i jačanje mišića koji podupiru kralježnicu. Sudionici će izvoditi jednostavne i kontrolirane vježbe za leđa, ramena, trup i kukove, uz naglasak na pravilno držanje tijela, sigurno disanje i izvođenje pokreta u skladu s vlastitim mogućnostima. Posebna pažnja stavlja se na smanjenje ukočenosti, aktivaciju posturalnih mišića i očuvanje stabilnosti trupa. Aktivnost doprinosi lakšem svakodnevnom kretanju, boljoj posturi, većoj stabilnosti i smanjenju napetosti u području leđa.

Tjelovježba 53 – Jakost cijelog tijela

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 29.09.2026., 08.50 – 09.50

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na razvoj i očuvanje mišićne jakosti cijelog tijela kroz jednostavne, sigurne i prilagođene vježbe. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, leđa, trup, kukove i noge, uz naglasak na pravilnu tehniku, kontrolirano disanje i prilagodbu vlastitim mogućnostima. Vježbe se provode u umjerenom tempu, s ciljem jačanja funkcionalne snage potrebne za svakodnevne aktivnosti. Aktivnost doprinosi boljoj stabilnosti, sigurnijem kretanju, očuvanju samostalnosti i općoj tjelesnoj spremnosti osoba starije životne dobi.

"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

Grupni sportovi 18 - Pikado

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 01.09.2026. 10.00-11.00

Grupni sportovi 19 - Pikado

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

Vrijeme: 02.09.2026. 10.00-11.00

Grupni sportovi 20 – Pikado

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

Vrijeme: 02.09.2026., 10.30-11.30

Grupni sportovi 21 – Pikado

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 07.09.2026., 19.00-20.00

Grupni sportovi 22 – Stolni tenis

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 08.09.2026., 10.00-11.00

Grupni sportovi 23 – Pikado

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

Vrijeme: 09.09.2026., 09.00-10.00

Grupni sportovi 24 – Pikado

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

Vrijeme: 09.09.2026., 10.30-11.30

Grupni sportovi 25 – Pikado

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 10.09.2026., 19.00-20.00

Grupni sportovi 26 – Pikado

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 14.09.2026., 19.00-20.00

Grupni sportovi 27 – Pikado

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

Vrijeme: 16.09.2026., 10.00-11.00

Grupni sportovi 28 – Pikado

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

Vrijeme: 16.09.2026., 10.00-11.00

Grupni sportovi 29 – Pikado

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 17.09.2026., 19.00-20.00

"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"*

**Grupni sportovi 30 – Pikado****Mjesto:** Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A**Vrijeme:** 21.09.2026., 19.00-20.00**Grupni sportovi 31 – Stolni tenis****Mjesto:** GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec**Vrijeme:** 22.09.2026., 19.00-20.00**Grupni sportovi 32 – Pikado****Mjesto:** Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A**Vrijeme:** 24.09.2026., 19.00-20.00**Grupni sportovi 33 – Pikado****Mjesto:** Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A**Vrijeme:** 28.09.2026., 19.00-20.00**Grupni sportovi 34 – Stolni tenis****Mjesto:** GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec**Vrijeme:** 29.09.2026., 19.00-20.00**NORDIJSKO HODANJE****Nordijsko hodanje 2****Mjesto:** GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec**Vrijeme:** 11.09.2026., 08.00-09.00**Voditelj:** Martin List

Sadržaj: Aktivnost nordijskog hodanja započinje okupljanjem sudionika u prostoru GDCK Vrbovec, gdje će se ukratko ponoviti osnovna tehnika pravilnog korištenja štapova, držanja tijela i sigurnog kretanja. Nakon uvodnog dijela sudionici kreću na rekreativnu rutu dužine približno 2 kilometra. Tempo hodanja bit će lagan i prilagođen mogućnostima skupine, odnosno najsporijem sudioniku, kako bi svi mogli sigurno i aktivno sudjelovati. Aktivnost potiče boravak na otvorenom, pravilno kretanje, očuvanje kondicije i međusobno druženje.

Nordijsko hodanje 3**Mjesto:** GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec**Vrijeme:** 25.09.2026., 08.00-09.00**Voditelj:** Martin List

Sadržaj: Aktivnost nordijskog hodanja započinje okupljanjem sudionika u prostoru GDCK Vrbovec, gdje će se ukratko ponoviti osnovna tehnika pravilnog korištenja štapova, držanja tijela i sigurnog kretanja. Nakon uvodnog dijela sudionici kreću na rekreativnu rutu dužine približno 2 kilometra. Tempo hodanja bit će lagan i prilagođen mogućnostima skupine, odnosno najsporijem sudioniku, kako bi svi mogli sigurno i aktivno sudjelovati. Aktivnost potiče boravak na otvorenom, pravilno kretanje, očuvanje kondicije i međusobno druženje.

"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 23 - Kartanje Belot

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 01.09.2026., 10.00-11.00

Društvene igre 24 - Kartanje Belot

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

Vrijeme: 02.09.2026., 11.00-12.00

Društvene igre 25 - Kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 04.09.2026., 10.00-11.00

Društvene igre 26 - Kartanje Belot

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 08.09.2026., 10.00-11.00

Društvene igre 27 - kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 11.09.2026., 10.00-11.00

Društvene igre 28 - kartanje Belot

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 15.09.2026., 10.00-11.00

Društvene igre 29 - Kartanje Belot

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

Vrijeme: 16.09.2026., 11.00-12.00

Društvene igre 30 - kartanje Belot

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 21.09.2026., 20.00-21.00

Društvene igre 31 - kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 22.09.2026., 18.00-19.00

Društvene igre 32 - Kartanje Belot

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

Vrijeme: 23.09.2026., 11.00-12.00

Društvene igre 33 - kartanje Belot

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 29.09.2026., 09.30-10.30

Društvene igre 34 - kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 29.09.2026., 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"



Društvene igre 35 - Kartanje Belot

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

Vrijeme: 30.09.2026., 11.00-12.00

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

Farkaševac

Mjesto: Udruga umirovljenika Farkaševac, Ivančani bb, 10344 Farkaševac

Vrijeme: 03.09.2026., 18.00 - 19.00

Čazma

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 08.09.2026., 08.00-09.00

Dubrava

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

Vrijeme: 09.09.2026., 10.00-11.00

Gradec

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

Vrijeme: 16.09.2026., 9.00-10.00

Preseka

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

Vrijeme: 23.09.2026., 11.00-12.00

Vrbovec

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 24.09.2026., 10.00-11.00

FESTIVAL IGARA KOJE STIMULIRAJU MENTALNE VJEŠTINE

Festival igara Vrbovec

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 24.09.2026., 11.10-12.10

Voditelj aktivnosti: Martin List

"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 Čazma

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Kralja Tomislava 10, Čazma

Vrijeme: 22.09.2026., 11.30-12.30

Voditelj aktivnosti: Irena Neduhal

TRENING PRUŽANJA PRVE POMOĆI

Trening pružanja prve pomoći Vrbovec

Mjesto: GDCK Vrbovec, ulica poginulih branitelja 5; Vrbovec

Vrijeme: 29.09.2026., 10.00-11.00

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.

Trening pružanja prve pomoći Čazma

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Kralja Tomislava 10, Čazma

Vrijeme: 22.09.2026., 10.30-11.30

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.

Trening pružanja prve pomoći Preseka

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

Vrijeme: 16.09.2026., 11.00-12.00

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.

PROVODITELJ – HCK GDCK SAMOBOR

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

Edukacija 3-Korištenje, dobrobiti i rizici internet bankarstva

Datum: 25.09.2026.

Vrijeme: 9,30-10,30

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

"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"*



Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na informiranje starijih osoba i umirovljenika o osnovama korištenja internet bankarstva te njegovim prednostima i mogućim rizicima. Sudionicima će se na jednostavan i razumljiv način predstaviti kako internet bankarstvo može olakšati plaćanje računa, pregled stanja računa i obavljanje osnovnih financijskih usluga bez odlaska u banku. Poseban naglasak stavlja se na zaštitu osobnih podataka, sigurnu upotrebu lozinki, prepoznavanje lažnih poruka i poveznica te oprez pri dijeljenju bankovnih podataka. Aktivnost doprinosi razvoju digitalne i financijske pismenosti te sigurnijem korištenju suvremenih usluga u svakodnevnom životu.

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

Tjelovježba -13-razgibavanje

štapovima Datum: 02.09.2026.

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

Tjelovježba -14-fleksibilnost i mobilnost

Datum: 07.09.2026.

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 -15-vježbe za cijelo tijelo

Datum: 14.09.2026.

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 -16- fleksibilnost i opuštanje

Datum: 21.09.2026.

Vrijeme:9,00-10,00

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"



Sadržaj: Radionica je usmjerena na lagane vježbe istezanja, opuštanja i pravilnog disanja. Vježbe se izvode u mirnom tempu, bez naglih pokreta, uz prilagodbu individualnim mogućnostima sudionika. Cilj radionice je smanjiti napetost u mišićima, poboljšati fleksibilnost i potaknuti osjećaj ugođe nakon vježbanja.

Tjelovježba -17-mobilnost kralježnice i kukova

Datum: 28.09.2026.

Vrijeme: 9,00-10,00

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

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Radionica je usmjerena na poboljšanje pokretljivosti kralježnice, kukova i zdjeličnog područja. Vježbe se izvode polagano i kontrolirano, uz naglasak na ugodan opseg pokreta bez forsiranja. Sudionici kroz jednostavne vježbe razgibavanja smanjuju ukočenost i poboljšavaju funkcionalnost pri hodanju, sjedenju i ustajanju.

Tjelovježba -18-mobilnost i razgibavanje štapom

Datum: 30.09.2026.

Vrijeme: 9,00-10,00

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

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

Sadržaj: Radionica je usmjerena na poboljšanje pokretljivosti zglobova i opće razgibanosti pomoću štapa. Vježbe se izvode polako i kontrolirano, uz naglasak na pravilno držanje tijela i siguran opseg pokreta. Sudionici kroz jednostavne vježbe za ramena, leđa, kukove i trup poboljšavaju mobilnost i lakše izvođenje svakodnevnih pokreta.

Nordijsko hodanje

Nordijsko hodanje

-31

Datum: 02.09.2026.

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 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 hodanja prilagođava se skupini i najsporijem sudioniku kako bi svi prisutni mogli sudjelovati.

Nordijsko hodanje -32

Datum: 04.09.2026.

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 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

"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"



sigurnom kretanju. Tempo hodanja prilagođava se skupini i najsporijem sudioniku kako bi svi prisutni mogli sudjelovati.

Nordijsko hodanje -33

Datum: 07.09.2026.

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 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 hodanja prilagođava se skupini i najsporijem sudioniku kako bi svi prisutni mogli sudjelovati.

Nordijsko hodanje -34

Datum: 09.09.2026.

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 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 hodanja prilagođava se skupini i najsporijem sudioniku kako bi svi prisutni mogli sudjelovati.

Nordijsko hodanje -35

Datum: 11.09.2026.

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 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 hodanja prilagođava se skupini i najsporijem sudioniku kako bi svi prisutni mogli sudjelovati.

Nordijsko hodanje -36

Datum: 14.09.2026.

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 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 hodanja prilagođava se skupini i najsporijem sudioniku kako bi svi prisutni mogli 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"



Nordijsko hodaње -37

Datum: 16.09.2026.

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 -38

Datum: 18.09.2026.

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 -39

Datum: 21.09.2026.

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 -40

Datum: 23.09.2026..

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.

"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 -41

Datum: 25.09.2026.

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 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 hodanja prilagođava se skupini i najsporijem sudioniku kako bi svi prisutni mogli sudjelovati.

Nordijsko hodanje -42

Datum: 28.09.2026.

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 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 hodanja prilagođava se skupini i najsporijem sudioniku kako bi svi prisutni mogli sudjelovati.

Nordijsko hodanje -43

Datum: 30.09.2026.

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 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 hodanja prilagođava se skupini i najsporijem sudioniku kako bi svi prisutni mogli sudjelovati.

Grupni sportovi (pikado, stolni tenis, kuglanje)

Grupni sportovi-Pikado-6

Datum: 04.09.2026.

Vrijeme: 9,30-10,30

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"



Grupni sportovi Pikado-7

Datum: 11.09.2026.

Vrijeme: 9,30-10,30

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

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

2.2.2 Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i/ili

umirovljenika

DRUŠTVENE IGRE 9 – Kartanje Belot

Datum: 02.09.2026.

Vrijeme: 9,30-10,30

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

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

DRUŠTVENE IGRE 10 – Kartanje Belot

Datum: 09.09.2026.

Vrijeme: 9,30-10,30

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

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

DRUŠTVENE IGRE 11 – Kartanje Belot

Datum: 16.09.2026.

Vrijeme: 10,30-11,30

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

Izvoditelj aktivnosti: Bogdanka Adžibaba

DRUŠTVENE IGRE 12 – Kartanje belot

Datum: 23.09.2026.

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. 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

MJERENJE TLAKA I ŠEĆERA -Stupnik-1

Datum: 28.09.2026.

Vrijeme: 09,00-10,00

Mjesto: Općina Stupnik, Gornjostupnička 33, 10255 G.Stupnik

MJERENJE TLAKA I ŠEĆERA -Sveta Nedelja-1

Datum: 29.09.2026.

Vrijeme: 09,00-10,00

Mjesto: Društveni dom Strmec, Vladimira Nazora 13, 10434 Strmec

Izvoditelj aktivnosti: Danijela Noršić

MJERENJE TLAKA I ŠEĆERA -Samobor-4

Datum: 30.09.2026.

Vrijeme: 09,00-10,00

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

TRENING PRUŽANJA PRVE POMOĆI

Trening pružanja prve pomoći Stupnik-1

Mjesto: Općina Stupnik, Gornjostupnička 33, 10255 G.Stupnik

Vrijeme: 28.09.2026., 10.00-11.00

Voditelj aktivnosti: dr. Slavko Lovasić

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na upoznavanje sudionika s osnovnim koracima pružanja prve pomoći unesrećenoj osobi. Volonteri GDCK Samobor 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.

Trening pružanja prve pomoći Sveta Nedelja-1

Mjesto: Društveni dom Strmec, Vladimira Nazora 13, 10434 Strmec

Vrijeme: 29.09.2026., 10.00-11.00

Voditelj aktivnosti: dr. Slavko Lovasić

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na upoznavanje sudionika s osnovnim koracima pružanja prve pomoći unesrećenoj osobi. Volonteri GDCK Samobor 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.

Trening pružanja prve pomoći Samobor-1

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

Vrijeme: 30.09.2026., 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"

Voditelj aktivnosti: dr. Slavko Lovasić

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na upoznavanje sudionika s osnovnim koracima pružanja prve pomoći unesrećenoj osobi. Volonteri GDCK Samobor 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.

"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"*



PROVODITELJ – HCK GDCK RAB

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

TJELOVJEŽBA

Tjelovježba 34 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol, plaža Banjol **Vrijeme:**

utorak, 01.09.2026., 18:00-19:00

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, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: srijeda, 02.09.2026., 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 36 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar, plaža Profil

Vrijeme: četvrtak, 03.09.2026., 18:00-19:00

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 37 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol, plaža Banjol **Vrijeme:**

ponedjeljak, 07.09.2026., 18:00-19:00

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 38 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: srijeda, 09.09.2026., 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.

"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 39 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar, plaža Profil

Vrijeme: četvrtak, 10.09.2026., 18:00-19:00

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 40 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol, plaža Banjol **Vrijeme:**

utorak, 15.09.2026., 18:00-19:00

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 41 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: srijeda, 16.09.2026., 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 42 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar, plaža Profil

Vrijeme: četvrtak, 17.09.2026., 18:00-19:00

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 43 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol, plaža Banjol **Vrijeme:**

utorak, 22.09.2026., 18:00-19:00

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 44 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: srijeda, 23.09.2026., 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 45 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar, plaža Profil

Vrijeme: četvrtak, 24.09.2026., 18:00-19:00

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 46 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol, plaža Banjol

Vrijeme: utorak, 29.09.2026., 18:00-19:00

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 47 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: srijeda, 30.09.2026., 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.

GRUPNI SPORTOVI

Grupni sportovi 5 - Boćanje

Mjesto: HCK GDCK Rab, Palit,

Škver **Vrijeme:** 16.09.2026., 18.00-19.00

Grupni sportovi 6 - Boćanje

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar - Profil

Vrijeme: 24.09.2026., 19.00-20.00

"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 hodaње 2

Mjesto: Plaža Škver, Palit

Vrijeme: 25.09.2026., 17.00-18.00

Voditelj: Nikolina Tomulić

2.2.2 Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i/ili

umirovljenika DRUŠTVENE IGRE

Društvene igre 8 - Kartanje

Mjesto: restaurant Banjol

Vrijeme: 01.09.2026., 17.00-18.00

Društvene igre 9 - Kartanje

Mjesto: Plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: 09.09.2026., 09.00-10.00

Društvene igre 10 - Kartanje

Mjesto: Lopar – Profil

Vrijeme: 03.09.2026., 17.00-18.00

Društvene igre 11 - Kartanje

Mjesto: Restaurant Banjol

Vrijeme: 15.09.2026., 17.00-18.00

FESTIVAL IGARA KOJE STIMULIRAJU MENTALNE VJEŠTINE

Mjesto: restaurant Banjol, plaža Banjol **Vrijeme:**

utorak, 29. rujna 2026., 19:00-20:00 **Voditelj:**

Nikolina Tomulić

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: restaurant Banjol, plaža Banjol

Vrijeme: 15.09.2026., 19.00 - 20.00

Lopar

Mjesto: plaža Profil

"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"



TRENING PRUŽANJA PRVE POMOĆI

Trening pružanja prve pomoći Rab 1

Mjesto: GDCK Rab, Banjol 20

Vrijeme: 28.09.2026., 9.00-10.00

Voditelj aktivnosti: Djelatnik medicinske struke

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na upoznavanje sudionika s osnovnim koracima pružanja prve pomoći unesrećenoj osobi. Volonteri će demonstrirati 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.

Trening pružanja prve pomoći Lopar 1

Mjesto: Dvorana, CZSK Lopar, Lopar 287/A, 51281 Lopar

Vrijeme: 30.09.2026., 10.00-11.00

Voditelj aktivnosti: Djelatnik medicinske struke

Sadržaj: Aktivnost je usmjerena na upoznavanje sudionika s osnovnim koracima pružanja prve pomoći unesrećenoj osobi. Volonteri će demonstrirati jednostavne postupke poput provjere sigurnosti, pristupa unesrećenoj osobi, pozivanja pomoći i osnovnog zbrinjavanja do dolaska stručnih službi.

"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"