



BuBa's - Budi uključen, budi aktivan senior

Poštovani, sukladno uputi šaljem plan aktivnosti za 2. mjesec provedbe projekta (srpanj 2026.):

PROVODITELJ - HCK GDCK VRBOVEC

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

EDUKATIVNA RADIONICA 1 – Opasnosti internet prevara

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 21.07.2026., 11.10-12.10

Predavač: Martin List

Sadržaj: Radionica je usmjerena na informiranje sudionika o najčešćim oblicima internetskih prevara i sigurnijem korištenju digitalnih sadržaja. Kroz jednostavne i praktične primjere sudionicima će se objasniti kako prepoznati sumnjive poruke, lažne nagradne igre, prevare putem e-maila, društvenih mreža, poveznica i nepoznatih profila. Poseban naglasak stavlja se na zaštitu osobnih podataka, oprez pri otvaranju poveznica i važnost provjere izvora informacija. Radionica doprinosi razvoju medijske i digitalne pismenosti te većoj sigurnosti sudionika u svakodnevnom korištenju interneta.

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

TJELOVJEŽBA

Tjelovježba 10 - Jakost bučicama

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 02.07.2026, 08.45-09.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj jakosti i funkcionalne snage pomoću bučica prilagođenih 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 11 - jakost i fleksibilnost elastičnom trakom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: Ponedjeljak, 06.07.2026., 07.45-08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Radionica je usmjerena na jačanje mišića i poboljšanje fleksibilnosti pomoću elastičnih traka različitog otpora. Vježbe se izvode kontrolirano i prilagođavaju mogućnostima sudionika, uz naglasak na pravilno držanje tijela i siguran opseg pokreta. Kroz vježbe za ruke, ramena, leđa, trup i noge sudionici razvijaju stabilnost, pokretljivost i bolju funkcionalnu sposobnost u svakodnevnim aktivnostima

Tjelovježba 12 - mobilnost i razgibavanje štapom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 06.07.2026. 14.00-15.00

Voditelj: Martin List

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.

Tjelovježba 13 - vježbe za ravnotežu i stabilnost

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 09.07.2026., 14.00-15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj ravnoteže, koordinacije i stabilnosti tijela. Vježbe se izvode postupno i uz mogućnost pridržavanja, kako bi se osigurala sigurna izvedba za sve sudionike. Kroz jednostavne zadatke stajanja, prijenosa težine i kontrole pokreta sudionici jačaju sigurnost u kretanju i smanjuju rizik od padova.

Tjelovježba 14 - fleksibilnost i istezanje

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 09.07.2026., 07.45-08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Radionica je usmjerena na poboljšanje fleksibilnosti i smanjenje napetosti u mišićima. Vježbe istezanja izvode se polako, uz kontrolirano disanje i prilagodbu mogućnostima sudionika. Poseban naglasak stavlja se na istezanje leđa, ramena, kukova i nogu radi bolje pokretljivosti i ugodnijeg svakodnevnog kretanja.

Tjelovježba 15 - jakost donjeg dijela tijela

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: ponedjeljak, 13.07.2026., 14.00-15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Radionica je usmjerena na jačanje mišića nogu, kukova i trupa. Vježbe se izvode kontrolirano i prilagođavaju se sposobnostima sudionika, uz naglasak na pravilnu tehniku i stabilnost. Sudionici kroz jednostavne vježbe čučnja, podizanja na prste i jačanja kukova poboljšavaju sigurnost pri hodaњу, ustajanju i 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 16 - jakost gornjeg dijela tijela elastičnom trakom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 14.07.2026. 07.45-08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Radionica je usmjerena na jačanje ruku, ramena, leđa i prsnih mišića pomoću elastičnih traka. Vježbe se izvode u sigurnom tempu, uz naglasak na pravilno držanje tijela i kontrolirano disanje. Sudionici kroz prilagođene vježbe razvijaju snagu gornjeg dijela tijela potrebnu za lakše obavljanje svakodnevnih zadataka.

Tjelovježba 17 - mobilnost kralježnice i kukova

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 14.07.2026. 08.50-09.50

Voditelj: Martin List

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 - funkcionalni trening bučicama

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 16.07.2026. 07.45-08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Radionica je organizirana kao lagani trening bučicama s više jednostavnih vježbi koje se izvode u kraćim intervalima, a primjenjive su na pokrete iz svakodnevnog života. Vježbe su prilagođene mogućnostima sudionika, uz naglasak na sigurnost, pravilnu tehniku i umjeren tempo. Sudionici kroz kombinaciju vježbi za snagu, ravnotežu i pokretljivost poboljšavaju opću fizičku spremnost.

Tjelovježba 19 - vježbe s bučicama trakom za cijelo tijelo

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 16.07.2026., 14.00-15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Radionica je usmjerena na aktivaciju cijelog tijela pomoću bučica. Vježbe se izvode kontrolirano, uz prilagodbu otpora i opsega pokreta svakom sudioniku. Kroz vježbe za ruke, ramena, leđa, trup i noge sudionici jačaju mišiće, poboljšavaju stabilnost i potiču bolju pokretljivost.

Tjelovježba 20 - vježbe za pravilno držanje tijela

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: ponedjeljak, 20.07.2026., 14.00 - 15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Radionica je usmjerena na osvježavanje pravilnog držanja tijela i jačanje mišića koji podupiru kralježnicu. Vježbe se izvode smireno i kontrolirano, uz naglasak na položaj ramena, leđa i trupa. Sudionici kroz jednostavne vježbe poboljšavaju posturu, stabilnost i smanjuju osjećaj ukočenosti.

"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 21 - jakost i ravnoteža vlastitim tijelom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 21.07.2026., 07.45-08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Radionica je usmjerena na kombinaciju vježbi jakosti i ravnoteže pomoću vlastite tjelesne težine. Vježbe se izvode uz siguran oslonac i prilagodbu intenziteta, kako bi svi sudionici mogli sudjelovati prema svojim mogućnostima. Kroz vježbe za noge, trup i stabilizaciju sudionici poboljšavaju sigurnost kretanja i funkcionalnu snagu.

Tjelovježba 22 - fleksibilnost i opuštanje

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 21.07.2026., 08.50-09.50

Voditelj: Martin List

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 23 - funkcionalna jakost za svakodnevne aktivnosti

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 23.07.2026., 07.45-08.45

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj funkcionalne jakosti potrebne za svakodnevne aktivnosti poput ustajanja, nošenja lakših predmeta i sigurnog kretanja. Vježbe se izvode kontrolirano, uz naglasak na pravilnu tehniku i stabilnost tijela. Sudionici kroz jednostavne pokrete jačaju noge, trup i gornji dio tijela te povećavaju samostalnost u svakodnevnom životu.

Tjelovježba 24 - kombinirana tjelovježba bučicama

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 23.07.2026., 14.00-15.00

Voditelj: Martin List

Sadržaj: Radionica objedinjuje ranije obrađene vježbe jakosti, fleksibilnosti, ravnoteže i mobilnosti. Vježbe se izvode u umjerenom intenzitetu, uz prilagodbu mogućnostima sudionika i naglasak na sigurnu izvedbu. Sudionici kroz kombinirani program ponavljaju usvojene pokrete te dodatno razvijaju opću fizičku spremnost i sigurnost u kretanju.

GRUPNI SPORTOVI

Grupni sportovi 7 - Pikado

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 14.07.2026. 10.00-11.00

Grupni sportovi 8 - Stolni tenis

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 21.07.2026. 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"



Grupni sportovi 9 - Pikado

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 28.07.2026. 10.00-11.00

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

Društvene igre 7 - Kartanje Belot

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 07.07.2026., 09.30-10.30

Društvene igre 8 - Kartanje Belot

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

Vrijeme: 08.07.2026., 11.00-12.00

Društvene igre 9 - Kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 10.07.2026., 10.00-11.30

Društvene igre 10 - Kartanje Belot

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 14.07.2026., 09.30-10.30

Društvene igre 11 - kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 17.07.2026., 10.00-11.30

Društvene igre 12 - kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 24.07.2026., 10.00-11.30

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: Ivančani bb, 10344 Farkaševac

Vrijeme: 2.7.2026., 16.00 - 17.00

Čazma

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 07.07.2026. 08.00-09.30

"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"



Dubrava

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

Vrijeme: 08.07.2026., 10.00-11.00

Gradec

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

Vrijeme: 15.07.2026., 9.30-10.30

Preseka

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

Vrijeme: 15.07.2026., 11.00-12.00

Vrbovec

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelj 5, Vrbovec

Vrijeme: 23.07.2026., 11.00-12.00

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: 16.07.2026.

Vrijeme početka: 10.30

"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 Vrbovec - Ustup i raspodjela imovine za života

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

Vrijeme: 9.7.2026 od 11.30 do 12.30

Tema informiranja: Radionica je usmjerena na informiranje sudionika o mogućnostima ustupa i raspodjele imovine za života. Sudionicima se na jednostavan i razumljiv način pojašnjava što takav postupak znači, u kojim se situacijama koristi te koje su njegove moguće pravne i obiteljske posljedice. Poseban naglasak stavlja se na važnost pravovremenog informiranja i donošenja odluka uz stručnu podršku. Korisnicima informiranja bit će dostupan letak vezan za temu, a nazočna će biti i stručna osoba iz područja.

Info kutak Preseka - Ustup i raspodjela imovine za života

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

Vrijeme: 15.07.2026 od 09.45-10.45

Tema informiranja: Radionica je usmjerena na informiranje sudionika o mogućnostima ustupa i raspodjele imovine za života. Sudionicima se na jednostavan i razumljiv način pojašnjava što takav postupak znači, u kojim se situacijama koristi te koje su njegove moguće pravne i obiteljske posljedice. Poseban naglasak stavlja se na važnost pravovremenog informiranja i donošenja odluka uz stručnu podršku. Korisnicima informiranja bit će dostupan letak vezan za temu, a nazočna će biti i stručna osoba iz područja.

2. PROVODITELJ - HCK GDCK SAMOBOR

2.1. Grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i/ili umirovljenika

Edukacija 1 - opasnosti od prevara u online okruženju

Vrijeme: 10.07.2026., 9.30 - 10.30

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

Program: Edukacija iz medijske pismenosti usmjerena je na informiranje starijih osoba i umirovljenika o najčešćim oblicima prijevara u digitalnom okruženju. Kroz jednostavne i razumljive primjere sudionicima će se predstaviti moguće opasnosti koje se pojavljuju putem Facebooka, elektroničke pošte, poruka, lažnih nagradnih igara, sumnjivih poveznica i drugih internetskih sadržaja. Poseban naglasak stavlja se na prepoznavanje znakova prevare, zaštitu osobnih podataka, oprez pri komunikaciji s nepoznatim osobama te važnost provjere izvora informacija prije otvaranja poveznica ili slanja podataka. Sudionici će kroz razgovor i praktične primjere dobiti korisne savjete kako sigurnije koristiti internet, društvene mreže i elektroničku poštu te kako reagirati ako posumnjaju da su izloženi pokušaju prijevara.

"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 -1- Vježbe za jakost cijelog tijela

Vrijeme: 08.07.2026., 09-00-10.00

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

Izvoditelj: Bogdanka Adžibaba

Program: Radionica „Vježbe za jakost cijelog tijela” usmjerena je na očuvanje i razvoj mišićne snage kroz jednostavne, sigurne i prilagođene vježbe za glavne mišićne skupine. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, leđa, trup i noge, koristeći vlastito tijelo i po potrebi jednostavne rekvizite poput bučica, štapova ili elastičnih traka. Vježbe se provode kontrolirano, uz naglasak na pravilno držanje tijela, sigurno disanje, postupno povećanje opterećenja i prilagodbu individualnim mogućnostima sudionika

Tjelovježba -2- VJEŽBE ZA PRAVILNO DRŽANJE

Vrijeme: 15.07.2026., 09.00-10.00

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

Izvoditelj: Bogdanka Adžibaba

Program: Radionica „Vježbe za pravilno držanje” usmjerena je na osvještavanje pravilnog položaja tijela i izvođenje jednostavnih vježbi za poboljšanje posture. Sudionici će kroz lagane i sigurne pokrete raditi na pokretljivosti ramena, kralježnice i kukova, jačanju mišića leđa i trupa te smanjenju ukočenosti. Vježbe se prilagođavaju mogućnostima sudionika, uz naglasak na pravilno disanje, kontrolirano izvođenje i primjenu naučenog u svakodnevnom kretanju.

Tjelovježba -3- FLEKSIBILNOST I OPUŠTANJE

Vrijeme: 22.07.2026., 09.00-10.00

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

Izvoditelj: Bogdanka Adžibaba

Program: Radionica „Vježbe za fleksibilnost i opuštanje” usmjerena je na lagane vježbe istezanja, povećanje pokretljivosti i smanjenje napetosti u tijelu. Sudionici će izvoditi jednostavne i sigurne pokrete za ramena, leđa, kukove i noge, uz naglasak na pravilno disanje, smiren tempo i prilagodbu vlastitim mogućnostima. Cilj radionice je potaknuti opuštanje, smanjiti ukočenost te doprinijeti boljem osjećaju pokretljivosti i ugođe u svakodnevnom kretanju.

“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 -4- -FLEKSIBILNOST I ISTEZANJE

Vrijeme: 29.07.2026., 09.00-10.00

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

Izvoditelj: Bogdanka Adžibaba

Program: Radionica „Vježbe za fleksibilnost i istezanje” usmjerena je na izvođenje laganih i sigurnih vježbi istezanja s ciljem povećanja fleksibilnosti, smanjenja ukočenosti i očuvanja pokretljivosti. Sudionici će kroz jednostavne pokrete istezati mišiće vrata, ramena, leđa, kukova i nogu, uz naglasak na pravilno disanje, smiren tempo i prilagodbu vlastitim mogućnostima. Radionica doprinosi boljoj pokretljivosti, opuštenosti tijela i lakšem izvođenju svakodnevnih aktivnosti.

NORDIJSKO HODANJE

Nordijsko hodanje -1

Vrijeme: 01.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje -2

Vrijeme: 03.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje -3

Vrijeme: 06.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje -4

Vrijeme: 08.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje -5

Vrijeme: 10.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje -6

Vrijeme: 13.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: 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”



Nordijsko hodanje -7

Vrijeme: 15.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje -8

Vrijeme: 17.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje -9

Vrijeme: 20.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje -10

Vrijeme: 22.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje -11

Vrijeme: 24.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje -12

Vrijeme: 27.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje -13

Vrijeme: 29.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje -14

Vrijeme: 31.07.2026., 08.00-09.00

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

Voditelj: 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

Grupni sportovi-Pikado-1

Vrijeme: 20.07.2026., 09.30-10.30

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

Grupni sportovi-Pikado-2

Vrijeme: 27.07.2026., 09.30-10.30

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

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

DRUŠTVENE IGRE -1 - kartanje Belot

Vrijeme: 01.07.2026., 09.30-10.30

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

DRUŠTVENE IGRE -2 - kartanje Belot

Vrijeme: 15.07.2026., 09.30-10.30

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

DRUŠTVENE IGRE -3 - kartanje Belot

Vrijeme: 22.07.2026., 10.30-11.30

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

DRUŠTVENE IGRE -4 - kartanje Belot

Vrijeme: 31.07.2026., 09.30-10.30

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"



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

Samobor

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

Vrijeme: 13.07.2026., 10.00-11.00

3. INDIVIDUALNO STRUČNO SAVJETOVANJE

Savjetovanje iz područja nutricionizma- prehrana u ljetnom razdoblju

Stručna osoba: Bogdanka Adžibaba

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

Datum: 24.07.2026.

Vrijeme početka: 11.00

4. INFORMIRANJE STARIJIH OSOBA

Info kutak Samobor - Važnost kretanja u starijoj životnoj dobi

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

Vrijeme: 24.7.2026 od 10.00 do 11.00

Tema informiranja: Info kutak „Važnost kretanja u starijoj životnoj dobi” usmjeren je na informiranje sudionika o dobrobitima redovite i prilagođene tjelesne aktivnosti za očuvanje zdravlja, pokretljivosti i samostalnosti. Sudionicima će se kroz razgovor i jednostavne primjere predstaviti kako redovito kretanje može pomoći u održavanju mišićne snage, ravnoteže, fleksibilnosti, sigurnijeg hoda i općeg osjećaja vitalnosti. Poseban naglasak stavlja se na aktivnosti primjerene starijoj životnoj dobi, poput šetnje, lagane tjelovježbe, vježbi istezanja i rekreativnih grupnih aktivnosti. Info kutak potiče sudionike na usvajanje zdravih navika, aktivnije provođenje slobodnog vremena i uključivanje u dostupne projektne 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”



3. PROVODITELJ – HCK GDCK RAB

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

TJELOVJEŽBA

Tjelovježba 10 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: srijeda, 01.07., 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 11 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar, plaža Profil

Vrijeme: četvrtak, 02.07., 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 12 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol, plaža Banjol

Vrijeme: utorak, 07.07., 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 13 – vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: srijeda, 08.07., 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,

"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"



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 14 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar, plaža Profil

Vrijeme: četvrtak, 09.07., 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 15 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol, plaža Banjol

Vrijeme: utorak, 14.07., 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 16 – vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: srijeda, 15.07., 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 17 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar, plaža Profil

Vrijeme: četvrtak, 16.07., 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 18 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol, plaža Banjol

Vrijeme: utorak, 21.07., 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 19 – vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: srijeda, 22.07., 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 20 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar, plaža Profil

Vrijeme: četvrtak, 23.07., 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 21 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol, plaža Banjol

Vrijeme: utorak, 28.07.2026. 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.

"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 22 – vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: srijeda, 29.07.2026., 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 23 - vježbanje vlastitim tijelom u vodi za starije

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar, plaža Profil

Vrijeme: četvrtak, 30.07.2026., 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 - Boćanje

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar - Profil

Vrijeme: 16.07.2026. 18.00-19.00

Grupni sportovi 2 - Boćanje

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

Vrijeme: 21.07.2026. 18.00-19.00

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

Društvene igre 1 - Kartanje Briškula

Mjesto: HCK GDCK Rab, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: 01.07.2026., 09.00-10.00

Društvene igre 2 - Kartanje Briškula

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar – Profil

Vrijeme: 09.07.2026., 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 3 - Kartanje Briškula**

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol, plaža Banjol

Vrijeme: 14.07.2026., 18.00-19.00

Društvene igre 4 - Kartanje Briškula

Mjesto: HCK GDCK Rab, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: 22.07.2026., 09:00-10:00

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****Banjol Rab**

Mjesto: restaurant Banjol, plaža Banjol, Rab

Vrijeme: 14.07.2026., 18.00 - 19.00

Palit Rab

Mjesto: plaža Škver, Palit bb, Rab

Vrijeme: 22.07.2026., 09.00 - 10.00

3. INDIVIDUALNO STRUČNO SAVJETOVANJE**Savjetovanje iz područja prava iz sustava socijalne skrbi**

Stručna osoba: Jelena Mucko, Dipl. soc. radnik

Mjesto: Lopar, Centar za kulturu i sport, Lopar 287A, Lopar

Datum: 17.07.2026.

Vrijeme početka: 11.40

"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



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



**Sufinancira
Europska unija**



4. INFORMIRANJE STARIJIH OSOBA

Info kutak Rab - Ustup i raspodjela imovine za života

Mjesto: HCK GDCK Rab, Banjol 20, Rab

Vrijeme: 17.07.2026 od 09.00 do 10.00

Tema informiranja: Radionica je usmjerena na informiranje sudionika o mogućnostima ustupa i raspodjele imovine za života. Sudionicima se na jednostavan i razumljiv način pojašnjava što takav postupak znači, u kojim se situacijama koristi te koje su njegove moguće pravne i obiteljske posljedice. Poseban naglasak stavlja se na važnost pravovremenog informiranja i donošenja odluka uz stručnu podršku. Korisnicima informiranja bit će dostupan letak vezan za temu, a nazočna će biti i stručna osoba iz područja.

Info kutak Lopar - Ustup i raspodjela imovine za života

Mjesto: Lopar, Centar za kulturu i sport, Lopar 287A, Lopar

Vrijeme: 17.07.2026 od 10.30 do 11.30

Tema informiranja: Radionica je usmjerena na informiranje sudionika o mogućnostima ustupa i raspodjele imovine za života. Sudionicima se na jednostavan i razumljiv način pojašnjava što takav postupak znači, u kojim se situacijama koristi te koje su njegove moguće pravne i obiteljske posljedice. Poseban naglasak stavlja se na važnost pravovremenog informiranja i donošenja odluka uz stručnu podršku. Korisnicima informiranja bit će dostupan letak vezan za temu, a nazočna će biti i stručna osoba iz područja.

"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"