



PROJEKT:
“BuBa’s - Budi uključen, budi aktivan senior”
Mjesečni kalendar i Program događanja

PROVODITELJ - HCK GDCK VRBOVEC

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

TJELOVJEŽBA

Tjelovježba 1 – Mobilnost štapom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 11.06.2026., 14.00 – 15.00

Voditelj: Martin List

Ciljna skupina: Radionici mogu pristupiti sve zainteresirane osobe starije od 55 godina i/ili osobe koje su u mirovini.

Sadržaj: Radionica je usmjerena na poticanje sigurne i prilagođene tjelesne aktivnosti kroz vježbe mobilnosti uz korištenje štapa. Sudionici će izvoditi jednostavne vježbe za vrat, ramena, ruke, trup, kukove i noge, s naglaskom na povećanje opsega pokreta, smanjenje ukočenosti i poboljšanje koordinacije. Vježbe se izvode kontrolirano, u umjerenom tempu i uz prilagodbu mogućnostima sudionika. Aktivnost doprinosi boljoj pokretljivosti, pravilnijem držanju tijela i većoj sigurnosti u svakodnevnom kretanju.

Tjelovježba 2 – Mobilnost štapom i vlastitim tijelom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: petak, 12.06.2026., 08.00 – 09.00

Voditelj: Martin List

Ciljna skupina: Radionici mogu pristupiti sve zainteresirane osobe starije od 55 godina i/ili osobe koje su u mirovini.

Sadržaj: Radionica je usmjerena na sigurno i prilagođeno kretanje kroz kombinaciju vježbi sa štapom i vježbi vlastitim tijelom. Sudionici će izvoditi vježbe za razgibavanje vrata, ramena, kralježnice, kukova, koljena i gležnjeva, uz naglasak na pravilno držanje i kontrolirano disanje. Vježbe vlastitim tijelom dodatno potiču stabilnost, ravnotežu i funkcionalnu pokretljivost potrebnu u svakodnevnim aktivnostima. Aktivnost doprinosi smanjenju ukočenosti, boljoj pokretljivosti i jačanju navike 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”



Tjelovježba 3 – Jakost bučicama i vlastitim tijelom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: ponedjeljak, 15.06.2026., 08.00 – 09.00

Voditelj: Martin List

Ciljna skupina: Radionici mogu pristupiti sve zainteresirane osobe starije od 55 godina i/ili osobe koje su u mirovini.

Sadržaj: Radionica je usmjerena na jačanje mišića cijelog tijela kroz sigurne i prilagođene vježbe s bučicama te vježbe vlastitim tijelom. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, trup, leđa i noge, uz naglasak na pravilnu tehniku, kontrolirano disanje i prilagodbu opterećenja vlastitim mogućnostima. Aktivnost doprinosi očuvanju funkcionalne snage potrebne za svakodnevne aktivnosti poput ustajanja, nošenja lakših predmeta i sigurnijeg kretanja. Radionica potiče bolju stabilnost, samostalnost i aktivno uključivanje osoba starije životne dobi u projektne aktivnosti.

Tjelovježba 4 – Pokretljivost vlastitim tijelom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: ponedjeljak, 15.06.2026., 08.45 – 09.45

Voditelj: Martin List

Ciljna skupina: Radionici mogu pristupiti sve zainteresirane osobe starije od 55 godina i/ili osobe koje su u mirovini.

Sadržaj: Radionica je usmjerena na sigurno i prilagođeno kretanje kroz jednostavne vježbe koje se izvode vlastitim tijelom, bez dodatnih rekvizita. Sudionici će izvoditi vježbe za vrat, ramena, ruke, trup, kukove, koljena i gležnjeve, s naglaskom na poboljšanje pokretljivosti, smanjenje ukočenosti i očuvanje stabilnosti. Vježbe se provode kontrolirano, u umjerenom tempu i uz prilagodbu mogućnostima sudionika. Aktivnost doprinosi lakšem izvođenju svakodnevnih pokreta, većoj sigurnosti u kretanju i poticanju redovite fizičke aktivnosti.

Tjelovježba 5 – Jakost bučicom i vlastitim tijelom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 18.06.2026., 07.00 – 08.00

Voditelj: Martin List

Ciljna skupina: Radionici mogu pristupiti sve zainteresirane osobe starije od 55 godina i/ili osobe koje su u mirovini.

Sadržaj: Radionica je usmjerena na razvoj i očuvanje mišićne jakosti kroz sigurne i prilagođene vježbe s jednom bučicom te vježbe vlastitim tijelom. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, leđa, trup i noge, uz naglasak na pravilnu tehniku, kontrolirano disanje i prilagodbu opterećenja vlastitim mogućnostima. Aktivnost doprinosi očuvanju funkcionalne snage potrebne za ustajanje, nošenje lakših predmeta, održavanje stabilnosti i sigurnije kretanje. Radionica potiče veću samostalnost, sigurnost u svakodnevnom životu i aktivno uključivanje sudionika u 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”



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



**Sufinancira
Europska unija**



Tjelovježba 6 – Mobilnost vlastitim tijelom i bučicom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: četvrtak, 18.06.2026., 09.00 – 10.00

Voditelj: Martin List

Ciljna skupina: Radionici mogu pristupiti sve zainteresirane osobe starije od 55 godina i/ili osobe koje su u mirovini.

Sadržaj: Radionica je usmjerena na poboljšanje pokretljivosti, smanjenje ukočenosti i očuvanje funkcionalnih sposobnosti kroz vježbe vlastitim tijelom i uz korištenje bučice. Sudionici će izvoditi jednostavne vježbe za vrat, ramena, ruke, trup, kukove, koljena i gležnjeve, uz naglasak na kontrolirano izvođenje pokreta i pravilno disanje. Bučica se koristi kao dodatno pomagalo niskog intenziteta za aktivaciju mišića, bolju stabilnost i osvještavanje pravilne izvedbe. Aktivnost doprinosi boljoj pokretljivosti, koordinaciji, pravilnijem držanju tijela i većoj sigurnosti u svakodnevnom kretanju.

Tjelovježba 7 – Mobilnost i jakost vlastitim tijelom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: petak, 19.06.2026., 14.00 – 15.00

Voditelj: Martin List

Ciljna skupina: Radionici mogu pristupiti sve zainteresirane osobe starije od 55 godina i/ili osobe koje su u mirovini.

Sadržaj: Radionica je usmjerena na poboljšanje pokretljivosti i očuvanje mišićne jakosti kroz sigurne i prilagođene vježbe vlastitim tijelom. Sudionici će izvoditi vježbe za vrat, ramena, ruke, trup, kukove, koljena i gležnjeve, uz naglasak na stabilnost, ravnotežu i pravilno držanje tijela. Vježbe se provode kontrolirano, bez dodatnih rekvizita i uz mogućnost prilagodbe intenziteta svakom sudioniku. Aktivnost doprinosi smanjenju ukočenosti, očuvanju funkcionalne snage i većoj sigurnosti u svakodnevnom kretanju.

Tjelovježba 8 – Mobilnost štapom i vlastitim tijelom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: utorak, 23.06.2026., 07.45 – 08.45

Voditelj: Martin List

Ciljna skupina: Radionici mogu pristupiti sve zainteresirane osobe starije od 55 godina i/ili osobe koje su u mirovini.

Sadržaj: Radionica je usmjerena na poboljšanje pokretljivosti, smanjenje ukočenosti i očuvanje funkcionalnih sposobnosti kroz kombinaciju vježbi sa štapom i vježbi vlastitim tijelom. Sudionici će izvoditi vježbe za vrat, ramena, ruke, trup, kukove, koljena i gležnjeve, uz naglasak na pravilno držanje, stabilnost i ravnotežu. Vježbe se provode kontrolirano, u umjerenom tempu i uz prilagodbu mogućnostima sudionika. Aktivnost doprinosi većoj sigurnosti u svakodnevnom kretanju, boljoj koordinaciji i poticanju redovite tjelesne 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**



Tjelovježba 9 – Jakost štapom i vlastitim tijelom

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: srijeda, 24.06.2026., 09.00-10.00

Voditelj: Martin List

Ciljna skupina: Radionici mogu pristupiti sve zainteresirane osobe starije od 55 godina i/ili osobe koje su u mirovini.

Sadržaj: Radionica je usmjerena na očuvanje i razvoj mišićne jakosti kroz sigurne i prilagođene vježbe koje se izvode pomoću štapa i vlastitim tijelom. Sudionici će izvoditi vježbe za ruke, ramena, leđa, trup i noge, uz naglasak na pravilnu tehniku, stabilnost i kontrolirano disanje. Štap se koristi kao pomagalo za pravilnije držanje, bolju kontrolu pokreta i sigurnije izvođenje vježbi. Aktivnost doprinosi očuvanju funkcionalne snage, većoj sigurnosti u kretanju i samostalnosti u svakodnevnom životu.

GRUPNI SPORTOVI

Grupni sportovi 1 - Pikado

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 10.06.2026. 17.00-18.00

Grupni sportovi 2 - Stolni tenis

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 11.06.2026. 17.00-18.30

Grupni sportovi 3 – Stolni Tenis

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 15.06.2026. 17.30 – 19.00

Grupni sportovi 4 – Stolni Tenis

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 17.6.2026. 17.00-18.30

Grupni sportovi 5 – Pikado

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 23.6.2026., 17.00-18.00

Grupni sportovi 6 – Stolni Tenis

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 24.6.2026. 17.30-18.30

“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”



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

Društvene igre 1 - Kartanje Belot

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 10.06.2026., 18.00-19.30

Društvene igre 2 - Kartanje Belot

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

Vrijeme: 11.06.2026., 18.30-19.30

Društvene igre 3 - Kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 15.06.2026., 19.00-20.00

Društvene igre 4 - Kartanje Belot

Mjesto: Matica umirovljenika Čazma, Ulica Kralja Tomislava 10A

Vrijeme: 17.06.2026., 18.30-20.00

Društvene igre 5 - kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 23.6.2026., 18.15.-19.45

Društvene igre 6 - kartanje Belot

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 24.6.2026., 18.45-20.15

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

Dubrava

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

Vrijeme: 11.6.2026. od 10:00 do 11:30

Vrbovec

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme: 25.6.2026., 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"



3. INDIVIDUALNO STRUČNO SAVJETOVANJE ZA STARIJE OSOBE I/ILI UMIROVLJENIKE

Mjesto: GDCK Vrbovec, Ulica poginulih branitelja 5, Vrbovec

Vrijeme početka: 22.06.2026., 10.30

Stručna osoba: mag.act.soc. Martin List

Tema savjetovanja: Prava iz područja sustava socijalne skrbi koja mogu ostvariti osobe starije životne dobi, umirovljenici te osobe s invaliditetom, te teme vezane za obiteljske i obiteljsko-pravne odnose.

4. INFORMIRANJE STARIJIH OSOBA

Info kutak Vrbovec - Ustup i raspodjela imovine za života

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

Vrijeme: 23.06.2026 od 11.00 do 12.30

Tema informiranja: Tijekom info kutka sudionici će moći dobiti osnovne informacije o pravima i obvezama koje proizlaze iz ugovora o doživotnom i dosmrtnom uzdržavanju. Poseban naglasak bit će na razlikama između navedenih ugovora, mogućim rizicima, zaštiti starijih osoba te važnosti dobrog informiranja prije potpisivanja bilo kakvog ugovora. Na aktivnosti će biti prisutan stručnjak socijalni radnik koji će sudionicima pružiti opće informacije i uputiti ih na nadležna tijela i stručne službe.

"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 SAMOBOR

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

NORDIJSKO HODANJE

Nordijsko hodanje 1

Mjesto: GDCK Samobor, Ulica Ulica Ilirskog pokreta 2, Samobor

Vrijeme: ponedjeljak, 15.06.2026., 08.00-09.00

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje 2

Mjesto: GDCK Samobor, Ulica Ulica Ilirskog pokreta 2, Samobor

Vrijeme: srijeda, 17.06.2026., 08.00-09.00

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje 3

Mjesto: GDCK Samobor, Ulica Ulica Ilirskog pokreta 2, Samobor

Vrijeme: petak, 19.06.2026., 08.00-09.00

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

Nordijsko hodanje 4

Mjesto: GDCK Samobor, Ulica Ulica Ilirskog pokreta 2, Samobor

Vrijeme: srijeda, 24.06.2026., 08.00-09.00

Voditelj: Bogdanka Adžibaba

TJELOVJEŽBA

Tjelovježba 1

Mjesto: GDCK Samobor, Ulica Ulica Ilirskog pokreta 2, Samobor

Vrijeme: ponedjeljak, 15.06.2026., 09.30-10.30

Voditelj: HCK GDCK Samobor

Sadržaj: Radionica je usmjerena na sigurno vježbanje vlastitim tijelom i očuvanje osnovne funkcionalne pokretljivosti. Vježbe se izvode kontrolirano, u umjerenom tempu i uz prilagodbu mogućnostima sudionika. Poseban naglasak stavlja se na mobilnost, ravnotežu, stabilnost i pravilno držanje tijela. Aktivnost doprinosi većoj sigurnosti u svakodnevnom kretanju.

Tjelovježba 2

Mjesto: GDCK Samobor, Ulica Ulica Ilirskog pokreta 2, Samobor

Vrijeme: srijeda, 17.06.2026., 09.30-10.30

Voditelj: HCK GDCK Samobor

Sadržaj: Radionica je usmjerena na vježbe vlastitim tijelom kojima se potiče pokretljivost, ravnoteža i lakše izvođenje svakodnevnih pokreta. Sudionici će izvoditi jednostavne vježbe za trup, ruke, noge i

"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"



kukove, bez dodatnih opterećenja. Vježbe se prilagođavaju mogućnostima sudionika i provode u sigurnom tempu. Aktivnost doprinosi smanjenju ukočenosti i očuvanju funkcionalnih sposobnosti.

Tjelovježba 3

Mjesto: GDCK Samobor, Ulica Ulica Ilirskog pokreta 2, Samobor

Vrijeme: petak, 19.06.2026., 09.30-10.30

Voditelj: HCK GDCK Samobor

Sadržaj: Radionica je usmjerena na očuvanje pokretljivosti i stabilnosti kroz jednostavne vježbe vlastitim tijelom. Sudionici će raditi na boljoj kontroli pokreta, ravnoteži i pravilnom držanju tijela. Vježbe su prilagođene osobama starije životne dobi i izvode se bez naglih pokreta. Aktivnost potiče redovito kretanje, sigurnost i samostalnost u svakodnevnom životu.

GRUPNI SPORTOVI

Grupni sportovi 1 - Pikado

Mjesto: GDCK Samobor, Ulica Ulica Ilirskog pokreta 2, Samobor

Vrijeme: utorak, 23.06.2026., 11.30-12.30

2.2.2. GRUPNE AKTIVNOSTI KOJE PREVENIRAJU USAMLJENOST STARIJIH OSOBA I/ILI UMIROVLJENIKA

Društvene igre 1 - Belot

Mjesto: GDCK Samobor, Ulica Ulica Ilirskog pokreta 2, Samobor

Vrijeme: utorak, 23.06.2026., 10.00-11.00

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

Samobor

Mjesto: GDCK Samobor, Ulica Ulica Ilirskog pokreta 2, Samobor

Vrijeme: utorak, 16.06.2026., 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"



3. INDIVIDUALNA STRUČNA SAVJETOVANJA ZA STARIJE OSOBE I/ILI UMIROVLJENIKE

INDIVIDUALNO STRUČNO SAVJETOVANJE - SOCIJALNA PRAVA

Individualno stručno savjetovanje - socijalna prava

Mjesto: GDCK Samobor, Ulica Ulica Ilirskog pokreta 2, Samobor

Vrijeme početka : utorak, 16.06.2026., 12.00

Voditelj: HCK GDCK Samobor

Sadržaj: Radionica je usmjerena na individualno stručno savjetovanje iz područja socijalnih prava. Sudionici će moći dobiti osnovne informacije o dostupnim pravima, uslugama i mogućnostima podrške namijenjenima osobama starije životne dobi i/ili umirovljenicima. Aktivnost omogućuje individualni pristup, postavljanje pitanja i usmjeravanje prema nadležnim institucijama. Cilj je povećati informiranost sudionika i potaknuti ih na pravovremeno ostvarivanje dostupnih prava.

4. INFORMIRANJE STARIJIH OSOBA I/ILI UMIROVLJENIKA

INFO KUTAK - SOCIJALNA PRAVA

Info kutak - socijalna prava

Mjesto: GDCK Samobor, Ulica Ulica Ilirskog pokreta 2, Samobor

Vrijeme: četvrtak, 25.06.2026., 10.00-11.00

Voditelj: Anica Francetić Kufrin

Sadržaj: Info kutak usmjeren je na informiranje sudionika o socijalnim pravima i dostupnim oblicima podrške za osobe starije životne dobi i/ili umirovljenike. Sudionici će moći dobiti osnovne informacije o pravima iz sustava socijalne skrbi, dostupnim uslugama i nadležnim institucijama. Aktivnost je namijenjena lakšem snalaženju u postupcima ostvarivanja prava i pravovremenom prepoznavanju potreba. Poseban naglasak stavlja se na dostupnost informacija i osnaživanje sudionika.

"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 1 – Vježbanje u moru

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol, plaža Banjol

Vrijeme: utorak, 16.06.2026., 09.00-10.00

Voditelj: Voditelj aktivnosti GDCK Rab

Sadržaj: Aktivnost vježbanja cijelog tijela u moru usmjerena je na sigurno i prilagođeno kretanje osoba starije životne dobi i umirovljenika. Sudionici kroz jednostavne vježbe za ruke, ramena, trup, kukove i noge potiču pokretljivost, ravnotežu, koordinaciju i opću fizičku spremnost. Vježbanje u moru smanjuje opterećenje na zglobove, olakšava izvođenje pokreta i pruža blagi otpor za aktivaciju mišića. Aktivnost se provodi u ugodnoj atmosferi te potiče druženje, boravak na otvorenom i uključivanje u projektne aktivnosti.

Tjelovježba 2 - Vježbanje u moru

Mjesto: HCK GDCK Rab, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: srijeda, 17.06.2026., 09.00-10.00

Voditelj: Voditelj aktivnosti GDCK Rab

Sadržaj: Aktivnost vježbanja cijelog tijela u moru usmjerena je na sigurno i prilagođeno kretanje osoba starije životne dobi i umirovljenika. Sudionici kroz jednostavne vježbe za ruke, ramena, trup, kukove i noge potiču pokretljivost, ravnotežu, koordinaciju i opću fizičku spremnost. Vježbanje u moru smanjuje opterećenje na zglobove, olakšava izvođenje pokreta i pruža blagi otpor za aktivaciju mišića. Aktivnost se provodi u ugodnoj atmosferi te potiče druženje, boravak na otvorenom i uključivanje u projektne aktivnosti.

Tjelovježba 3 - Vježbanje u moru

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar, plaža Profil

Vrijeme: četvrtak, 18.06.2026., 09.00-10.00

Voditelj: Voditelj aktivnosti GDCK Rab

Sadržaj: Aktivnost vježbanja cijelog tijela u moru usmjerena je na sigurno i prilagođeno kretanje osoba starije životne dobi i umirovljenika. Sudionici kroz jednostavne vježbe za ruke, ramena, trup, kukove i noge potiču pokretljivost, ravnotežu, koordinaciju i opću fizičku spremnost. Vježbanje u moru smanjuje opterećenje na zglobove, olakšava izvođenje pokreta i pruža blagi otpor za aktivaciju mišića. Aktivnost se provodi u ugodnoj atmosferi te potiče druženje, boravak na otvorenom i uključivanje u 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"



Tjelovježba 4 - Vježbanje u moru

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol, plaža Banjol

Vrijeme: utorak, 23.06.2026., 09.00-10.00

Voditelj: Voditelj aktivnosti GDCK Rab

Sadržaj: Aktivnost vježbanja cijelog tijela u moru usmjerena je na sigurno i prilagođeno kretanje osoba starije životne dobi i umirovljenika. Sudionici kroz jednostavne vježbe za ruke, ramena, trup, kukove i noge potiču pokretljivost, ravnotežu, koordinaciju i opću fizičku spremnost. Vježbanje u moru smanjuje opterećenje na zglobove, olakšava izvođenje pokreta i pruža blagi otpor za aktivaciju mišića. Aktivnost se provodi u ugodnoj atmosferi te potiče druženje, boravak na otvorenom i uključivanje u projektne aktivnosti.

Tjelovježba 5 - Vježbanje u moru

Mjesto: HCK GDCK Rab, plaža Škver, Palit bb

Vrijeme: srijeda, 24.06.2026., 09.00-10.00

Voditelj: Voditelj aktivnosti GDCK Rab

Sadržaj: Aktivnost vježbanja cijelog tijela u moru usmjerena je na sigurno i prilagođeno kretanje osoba starije životne dobi i umirovljenika. Sudionici kroz jednostavne vježbe za ruke, ramena, trup, kukove i noge potiču pokretljivost, ravnotežu, koordinaciju i opću fizičku spremnost. Vježbanje u moru smanjuje opterećenje na zglobove, olakšava izvođenje pokreta i pruža blagi otpor za aktivaciju mišića. Aktivnost se provodi u ugodnoj atmosferi te potiče druženje, boravak na otvorenom i uključivanje u projektne aktivnosti.

Tjelovježba 6 - Vježbanje u moru

Mjesto: HCK GDCK Rab, Lopar, plaža Profil

Vrijeme: četvrtak, 25.06.2026., 09.00-10.00

Voditelj: Voditelj aktivnosti GDCK Rab

Sadržaj: Aktivnost vježbanja cijelog tijela u moru usmjerena je na sigurno i prilagođeno kretanje osoba starije životne dobi i umirovljenika. Sudionici kroz jednostavne vježbe za ruke, ramena, trup, kukove i noge potiču pokretljivost, ravnotežu, koordinaciju i opću fizičku spremnost. Vježbanje u moru smanjuje opterećenje na zglobove, olakšava izvođenje pokreta i pruža blagi otpor za aktivaciju mišića. Aktivnost se provodi u ugodnoj atmosferi te potiče druženje, boravak na otvorenom i uključivanje u projektne aktivnosti.

Tjelovježba 7 - Vježbanje u moru

Mjesto: HCK GDCK Rab, restaurant Banjol, plaža Banjol

Vrijeme: utorak, 30.06.2026., 09.00-10.00

Voditelj: Voditelj aktivnosti GDCK Rab

Sadržaj: Aktivnost vježbanja cijelog tijela u moru usmjerena je na sigurno i prilagođeno kretanje osoba starije životne dobi i umirovljenika. Sudionici kroz jednostavne vježbe za ruke, ramena, trup, kukove i noge potiču pokretljivost, ravnotežu, koordinaciju i opću fizičku spremnost. Vježbanje u moru smanjuje opterećenje na zglobove, olakšava izvođenje pokreta i pruža blagi otpor za aktivaciju mišića. Aktivnost se provodi u ugodnoj atmosferi te potiče druženje, boravak na otvorenom i uključivanje u 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"



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

Lopar

Mjesto: Nevera, Lopar 136, 51281 Lopar

Vrijeme: ponedjeljak, 29.06.2026., 20.00-21.00

4. INFORMIRANJE STARIJIH OSOBA I/ILI UMIROVLJENIKA

INFO KUTAK - UGOVOR O DOŽIVOTNOM I DOSMRTNOM UZDRŽAVANJU

Info kutak Lopar - ugovor o doživotnom i dosmrtnom uzdržavanju

Mjesto: Nevera, Lopar 136, 51281 Lopar

Vrijeme: ponedjeljak, 29.06.2026., 21.00-22.00

Sadržaj: Info kutak usmjeren je na informiranje sudionika o ugovorima o doživotnom i dosmrtnom uzdržavanju. Sudionici će moći dobiti osnovne informacije o razlikama između navedenih ugovora, pravima i obvezama koje iz njih proizlaze te mogućim rizicima za osobe starije životne dobi. Poseban naglasak stavlja se na važnost dobrog informiranja prije potpisivanja bilo kakvog ugovora. Aktivnost doprinosi zaštiti starijih osoba i pravovremenom upućivanju na nadležna tijela i stručne službe.

"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"