



BuBa's - Budi uključen, budi aktivan senior

Poštovani, sukladno uputi šaljem plan aktivnosti za 4. mjesec provedbe projekta (rujan 2026.):

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"



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



**Sufinancira
Europska unija**



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"



ESF+
Učinkoviti ljudski
potencijali



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



**Sufinancira
Europska unija**



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"



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”



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



**Sufinancira
Europska unija**



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”



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



**Sufinancira
Europska unija**



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"



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



**Sufinancira
Europska unija**



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 Neduhaj

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"



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



**Sufinancira
Europska unija**



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 hodaње

Nordijsko hodaње -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 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 -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 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"



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



**Sufinancira
Europska unija**



Nordijsko hodaње -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 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 -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 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 -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 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 -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 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"



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



**Sufinancira
Europska unija**



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"



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



**Sufinancira
Europska unija**



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"



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



**Sufinancira
Europska unija**



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

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

Izvoditelj aktivnosti: Danijela Noršić

"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"



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

Izvoditelj aktivnosti: Danijela Noršić

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

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"



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



**Sufinancira
Europska unija**



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"



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



**Sufinancira
Europska unija**



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 HODANJE

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

Vrijeme: 17.09.2026., 19.00-20.00

TRENING PRUŽANJA PRVE POMOĆI

"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 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"



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



**Sufinancira
Europska unija**