

**RASPORED PROJEKTNIH AKTIVNOSTI ZA STARIJE OSOBE I UMIROVLJENIKE U KNINU ZA MJESEC SRPANJ 2026.  
01.07.2026. do 31.07.2026.**

| Datum      | Sat         | Naziv aktivnosti                                                                                          | Kratki opis                                  | Mjesto održavanja i adresa                            |
|------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 06.07.2026 | 18:00-19:00 | <b>3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – očuvanje zdravlja</b>          | Pravilna prehrana u starijoj dobi- edukacija | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 08.07.2026 | 09:00-11:00 | <b>4. 4. Informiranje starijih osoba i umirovljenika</b>                                                  | Info kutak za starije osobe                  | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 08.07.2026 | 17:00-18:00 | <b>2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika</b> | Igra s loptom                                | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 08.07.2026 | 18:00-19:00 | <b>3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – očuvanje zdravlja</b>          | Kardiovaskularne bolesti                     | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 09.07.2026 | 17:00-18:00 | <b>3. Individualna stručna savjetovanja za starije</b>                                                    | Financijska pismenost u trećoj dobi          | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |

|            |             |                                                                                                                                                                                               |                                                         |                                                          |
|------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|            |             | <b>osobe i umirovljenike –<br/>financijska pismenost</b>                                                                                                                                      |                                                         |                                                          |
| 09.07.2026 | 18:00-19:00 | <b>2.1. Organiziranje<br/>grupne aktivnosti<br/>edukativnog karaktera za<br/>poticanje cjeloživotnog<br/>učenja starijih osoba i<br/>umirovljenika– radionice<br/>informatičke pismenosti</b> | Modul 1- upoznavanje s računalom<br>(predavanje)        | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje<br>Tuđmana 4 |
| 09.07.2026 | 18:00-19:00 | <b>2.2.1. Grupne aktivnosti<br/>za poticanje fizičke i<br/>psihičke vitalnosti starijih<br/>osoba i umirovljenika</b>                                                                         | Balote - petanke                                        | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje<br>Tuđmana 4 |
| 11.07.2026 | 10:30-15:00 | <b>2.2.2. Grupne aktivnosti<br/>koje preveniraju<br/>usamljenost starijih<br/>osoba i umirovljenika –<br/>organiziranje izleta</b>                                                            | Izlet u Gračac                                          | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje<br>Tuđmana 4 |
| 13.07.2026 | 18:00-19:00 | <b>3. Individualna stručna<br/>savjetovanja za starije<br/>osobe i umirovljenike –<br/>očuvanje zdravlja</b>                                                                                  | Tjelesna aktivnost i očuvanje pokretljivosti            | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje<br>Tuđmana 4 |
| 14.07.2026 | 17:00-18:00 | <b>3. Individualna stručna<br/>savjetovanja za starije<br/>osobe i umirovljenike –<br/>financijska pismenost</b>                                                                              | Upravljanje osobnim financijama- proračun i<br>mirovina | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje<br>Tuđmana 4 |

|            |             |                                                                                                                                                                        |                                                          |                                                       |
|------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 14.07.2026 | 18:30-19:30 | <b>2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti</b> | Modul 2- miš i tipkovnica, prva vježba (praktično)       | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 15.07.2026 | 09:00-11:00 | <b>4. Informiranje starijih osoba i umirovljenika</b>                                                                                                                  | Info kutak za starije osobe                              | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 15.07.2026 | 17:00-18:00 | <b>2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika</b>                                                              | Vježbe sa elastičnim trakama                             | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 15.07.2026 | 17:00-18:00 | <b>2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti</b> | Modul 3- Hardver i Softver, osnovni pojmovi (predavanje) | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 15.07.2026 | 18:00-19:00 | <b>3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – očuvanje zdravlja</b>                                                                       | Arterijska hipertenzija                                  | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 15.07.2026 | 18:00-19:00 | <b>2.1. Organiziranje</b>                                                                                                                                              | Modul 4- miš i tipkovnica , ponavljanje                  | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje           |

|            |             |                                                                                                                                              |                                               |                                                       |
|------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|            |             | grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti | (praktično)                                   | Tuđmana 4                                             |
| 16.07.2026 | 08:00-09:00 | <b>2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – organiziranje društvenih igara</b>                 | Igranje Čovječe ne ljuti se, kartanje, domino | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 16.07.2026 | 17:00-18:00 | <b>2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – organiziranje društvenih igara</b>                 | Igranje šaha                                  | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 16.07.2026 | 18:00-19:00 | <b>2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika</b>                                    | Koordinacija- igre                            | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 17.07.2026 | 18:00-19:00 | <b>3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike –</b>                                                               | Prevenција kardiovaskularnih bolesti          | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |

|            |             | <b>očuvanje zdravlja</b>                                                                                                                                              |                                                                    |                                                       |
|------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 21.07.2026 | 18:30-19:30 | <b>2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika</b>                                                             | Vježba- sjedeća gimnastika                                         | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 22.07.2026 | 09:00-11:00 | <b>4. Informiranje starijih osoba i umirovljenika</b>                                                                                                                 | Info kutak za starije osobe                                        | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 23.07.2029 | 17:00-18:00 | <b>3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – financijska pismenost</b>                                                                  | Digitalne financije- sigurno bankarstvo                            | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 23.07.2026 | 18:00-19:00 | <b>2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika– radionice informatičke pismenosti</b> | Modul 5- Radna površina i prozori (praktično)                      | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 23.07.2026 | 19:00-20:00 | <b>2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika</b>                                                             | Vježbe sa štapovima                                                | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 25.07.2026 | 08:00-09:00 | <b>2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika –</b>                                                                         | Igranje Domina, Čovječe ne ljuti se karte igranje društvenih igara | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |

|            |             |                                                                                                                                                                        |                                                    |                                                       |
|------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|            |             | <b>organiziranje društvenih igara</b>                                                                                                                                  |                                                    |                                                       |
| 25.07.2026 | 17:00-18:00 | <b>2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – organiziranje društvenih igara</b>                                           | Igranje šaha                                       | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 27.07.2026 | 17:00-18:00 | <b>2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika</b>                                                              | Igre s loptom                                      | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 28.07.2026 | 17:00-18:00 | <b>3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – financijska pismenost</b>                                                                   | Prevare i zloupotreba starijih - prepoznavanje     | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 28.07.2026 | 18:00-19:00 | <b>2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti</b> | Modul 6- Internet, što je i kako radi (predavanje) | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 29.07.2026 | 09:00-10:00 | <b>4. Informiranje starijih osoba i umirovljenika</b>                                                                                                                  | Info kutak za starije osobe                        | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 29.09.2026 | 17:00-18:00 | <b>2.1. Organiziranje</b>                                                                                                                                              | Modul 7- prvo pretraživanje , vrijeme, vijesti     | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje           |

|            |             |                                                                                                                                                                        |                                                           |                                                       |
|------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|            |             | <b>grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba – radionice informatičke pismenosti</b>                                    | (praktično)                                               | Tuđmana 4                                             |
| 29.09.2026 | 18:00-19:00 | <b>2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti</b> | Modul 8- ponavljanje mjeseca i kratki kviz (interaktivno) | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 30.07.2026 | 18:00-19:00 | <b>2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika</b>                                                              | Igranje pikada                                            | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |
| 30.07.2026 | 19:00-22:00 | <b>2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – organiziranje druženja</b>                                                   | Proslava rođendana                                        | Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4 |