

RASPORED AKTIVNOSTI ZA RUJAN 2026. – KNIN

Dr. Franje Tuđmana 4

PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
	1 16:00-17:00 2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika Balote 17:00-18:00 2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika Petanke	2 18:00-19:00 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika-hobističke radionice Lutak od papira 19:00-20:00 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika-hobističke radionice Tkani novčanik od kovanice	3 09:00-11:00 4. Informiranje starijih osoba 18:00 – 19:00 2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti Modul 17: YouTube – gledanje i pretraživanje videa 19:00 – 20:00 2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti	4 09:00-10:00 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika - organizacija društvenih igara Čovječe ne ljuti se, Domine , Karte 11:00-12:00 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika - organizacija društvenih igara Šah

PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
			Modul 18: Google Maps – navigacija i pronalaženje lokacija	
7 18:00-19:00 3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike - očuvanje zdravlja Upravljanje krvnim tlakom kod kuće 19:00 – 20:00 3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – financijska pismenost Bankovni računi i vrste štednje	8 16:00-17:00 2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika Vježbe sa štapovima 17:00-18:00 2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika Vježbe sa trakama	9 09:00-11:00 4. Informiranje starijih osoba 18:00-19:00 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – hobističke radionice Jesenja priča na džaku 19:00-20:00 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – hobističke radionice Izrada držača za pribor za jelo	10 18:00 – 19:00 2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti Modul 19: Kalendar i podsjetnici na telefonu 19:00 – 20:00 2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti – Modul 20: Spremanje datoteka u oblak (cloud) – osnove	11 09:00-10:00 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika - organizacija društvenih igara Čovječe ne ljuti se, Domine , Karte 11:00-12:00 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika - organizacija društvenih igara Šah
14 Individualno stručno savjetovanje iz područja zdravlja odgođeno zbog zauzetosti stručnjaka 19:00 – 20:00	15 16:00-17:00 2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika Vježbe koordinacije	16 09:00-11:00 4. Informiranje starijih osoba 18:00-19:00	17 18:00 – 19:00 2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke	18

PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – financijska pismenost Krediti i zaduživanje	17:00-18:00 2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika Vježbe sjedeće	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika-hobističke radionice Vezovi naših baka 19:00-20:00 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika-hobističke radionice Mandele bojanke	pismenosti Modul 21: Prilagodba postavki telefona (font, glasnoća, pristupačnost) 19:00 – 20:00 2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti Modul 22: QR kodovi – što su i kako se koriste	
21 18:00-19:00 3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike - očuvanje zdravlja Prevencija padova u stanu Individualno stručno savjetovanje iz financijske pismenosti će se održati 24.09.2026. u 11:00 – 12:00 sati	22 16:00-17:00 2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika Vježbe istezanja 17:00-18:00 2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika Vježbe snage 18:00 – 19:00 3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike - očuvanje zdravlja	23 09:00-11:00 4. Informiranje starijih osoba 18:00-19:00 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika-hobističke radionice Kutijice za nakit 19:00-20:00 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika-hobističke radionice Oslikavanje torba jesenjim motivom	24 9:00 -10:00 2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti Modul 23 – Grupni video pozivi (obiteljski poziv s više osoba) 10:00 -11:00 2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti Modul 24 – Ponavljanje mjeseca i kviz	25

PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
	Upravljanje krvnim tlakom kod kuće 19:00 – 20:00 3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike - očuvanje zdravlja Lijekovi i ja- kako ih uzimati sigurno		11:00 – 12:00 3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – financijska pismenost Savjetovanje iz područja Porezi za umirovljenike Radionice informatičke pismenosti će se provesti danas u prijepodnevnim satima (09:00 – 10:00 i 10:00 - 11:00) 18:00-21:00 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika - Proslava rođendana	
28 18:00-19:00 3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike - očuvanje zdravlja Briga o stopalima- cirkulacija i njega 19:00 – 20:00	29	30 11:00-16:00 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika - Organizacija izleta		

PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
3.Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – financijska pismenost Planiranje troškova zdravstvene skrbi i lijekova				

Napomena: financijska pismenost (ponedjeljkom 19:00–20:00) i informatička pismenost (četvrtkom 18:00–20:00) su popunjene. Ostala polja su slobodna za unos drugih aktivnosti (hobističke radionice, vježbe, individualna savjetovanja za zdravlje, informiranje).



ESF+
Učinkoviti ljudski potencijali



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



**Sufinancira
Europska unija**

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ni Europske komisije.
Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.