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 umirovljanika-hobističke radionice** Lutak od papira **19:00-20:00** **2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljanika-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**	**4** **09:00-10:00** **2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih ososba i umirovljenika - organizacija društvenih igara** Čovječe ne ljuti se, Domine , Karte **11:00-12:00** **2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih ososba i umirovljenika - organizacija društvenih igara** Šah	

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.

		osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti 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 umirovljanikahobističke radionice** Jesenja priča na džaki **19:00-20:00** **2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljanika-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 ososba i umirovljenika - organizacija društvenih igara** Čovječe ne ljuti se, Domine , Karte **11:00-12:00** **2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih ososba i umirovljenika - organizacija društvenih igara** Šah

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.

14 **18:00-19:00** **4. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike - očuvanje zdravlja- odgađa se,** **5. Održat će se 22.09.2026 od 18:00 do 19:00** Ljekovi i ja- kako ih uzimati sigurno **19:00 – 20:00** **3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – financijska pismenost** Krediti i zaduživanje	**15** **16:00-17:00** **2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika** Vježbe kordinacije **17:00-18:00** **2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika** Vježbe sjedeće	**16** **09:00-11:00** **4. Informiranje starijih osoba** **18:00-19:00** **2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljanika-hobističke radionice** Vezovi naših baka **19:00-20:00** **2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljanika-hobističke radionice** Mandele bojanke	**17** **18:00 – 19:00** **2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke 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**	**22** **18:00-19:00** **3.Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i**	**23** **09:00-11:00** **4.Informiranje starijih osoba** **18:00-19:00**	**24** **18:00 – 19:00** **2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih**	

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.

umirovljenike - očuvanje zdravlja Prevencija padova u stanu **19:00 – 20:00** **3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – financijska pismenost- odgađa se,** **4. Održat će se 24.09.2026 od 11:00 do 12:00** Porezi za umirovljenike	**umirovljenike - očuvanje zdravlja** **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	**2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljanika- hobističke radionice- održat će se 30.09.2026** Kutijice za nakit **19:00-20:00** **2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljanika- hobističke radionice- održat će se 30.09.2026** Oslikavanje torba jesenjim motivom	**osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti , održat će se od 09:00 -10:00** Modul 23: Grupni video pozivi (obiteljski poziv s više osoba) **19:00 – 20:00** **2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti , održat će se od 10:00-11:00** Modul 24: Ponavljanje mjeseca i kviz **18:00-21:00** **2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih ososba i umirovljenika - Proslava rođendana**	
28	**29**			

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.

18:00-19:00 **3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike - očuvanje zdravlja- odgađa se** Briga o stopalima- cirkulacija i njega **19:00 – 20:00** **3.Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – financijska pismenost** Planiranje troškova zdravstvene skrbi i lijekova				

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.