

**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	3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – očuvanje zdravlja	Pravilna prehrana u starijoj dobi- edukacija	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
08.07.2026	09:00-11:00	4. 4. Informiranje starijih osoba i umirovljenika	Info kutak za starije osobe	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
08.07.2026	17:00-18:00	2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika	Igra s loptom	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
08.07.2026	18:00-19:00	3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – očuvanje zdravlja	Kardiovaskularne bolesti	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
09.07.2026	17:00-18:00	3. Individualna stručna savjetovanja za starije	Financijska pismenost u trećoj dobi	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4

		osobe i umirovljenike – financijska pismenost		
09.07.2026	18:00-19:00	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – hobističke radionice	Obiteljsko stablo- izrada obiteljskog stabla svakog sudionika kolažem	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
09.07.2026	18:00-19:00	2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika– radionice informatičke pismenosti	Modul 1- upoznavanje s računalom (predavanje)	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
09.07.2026	18:00-19:00	2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika	Balote - petanke	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
11.07.2026	10:30-15:00	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – organiziranje izleta	Izlet u Gračac	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
11.07.2026	17:30-18:30	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba	Mozaik od drvenih štapića- ukrašavanje štapića raznim tehnikama	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4

		i umirovljenika – hobističke radionice		
13.07.2026	18:00-19:00	3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – očuvanje zdravlja	Tjelesna aktivnost i očuvanje pokretljivosti	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
14.07.2026	17:30-18:30	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – hobističke radionice	Apstrakcija- tehnika kolaž	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
14.07.2026	17:00-18:00	3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – financijska pismenost	Upravljanje osobnim financijama- proračun i mirovina	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
14.07.2026	18:30-19:30	2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti	Modul 2- miš i tipkovnica, prva vježba (praktično)	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
15.07.2026	09:00-11:00	4. Informiranje starijih osoba i umirovljenika	Info kutak za starije osobe	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
15.07.2026	17:00-18:00	2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i	Vježbe sa elastičnim trakama	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4

		psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika		
15.07.2026	17:00-18:00	2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti	Modul 3- Hardver i Softver, osnovni pojmovi (predavanje)	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
15.07.2026	18:00-19:00	3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – očuvanje zdravlja	Arterijska hipertenzija	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
15.07.2026	18:00-19:00	2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti	Modul 4- miš i tipkovnica , ponavljanje (praktično)	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
16.07.2026	08:00-09:00	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – organiziranje društvenih igara	Igranje Čovječe ne ljuti se, kartanje, domino	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4

16.07.2026	17:00-18:00	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – hobističke radionice	Izrada okvira za slike- raznim ponuđenim materijalima	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
16.07.2026	17:00-18:00	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – organiziranje društvenih igara	Igranje šaha	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
16.07.2026	18:00-19:00	2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika	Koordinacija- igre	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
17.07.2026	18:00-19:00	3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – očuvanje zdravlja	Prevenција kardiovaskularnih bolesti	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
21.07.2026	17:30-18:30	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – hobističke radionice	Izrada kutije za nakit- raznim ponuđenim materijalima	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
21.07.2026	18:30-19:30	2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i	Vježba- sjedeća gimnastika	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4

		psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika		
22.07.2026	09:00-11:00	4. Informiranje starijih osoba i umirovljenika	Info kutak za starije osobe	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
23.07.2029	17:00-18:00	2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti	Digitalne financije- sigurno bankarstvo	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
23.07.2029	18:00-19:00	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – hobističke radionice	Izrada nakita- izrada nakita od fino mase i perlica	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
23.07.2026	18:00-19:00	2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti	Modul 5- Radna površina i prozori (praktično)	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
23.07.2026	19:00-20:00	2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i	Vježbe sa štapovima	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4

		psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika		
25.07.2026	08:00-09:00	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – organiziranje društvenih igara	Igranje Domina, Čovječe ne ljuti se karte igranje društvenih igara	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
25.07.2026	17:00-18:00	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – organiziranje društvenih igara	Igranje šaha	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
27.07.2026	17:00-18;00	2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika	Igre s loptom	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
28.07.2026	17:30-18:30	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – hobističke radionice	Modeliranje glinom/glinamol	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
28.07.2026	17:00-18:00	3. Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i umirovljenike – financijska pismenost	Prevare i zloupotrba starijih - prepoznavanje	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4

28.07.2026	18:00-19:00	2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti	Modul 6- Internet, što je i kako radi (predavanje)	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
29.07.2026	09:00-10:00	4. Informiranje starijih osoba i umirovljenika	Info kutak za starije osobe	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
29.09.2026	17:00-18:00	2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba – radionice informatičke pismenosti	Modul 7- prvo pretraživanje , vrijeme, vijesti (praktično)	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
29.09.2026	18:00-19:00	2.1. Organiziranje grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i umirovljenika – radionice informatičke pismenosti	Modul 8- ponavljanje mjeseca i kratki kviz (interaktivno)	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
30.07.2026	17:30-18:30	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba	Slikanje mokro na mokro	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4

		i umirovljenika – hobističke radionice		
30.07.2026	18:00-19:00	2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i umirovljenika	Igranje pikada	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4
30.07.2026	19:00-22:00	2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i umirovljenika – organiziranje družebja	Proslava rođendana	Knin, Udruga umirovljenika, Ulica Dr Franje Tuđmana 4