SF.3.4.08.06.0137 • POZIV „JAČANJE KAPACITETA ORGANIZACIJA CIVILNOGA DRUŠTVA ZA PROVEDBU PROGRAMA AKTIVNOG STARENJA“

AKTIVNI U STAROSTI II

STUDENI 2026 – PROGRAM AKTIVNOSTI

Aktivni u svakoj dobi!

Projekt **„Aktivni u starosti II“** (SF.3.4.08.06.0137) provodi Udruga umirovljenika grada Šibenika u partnerstvu s Domom za starije osobe **Cvjetni dom** Šibenik u okviru Poziva **„Jačanje kapaciteta organizacija civilnoga društva za provedbu programa aktivnog starenja“**. Projekt je sufinanciran sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda plus (ESF+).

PONEDJELJAK 2.11.

08:30 – 09:30
DRUŠTVENE IGRE: ČOVJEČE, NE LJUTI SE

09:30 – 10:30
ŠETNJA KROZ ŠIBENIK UZ DRUŽENJE

UTORAK 3.11.

08:30 – 09:30
OSNOVE KORIŠTENJA PAMETNOG TELEFONA

09:30 – 10:30
LAGANE VJEŽBE ZA MOBILNOST I RAVNOTEŽU

SRIJEDA 4.11.

08:30 – 09:30
KRUG DOBRIH VIJESTI

09:30 – 10:30
ZNANJE PREDAKA – SNAGA MLADOSTI

ČETVRTAK 5.11.

08:30 – 09:30
RECEPTI NAŠIH BAKA

09:30 – 10:30
KREATIVNA RADIONICA: OSLIKAVANJE PLATNENIH TORBI

PONEDJELJAK 9.11.

08:30 – 09:30
DRUŠTVENE IGRE: ŠAH

09:30 – 10:30
DRUŽENJE U CVJETNOM DOMU

UTORAK 10.11.

08:30 – 09:30
MJERENJE KRVNOG TLAKA

09:30 – 10:30
LAGANE VJEŽBE ZA MOBILNOST I RAVNOTEŽU

SRIJEDA 11.11.

08:30 – 09:30
UPOZNAJMO SE BOLJE

09:30 – 10:30
NEKADAŠNJI NAČIN ŽIVOTA I IGRE NAŠEG DJETINJSTVA

10:30 – 14:30
EDUKATIVNA RADIONICA – KREIRANJE KVALITETNIH PROGRAMA ZA TREĆU DOB

ČETVRTAK 12.11.

08:30 – 09:30
MOJA NAJDRAŽA USPOMENA

09:30 – 10:30
KREATIVNA RADIONICA: OSLIKAVANJE PLATNENIH TORBI

PONEDJELJAK 16.11.

08:30 – 09:30
KLUB PRIJATELJSTVA

09:30 – 10:30
ŠETNJA KROZ ŠIBENIK UZ DRUŽENJE

UTORAK 17.11.

08:30 – 09:30
SIGURNOST NA INTERNETU

09:30 – 10:30
LAGANE VJEŽBE ZA MOBILNOST I RAVNOTEŽU

SRIJEDA 18.11.

BLAGDAN - NEMA AKTIVNOSTI

Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dan sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje.

ČETVRTAK 19.11.

08:30 – 09:30
VJEŽBE DISANJA I RELAKSACIJE

09:30 – 10:30
KREATIVNA RADIONICA: OSLIKAVANJE PLATNENIH TORBI

PONEDJELJAK 23.11.

08:30 – 09:30
DRUŠTVENE IGRE: ČOVJEČE, NE LJUTI SE

09:30 – 10:30
DRUŽENJE U CVJETNOM DOMU

UTORAK 24.11.

08:30 – 09:30
MJERENJE KRVNOG TLAKA

09:30 – 10:30
LAGANE VJEŽBE ZA MOBILNOST I RAVNOTEŽU

SRIJEDA 25.11.

08:30 – 09:30
KAVA I RAZGOVOR: TEMA MJESECA

09:30 – 10:30
TRADICIJSKE VJEŠTINE I KULTURNA BAŠTINA

ČETVRTAK 26.11.

08:30 – 09:30
GLAZBENA RADIONICA

09:30 – 10:30
KREATIVNA RADIONICA: OSLIKAVANJE PLATNENIH TORBI

PONEDJELJAK 30.11.

08:30 – 09:30
DRUŠTVENE IGRE: ŠAH

09:30 – 10:30
ŠETNJA KROZ ŠIBENIK UZ DRUŽENJE

PROGRAMI PROJEKTA

PROGRAM 1. FIZIČKE I REKREATIVNE AKTIVNOSTI – Podaktivnost A.2.2.1. – Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i/ili umirovljenika.

PROGRAM 2. PREVENCIJA USAMLJENOSTI I SOCIJALNA UKLJUČENOST – Podaktivnost A.2.2.2. – Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba.

PROGRAM 3. EDUKATIVNE RADIONICE I PREDAVANJA – Podaktivnost A.2.1. – Edukativne aktivnosti u okviru Programa aktivnog starenja.

PROGRAM 4. ZDRAVSTVENO-PREVENTIVNE AKTIVNOSTI – Podaktivnost A.2.2.3. – Grupne aktivnosti usmjerene očuvanju zdravlja i vitalnosti.

PROGRAM 5. MEĐUGENERACIJSKE AKTIVNOSTI – Podaktivnost A.2.2.2. – Grupne aktivnosti za prevenciju usamljenosti i međugeneracijsko povezivanje.

Sve projektne aktivnosti su besplatne. U slučaju nemogućnosti održavanja najavljene aktivnosti, svi prijavljeni sudionici bit će pravovremeno obaviješteni o novom terminu održavanja.
Sve radionice održat će se u hostelu Globo, Sarajevska 2, šetnja kroz Šibenik u gradu Šibeniku, a druženje u Cvjetnom domu u Domu za starije osobe Cvjetni dom, Ul. Branitelja Domovinskog rata 2F, 22000 Šibenik.
Kontakt podaci za prijavu: Udruga umirovljenika grada Šibenika, Sarajevska 7, Šibenik • Radno vrijeme: 08-16
Kontakt telefon: 099 387 9515 • E-mail: udruga.umirovljenika.sibenik@gmail.com

Zajedno je ljepše!

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 ili Europske komisije.
Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih. Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge umirovljenika grada Šibenika.