

## Kalendar aktivnosti Programa aktivnog starenja u projektu „Nikada sami“

### Javni poziv sudionicima za STUDENI 2026. godine

Izvoditelj: Matica umirovljenika grada Zagreba

#### 2.1. Grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i/ili umirovljenika

| Datum       | Naziv aktivnosti                                   | Vrijeme održavanja aktivnosti | Lokacija                                                      | Izvoditelj                         | Način prijave              | Napomene |
|-------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------|
| 04.11.2026. | Zlatne godine uz sigurne financije                 | 17:00-18:00                   | Ulica Braće Radića 2, Jastrebarsko                            | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 16.11.2026. | Zlatne godine uz sigurne financije                 | 16:30-17:30                   | Matica umirovljenika Karlovac, Mažuranićeva ulica 6, Karlovac | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 27.11.2026. | Račun u banci – središnje mjesto osobnih financija | 10:00-11:00                   | Moneterra, muzej novca, A. Cesarca 10, Europski trg, Zagreb   | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |

Izvoditelj: Matica umirovljenika grada Zagreba

#### 2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i/ili umirovljenika

| Datum       | Naziv aktivnosti | Vrijeme održavanja aktivnosti | Lokacija                              | Izvoditelj                         | Način prijave              | Napomene |
|-------------|------------------|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------|
| 02.11.2026. | Fitnes           | 18:00 - 19:00                 | MO B. Bušić, A.Jakšića 29a, Zagreb    | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 03.11.2026. | Bowling          | 10:00-12:00                   | Bowling Club, F. Andrašeca 14, Zagreb | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |

|             |                       |             |                                                  |                                    |                            |  |
|-------------|-----------------------|-------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|--|
| 03.11.2026. | Bowling               | 12:00-14:00 | Bowling Club, F. Andrašeca 14, Zagreb            | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 04.11.2026. | Stolni tenis          | 11:00-13:00 | MO B.Bušić, A. Jakšića 29a, Zagreb               | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 05.11.2026. | Fitnes                | 18:00-19:00 | MO B.Bušić, A. Jakšića 29a, Zagreb               | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 09.11.2026. | Fitnes                | 18:00-19:00 | MO B.Bušić, A. Jakšića 29a, Zagreb               | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 10.11.2026. | Bowling               | 10:00-12:00 | Bowling Club, F. Andrašeca 14, Zagreb            | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 10.11.2026. | Bowling               | 12:00-14:00 | Bowling Club, F. Andrašeca 14, Zagreb            | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 11.11.2026. | Stolni tenis          | 11:00-13:00 | MO B.Bušić, A. Jakšića 29a, Zagreb               | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 12.11.2026. | Fitnes                | 18:00-19:00 | MO B.Bušić, A. Jakšića 29a, Zagreb               | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 12.11.2026. | Ples i druženje       | 16:00-19:00 | DVD Bijenik, Bijenik 164, Zagreb                 | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 16.11.2026. | Korektivne vježbe     | 09:00-10:00 | Mjesni odbor Malešnica, I.B.Mažuranić 18, Zagreb | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 16.11.2026. | Pikado                | 18:00-19:00 | MO Vrapče, Medarska 80b, Zagreb                  | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 17.11.2026. | Korektivna gimnastika | 08:00-09:00 | Dječji vrtić Jagoda, Bijenik 162, Zagreb         | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |

|             |         |             |                                       |                                    |                            |  |
|-------------|---------|-------------|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|--|
| 17.11.2026. | Bowling | 10:00-12:00 | Bowling Club, F. Andrašeca 14, Zagreb | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 17.11.2026. | Bowling | 12:00-14:00 | Bowling Club, F. Andrašeca 14, Zagreb | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 24.11.2026. | Bowling | 10:00-12:00 | Bowling Club, F. Andrašeca 14, Zagreb | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 24.11.2026. | Bowling | 12:00-14:00 | Bowling Club, F. Andrašeca 14, Zagreb | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |

## 2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti - Zelene radionice

| Datum       | Naziv aktivnosti                                                         | Vrijeme održavanja aktivnosti | Lokacija                                                           | Izvoditelj   | Način prijave              | Napomene |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------|----------|
| 05.11.2026. | Eko kreativna radionica - Bookmarkeri od starog tekstila                 | 17:00 – 18:00                 | Knjižnica Galženica, Trg Stjepana Radića 5, Velika Gorica          | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |          |
| 05.11.2026. | Eko kreativna radionica - Paketići za sjeme od starog papira             | 18:00 – 19:00                 | Knjižnica Galženica, Trg Stjepana Radića 5, Velika Gorica          | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |          |
| 10.11.2026. | Radionica urbanog vrtlarstva - Presađivanje trajnica reznicama           | 17:00 – 18:00                 | Knjižnica Savica, Ul. Ljerke Šram 4, Zagreb                        | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |          |
| 10.11.2026. | Eko Igre za bolje pamćenje                                               | 18:00 – 19:00                 | Knjižnica Savica, Ul. Ljerke Šram 4, Zagreb                        | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |          |
| 20.11.2026. | Radionica urbanog vrtlarstva - Prikupljanje, čuvanje i razmjena sjemenja | 11:00 – 12:00                 | Pučko otvoreno učilište Donja Stubica, Nova ulica 1, Donja Stubica | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |          |
| 20.11.2026. | Eko kreativna radionica - Paketići za sjeme od starog papira             | 12:00 – 13:00                 | POU Donja Stubica, Nova ulica 1, Donja Stubica                     | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |          |
| 20.11.2026. | Eko kreativna radionica -                                                | 13:00 – 14:00                 | POU Donja Stubica, Nova ulica                                      | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |          |

|             |                                                     |               |                                                         |              |                            |  |
|-------------|-----------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------------|--|
|             | Bookmarkeri od starog tekstila                      |               | 1, Donja Stubica                                        |              |                            |  |
| 20.11.2026. | Eko Igre za bolje pamćenje                          | 14:00 – 15:00 | POU Donja Stubica, Nova ulica 1, Donja Stubica          | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |  |
| 23.11.2026. | Radionica urbanog vrtlarstva                        | 17:00 – 18:00 | Knjižnica Tina Ujevića, Ulica grada Vukovara 14, Zagreb | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |  |
| 23.11.2026. | Eko kreativna radionica                             | 18:00 – 19:00 | Knjižnica Tina Ujevića, Ulica grada Vukovara 14, Zagreb | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |  |
| 24.11.2026. | Eko kreativna radionica - Ponovna upotreba tekstila | 10:00 – 11:00 | Knjižnica Savica, Ul. Ljerke Šram 4, Zagreb             | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |  |
| 24.11.2026. | Eko Edukativna radionica - Šumska kupka             | 11:00 – 12:00 | Knjižnica Savica, Ul. Ljerke Šram 4, Zagreb             | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |  |
| 25.11.2026. | Eko kreativna radionica - Ponovna upotreba tekstila | 16:00 – 17:00 | Župni dvor, Prišlin 1, Hum na Sutli                     | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |  |
| 25.11.2026. | Eko Igre za pamćenje                                | 17:00 – 18:00 | Župni dvor, Prišlin 1, Hum na Sutli                     | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |  |
| 25.11.2026. | Eko edukativna radionica                            | 18:00 – 19:00 | Župni dvor, Prišlin 1, Hum na Sutli                     | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |  |
| 25.11.2026. | Radionica urbanog vrtlarstva                        | 19:00 – 20:00 | Župni dvor, Prišlin 1, Hum na Sutli                     | Zeleni klik! | Neograničen broj sudionika |  |



Nikada sami



NOSITELJ PROJEKTA

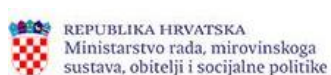


PARTNER



PARTNER

|             |                                                                                  |                  |                                                                         |              |                                  |  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|--|
| 27.11.2026. | Eko-<br>edukativna<br>radionica<br>„Čuvanje i<br>prikupljanje<br>sjemenja“       | 17:00 –<br>18:00 | Knjižnica<br>Jelkovec,<br>Ulica<br>Vladimira<br>Stahuljaka<br>3, Zagreb | Zeleni klik! | Neograničen<br>broj<br>sudionika |  |
| 27.11.2026. | Eko-<br>kreativna<br>radionica<br>„Izrada<br>paketića za<br>čuvanje<br>sjemenja“ | 18:00 –<br>19:00 | Knjižnica<br>Jelkovec,<br>Ulica<br>Vladimira<br>Stahuljaka<br>3, Zagreb | Zeleni klik! | Neograničen<br>broj<br>sudionika |  |



**Izvoditelj: Matica umirovljenika grada Zagreba**

## 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i/ili umirovljenika

| Datum       | Naziv aktivnosti                                     | Vrijeme održavanja aktivnosti | Lokacija                                                   | Izvoditelj                         | Način prijave              | Napomene |
|-------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------|
| 02.11.2026. | Kreativno izražavanje kao podrška mentalnom zdravlju | 18:00-19:00                   | Matica umirovljenika grada Zagreba, Zvonimirova 17, Zagreb | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 03.11.2026. | Kreativna radionica                                  | 17:00 – 19:00                 | MO Buzin, Buzinska cesta 20, Buzin                         | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 04.11.2026. | Plesna radionica tanga                               | 10:00-11:30                   | Matica umirovljenika grada Zagreba, Zvonimirova 17, Zagreb | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 09.11.2026. | Likovna radionica mandale s akrilom                  | 09:00-10:30                   | MO Volovčica, Kriška 20, Zagreb                            | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 09.11.2026. | Likovna radionica, rad u akvarelu                    | 10:30-12:00                   | MO Volovčica, Kriška 20, Zagreb                            | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 09.11.2026. | Kreativno izražavanje kao podrška mentalnom zdravlju | 18:00-19:00                   | Matica umirovljenika grada Zagreba, Zvonimirova 17, Zagreb | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 10.11.2026. | Radionica izrade nakita                              | 15:00-16:00                   | Dječji vrtić Jagoda, Bijenik 162, Zagreb                   | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 10.11.2026. | Zborno pjevanje                                      | 18:00-19:00                   | MO Buzin, Buzinska cesta 20, Buzin                         | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 11.11.2026. | Plesna radionica tanga                               | 10:00-11:30                   | Matica umirovljenika grada Zagreba,                        | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |

|             |                                                                     |                 |                                                                           |                                             |                                  |  |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|--|
|             |                                                                     |                 | Zvonimirova<br>17, Zagreb                                                 |                                             |                                  |  |
| 16.11.2026. | Likovna<br>radionica,<br>rad s<br>akrilom                           | 09:00-<br>10:30 | MO<br>Volovčica,<br>Kriška 20,<br>Zagreb                                  | Matica<br>umirovljenika<br>grada<br>Zagreba | Neograničen<br>broj<br>sudionika |  |
| 16.11.2026. | Likovna<br>radionica,<br>rad s<br>pastelom                          | 10:30-<br>12:00 | MO<br>Volovčica,<br>Kriška 20,<br>Zagreb                                  | Matica<br>umirovljenika<br>grada<br>Zagreba | Neograničen<br>broj<br>sudionika |  |
| 16.11.2026. | Tečaj<br>engleskog<br>jezika                                        | 10:00-<br>11:00 | MO<br>Malešnica,<br>I.B.Mažuranić<br>18, Zagreb                           | Matica<br>umirovljenika<br>grada<br>Zagreba | Neograničen<br>broj<br>sudionika |  |
| 16.11.2026. | Kreativna<br>radionica,<br>rad s<br>iglama,<br>heklanje             | 15:30-<br>17:00 | MO B. Bušić,<br>A. Jakšića<br>29a, Zagreb                                 | Matica<br>umirovljenika<br>grada<br>Zagreba | Neograničen<br>broj<br>sudionika |  |
| 16.11.2026. | ToMago<br>radionica                                                 | 17:00-<br>18:00 | MO Vrapče,<br>Medarska<br>80b, Zagreb                                     | Matica<br>umirovljenika<br>grada<br>Zagreba | Neograničen<br>broj<br>sudionika |  |
| 16.11.2026. | Kreativno<br>izražavanje<br>kao<br>podrška<br>mentalnom<br>zdravlju | 18:00-<br>19:00 | Matica<br>umirovljenika<br>grada<br>Zagreba,<br>Zvonimirova<br>17, Zagreb | Matica<br>umirovljenika<br>grada<br>Zagreba | Neograničen<br>broj<br>sudionika |  |
| 16.11.2026. | Kartanje                                                            | 19:00-<br>20:00 | MO Vrapče,<br>Medarska<br>80b, Zagreb                                     | Matica<br>umirovljenika<br>grada<br>Zagreba | Neograničen<br>broj<br>sudionika |  |
| 17.11.2026. | Zborno<br>pjevanje                                                  | 18:00-<br>19:00 | MO Buzin,<br>Buzinska<br>cesta 20,<br>Buzin                               | Matica<br>umirovljenika<br>grada<br>Zagreba | Neograničen<br>broj<br>sudionika |  |
| 19.11.2026. | Kreativna<br>radionica                                              | 17:00-<br>19:00 | MO Buzin,<br>Buzinska<br>cesta 20,<br>Buzin                               | Matica<br>umirovljenika<br>grada<br>Zagreba | Neograničen<br>broj<br>sudionika |  |
| 23.11.2026. | Kreativno<br>izražavanje<br>kao<br>podrška<br>mentalnom<br>zdravlju | 18:00-<br>19:00 | Matica<br>umirovljenika<br>grada<br>Zagreba,<br>Zvonimirova<br>17, Zagreb | Matica<br>umirovljenika<br>grada<br>Zagreba | Neograničen<br>broj<br>sudionika |  |

|             |                                                      |             |                                                            |                                    |                            |  |
|-------------|------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|--|
| 25.11.2026. | Plesna radionica tanga                               | 10:00-11:30 | Matica umirovljenika grada Zagreba, Zvonimirova 17, Zagreb | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 26.11.2026. | Kreativna radionica                                  | 17:00-19:00 | MO Buzin, Buzinska cesta 20, Buzin                         | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |
| 30.11.2026. | Kreativno izražavanje kao podrška mentalnom zdravlju | 18:00-19:00 | Matica umirovljenika grada Zagreba, Zvonimirova 17, Zagreb | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |  |

Izvoditelj: La Verna

## 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost - Radionice za volontere u palijativnoj skrbi

| Datum       | Naziv aktivnosti                            | Vrijeme održavanja aktivnosti | Lokacija                            | Izvoditelj | Način prijave              | Napomene |
|-------------|---------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------------|----------------------------|----------|
| 11.11.2026. | Radionica za volontere u palijativnoj skrbi | 17:00 – 19:00                 | La Verna, Kvaternikov trg 9, Zagreb | La Verna   | Neograničen broj sudionika |          |
| 25.11.2026. | Radionica za volontere u palijativnoj skrbi | 17:00 – 19:00                 | La Verna, Kvaternikov trg 9, Zagreb | La Verna   | Neograničen broj sudionika |          |

**Izvoditelj: Matica umirovljenika grada Zagreba**

**2.2.3. Organizacija javnih manifestacija s ciljem prevencije bolesti te promicanja tjelesnog i mentalnog zdravlja starijih osoba i/ili umirovljenika**

| Datum       | Naziv aktivnosti        | Vrijeme održavanja aktivnosti | Lokacija                                 | Izvoditelj                         | Način prijave              | Napomene |
|-------------|-------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------|
| 05.11.2026. | Provjera dioptrije      | 09:00-11:00                   | Dječji vrtić Jagoda, Bijenik 162, Zagreb | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 09.11.2026. | Provjera sluha          | 10:00-12:00                   | MO Buzin, Buzinska cesta 20, Buzin       | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 12.11.2026. | Provjera dioptrije      | 09:00-11:00                   | MO Buzin, Buzinska cesta 20, Buzin       | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 19.11.2026. | Provjera tlaka i šećera | 09:00-10:00                   | Dječji vrtić Jagoda, Bijenik 162         | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |
| 19.11.2026. | Provjera dioptrije      | 10:00-12:00                   | MO Malešnica, I.B.Mažuranić 18, Zagreb   | Matica umirovljenika grada Zagreba | Neograničen broj sudionika |          |

**Napomena: Sve aktivnosti u potpunosti su BESPLATNE!**

## Uvjeti sudjelovanja

### 1. Tko može sudjelovati u projektu?

**Osobe koje su navršile 55 i više godina života**

**Umirovljenici (korisnici mirovine)**

Kako su sve aktivnosti sufinancirane iz programa Europske unije, dužni smo opravdati status naših sudionika. Molimo vas da sa sobom ponesete:

- **Ako imate 55 ili više godina:** Osobnu iskaznicu ili putovnicu na uvid (kako bismo potvrdili vašu dob).
- **Ako ste umirovljenik mlađi od navršenih 55 godina:** Osobnu iskaznicu i jedan od dokaza o mirovini (odrezak od mirovine, rješenje o mirovini, obavijest iz banke ili potvrdu HZMO-a).

*Napomena: Naši voditelji će na licu mjesta brzo i sigurno skenirati ili poslikati vaše dokumente kako ne biste morali nositi fotokopije.*

### 1. Kako se prijaviti?

Za ove radionice nije potrebna prethodna prijava telefonom ili e-mailom. Jednostavno dođite na lokaciju malo prije početka aktivnosti! Prijava se vrši na licu mjesta prema redoslijedu dolaska. Ako se na kojoj radionici pojavi izrazito velik broj ljudi, prednost će imati oni koji su stigli ranije.

### 2. Ispunjavanje obrazaca (Vaši podaci su sigurni)

Tijekom radionice, voditelji će vam podijeliti kratki Ulazni obrazac. S obzirom na to da radionice kontroliraju državna tijela, u obrazac je obavezno upisati: *ime i prezime, OIB, spol, datum rođenja, status na tržištu rada i status obrazovanja*. Obrazce je oblikovalo javno tijelo koja kontrolira provedbu i moguće ih je pogledati [OVDJE](#).

### 4. Fotografiranje i snimanje

U svrhu dokazivanja provedbe aktivnosti dužni smo fotografirati i snimiti sudionike radionica. Snimljeni materijali će se koristiti i u svrhu promocije provedbe projekta, te vas molimo da, ukoliko ne želite biti dio promotivnih aktivnosti, isto napomenete izvoditelju aktivnosti.

**Pravna napomena o zaštiti podataka (GDPR):** Svi vaši osobni podaci prikupljaju se i obrađuju isključivo u svrhu provedbe i revizije projekta u sklopu Programa Učinkoviti ljudski potencijali 2021.-2027., a sukladno Općoj uredbi o zaštiti podataka (EU 2016/679) i zakonima RH.