

Mjesečni kalendar događanja za projekt „Volonter penzioner II“

LISTOPAD 2026. godine

Datum	Dan	Aktivnost
01. 10. 2026.	Četvrtak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Kreativna radionica: Ukrašavanje papirnatih vrećica od 8:30 do 9:30 u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
02. 10. 2026.	Petak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.3. Javne manifestacije – prevencija bolesti – Infarkt srca (Srčani udar), predavanje dr. Dragice Kramarić u povodu Svjetskog dana srca i Međunarodnog dana starijih osoba od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 Aktivnost 3: Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i/li umirovljenike A3 Individualna zdravstvena savjetovanja u GDCK Koprivnica – POTREBNA PRIJAVA (broj ograničen na 5 osoba)
03. 10. 2026.	Subota	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – U starijoj dobi plešemo i pjevamo – druženje povodom obilježavanja Međunarodnog dana starijih osoba od 18 do 19 u Vatrogasnom domu Peteranec
5. 10. 2026.	Ponedjeljak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji prikupljanja donacija građana od 9 do 13 sati u KTC Supermarketu Koprivnica, Ulica Ivana Česmičkog 15 – <u>2 volontera</u> Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji prikupljanja donacija građana od 9 do 13 sati u Kaufland Koprivnica, Ulica Ivana Česmičkog 26 – <u>2 volontera</u> Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.3. Javne manifestacije – prevencija bolesti – Mjerenje zdravlja od 8:30 do 10 sati na Sajmištu u Koprivnici, Sajmišna ulica (u slučaju kiše na Gradskoj tržnici Koprivnica) Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Međugeneracijska suradnja: Čitanje slikovnice „Žabac i izgubljeni dom“ od 10 do 11 u Dječjem vrtiću Medenjak, Ulica dr. Alberta Heinricha 26, Koprivnica
6. 10. 2026.	Utorak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji prikupljanja donacija građana od

		9 do 13 sati u Kaufland Koprivnica, Ulica Ivana Česmičkog 26 – <u>2 volontera</u> Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Zelen(ija) budućnost, predavanje o klimatskim promjenama od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Biljna selidba, radionica pripreme cvijeća za zimu od 11 do 12 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Međugeneracijska suradnja: Druženje djece i starijih volontera povodom dječjeg tjedna od 10 do 12 sati u Gradskom parku Koprivnica
7. 10. 2026.	Srijeda	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji prikupljanja donacija građana od 9 do 13 sati u Kaufland Koprivnica, Ulica Ivana Česmičkog 26 – <u>2 volontera</u> Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Sačuvano od zaborava: Tradicijsko tkanje u Podravini, od 10 do 11:30 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – u suradnji s Muzejom grada Koprivnica Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje u Socijalnoj samoposluzi od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – <u>2 volontera</u>
8. 10. 2026.	Četvrtak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji prikupljanja donacija građana od 9 do 13 sati u Kaufland Koprivnica, Ulica Ivana Česmičkog 26 – <u>2 volontera</u> Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Međugeneracijsko druženje i posjet polaznika Dječjeg vrtića Igra u Socijalnoj samoposluzi od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Humanitarna akcija Solidarnost na djelu: Priprema sudionika za volontersku akciju od 15 do 16 sati u OŠ „Braća Radić“

		Koprivnica, OŠ „Đuro Ester“ Koprivnica, OŠ „Antun Nemčić Gostovinski“ Koprivnica i OŠ „Podolice“ Koprivnica Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Volontiranje na akciji Solidarnost na djelu od 16 do 20 sati na području grada Koprivnice – <u>10 volontera</u>
9. 10. 2026.	Petak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji prikupljanja donacija građana od 9 do 13 sati u Kaufland Koprivnica, Ulica Ivana Česmičkog 26 – 2 volontera Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.1. Fizička i psihička vitalnost – Vježbe istezanja, ravnoteže i disanja od 9:30 do 10:30 u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Kreativna radionica: Novo ruho kamenčića od 10:30 do 11:30 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
10. 10. 2026.	Subota	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji prikupljanja donacija građana od 9 do 13 sati u Kaufland Koprivnica, Ulica Ivana Česmičkog 26 – 2 volontera
12. 10. 2026.	Ponedjeljak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 9:30 do 12:30 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 13 do 16:30 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.1. Edukacije za starije Informatička pismenost: Pametni telefon u svakodnevicu od 9 do 10 sati u prostorijama Udruge umirovljenika Matice Općine Rasinja u društvenom domu u Subotici Podravskoj Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Društvene igre od 10 do 11 sati u prostorijama Udruge umirovljenika Matice Općine Rasinja u društvenom domu u Subotici Podravskoj
13. 10. 2026.	Utorak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od

		10:00 do 13:30 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 14 do 17:30 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.3. Javne manifestacije – prevencija bolesti – Mjerenje zdravlja od 9 do 10 sati u Udruzi umirovljenika Peteranec, Ulica Matije Gupca 1 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.1. Fizička i psihička vitalnost – Moždane vijuge država, grad, selo od 9:30 do 10:30 u Udruzi umirovljenika Peteranec, Ulica Matije Gupca 1
14. 10. 2026.	Srijeda	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 9:00 do 12:00 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje u Socijalnoj samoposluzi od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 12:30 do 16:00 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera
15. 10. 2026.	Četvrtak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 10:30 do 13:30 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 14 do 17 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera
16. 10. 2026.	Petak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Žarulje koje mogu spasiti život, prezentacija novih SOS tehnologija za osobe starije dobi od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 11

		do 14 sati u Opća bolnica „Dr. T. Bardek“, Ulica dr. Željka Selinger 1 – 1 <u>volonter</u>
17. 10. 2026.	Subota	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje na akciji prikupljanja donacija građana od 9 do 13 sati u TC Supernova Koprivnica, Gospodarska ulica 1 – 2 <u>volontera</u>
19. 10. 2026.	Ponedjeljak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Kreativna radionica: Novo ruho kamenčića od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.1. Fizička i psihička vitalnost – Moždane vijuge država, grad selo od 11 do 12 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Druženje uz kartaške igre od 18:30 do 19:30 u Udruzi umirovljenika Peteranec, Ulica Matije Gupca 1 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Stara kuharica: razmjena recepata za domaći kruh od 18:30 do 19:30 u Udruzi umirovljenika Peteranec, Ulica Matije Gupca 1
20. 10. 2026.	Utorak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.1. Fizička i psihička vitalnost – Vježbe ravnoteže i snage od 9 do 10 u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.1. Fizička i psihička vitalnost – Natjecanje u Bingu od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
21. 10. 2026.	Srijeda	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje u Socijalnoj samoposluzi od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 <u>volontera</u> Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Društvene igre od 10:30 do 11:30 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
22. 10. 2026.	Četvrtak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.1. Fizička i psihička vitalnost - Moždane vijuge: Alias, od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33

		Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Kreativna radionica: Mirisne svijeće od 11 do 12 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Druženje povodom Dana dobrovoljnih darivatelja krvi od 18 do 19 sati u Restoranu Zrinski, Ulica Novi Brežanec, Koprivnica
23. 10. 2026.	Petak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.1. Fizička i psihička vitalnost – Šetnjom do mentalnog zdravlja od 10 do 11 sati na jezeru Šoderica Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Zdravi zalogaji: Voćna salata od 11 do 12 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
26. 10. 2026.	Ponedjeljak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Projekcija dokumentarnog filma „Po koprivničkom vinogorju“ u produkciji Muzeja grada Koprivnice od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.1. Fizička i psihička vitalnost - Moždane vijuge: država, grad, selo od 11 do 12 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
27. 10. 2026.	Utorak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.3. javne manifestacije – prevencija bolesti Mjerenje zdravlja od 9 do 10 sati u prostorijama Udruge umirovljenika Matice Općine Rasinja u društvenom domu u Subotici Podravskoj Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Kreativna radionica: Novo ruho kamenčića od 9:30 do 10:30 sati u prostorijama Udruge umirovljenika Matice Općine Rasinja u društvenom domu u Subotici Podravskoj Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.1. Fizička i psihička vitalnost - Turnir u visećoj kuglani od 10 do 11 sati u prostorijama Udruge umirovljenika Matice Općine Rasinja u društvenom domu u Subotici Podravskoj
28. 10. 2026.	Srijeda	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti - Volontiranje u Socijalnoj samoposluzi od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – <u>2 volontera</u>

		Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.1. Fizička i psihička vitalnost – Vježbe istezanja, ravnoteže i disanja od 9:30 do 10:30 u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.1. Fizička i psihička vitalnost - Moždane vijuge: Križaljke od 10:30 do 11:30 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
29. 10. 2026.	Četvrtak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.1. Edukacije za starije Informatička pismenost: Pametni telefon u svakodnevici III od 9 do 10 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Kreativna radionica izrade nakita od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
30. 10. 2026.	Petak	Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.2. Aktivnosti prevencije usamljenosti – Stara kuharica: razmjena recepata za digance od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica Aktivnost 2: Program aktivnog starenja A2 – 2.2.1. Fizička i psihička vitalnost - Moždane vijuge: država, grad, selo od 11 do 12 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33

Aktivnost 4: Informiranje starijih osoba i/ili umirovljenika A4 Info kutak dostupan radnim danom **od 7 do 15 sati** u Gradskom društvu Crvenog križa Koprivnica, Herešinska ulica 33

Aktivnost 3: Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i/ili umirovljenike A3

Individualno zdravstveno savjetovanje – savjetovanje u trajanju od 1 sat ograničeno je na 5 osoba, a održat će se u Gradskom društvu Crvenog križa Koprivnica, Herešinska 33, 2. listopada → potrebna **PRIJAVA**

Ukoliko imate potrebu za individualnim zdravstvenim savjetovanjem kod dr. Dragice Kramarić prijaviti se možete preko aktivne Viber grupe ili u GDCK Koprivnica na broj telefona 048 642 193.