HRVATSKI CRVENI KRIŽ
GRADSKO DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA KOPRIVNICA

VOLONTER PENZIONER II

Mjesečni kalendar događanja za projekt „Volonter penzioner II“

STUDENI 2026. godine

Datum	Dan	Aktivnost
02. 11. 2026.	**Ponedjeljak**	A2 – **2.2.1. Vježbe istezanja i disanja od 9 do 10 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
03. 11.2026.	**Utorak**	A2 – 2.2.3. **„Zdravlje u zreloj dobi – prepoznajmo i kontrolirajmo kronične bolesti“,** predavanje dr. Ana Evačić Lončar od 10 do 11 sati u Gradskom društvu Crvenog križa Koprivnica A2 – **2.2.2. Kreativna radionica: izrada nakita i čestitki od 11.30 do 12.30 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
04. 11. 2026.	**Srijeda**	A2 – **2.2.2. Volontiranje u Socijalnoj samoposluzi od 10 do 11 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera A2 – **2.2.2. Stara kuharica: razmjena recepata za slane i slatke kiflice od 10 do 11 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
05. 11. 2026.	**Četvrtak**	A2 – **2.2.2. Kreativna radionica: novo ruho kamenčića od 10 do 11 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 A2 – **2.2.1. Vježbanje sa štapovima od 11 do 12 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
06. 11. 2026.	**Petak**	A2 – **2.2.1. Razgibavanje cijelog tijela od 10 do 11 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 A2 – **2.2.2. Kreativna radionica izrade nakita i čestitki od 11 do 12 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
07. 11. 2026.	**Subota**	A2 – **2.2.3. Mjerenje zdravlja u povodu rođendana Grada Koprivnice od 9 do 10 sati** na Zrinskom trgu A2 – **2.2.2. Druženje na Sajmu udruga u povodu rođendana Grada Koprivnice od 10 do 11 sati**, Zrinski trg
09. 11. 2026.	**Ponedjeljak**	A2 – 2.2.2. **Volontiranje na akciji prikupljanja donacija građana od 9 do 13 sati** u KTC Supermarketu Koprivnica, Ulica Ivana Česmičkog 15 – 2 volontera

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.

		A2 – **2.2.2. Predavanje povodom Svjetskog dana šećerne bolesti, u suradnji s klubom Slatko srce od 10 do 11 sati,** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 A2 – **2.2.3. Mjerenje šećera od 11 do 12 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
10. 11. 2026.	**Utorak**	A2 – **2.1. Pametni telefon u svakodnevici IV od 9 do 10 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 A2 – **2.2.1. Natjecanje u Bingu od 10 do 11 sati**, okupljanje u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
11. 11. 2026.	**Srijeda**	A2 – **2.2.2. Volontiranje u Socijalnoj samoposluzi od 10 do 11 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 A2 – **2.2.1. Vježbe snage od 10 do 11 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
12. 11. 2026.	**Četvrtak**	A2 – **2.2.3. Mjerenje zdravlja od 9 do 10 sati** u Udruzi umirovljenika Peteranec, Ulica Matije Gupca 1 **A2 – 2.2.1. Moždane vijuge: Alias od 9:30 do 10:30 sati** u Udruzi umirovljenika Peteranec, Ulica Matije Gupca 1
13. 11. 2026.	**Petak**	A2 – **2.2.1. Vježbe na stolici od 10 do 11 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 A2 – 2.2.2. **Kreativna radionica: Novo ruho kamenčića od 11 do 12 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 A3 – Individualna stručna savjetovanja za starije osobe i/ili umirovljenike – **Individualna zdravstvena savjetovanja u GDCK Koprivnica – POTREBNA PRIJAVA (broj ograničen na 5 osoba)**
14. 11. 2026.	**Subota**	A2 – 2.2.2. **Volontiranje na akciji prikupljanja donacija građana od 9 do 13 sati** u TC Supernova Koprivnica, Gospodarska ulica 1 – 2 volontera A2 – **2.2.2. Sačuvano od zaborava: Radionica ivanečkog veza, u suradnji s Društvom izvornog folklora Koprivnički Ivanec od 15 do 16:30 sati** u Društvenom domu Koprivnički Ivanec
16. 11. 2026.	**Ponedjeljak**	A2 – **2.2.2. Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 9:30 do 12:30 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera

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.

		A2 – **2.2.1. Vježbe istezanja i disanja od 9 do 10 sati**, u Udruzi umirovljenika Matice Općine Rasinja, Društveni dom u Subotici Podravskoj A2 – **2.2.2. Sačuvano od zaborava: Tradicijsko tkanje u Podravini od 10 do 11 sati** u suradnji s Muzejom grada Koprivnice, u Udruzi umirovljenika Matice Općine Rasinja, Društveni dom Subotica A2 – **2.2.2. Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 13 do 16:30 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera
17. 11. 2026.	**Utorak**	A2 – **2.2.2. Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 10 do 13:30 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera A2 – **2.2.2. Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 14 do 17:30 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera
19. 11. 2026.	**Četvrtak**	A2 – **2.2.2. Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 9 do 12 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera A2 – **2.2.2. Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 12:30 do 16 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera
20. 11. 2026.	**Petak**	A2 – **2.2.2. Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 10:30 do 13:30 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera A2 – **2.2.2. Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 14 do 17 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera
23. 11. 2026.	**Ponedjeljak**	A2 – **2.2.2. Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 9 do 11:30 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera A2 – **2.2.3. Mjerenje zdravlja od 9 do 10 sati** u Udruzi umirovljenika Matice Općine Rasinja, Društveni dom Subotica Podravska A2 – **2.2.2. Kreativna radionica: Novo ruho kamenčića od 10 do 11 sati** u Udruzi umirovljenika Matice Općine Rasinja, Društveni dom Subotica Podravska

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.

		A2 – **2.2.2. Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 13 do 15:30 sati** u tvornici Vegeta i Podravka jela, Ulica Ante Starčevića 32 – 2 volontera
24. 11. 2026.	**Utorak**	A2 - **2.2.1. Vježbe snage od 9 do 10 sati** u Udruzi umirovljenika Peteranec, Ulica Matije Gupca 1 A2 - **2.2.2. Zdravi zalogaji: domaća limunada od 10 do 11 sati** u Udruzi umirovljenika Peteranec, Ulica Matije Gupca 1 A2 **– 2.2.3. Prevencija kardiovaskularnih bolesti u zimskim danima, predavanje magistre sestrinstva Ruže Evačić** od 10 do 11 sati u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
25. 11. 2026.	**Srijeda**	A2 – **2.2.2. Volontiranje u Socijalnoj samoposluzi od 10 do 11 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 – 2 volontera A2 – **2.2.1. Vježbe ravnoteže i disanja od 9 do 10 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 A2 – **2.2.2. Kreativna radionica: Novo ruho kamenčića od 10 do 11 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 A2 – 2.2.2. **Volontiranje na akciji dobrovoljnog darivanja krvi od 14 do 17 sati** na Sveučilištu Sjever Koprivnica, Trg dr. Žarka Dolinara 1 – 2 volontera
26. 11. 2026.	**Četvrtak**	A2 – **2.2.1. Jesenska šetnja od 10 do 11 sati** na jezeru Šoderica A2 – **2.2.2. Zdravi zalogaji: Smoothie od 11 do 12 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
27. 11. 2026.	**Petak**	A2 – **2.2.1. Moždane vijuge: Uno od 10 do 11 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 A2 – **2.2.2. Kreativna radionica: Mirisne svijeće od 11 do 12 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33
30. 11. 2026.	**Ponedjeljak**	A2 – **2.2.1. Vježbe ravnoteže i disanja od 9 do 10 sati** u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33 A2 – **2.2.2. Sačuvano od zaborava: Cimbule – instrument našeg kraja od 10 do 11 sati,** u suradnji s Muzejom grada Koprivnice, u GDCK Koprivnica, Herešinska ulica 33

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.

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 ulica 33, 13. studenog → 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.

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.