

Mjesečni raspored aktivnosti - studeni 2026.

Naziv projekta: Program aktivnog starenja na području Virovitičko-podravske županije · **Šifra projekta:** SF.3.4.08.06.0027
Korisnik / partner: GDCK Virovitica / Udruga umirovljenika Matija Gubec · **Mjesec / godina:** stu.26

Ukupno aktivnosti u mjesecu: 44

● Kretanje i vježbanje ● Igre i sport ● Radionice i druženje ● Zdravlje i edukacija ● Kreativno i ples

03. utorak 03.11.2026.

- 1. Nordijsko hodanje**
09:00-10:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 2. Info kutak - Daria Mikolić**
10:00-11:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 3. Pikado**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 4. Društvene igre - čovječe ne ljuti se**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 5. Lagane vježbe pokretljivosti i snage - Hrvoje Reder**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 6. Društvene igre - kartanje**
18:00-19:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica

04. srijeda 04.11.2026.

- 7. Informatička radionica**
09:00-10:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 8. Nordijsko hodanje**
10:00-11:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica

05. četvrtak 05.11.2026.

- 9. Dnevni tisak**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 10. Društvene igre - kartanje**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 11. Plesna radionica**
18:00-19:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica

06. petak 06.11.2026.

- 12. Nordijsko hodanje**
09:00-10:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 13. Kreativna radionica "uradi sam"**
10:00-11:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica

10. utorak 10.11.2026.

- 14. Mjerenje šećera i krvnog tlaka u krvi**
09:00-11:00 · 120 min
Gradska tržnica Virovitica

16. ponedjeljak 16.11.2026.

- 15. Lagane vježbe pokretljivosti i snage - Hrvoje Reder**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 16. Dnevni tisak**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 17. Društvene igre - kartanje**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 18. Pikado**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 19. Društvene igre - čovječe ne ljuti se**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 20. Plesna radionica**
18:00-19:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica

17. utorak 17.11.2026.

- 21. Informatička radionica**
09:00-10:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica

19. četvrtak 19.11.2026.

- 22. Individualno savjetovanje - Zdravlje u mojim rukama - Ivana Marek Đurđević**
10:00-11:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 23. Pikado**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 24. Društvene igre - kartanje**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 25. Plesna radionica**
18:00-19:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica

20. petak 20.11.2026.

- 26. Informatička pismenost**
09:00-10:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 27. Nordijsko hodanje**
10:00-11:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica

23. ponedjeljak 23.11.2026.

- 28. Dnevni tisak**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 29. Društvene igre - kartanje**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 30. Društvene igre - čovječe ne ljuti se**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 31. Plesna radionica**
18:00-19:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica

24. utorak 24.11.2026.

- 32. Nordijsko hodanje**
09:00-10:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica

25. srijeda 25.11.2026.

- 33. Njega kože u zreloj dobi - Kristina Barčan**
14:00-17:00 · 180 min
Trg kralja Zvonimira 2, Virovitica

26. četvrtak 26.11.2026.

- 34. Lagane vježbe pokretljivosti i snage - Hrvoje Reder**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 35. Kreativna radionica "uradi sam"**
18:00-19:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 36. Društvene igre - kartanje**
18:00-19:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 37. Pikado**
18:00-19:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica

27. petak 27.11.2026.

- 38. Informatička radionica**
09:00-10:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica

30. ponedjeljak 30.11.2026.

- 39. Lagane vježbe pokretljivosti i snage - Hrvoje Reder**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 40. Dnevni tisak**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 41. Pikado**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 42. Društvene igre - kartanje**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 43. Društvene igre - čovječe ne ljuti se**
17:00-18:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica
- 44. Plesna radionica**
18:00-19:00 · 60 min
Udruga umirovljenika Matija Gubec, Virovitica