Aktivnosti projekta „BUDIMO AKTIVNI“, SF.3.4.08.06.0073
za mjesec studeni 2026.

Projekt **„Budimo aktivni“ (SF.3.4.08.06.0073)** provodi Udruga Međimurski slatkiši u partnerstvu s Maticom umirovljenika Međimurske županije 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+).

Ukupna vrijednost projekta iznosi **284.277,00 EUR**, a provodi se tijekom **24 mjeseca**, od **25. svibnja 2026. do 25. svibnja 2028. godine**.

Projekt **„Budimo aktivni“** usmjeren je na razvoj i provedbu Programa aktivnog starenja na području Međimurske županije s ciljem povećanja kvalitete života, društvene uključenosti i aktivnog sudjelovanja starijih osoba i umirovljenika u životu lokalne zajednice.

Raspored aktivnosti za studeni 2026.

DATUM I VRIJEME	NAZIV AKTIVNOSTI	LOKACIJA
02.11.-06.11.2026. od 8:00 do 12:00 **09.11.-13.11.2026. od 8:00 do 12:00** **16.11.-20.11.2026. od 8:00 do 12:00** **23.11.-27.11.2026. od 8:00 do 12:00** **30.11.2026. od 8:00 do 12:00**	Info kutak (A 4)	Ulica bana Josipa Jelačića 22b, Čakovec

ESF+ Učinkoviti ljudski potencijali
Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva
VLADA REPUBLIKE HRVATSKE Ured za udruge
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.

DATUM I VRIJEME	NAZIV AKTIVNOSTI	LOKACIJA
03.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Kolutovi žene)	Društveni dom Žiškovec 3B, Žiškovec
03.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Pikado žene)	Društveni dom Žiškovec 3B, Žiškovec
03.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Koš žene)	Društveni dom Žiškovec 3B, Žiškovec
03.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Kolutovi muški)	Društveni dom Žiškovec 3B, Žiškovec
03.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Pikado muški)	Društveni dom Žiškovec 3B, Žiškovec
03.11.2026. 14:00–15:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2.) (Pub kviz)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
03.11.2026. 15:00–16:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Vježbe na stolici)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
04.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
04.11.2026. 18:00–19:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
04.11.2026. 13:00–14:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti Riznica“ (A 2.2.2)	Muzej Čakovec, Trg Republike 5, Čakovec
04.11.2026. 14:00–15:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti Stalni postav, likovna galerija i izložba“ (A 2.2.2)	Muzej Čakovec, Trg Republike 5, Čakovec
04.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Vježbe na stolici)	Sportsko-društveni dom Palovec, Glavna ulica 35, Palovec
04.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Vježbe na stolici)	Prostor umirovljenika, Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri

ESF+ Učinkoviti ljudski potencijali
Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva
VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge
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.

DATUM I VRIJEME	NAZIV AKTIVNOSTI	LOKACIJA
04.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2) (Bela)	Prostor umirovljenika, Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri
04.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2) (Šnaps)	Prostor umirovljenika, Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri
04.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Kolutovi)	Prostor umirovljenika, Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri
04.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Bacanje loptica u koš)	Prostor umirovljenika, Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri
04.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Pikado)	Prostor umirovljenika, Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri
04.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2) (Čovječe ne ljuti se)	Prostor umirovljenika, Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri
05.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Gađanje zračnom puškom)	Društveni dom Mačkovec, Trg svetog Petra i Pavla, Mačkovec
05.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Krugovi muški)	Društveni dom Mačkovec, Trg svetog Petra i Pavla, Mačkovec
05.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2) (Bela muški)	Društveni dom Mačkovec, Trg svetog Petra i Pavla, Mačkovec
05.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Zdravstveno preventivne“ (A 2.2.3.) (Mjerenje šećera i krvnog tlaka)	Dom mladeži Lopatinec, I. Gorana Kovačića 111a, Lopatinec
05.11.2026. 18:00–19:00	Aktivnost „Zdravstveno preventivne“ (A 2.2.3.) (Edukacija prve pomoći i hitnih stanja)	Dom mladeži Lopatinec, I. Gorana Kovačića 111a, Lopatinec
06.11.2026. 16:00–18:00	Aktivnost „Zdravstveno preventivne“ (A 2.2.3.) (Masaža)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
06.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2.)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan

ESF+ Učinkoviti ljudski potencijali
Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva
VLADA REPUBLIKE HRVATSKE Ured za udruge
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.

DATUM I VRIJEME	NAZIV AKTIVNOSTI	LOKACIJA
09.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2) (Čovječe ne ljuti se)	Prostor umirovljenika, Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri
09.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Vježbanje folklora)	Prostor umirovljenika, Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri
11.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Mala košarka žene)	Društveni dom Pribislavec, Ulica braće Radića 47, Pribislavec
11.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Pikado žene)	Društveni dom Pribislavec, Ulica braće Radića 47, Pribislavec
11.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Kolutovi)	Društveni dom Pribislavec, Ulica braće Radića 47, Pribislavec
11.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
11.11.2026. 18:00–19:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
12.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Kolutovi)	Dvorana Sveti Martin na Muri – Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri
12.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Mala košarka)	Dvorana Sveti Martin na Muri – Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri
12.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Pikado)	Dvorana Sveti Martin na Muri – Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri
12.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2) (Bela)	Dvorana Sveti Martin na Muri – Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri
12.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2) (Šnaps)	Dvorana Sveti Martin na Muri – Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri

ESF+ Učinkoviti ljudski potencijali
Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva
VLADA REPUBLIKE HRVATSKE Ured za udruge
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.

DATUM I VRIJEME	NAZIV AKTIVNOSTI	LOKACIJA
12.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2) (Čovječe ne ljuti se)	Dvorana Sveti Martin na Muri – Trg sv. Martina 5, Sveti Martin na Muri
12.11.2026. 18:00–19:00	Aktivnost „Zdravstveno preventivne“ (A 2.2.3.) (Mjerenje šećera i krvnog tlaka)	Društveni dom Belica, K. Tomislava 100, Belica
12.11.2026. 19:00–20:00	Aktivnost „Zdravstveno preventivne“ (A 2.2.3.) (Edukacija prve pomoći i hitnih stanja)	Društveni dom Belica, K. Tomislava 100, Belica
13.11.2026. 16:00–18:00	Aktivnost „Zdravstveno preventivne“ (A 2.2.3.) (Masaža)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
13.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2.)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
16.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2) (Vježbanje zbora)	Društveni dom Nedelišće, Maršala Tita 60, Nedelišće
16.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Vježbanje folklore)	Društveni dom Nedelišće, Maršala Tita 60, Nedelišće
17.11.2026. 14:00–15:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2.) (Pub kviz)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
17.11.2026. 15:00–16:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Vježbe na stolici)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
19.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
19.11.2026. 18:00–19:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan

ESF+ Učinkoviti ljudski potencijali
Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva
VLADA REPUBLIKE HRVATSKE Ured za udruge
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.

DATUM I VRIJEME	NAZIV AKTIVNOSTI	LOKACIJA
19.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Vježbe na stolici)	Sportsko-društveni dom Palovec, Glavna ulica 35, Palovec
19.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Viseća kuglana)	Društveni dom Pribislavec, Ulica braće Radića 47, Pribislavec
19.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Pikado muški)	Društveni dom Pribislavec, Ulica braće Radića 47, Pribislavec
19.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Kolutovi muški)	Društveni dom Pribislavec, Ulica braće Radića 47, Pribislavec
20.11.2026. 16:00–18:00	Aktivnost „Zdravstveno preventivne“ (A 2.2.3.) (Masaža)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
20.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2.)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
23.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2) (Pjevački zbor)	Društveni dom Nedelišće, Maršala Tita 60, Nedelišće
23.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Folklor)	Društveni dom Nedelišće, Maršala Tita 60, Nedelišće
24.11.2026. 14:00–15:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2.) (Pub kviz)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
24.11.2026. 15:00–16:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Vježbe na stolici)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
25.11.2026. 13:00–14:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti Riznica“ (A 2.2.2)	Muzej Čakovec, Trg Republike 5, Čakovec
25.11.2026. 14:00–15:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti Galerija, stalni postav i izložbeni salon“ (A 2.2.2)	Muzej Čakovec, Trg Republike 5, Čakovec

ESF+ Učinkoviti ljudski potencijali
Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva
VLADA REPUBLIKE HRVATSKE Ured za udruge
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.

DATUM I VRIJEME	NAZIV AKTIVNOSTI	LOKACIJA
25.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Zdravstveno preventivne“ (A 2.2.3.) (Predavanje o važnosti kretanja)	Društveni dom Nedelišće, Maršala Tita 60, Nedelišće
25.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Vježbe na stolici)	Društveni dom Nedelišće, Maršala Tita 60, Nedelišće
26.11.2026. 16:00–17:00	Aktivnost „Zdravstveno preventivne“ (A 2.2.3.) (Predavanje o važnosti kretanja)	Društveni dom Pribislavec, Ulica braće Radića 47, Pribislavec
26.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Vježbe niskog intenziteta“ (A 2.2.1.) (Vježbe na stolici)	Društveni dom Pribislavec, Ulica braće Radića 47, Pribislavec
27.11.2026. 16:00–18:00	Aktivnost „Zdravstveno preventivne“ (A 2.2.3.) (Masaža)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan
27.11.2026. 17:00–18:00	Aktivnost „Društvene aktivnosti“ (A 2.2.2.)	Stara škola Mihovljan, Prvomajska ulica 117, Mihovljan

Sve projektne aktivnosti su besplatne.

U slučaju nemogućnosti održavanja najavljene aktivnosti, svi prijavljeni sudionici bit će pravovremeno obaviješteni o novom terminu održavanja.

Kontakt za više informacija

- UDRUGA MEĐIMURSKI SLATKIŠI
  Ulica bana Josipa Jelačića 22b
  40000 Čakovec
- E-mail: **medimurski.slatkisi@gmail.com**
- Kontakt telefon: 099 3264 099
- Radno vrijeme: 08:00-16:00h (rad sa strankama 08:00-12:00h)

ESF+ Učinkoviti ljudski potencijali

Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva

VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge

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.









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.