# Kutnowskie Dni Seniora już w przyszły weekend!




Podobnie, jak w roku ubiegłym tuż po Święcie Róży rozpoczynają się Kutnowskie Dni Seniora. Cykl wydarzeń poświęcony grupie najstarszych mieszkańców miasta rozpocznie koncert Pauliny Wróblewskiej, która zaprezentuje się na deskach sceny w Centrum Teatru Muzyki i Tańca w niedzielę 18 września. Do 2 października Seniorzy będą mogli korzystać z atrakcji sportowych, tanecznych, wyjazdów autokarowych, grzybobrania, spotkań przy grillu i muzyce, spektakli teatralnych czy seansów filmowych. To oczywiście nie wszystkie wydarzenia przygotowane w ramach tegorocznych Kutnowskich Dni Seniora.

> - Przygotowaliśmy w tym roku zestaw atrakcji, który sprawdzał się w latach poprzednich. Ubiegłoroczna nowość, czyli grzybobranie również i w tym roku zagościła w kalendarzu Kutnowskich Dni Seniora. Poza tym mamy mnóstwo warsztatów, spotkania edukacyjne i oczywiście pełną gamę zajęć rekreacyjnych, sportowych i turystycznych – mówi Zbigniew Wdowiak, zastępca Prezydenta Kutna.

Wydarzenia organizowane w ramach Kutnowskich Dni Seniora finansowane są z budżetu miasta, dzięki temu na większość wydarzeń Seniorzy będą mogli dostać się bezpłatnie. Na część wstęp jest wolny, podczas niektórych trzeba będzie okazać wejściówki, które będą do pobrania w odpowiednich instytucjach. Część wydarzeń wymagała będzie drobnej odpłatności.

Kutnowskie Dni Seniora organizowane są przez Prezydenta Miasta Kutna, w którego imieniu działania koordynuje Wydział Spraw Społecznych we współpracy z Wydziałem Kultury, Promocji i Rozwoju Miasta oraz Biurem Sportu i Turystyki, Kutnowskim Domem Kultury, Miejską i Powiatową Biblioteką Publiczną w Kutnie, Muzeum Regionalnym w Kutnie, Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Kutnie, Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Kutnie oraz Radą Seniorów i organizacjami pozarządowymi.

**Poniżej pełny harmonogram wydarzeń podczas Kutnowskich Dni Seniora 2022.**

**NIEDZIELA 18 września**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun – 2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA
ul. Teatralna 1
godz. 18.00
KONCERT „MOJA ALABAMA” w wykonaniu Pauliny Wróblewskiej wraz z zespołem – wstęp wolny.

**PONIEDZIAŁEK 19 września**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun – 2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.

GRZYBOBRANIE
godz. 6.00 – 12.00
wyjazd autokarem do Huty Zaborowskiej – organizator wyjazdu: Biuro Podróży FullTravel zapewnia kawę, herbatę oraz kanapki. Zbiórka na parkingu przed marketem Carrefour (wejściówki w kwocie 10 zł na wyjazd do odbioru w siedzibie firmy ul. Wyszyńskiego 11 pok. 105).

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
godz. 10.00 - 13.00
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – wstęp wolny.

CENTRUM SENIORA
ul. Wyszyńskiego 11a
godz. 10.00 - 14.00
TWÓRCZOŚĆ NIE ZNA WIEKU - WARSZTAT MALOWANIA INTUICYJNEGO - malowanie intuicyjne to technika, która pozwala oderwać się od trosk życia codziennego i tworzyć to, co gra w duszy – organizator Muzeum Regionalne w Kutnie.  Warsztaty prowadzi psycholog, artterapeutka - Ola Wołoszyn (wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona).

MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO W KUTNIE
godz. 17.00
„SZEŚĆ DEKAD ROCK'N'ROLLA”: projekcja filmu o legendarnym zespole The Rolling Stones w reż. Martina Scorsese – sala audio - wstęp wolny.

**WTOREK 20 września**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun –  2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona  - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
godz. 10.00-13.00
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – wstęp wolny.

CENTRUM SENIORA
ul. Wyszyńskiego 11a
godz. 10.30-11.30

JOGA DANCE – zajęcia jogi przy muzyce z wykorzystaniem krzeseł,  liczba miejsc max. 15os. (wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora).
godz. 11.30
„SPOTKAJMY SIĘ BY POROZMAWIAĆ O …. EMERYTURACH” – spotkanie z przedstawicielami ZUS w Kutnie – wstęp wolny.

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA
ul. Teatralna 1
godz. 17.00
„MUZYCZNE POPOŁUDNIE Z AKORDEONEM”. Spotkanie muzyczne - znane melodie na akordeon (wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum).

**ŚRODA 21 września**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun –  2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona  - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.

POLSKI ZWIĄZEK WĘDKARSKI KOŁO NR 109 „METALURG” KUTNO
godz. 7.00 – 16.00
ZAWODY WĘDKARSKIE „AKTYWNY SENIOR WĘDKUJE”
Miejsce zawodów: ZALEW Stowarzyszenia Wędkarskiego, ul. Narutowicza 47 w Kutnie. Zapisy: Sklep Wędkarski ARA, ul. Narutowicza 8 lub tel. 531 373 202, ilość miejsc ograniczona. Regulamin zawodów dostępny na stronach www.metalurg.wedkuje.pl lub www.kolo109.ompzw.pl

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
godz. 10.00-13.00
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – wstęp wolny.

WYCIECZKA LONDYŃSKIM AUTOKAREM Z PREZYDENTEM MIASTA
PO STREFIE PRZEMYSŁOWEJ W KUTNIE
godz. 10.00
Zbiórka uczestników – przed KDK o godz. 10.00. Zapisy i odbiór wejściówek w

Wydziale Kultury Promocji i Rozwoju Miasta Urzędu Miasta Kutno pok. 410 lub 415, tel. 24 253 12 51, 24 253 11 23 do dnia 19.09.22r. Ilość miejsc ograniczona.

CENTRUM SENIORA
ul. Wyszyńskiego 11a
godz. 10.00 – 13.00
WARSZTATY MAKRAMY – LAMPIONY - liczba 15 osób (wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora).

godz. 18.00 – 19.30
TRENING POKAZOWY STOWARZYSZENIA PROMOCJI ZDROWIA QIGONG LECĄCY ŻURAW – TAI CHI – wstęp wolny.

**CZWARTEK 22 września**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun – 2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.
godz. 11.00-11.40
AQUA SENIOR - zajęcia fitness w wodzie (opłata jedynie za wejście na basen).

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
godz. 10.00-13.00
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – wstęp wolny.

CENTRUM SENIORA
ul. Wyszyńskiego 11a
godz. 16.30-18.30
WARSZTATY KULINARNE SMACZNIE I ZDROWO – RÓŻANE SMAKI – pokaz połączony z degustacją prowadzony przez Kuchmistrza i Seniorów – przewidziana słodka niespodzianka. Liczba miejsc max. 25 os. – zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów (wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora).

MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO W KUTNIE  CZYTELNIA
godz. 18.00
SPOTKANIE AUTORSKIE Z MAGDALENĄ OKRASKĄ - dziennikarką i publicystką (bezpłatne wejściówki w Dziale Zbiorów Audiowizualnych).

**PIĄTEK 23 września**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun –  2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona  - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.
godz. 12:00
TURNIEJ W KRĘGLE. Kategorie dla kobiet i mężczyzn. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy do 22.09 do  godziny 22:00, telefonicznie: 24 357 56 11 lub na miejscu. Udział w turnieju bezpłatny!

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
godz. 10.00-13.00
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – wstęp wolny.

Pl. MARSZ. J.PIŁSUDSKIEGO 18
lub DWOREK MODRZEWIOWY
godz. 10.00 – 17.00
KULTURALNY HAPPENING Z DZIADKAMI – organizator Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku – zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - wstęp wolny.

**SOBOTA 24 września**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun –  2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona  - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.

SPACER EDUKACYJNY W PARKU TRAUGUTTA W KUTNIE
(poznajemy przyrodę i zasady pielęgnacji roślin)
godz. 10.00
- miejsce zbiórki – parking przed KDK.

CENTRUM SENIORA
ul. Wyszyńskiego 11a
godz. 15.00 – 19.00
POKOLENIOWY PIKNIK INTEGRACYJNY – organizator Stowarzyszenie Pokolenia – zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów – (bezpłatne wejściówki do odbioru w siedzibach organizacji senioralnych).

**NIEDZIELA 25 września**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun – 2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.
KUTNOWSKI DOM KULTURY
ul. Żółkiewskiego 4
godz. 9.00
„TURNIEJ BRYDŻA SPORTOWEGO 60+”– sala tarasowa KDK - organizator Stowarzyszenie Edukacyjno – Sportowe Staszic Kutno - zapisy na miejscu od godz. 8.30.

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA
ul. Teatralna 1
godz. 17.00
KONCERT MUSICALOWY „LATA DWUDZIESTE, LATA TRZYDZIESTE....” w wykonaniu MAŁGORZATY KUSTOSIK (bezpłatne wejściówki do odbioru w Centrum Seniora).

**PONIEDZIAŁEK 26 września**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun – 2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
godz. 10.00-13.00
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – wstęp wolny.

KUTNOWSKI DOM KULTURY
ul. Żółkiewskiego 4
godz. 11.00
SEANS FILMOWY „SZCZĘŚCIA CHODZĄ PARAMI” - polska komedia romantyczna – wstęp wolny.

**WTOREK 27 września**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun – 2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.

GRZYBOBRANIE
godz. 6.00 – 12.00
– wyjazd autokarem do Duninowa – organizator wyjazdu - Biuro Podróży FullTravel zapewnia kawę, herbatę oraz kanapki. Zbiórka na parkingu przed marketem Carrefour (wejściówki w kwocie 10 zł na wyjazd do odbioru w siedzibie firmy ul. Wyszyńskiego 11 pok. 105).

MUZEUM REGIONALNE W KUTNIE
godz. 8.00 – 16.00
WYCIECZKA DO MUZEUM W NIEBOROWIE I ARKADII – zwiedzanie wnętrz i rezydencji pałacowej Radziwiłłów. (Liczba miejsc: 45, zbiórka na parkingu przed marketem Carrefour. Koszt wycieczki dla uczestnika 20 zł - w cenie: autokar, zwiedzanie z przewodnikiem, posiłek, ubezpieczenie (zapisy pod nr tel. 505 019 890).

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
godz. 10.00-13.00
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – wstęp wolny.

CENTRUM SENIORA
ul. Wyszyńskiego 11a
godz. 10.30-11.30
JOGA DANCE – zajęcia jogi przy muzyce z wykorzystaniem krzeseł,  liczba miejsc max.15os. (wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora).

godz.16.30-18.30
WARSZTATY KULINARNE  „Smacznie i zdrowo – różane smaki” – pokaz połączony z degustacją prowadzony przez Kuchmistrza i Seniorów – przewidziana słodka niespodzianka - zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów -  liczba miejsc:25os. (wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora).

MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO W KUTNIE - CZYTELNIA
godz. 12.00
SPOTKANIE NT. ELEKTRONICZNYCH USŁUG ZUS – warsztaty przy użyciu komputerów (założenie PUE, wysyłanie wniosku do ZUS o przeliczenie emerytury, pobranie samodzielnie PIT, wygenerowanie poświadczenia o wysokości emerytury, zarezerwowanie wizyty w ZUS – spotkanie z przedstawicielami ZUS w Kutnie – liczba miejsc ograniczona - wstęp wolny.
godz. 13.00
SPOTKANIE AUTORSKIE Z MARLENĄ KLUK - artystką związaną z Kutnem (bezpłatne wejściówki w Dziale Zbiorów Audiowizualnych).

DWOREK MODRZEWIOWY
ul. Narutowicza 20
godz. 16.00
PROFILAKTYKA NOWOTWOROWA U KOBIET 50 +, NAUKA SAMOBADANIA PIERSI NA FANTOMIE spotkanie z lekarzem Mariolą Justyńską oraz pielęgniarką Dorotą Grabowską – organizator Stowarzyszenie Kutnowski Klub Amazonek – wstęp wolny.

**ŚRODA 28 września**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun –  2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona  - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)

- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.

WYCIECZKA AUTOKAROWA
„WINNICA WITAJ SŁOŃCE W MNICHU”
godz. 9.30 – 13.30
Szczegółowe informacje i zapisy– organizator wyjazdu - Biuro Podróży Fulltravel. Zbiórka na parkingu przed marketem Carrefour (wejściówki w kwocie 10 zł na wyjazd do odbioru w siedzibie firmy ul. Wyszyńskiego 11 pok. 105).

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
godz. 10.00-13.00
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – wstęp wolny.

CENTRUM SENIORA
ul. Wyszyńskiego 11a
godz. 10.00 – 13.00
WARSZTATY MAKRAMY – LAMPIONY - liczba 15 osób (wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora).

godz.16.30-18.30
WARSZTATY KULINARNE „Smacznie i zdrowo – różane smaki” – pokaz połączony z degustacją prowadzony przez Kuchmistrza i Seniorów – przewidziana słodka niespodzianka - zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - liczba miejsc: 25 os. (wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora).

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA
ul. Teatralna 1
godz. 17.00
PODWIECZOREK Z WIESŁAWEM OCHMANEM - polskim śpiewakiem operowym, Kawalerem Orderu Uśmiechu (bilety w cenie 10 zł w kasie KDK i online).

**CZWARTEK 29 września**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun – 2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)

- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.
godz. 11.00 – 11.50 - ZDROWY KRĘGOSŁUP - zajęcia na sali fitness (opłata - 2 zł) Liczba miejsc ograniczona. Prosimy o zapisy do 28 września do godz. 22:00, telefonicznie: 24 357 56 07 lub na miejscu.

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
godz. 10.00-13.00
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – wstęp wolny.

CENTRUM SENIORA
ul. Wyszyńskiego 11a
godz. 16.00 – 17.00
„POEZJA MALOWANA KOLORAMI" spotkanie poetyckie z Elżbietą Płochocką. Organizator: Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów (liczba miejsc 50 – wstęp wolny).

KUTNOWSKI DOM KULTURY
ul. Żółkiewskiego 4
godz. 17.00
FESTIWAL DE AMORE – koncert z udziałem Zespołu Pieśni i Tańca Ziemi Kutnowskiej, Balcan Spirit Projekt, Duo Latino i Cuban Mix (bilety w cenie 10 zł dostępne od 16.09. w kasie KDK i online).

MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO W KUTNIE - CZYTELNIA godz. 18.00 - SPOTKANIE AUTORSKIE Z AŁBENĄ GRABOWSKĄ, autorką ponad 20 książek, w tym cyklu „Stulecie Winnych" (bezpłatne wejściówki w Dziale Zbiorów Audiowizualnych).

**PIĄTEK 30 września**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun – 2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA

ul. Narutowicza 20 godz. 10.00-13.00 Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – wstęp wolny.

godz. 14.00 – 16.00
SPOTKANIE POETYCKIE prezentujące dorobek literacki słuchaczy Stowarzyszenia UTW w Kutnie – wstęp wolny.

KUTNOWSKI DOM KULTURY
ul. Żółkiewskiego 4 godz. 11.00 „Hej wesele, hej wesele...” - Każde pokolenie ma prawo do zabawy i radości – występ artystyczny Stowarzyszenia „Złoty Wiek”– zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów połączony z prelekcją Policji nt. akcji „Bezpieczny Senior” (wejściówki są bezpłatne i dostępne od 16.09. w Centrum Seniora).

CENTRUM SENIORA
ul. Wyszyńskiego 11a godz. 16.00 – 20.00 „GDZIE TE PRYWATKI....?” zabawa taneczna liczba - osób ograniczona (wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora).

MIĘDZYPOKOLENIOWE SPOTKANIE PRZY OGNISKU Z KUTNOWSKIMI HARCERZAMI LEŚNICZÓWKA W PSURZU K/KUTNA
godz. 16.30 - wyjazd autokaru – godz 16.00 parking za KDK. Organizator Hufiec ZHP Kutno (zapisy do dnia 27.09 pod nr tel. 730-800-757 lub email: ciesielska_aga@wp [dot] pl) - ilość miejsc ograniczona.

**SOBOTA 01 października**
AQUAPARK KUTNO
godz. 8.00 – 17.00
- strefa basenów i saun – 2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.

CENTRUM SENIORA
godz. 15.00 - MUZYCZNY GRILL. Spotkanie integracyjne – występ finalistki The Voice of Senior – Ewy Olszewskiej. Wejściówki w cenie 10 zł dostępne od 16.09. w kasie KDK.

**NIEDZIELA 02 października**

AQUAPARK KUTNO

godz. 8.00 – 17.00

- strefa basenów i saun – 2 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona - 10 zł za 60 min.

godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)

- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.

PL. WOLNOŚCI

godz. 11.30 - RAJD ROWEROWY Z OLIMPIJCZYKAMI z udziałem Tadeusza Mytnika i Mieczysława Nowickiego.Start i meta na Pl. Wolności. Zbiórka na Pl. Wolności o 11.30 (rozdanie kamizelek i wody), start godz 12.00.

CENTRUM SENIORA

godz. 15.00 - MUZYCZNY GRILL. Spotkanie integracyjne – występ finalistki The Voice of Senior – Ewy Olszewskiej. Wejściówki w cenie 10 zł dostępne od 16.09. w kasie KDK.



**W DNIACH 18.09 – 02.10.2022 r.**
**AQUAPARK KUTNO**
**godz. 8.00 – 17.00**
- strefa basenów i saun – 2 zł za 70 min
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona - 10 zł za 60 min.
godz. 14.00 – 17.00 (w weekendy 10.00 - 17.00)
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę za tor.

**NIEDZIELA 18 września**

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA / ul. Teatralna 1
**godz. 18.00**
**KONCERT „MOJA ALABAMA"** w wykonaniu **Pauliny Wróblewskiej wraz z zespołem** – WSTĘP WOLNY

**PONIEDZIAŁEK 19 września**

GRZYBOBRANIE **/ godz. 6.00 – 12.00**
wyjazd autokarem do Huty Zaborowskiej – organizator wyjazdu: **Biuro Podróży FullTravel** zapewnia kawę, herbatę oraz kanapki. Zbiórka na parkingu przed marketem Carrefour – WEJŚCIÓWKI W KWOCIE 10 ZŁ NA WYJAZD DO ODBIORU W SIEDZIBIE FIRMY UL. WYSZYŃSKIEGO 11 POK. 105

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20 / **godz. 10.00 - 13.00**
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – WSTĘP WOLNY

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a
**godz. 10.00 - 14.00**
**TWÓRCZOŚĆ NIE ZNA WIEKU - WARSZTAT MALOWANIA INTUICYJNEGO** - malowanie intuicyjne to technika, która pozwala oderwać się od trosk życia codziennego i tworzyć to, co gra w duszy – organizator Muzeum Regionalne w Kutnie. Warsztaty prowadzi psycholog, artteraputka - Ola Wołoszyn – WSTĘP WOLNY, LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO W KUTNIE
**godz. 17.00**
**„SZEŚĆ DEKAD ROCK'N'ROLLA"**: projekcja filmu o legendarnym zespole The Rolling Stones w reż. Martina Scorsese – sala audio - WSTĘP WOLNY

**WTOREK 20 września**

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20 / **godz. 10.00-13.00**
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – WSTĘP WOLNY

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a / **godz. 10.30-11.30**
**JOGA DANCE** – zajęcia jogi przy muzyce z wykorzystaniem krzeseł, liczba miejsc max. 15os. – WEJŚCIÓWKI SĄ BEZPŁATNE I DOSTĘPNE W CENTRUM SENIORA

**godz. 11.30**
**„SPOTKAJMY SIĘ BY POROZMAWIAĆ O .... EMERYTURACH"** – spotkanie z przedstawicielami ZUS w Kutnie – WSTĘP WOLNY

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA /ul. Teatralna 1
**godz. 17.00**
**„MUZYCZNE POPOŁUDNIE Z AKORDEONEM".** Spotkanie muzyczne - znane melodie na akordeon – WEJŚCIÓWKI SĄ BEZPŁATNE I DOSTĘPNE W CENTRUM

**ŚRODA 21 września**

POLSKI ZWIĄZEK WĘDKARSKI KOŁO NR 109 „METALURG" KUTNO
**godz. 7.00 – 16.00**
**ZAWODY WĘDKARSKIE „AKTYWNY SENIOR WĘDKUJE"**
Miejsce zawodów: ZALEW Stowarzyszenia Wędkarskiego, ul. Narutowicza 47 w Kutnie. Zapisy: Sklep Wędkarski ARA, ul. Narutowicza 8 lub tel. 531 373 202 – ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA. REGULAMIN ZAWODÓW DOSTĘPNY NA STRONACH WWW.METALURG.WEDKUJE.PL LUB WWW.KOLO109.OMPZW.PL

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
**godz. 10.00-13.00**
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – WSTĘP WOLNY

WYCIECZKA LONDYŃSKIM AUTOKAREM Z PREZYDENTEM MIASTA PO STREFIE PRZEMYSŁOWEJ W KUTNIE
**godz. 10.00**
Zbiórka uczestników – przed KDK o godz. 10.00. Zapisy i odbiór wejściówek w Wydziale Kultury Promocji i Rozwoju Miasta Urzędu Miasta Kutno pok. 410 lub 415, tel. 24 253 12 51, 24 253 11 23 do dnia 19.09.22r. – ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a
**godz. 10.00 – 13.00**
**WARSZTATY MAKRAMY – LAMPIONY** - liczba 15 osób
– WEJŚCIÓWKI SĄ BEZPŁATNE I DOSTĘPNE W CENTRUM SENIORA
**godz. 18.00 – 19.30**
**TRENING POKAZOWY STOWARZYSZENIA PROMOCJI ZDROWIA QIGONG LECĄCY ŻURAW – TAI CHI** – WSTĘP WOLNY

**CZWARTEK 22 września**

AQUAPARK KUTNO
**godz. 11.00-11.40**
**AQUA SENIOR** - zajęcia fitness w wodzie – OPŁATA JEDYNIE ZA WEJŚCIE NA BASEN

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20 / **godz. 10.00-13.00**
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – WSTĘP WOLNY

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a
**godz. 16.30-18.30**
**WARSZTATY KULINARNE SMACZNIE I ZDROWO – RÓŻANE SMAKI** pokaz połączony z degustacją prowadzony przez Kuchmistrza i Seniorów – przewidziana słodka niespodzianka. Liczba miejsc max. 25 os. zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów – WEJŚCIÓWKI SĄ BEZPŁATNE I DOSTĘPNE W CENTRUM SENIORA

MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO W KUTNIE CZYTELNIA
**godz. 18.00**
**SPOTKANIE AUTORSKIE Z MAGDALENĄ OKRASKĄ** - dziennikarką i publicystką – BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W DZIALE ZBIORÓW AUDIOWIZUALNYCH

**PIĄTEK 23 września**

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20 / **godz. 10.00-13.00**
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – WSTĘP WOLNY

PL. MARSZ. J.PIŁSUDSKIEGO 18 lub DWOREK MODRZEWIOWY
**godz. 10.00 – 17.00**
**KULTURALNY HAPPENING Z DZIADKAMI** – organizator Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku – zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - WSTĘP WOLNY

AQUAPARK KUTNO
**godz. 12:00**
**TURNIEJ W KRĘGLE.** Kategorie dla kobiet i mężczyzn. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy do 22.09 do godziny 22:00, telefonicznie: 24 357 56 11 lub na miejscu – UDZIAŁ W TURNIEJU BEZPŁATNY!

**SOBOTA 24 września**

SPACER EDUKACYJNY W PARKU TRAUGUTTA W KUTNIE
(poznajemy przyrodę i zasady pielęgnacji roślin)
**godz. 10.00**
- MIEJSCE ZBIÓRKI – PARKING PRZED KDK

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a
**godz. 15.00 – 19.00**
**POKOLENIOWY PIKNIK INTEGRACYJNY** – organizator Stowarzyszenie Pokolenia – zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów – BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU W SIEDZIBACH ORGANIZACJI SENIORALNYCH

**NIEDZIELA 25 września**

KUTNOWSKI DOM KULTURY /ul. Żółkiewskiego 4 / **godz. 9.00**
**„TURNIEJ BRYDŻA SPORTOWEGO 60+"**– sala tarasowa KDK organizator Stowarzyszenie Edukacyjno – Sportowe Staszic Kutno
– ZAPISY NA MIEJSCU OD GODZ. 8.30

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA
ul. Teatralna 1
**godz. 17.00**
**KONCERT MUSICALOWY „LATA DWUDZIESTE, LATA TRZYDZIESTE..."** w wykonaniu MAŁGORZATY KUSTOSIK
– BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU W CENTRUM SENIORA

**PONIEDZIAŁEK 26 września**

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
**godz. 10.00-13.00**
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – WSTĘP WOLNY

KUTNOWSKI DOM KULTURY
ul. Żółkiewskiego 4
**godz. 11.00**
**SEANS FILMOWY „SZCZĘŚCIA CHODZĄ PARAMI"** - polska komedia romantyczna – WSTĘP WOLNY

**WTOREK 27 września**

GRZYBOBRANIE
**godz. 6.00 – 12.00**
– wyjazd autokarem do Duninowa – organizator wyjazdu - **Biuro Podróży FullTravel** zapewnia kawę, herbatę oraz kanapki. Zbiórka na parkingu przed marketem Carrefour – WEJŚCIÓWKI W KWOCIE 10 ZŁ NA WYJAZD DO ODBIORU W SIEDZIBIE FIRMY UL. WYSZYŃSKIEGO 11 POK. 105

MUZEUM REGIONALNE W KUTNIE
**godz. 8.00 – 16.00**
**WYCIECZKA DO MUZEUM W NIEBOROWIE I ARKADII** – zwiedzanie wnętrz i rezydencji pałacowej Radziwiłłów. (Liczba miejsc: 45, zbiórka na parkingu przed marketem Carrefour. Koszt wycieczki dla uczestnika 20 zł- w cenie: autokar, zwiedzanie z przewodnikiem, posiłek, ubezpieczenie – ZAPISY POD NR TEL. 505 019 890

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
**godz. 10.00-13.00**
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – WSTĘP WOLNY

CENTRUM SENIORA
ul. Wyszyńskiego 11a
**godz. 10.30-11.30**
**JOGA DANCE** – zajęcia jogi przy muzyce z wykorzystaniem krzeseł, liczba miejsc max.15os. – WEJŚCIÓWKI SĄ BEZPŁATNE I DOSTĘPNE W CENTRUM SENIORA

## cd. WTOREK 27 września

MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO W KUTNIE - CZYTELNIA
**godz. 12.00**
**SPOTKANIE NT. ELEKTRONICZNYCH USŁUG ZUS** – warsztaty przy użyciu komputerów (założenie PUE, wysyłanie wniosku do ZUS o przeliczenie emerytury, pobranie samodzielnie PIT, wygenerowanie poświadczenia o wysokości emerytury, zarezerwowanie wizyty w ZUS – spotkanie z przedstawicielami ZUS w Kutnie – LICZBA MIEJSC OGRANICZONA – WSTĘP WOLNY
**godz. 13.00**
**SPOTKANIE AUTORSKIE Z MARLENĄ KLUK** - artystką związaną z Kutnem - BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W DZIALE ZBIORÓW AUDIOWIZUALNYCH

DWOREK MODRZEWIOWY / ul. Narutowicza 20 / **godz. 16.00**
**PROFILAKTYKA NOWOTWOROWA U KOBIET 50 +, NAUKA SAMOBADANIA PIERSI NA FANTOMIE** spotkanie z lekarzem Mariolą Justyńską oraz pielęgniarką Dorotą Grabowską – organizator Stowarzyszenie Kutnowski Klub Amazonek – WSTĘP WOLNY

## ŚRODA 28 września

WYCIECZKA AUTOKAROWA „WINNICA WITAJ SŁOŃCE W MNICHU"
**godz. 9.30 – 13.30**
Szczegółowe informacje i zapisy– organizator wyjazdu - **Biuro Podróży FullTravel**. Zbiórka na parkingu przed marketem Carrefour
- WEJŚCIÓWKI W KWOCIE 10 ZŁ NA WYJAZD DO ODBIORU W SIEDZIBIE FIRMY UL. WYSZYŃSKIEGO 11 POK. 105

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20 / **godz. 10.00-13.00**
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – WSTĘP WOLNY

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a / **godz. 10.00 – 13.00**
**WARSZTATY MAKRAMY – LAMPIONY** - liczba 15 osób
– WEJŚCIÓWKI SĄ BEZPŁATNE I DOSTĘPNE W CENTRUM SENIORA
**godz.16.30-18.30**
**WARSZTATY KULINARNE** „Smacznie i zdrowo – różane smaki" – pokaz połączony z degustacją prowadzony przez Kuchmistrza i Seniorów – przewidziana słodka niespodzianka - zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - liczba miejsc: 25 os. – WEJŚCIÓWKI SĄ BEZPŁATNE I DOSTĘPNE W CENTRUM SENIORA

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA / ul. Teatralna 1
**godz. 17.00**
**PODWIECZOREK Z WIESŁAWEM OCHMANEM** - Światowej sławy śpiewak operowy (tenor) dziadek Krystiana Ochmana
- BILETY W CENIE 10 ZŁ W KASIE KDK I ONLINE

## CZWARTEK 29 września

AQUAPARK KUTNO / **godz. 11.00 – 11.50**
**ZDROWY KRĘGOSŁUP** - zajęcia na sali fitness (opłata - 2 zł) Liczba miejsc ograniczona. Prosimy o zapisy do 28 września do godz. 22:00, telefonicznie: 24 357 56 07 lub na miejscu.

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
**godz. 10.00-13.00**
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – WSTĘP WOLNY

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a
**godz. 16.00 – 17.00**
**„POEZJA MALOWANA KOLORAMI"** spotkanie poetyckie z Elżbietą Płochocką. Organizator: Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów – liczba miejsc 50 – WSTĘP WOLNY

KUTNOWSKI DOM KULTURY /ul. Żółkiewskiego 4
**godz. 17.00**
**FESTIWAL DE AMORE** – koncert z udziałem Zespołu Pieśni i Tańca Ziemi Kutnowskiej, Balcan Spirit Projekt, Duo Latino i Cuban Mix
– BILETY W CENIE 10 ZŁ DOSTĘPNE OD 16.09. W KASIE KDK I ONLINE

MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO W KUTNIE - CZYTELNIA
**godz. 18.00**
**SPOTKANIE AUTORSKIE Z AŁBENĄ GRABOWSKĄ**, autorką ponad 20 książek, w tym cyklu „Stulecie Winnych" (bezpłatne wejściówki w Dziale Zbiorów Audiowizualnych).

## PIĄTEK 30 września

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA
ul. Narutowicza 20
**godz. 10.00-13.00**
Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – WSTĘP WOLNY
**godz. 14.00 – 16.00**
**SPOTKANIE POETYCKIE** prezentujące dorobek literacki słuchaczy Stowarzyszenia UTW w Kutnie – WSTĘP WOLNY

KUTNOWSKI DOM KULTURY /ul. Żółkiewskiego 4 / **godz. 11.00**
**„Hej wesele, hej wesele..."** - Każde pokolenie ma prawo do zabawy i radości – występ artystyczny Stowarzyszenia „Złoty Wiek" – zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów połączony z prelekcją Policji nt. akcji „Bezpieczny Senior" – WEJŚCIÓWKI SĄ BEZPŁATNE I DOSTĘPNE OD 16.09. W CENTRUM SENIORA

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a / **godz. 16.00 – 20.00**
**„GDZIE TE PRYWATKI....?"** zabawa taneczna - liczba osób ograniczona
– WEJŚCIÓWKI SĄ BEZPŁATNE I DOSTĘPNE W CENTRUM SENIORA

MIĘDZYPOKOLENIOWE SPOTKANIE PRZY OGNISKU Z KUTNOWSKIMI HARCERZAMI LEŚNICZÓWKA W PSURZU K/KUTNA / **godz. 16.30**
wyjazd autokaru – godz 16.00 parking za KDK. Organizator Hufiec ZHP Kutno (zapisy do dnia 27.09 pod nr tel. 730-800-757 lub email: ciesielska_aga@wp.pl) – ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA

## SOBOTA 01 października

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a / **godz. 15.00**
**MUZYCZNY GRILL**. Spotkanie integracyjne – występ finalistki The Voice of Senior – Ewy Olszewskiej
–WEJŚCIÓWKI W CENIE 10 ZŁ DOSTĘPNE OD 16.09. W KASIE KDK

## NIEDZIELA 02 października

PL. WOLNOŚCI / **godz. 11.30**
**RAJD ROWEROWY Z OLIMPIJCZYKAMI** z udziałem Tadeusza Mytnika i Mieczysława Nowickiego.
Start i meta na Pl. Wolności. Zbiórka na Pl. Wolności o 11.30 (rozdanie kamizelek i wody), start godz 12.00.

CENTRUM SENIORA
**godz. 15.00**
**MUZYCZNY GRILL**. Spotkanie integracyjne – występ finalistki The Voice of Senior – Ewy Olszewskiej - WEJŚCIÓWKI W CENIE 10 ZŁ DOSTĘPNE OD 16.09. W KASIE KDK

PAWILON WYSTAWIENNICZY PL. WOLNOŚCI
**19.09 – 01.10.2022 r.**
**Wystawa fotograficzna „Nawet jak neuronom wyłączy się światło" autorstwa Natalii Bąk.**
**(Nie)zwykła historia młodzieńczego blasku w oczach Seniorów.**

**ORGANIZATORZY:** PREZYDENT MIASTA KUTNA
INSTYTUCJE I ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW

**www.um.kutno.pl** lub **www.ngo.kutno.pl**

PREZYDENT MIASTA KUTNA I SENIORZY ZAPRASZAJĄ NA:

# KUTNOWSKIE DNI SENIORA




## 18 WRZEŚNIA – 02 PAŹDZIERNIKA 2022 r.

DO UDZIAŁU W W/W IMPREZACH ZAPRASZAMY
**OSOBY W WIEKU „60+"**
ORAZ WSZYSTKIE OSOBY POSIADAJĄCE LEGITYMACJĘ EMERYTA.

PREZYDENT MIASTA KUTNA I SENIORZY ZAPRASZAJĄ NA:

# KUTNOWSKIE DNI SENIORA

**18 WRZEŚNIA – 02 PAŹDZIERNIKA 2022 r.**




- GRZYBOBRANIA
- WYCIECZKI AUTOKAROWE
- ZABAWY TANECZNE
- KAWIARENKA DLA SENIORA
- SEANS FILMOWY
- WYSTĘPY ARTYSTYCZNE
- WARSZTATY
- ZAJĘCIA SPORTOWE
- PIKNIKI
- CYKL SPOTKAŃ W BIBLIOTECE



**KONCERT**
pt. „Moja Alabama”
Paulina Wróblewska
z zespołem

**FESTIWAL DE AMORE**
z udziałem Zespołu
Pieśni i Tańca Ziemi Kutnowskiej,
Balcan Spirit Projekt,
Duo Latino i Cuban Mix

Więcej informacji w ulotkach oraz na stronach **www.um.kutno.pl** oraz **www.ngo.kutno.pl**