

Zbliżają się Kutnowskie Dni Seniora 2026

PREZYDENT MIASTA KUTNO MARIUSZ SIKORA I SENIORZY ZAPRASZAJĄ NA:

KUTNOWSKIE DNI SENIORA

**17 WRZEŚNIA
– 07 PAŹDZIERNIKA**

KUTNO 2026

Wrzesień to w Kutnie miesiąc, w którym swoje święto rozpoczynają seniorzy. Już za kilka dni (w czwartek 17 września) rozpoczną się Kutnowskie Dni Seniora. Cykl wydarzeń poświęcony grupie najstarszych mieszkańców miasta zostanie zainaugurowany w Kutnowskim Domu Kultury koncertem pt. "Lubię wracać symfonicznie" to wyjątkowy koncert prezentujący największe przeboje Zbigniewa Wodeckiego w symfonicznych aranżacjach Tomasa Szymusia. W rolę legendarnego artysty wcieli się Kuba Jurzyk. Na scenie towarzyszyć mu będzie 30-osobowa Orkiestra Akademicka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie pod batutą Rafała Krauzego. Gościnnie wystąpi Natalia Kowalska.

Do 7 października Seniorzy będą mogli korzystać z atrakcji sportowych, tanecznych, wycieczek, 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, ale mamy również kilka nowości. 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.

DYSTRYBUCJA WEJŚCIÓWEK ROZPOCZNIE SIĘ W PONIEDZIAŁEK (14 września)

Kutnowskie Dni Seniora organizowane są przez Prezydenta Miasta Kutna, w którego imieniu działania koordynuje Wydział Spraw Społecznych i Ewidencji Działalności Gospodarczej 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 Pałacem Saskim w Kutnie, Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Kutnie, Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Kutnie oraz Radą Seniorów i organizacjami pozarządowymi.

PREZYDENT MIASTA KUTNO MARIUSZ SIKORA I SENIORZY ZAPRASZAJĄ NA:

KUTNOWSKIE DNI SENIORA

17 WRZEŚNIA
– 07 PAŹDZIERNIKA

KUTNO 2026



ZABAWY TANECZNE
SPEKTAKLE TEATRALNE
WYCIEZKI AUTOKAROWE
KAWIARENKA DLA SENIORA
SEANSE FILMOWE
WYSTĘPY ARTYSTYCZNE
ZAJĘCIA SPORTOWE
ZAWODY WĘDKARSKIE
TURNIEJ BRYDŻA
STREFA ZDROWIA
WARSZTATY I SPOTKANIA

KONCERT

„LUBIĘ WRACAĆ SYMFONICZNIE”
PIOSENKI ZBIGNIEWA WODECKIEGO
W WYKONANIU ORKIESTRY AKADEMICKIEJ
UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
W OLSZTYNIE



RECITAL

ROBERTA GONERY
„MOJE FILMOWE
KADRY I NIE TYLKO”

KONCERT

ROBERTA KUDELSKIEGO
„HISTORIE ZAPISANE W DŹWIĘKACH”



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



HARMONOGRAM KUTNOWSKICH DNI SENIORA

CZWARTEK - 17 WRZEŚNIA

KUTNOWSKI DOM KULTURY - sala widowiskowa ul. Żółkiewskiego 4
OFICJALNE OTWARCIE KUTNOWSKICH DNI SENIORA

GALA I - KONCERT „LUBIĘ WRACAĆ SYMFONICZNIE”

– piosenki Zbigniewa Wodeckiego.

godz. 16:00

„Lubię wracać symfonicznie” to wyjątkowy koncert prezentujący największe przeboje Zbigniewa Wodeckiego w symfonicznych aranżacjach Tomasza Szymusia. W rolę legendarnego artysty wcieli się Kuba Jurzyk. Na scenie towarzyszyć mu będzie 30-osobowa Orkiestra Akademicka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie pod batutą Rafała Krauzego. Gościnnie wystąpi Natalia Kowalska.

PO KONCERCIE POCZĘSTUNEK.

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA

OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9:00

GALA II - KONCERT „LUBIĘ WRACAĆ SYMFONICZNIE”

– piosenki Zbigniewa Wodeckiego.

godz. 18:00

PO KONCERCIE POCZĘSTUNEK.

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA

OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9:00

PIĄTEK - 18 WRZEŚNIA

AQUAPARK KUTNO ul. Kościuszki 54

godz. 16:00

ZAJĘCIA AQUA SENIOR – ćwiczenia w wodzie.

OPŁATA ZA WEJŚCIE NA BASEN 5 ZŁ/GODZ.

ZAPISY W KASIE AQUAPARKU

**STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ - ZIELONA ZOŚKA, TERENY
REKREACYJNE NAD OCHNIĄ Al. ZHP 2a**

godz. 12:00

TRENING PAMIĘCI – spotkanie z psychoterapeutą.

ZAPISY TEL: 737 166 544 LUB OSOBIŚCIE W KAWIARNI ZIELONA ZOŚKA

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 17:00 – 21:00

POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW – imprezę taneczną poprowadzi wodzirej, który zadba o dobrą zabawę, animacje

i konkursy. Poczęstunek przygotowany przez Centrum Seniora.

Liczba miejsc max. 80 osób

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA

OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9:00

SOBOTA - 19 WRZEŚNIA

MIASTECZKO TURYSTYCZNE

Pl. Marsz. J. Piłsudskiego

godz. 10:00 – 18:00

REGIONALNE OBCHODY ŚWIATOWYCH DNI TURYSTYKI.

Na uczestników czekać będą stoiska gastronomiczne i kiermasze, warsztaty, strefa Camp&Ride – wystawa camperów

i motocykli, wspólne gotowanie „Zalewajki Łódzkiej”, gry i konkursy z nagrodami oraz występy muzyczne na scenie.

Gościem specjalnym wydarzenia będzie podróżniczka – Beata Pawlikowska.

WSTĘP WOLNY

MUZEUM PAŁAC SASKI

Pl. Marsz. J. Piłsudskiego

godz. 10:00 – 18:00

ZWIEDZANIE PAŁACU SASKIEGO

WSTĘP WOLNY – OBOWIĄZUJĄ BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO POBRANIA W KASIE MUZEUM W DNIU WYDARZENIA.

PARK TRAUGUTTA W KUTNIE

godz. 10:00

SPACER EDUKACYJNY W PARKU TRAUGUTTA W KUTNIE

z Jarosławem Makowskim – Naczelnikiem Wydziału Ochrony Środowiska i Zieleni Miejskiej Urzędu Miasta Kutno – poznajemy przyrodę i zasady pielęgnacji roślin.
ZBIÓRKA PRZED WEJŚCIEM DO KUTNOWSKIEGO DOMU KULTURY – WSTĘP WOLNY

WYCIECZKA AUTOKAROWA – zwiedzanie Winnicy Witaj Słońce, Zamku w Oporowie, Zespołu dworsko-parkowego w Leszczynku oraz „Andersówki” w Krośniewicach.

godz. 10:30 – wyjazd autokarów z przystanku MZK ul. Narutowicza
BEZPŁATNE BILETY DO ODBIORU OD GODZ. 9.30 W DNIU WYDARZENIA (19 WRZEŚNIA) NA STOISKU URZĘDU MIASTA - PLAC PIŁSUDSKIEGO, PODCZAS REGIONALNYCH OBCHODÓW ŚWIATOWYCH DNI TURYSTYKI

NIEDZIELA - 20 WRZEŚNIA

STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ - ZIELONA ZOŚKA, TERENY REKREACYJNE NAD OCHNIĄ al. ZHP 2a

godz. 9:30 – 11:30

PODSUMOWANIE EUROPEJSKIEGO TYGODNIA MOBILNOŚCI – w programie:

spotkanie z podróżnikiem

Adamem Cieplakiem (w kawiarni), „Mini Biwak Wyprawomaniaka” –

doświadczenie życia podróżnika „od kuchni” oraz autobus MZK, w którym będzie można porozmawiać z kierowcą, usiąść za kierownicą, posłuchać krótkich prelekcji o transporcie, bezpieczeństwie.

WSTĘP WOLNY

godz. 11:30

AUTOBUSEM PO SPORTOWE WSPOMNIENIA – organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji (propozycja trasy – Al. ZHP w kierunku ul. Żwirki i Wigury – wspomnienie zakładów MR Kraj oraz PKS w kierunku Aquaparku (przystanek) – przejście z Aquaparku na Kutnowskie Centrum Baseballu (KCB), odjazd z przystanku przy KCB w kierunku Stadionu Miejskiego im. H.T. Reymana – ze stadionu w kierunku Zalewu – ul. Barei przejazd na dworzec PKP przejście przez tunel na byłe boisko KKS Czarni Kutno i przejście do Parku Wiosny Ludów).

WSTĘP WOLNY

PONIEDZIAŁEK - 21 WRZEŚNIA

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 9:00 – 15:00

„DAMA W BALOWEJ SUKNI – OBRAZ PRZESTRZENNY W TECHNICIE POWERTEX” – warsztaty artystyczne. Uczestnicy wykonają efektowne obrazy 3D łączące malarstwo z techniką utwardzania tkanin Powertex. Każdy Senior stworzy własną interpretację eleganckiej kobiecej postaci, modelując przestrzenną suknię z tkaniny oraz nadając jej indywidualny charakter poprzez kolor i fakturę.

Maksymalna liczba uczestników – 10 osób.

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA

OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9:00

MUZEUM PAŁAC SASKI Pl. Piłsudskiego 20

godz. 10:00 – 13:00

„SYMFONIA BARW I PŁATKÓW” – plener malarski.

Maksymalna liczba uczestników – 10 osób.

ZAPISY POD NR TEL: 534 072 494 OD DNIA 14.09.

STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ - ZIELONA ZOŚKA, TERENY REKREACYJNE NAD OCHNIĄ al. ZHP 2a

godz. 12:00

AKTYWNY SENIOR W PLENERZE – gimnastyka ogólnorozwojowa.

Zbiórka przed kawiarnią Zielona Zośka.

ZAJĘCIA OTWARTE – BEZ ZAPISÓW

godz. 18:00 – 19:00

SPACER NORDIC WALKING – organizator MOSiR Kutno.

Zbiórka przed kawiarnią Zielona Zośka.

ZAJĘCIA OTWARTE – BEZ ZAPISÓW

AQUAPARK KUTNO

ul. Kościuszki 54

godz. 16:00 – 16:50

ZAJĘCIA ZDROWY KRĘGOSŁUP – zajęcia na sali.

ZAPISY W KASIE AQUAPARKU – WSTĘP BEZPŁATNY

WTOREK - 22 WRZEŚNIA

MUZEUM PAŁAC SASKI - sala edukacyjna

Pl. Piłsudskiego 20

godz. 11:00 – 15:00

WARSZTATY KULINARNE

Maksymalna liczba uczestników – 20 osób.

ZAPISY POD NR TEL: 534 072 494 OD DNIA 14.09.

ŚRODA - 23 WRZEŚNIA

MUZEUM PAŁAC SASKI

Pl. Piłsudskiego 20

godz. 10:00 – 13:00

„SYMFONIA BARW I PŁATKÓW” – plener malarski.

Maksymalna liczba uczestników – 10 osób.

ZAPISY POD NR TEL: 534 072 494 OD DNIA 14.09.

STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ - ZIELONA ZOŚKA, TERENY

REKREACYJNE NAD OCHNIĄ al. ZHP 2a

godz. 12:00 i 13:30

FIT SENIOR Z CIĘŻARKAMI – ćwiczenia z obciążeniem w ramach projektu „Aktywni i zdrowi – seniorzy na Zielonej Osi” – organizator grupa mieszkańców Aktywni na Zielonej Osi. Zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Prezydenta Kutna 2026.

ZAPISY TEL: 737 166 544 LUB OSOBIŚCIE W KAWIARNI ZIELONA ZOŚKA.

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 12:30 – 13:30

SENIOR FIT – ćwicz, tańcz i żyj zdrowo – warsztaty z trenerem personalnym.

Podczas każdego spotkania uczestnicy będą mieli zapewnione napoje i owoce.

Maksymalna liczba uczestników – 20 osób. Organizator – grupa mieszkańców

Artystki Życia. Zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Prezydenta Kutna 2026

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9:00

CZWARTEK - 24 WRZEŚNIA

MUZEUM PAŁAC SASKI - sala edukacyjna Pl. Piłsudskiego 20

godz. 11:00 – 15:00

WARSZTATY KULINARNE

Maksymalna liczba uczestników – 20 osób.

ZAPISY POD NR TEL: 534 072 494 OD DNIA 14.09.

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 12:00 – 13:00

SENIOR FIT – ćwicz, tańcz i żyj zdrowo – warsztaty z instruktorem tańca. Podczas każdego spotkania uczestnicy będą mieli zapewnione napoje i owoce.

Maksymalna liczba uczestników - 20 osób. Organizator – grupa mieszkańców Artystki Życia.

Zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Prezydenta Kutna 2026

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA

OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9:00

AQUAPARK KUTNO ul. Kościuszki 54

godz. 12:00 – 13:00

ZAWODY GRY W KRĘGLE

ZAPISY W KASIE AQUAPARKU W DNIU ZAWODÓW

– WSTĘP BEZPŁATNY

STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ - ZIELONA ZOŚKA, TERENY REKREACYJNE NAD OCHNIĄ al. ZHP 2a

godz. 16:00

ZIELONA OŚ OKIEM SENIORA – spacer fotograficzny.

Zbiórka przed kawiarnią Zielona Zośka.

ZAJĘCIA OTWARTE – BEZ ZAPISÓW

KUTNOWSKI DOM KULTURY – sala widowiskowa

ul. Żółkiewskiego 4

godz. 17:00

SPEKTAKL „DAMY CZY HUZARY” – Kutnowski Teatr Amatorski im. Aleksandra Fredry. Klasyczna sztuka A. Fredry w nowoczesnej interpretacji, pełna humoru opowieść o odwiecznej wojnie płci.

BILETY W CENIE 10 ZŁ W KDK OD DNIA 14.09.

OD GODZINY 15:00 (oprócz czwartków)

PIĄTEK - 25 WRZEŚNIA

AQUAPARK KUTNO ul. Kościuszki 54

godz. 10.20 – 11.00

ZAJĘCIA AQUA SENIOR – ćwiczenia w wodzie

OPŁATA ZA WEJŚCIE NA BASEN 5 ZŁ/GODZ. ZAPISY W KASIE AQUAPARKU

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 12.00 – 13.00

SENIOR FIT - ćwicz, tańcz i żyj zdrowo - warsztaty z instruktorem tańca.

Podczas każdego spotkania uczestnicy będą mieli zapewnione napoje i owoce.

Maksymalna liczba uczestników - 20 osób. Organizator – grupa mieszkańców

Artystki Życia.

Zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Prezydenta Kutna 2026

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9.00

STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ - ZIELONA ZOŚKA, TERENY

REKREACYJNE NAD OCHNIĄ ul. Al. ZHP 2a

godz. 16.00

ANGIELSKI KLUCZEM DO ŚWIATA – zajęcia z języka angielskiego.

Miejsce: Kawiarnia Zielona Zośka.

ZAPISY TEL: 737 166 544 LUB OSOBIŚCIE W KAWIARNI ZIELONA ZOŚKA.

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 17.00 – 21.00

„SZALONE LATA 80” – zabawa prowadzona przez wodziarę. W programie quizy muzyczne, konkursy oraz zabawy taneczno – ruchowe, fotobudka i poczęstunek.

Maksymalna liczba uczestników - 50 osób.

Organizator - Społeczna Fundacja Miasta Kutna.

Zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Prezydenta Kutna 2026

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9.00.

SOBOTA - 26 WRZEŚNIA

KUTNOWSKI DOM KULTURY - hol główny przed budynkiem ul.

Żółkiewskiego 4

godz. 10.00 – 16.00

STREFA ZDROWIA - organizator FUNDACJA Z SERCEM DO PACJENTA - spotkania z przedstawicielami instytucji i organizacji pozarządowych, bezpłatne porady,

badania ciśnienia, poziomu glukozy – SZCZEGÓŁY DOTYCZĄCE WYDARZENIA

PODANE ZOSTANĄ W ODRĘBNEJ INFORMACJI.

WSTĘP WOLNY

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA ul. Teatralna 1

godz. 16.30

KONCERT Roberta Kudelskiego „Historie zapisane w dźwiękach”

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DOSTĘPNE W KDK OD DNIA 14.09. OD GODZINY 15.00

(oprócz czwartków)

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA ul. Teatralna 1

godz. 19.00

KONCERT Roberta Kudelskiego – „Historie zapisane w dźwiękach”

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DOSTĘPNE W KDK OD DNIA 14.09. OD GODZINY 15.00

(oprócz czwartków)

**STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ - ZIELONA ZOŚKA, TERENY
REKREACYJNE NAD OCHNIĄ al. ZHP 2a**

godz. 16.00

CYBERBEZPIECZNY SENIOR – spotkanie edukacyjne dotyczące bezpieczeństwa w internecie i telefonie.

ZAPISY TEL: 737 166 544 LUB OSOBIŚCIE W KAWIARNI ZIELONA ZOŚKA.

NIEDZIELA - 27 WRZEŚNIA

MUZEUM PAŁAC SASKI - sala edukacyjna Pl. Piłsudskiego 20

godz. 14.00 – 17.00

„LAWENDA DLA KRÓLA!” – warsztaty lawendowe.

Wykonywanie woreczków z suszu lawendowego, hydrolatu z lawendy.

W ramach poczęstunku: produkty z lawendą – kawa lawendowa, babeczki.

Prowadząca: Małgorzata Kamińska - Tomasziewicz. Maksymalna liczba uczestników - 30 osób.

ZAPISY POD NR TEL: 534 072 494 OD DNIA 14.09.

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 16.00 – 19.00

POKOLENIOWE SPOTKANIE INTEGRACYJNE – Organizator Stowarzyszenie Pokolenia.

Zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Prezydenta Kutna 2026

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU U ORGANIZATORA ORAZ W CENTRUM SENIORA OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9.00

**STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ - ZIELONA ZOŚKA, TERENY
REKREACYJNE NAD OCHNIĄ al. ZHP 2a**

godz. 16.00

DŹWIĘKI WSPOMNIENI – wieczór gitarowy dla Seniorów.

Miejsce: Kawiarnia Zielona Zośka.

ZAPISY TEL: 737 166 544 LUB OSOBIŚCIE W KAWIARNI ZIELONA ZOŚKA.

PONIEDZIAŁEK - 28 WRZEŚNIA

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 9.00 – 15.00

„DAMA W BALOWEJ SUKNI – OBRAZ PRZESTRZENNY W TECHNICIE POWERTEX”.

Uczestnicy wykonają obrazy 3D łączące malarstwo z techniką utwardzania tkanin Powertex. Każdy Senior stworzy własną interpretację eleganckiej kobiecej postaci, modelując przestrzenną suknię z tkaniny oraz nadając jej indywidualny charakter poprzez kolor i fakturę.

Maksymalna liczba uczestników - 10 osób.

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9.00

MUZEUM PAŁAC SASKI - sala edukacyjna Pl. Piłsudskiego 20

godz. 10.00 – 13.00

„DECOUPAGE PO SASKU” – zajęcia plastyczne.

Tworzenie lampionów typu tea light techniką decoupage z użyciem słoików.

Maksymalna liczba uczestników - 15 osób.

ZAPISY POD NR TEL: 534 072 494 OD DNIA 14.09.

STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ - ZIELONA ZOŚKA, TERENY

REKREACYJNE NAD OCHNIĄ al. ZHP 2a

godz. 12.00

POROZMAWIAJMY O EMERYTURACH – spotkanie ze specjalistą z ZUS.

Miejsce: Kawiarnia Zielona Zośka.

ZAPISY TEL: 737 166 544 LUB OSOBIŚCIE W KAWIARNI ZIELONA ZOŚKA.

godz. 18.00 – 19.00

SPACER NORDIC WALKING – organizator MOSiR Kutno

Zbiórka przed kawiarnią Zielona Zośka.

ZAJĘCIA OTWARTE – BEZ ZAPISÓW

AQUAPARK KUTNO ul. Kościuszki 54

godz. 11.00

ZAWODY PŁYWACKIE SENIORÓW:

60+ Kobiety, Mężczyźni – dystans 25 m i 50 m, styl dowolny, klasyczny

70+ Kobiety, Mężczyźni – dystans 25 m, styl dowolny, klasyczny

ZAPISY W KASIE AQUAPARKU OD DNIA 14.09. DO 24.09. – WSTĘP BEZPŁATNY

godz. 16.00 – 16.50

ZAJĘCIA ZDROWY KRĘGOSŁUP – zajęcia na sali

ZAPISY W KASIE AQUAPARKU – WSTĘP BEZPŁATNY

**MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA IM. STEFANA
ŻEROMSKIEGO W KUTNIE ul. Wojska Polskiego 5**

godz. 18.00

RECITAL pt. „MOJE FILMOWE KADRY I NIE TYLKO” w wykonaniu aktora ROBERTA GONERY.

W programie piosenki wykonawców z różnych lat, przeplatane osobistą opowieścią i sceniczną narracją. Akompaniament – pianista Marek Markowski.

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU W BIBLIOTECE OD DNIA 14.09.

WTOREK - 29 WRZEŚNIA

POLSKI ZWIĄZEK WĘDKARSKI KOŁO NR 109 „METALURG” KUTNO

godz. 7.00

„AKTYWNY SENIOR WĘDKUJE” - zawody wędkarskie.

Miejsce zawodów: ZALEW Stowarzyszenia Wędkarskiego, ul. Narutowicza 47.

Liczba miejsc max 30. Regulamin zawodów do wglądu u organizatora.

ZAPISY TEL. 531-373-202 w godz. 16.00 – 18.00

KUTNOWSKI DOM KULTURY ul. Żółkiewskiego 4

godz. 11.00

SEANS FILMOWY „DALEJ JAZDA” – polska komedia - BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9.00

Prelekcja Policji pt. „Bezpieczny Senior”

DWOREK MODRZEWIOWY ul. Narutowicza 20

godz. 17.00

„TURNIEJ BRYDŻA SPORTOWEGO DLA SENIORÓW” – organizator Stowarzyszenie Edukacyjno – Sportowe Staszic Kutno - WSTĘP WOLNY, ZAPISY NA MIEJSCU OD GODZ. 16.30

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 18.00 – 19.30

ĆWICZENIA ZDROWOTNE - Qigong dla zdrowia, organizator - Stowarzyszenie Promocji Zdrowia Qigong Lecący Żuraw.

ZAJĘCIA OTWARTE DLA WSZYSTKICH CHĘTNYCH

ŚRODA - 30 WRZEŚNIA

**MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA IM. STEFANA
ŻEROMSKIEGO W KUTNIE/CZYTELNIA ul. Wojska Polskiego 5**

godz. 11.00 – 16.00 (Z GODZINNĄ PRZERWĄ)

WARSZTATY PAMIĘTNIKARSKIE prowadzone przez KAROLINĘ SULEJ - dziennikarkę i pisarkę, która przybliży temat prowadzenia dzienników/pamiętników oraz opowie dlaczego warto to robić.

ZAPISY OD DNIA 14.09. NR TEL 24 355 10 12 WEW. 117 LUB MAILOWO d [dot] nowaczyk@bibliokutno [dot] pl ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 12.30 – 13.30

SENIOR FIT - ćwicz, tańcz i żyj zdrowo - warsztaty z trenerem personalnym. Podczas każdego spotkania uczestnicy będą mieli zapewnione napoje i owoce. Maksymalna liczba uczestników - 20 osób. Organizator - grupa mieszkańców Artystki Życia.

Zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Prezydenta Kutna 2026.
BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9.00

godz. 18.00 – 19.30

ĆWICZENIA ZDROWOTNE - Qigong dla zdrowia, organizator - Stowarzyszenie Promocji Zdrowia Qigong Lecący Żuraw.

ZAJĘCIA OTWARTE DLA WSZYSTKICH CHĘTNYCH

CZWARTEK - 1 PAŹDZIERNIKA

**POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
INTELEK-TUALNĄ „NIEZABUDKA” W KUTNIE ul. 29 Listopada 27**

godz. 10.00

„WARSZTATY CERAMIKI” dla Seniorów z podopiecznymi placówki - liczba miejsc max. 10 osób.

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DOSTĘPNE W SIEDZIBIE STOWARZYSZENIA OD DNIA 17.09.

MUZEUM PAŁAC SASKI Pl. Piłsudskiego 20

godz. 10.00 – 12.00

GRA „PAŁACOWE TAJEMNICE”.

Gra terenowa w kilku salach muzeum polegająca na rozwiązywaniu zadań zapisanych na kartach gry. Maksymalna liczba uczestników - 25 osób.

ZAPISY POD NR TEL: 534 072 494 OD DNIA 14.09.

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 12.00 – 13.00

SENIOR FIT - ćwicz, tańcz i żyj zdrowo - warsztaty z instruktorem tańca.

Podczas każdego spotkania uczestnicy będą mieli zapewnione napoje i owoce.

Maksymalna liczba uczestników - 20 osób. Organizator – grupa mieszkańców

Artystki Życia.

Zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Prezydenta Kutna 2026

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9.00

STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ - ZIELONA ZOŚKA, TERENY

REKREACYJNE NAD OCHNIĄ al. ZHP 2a

godz. 12.00 i 13.30

FIT SENIOR Z CIĘŻARKAMI.

Ćwiczenia z obciążeniem organizowane w ramach projektu „Aktywni i zdrowi – seniorzy na Zielonej Osi” – organizator grupa mieszkańców Aktywni na Zielonej Osi.

Zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Prezydenta Kutna 2026.

ZAPISY TEL: 737 166 544 LUB OSOBIŚCIE W KAWIARNI ZIELONA ZOŚKA.

DWOREK MODRZEWIOWY - KAWIARENKA DLA SENIORA ul. Narutowicza 20

godz. 15.00

WYKŁAD „CZTERY KROKI DO ZDROWIA – PO PIERWSZE NAWODNIENIE” – prowadzi dr Tatiana Kozuszná.

WSTĘP WOLNY

KUTNOWSKI DOM KULTURY - sala widowiskowa ul. Żółkiewskiego 4

godz. 11.30 - 13.00

CYBERBEZPIECZNY JA I MOJA RODZINA – spotkanie z ekspertami nt. jak uchronić się przed działaniem cyberoszustów. Organizatorzy – Bank PKO BP i Komenda Powiatowa Policji w Kutnie.

WSTĘP WOLNY

PIĄTEK - 2 PAŹDZIERNIKA

AQUAPARK KUTNO/ul. Kościuszki 54

godz. 10.20 – 11.00

ZAJĘCIA AQUA SENIOR – ćwiczenia w wodzie

OPŁATA ZA WEJŚCIE NA BASEN 5 ZŁ/GODZ. ZAPISY W KASIE AQUAPARKU

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 12.00 – 13.00

SENIOR FIT - ćwicz, tańcz i żyj zdrowo - warsztaty z instruktorem tańca.

Podczas każdego spotkania uczestnicy będą mieli zapewnione napoje i owoce.

Maksymalna liczba uczestników - 20 osób. Organizator – grupa mieszkańców

Artystki Życia.

Zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Prezydenta Kutna 2026

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9.00

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 17.00 – 22.00

„HEJ WESELE!” – zabawa taneczna stylizowana na regionalne wesele.

Podczas wydarzenia zapewniony zostanie poczęstunek w formie wiejskiego stołu.

Organizator – grupa mieszkańców Kochające Życie.

Zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Prezydenta Kutna 2026

Maksymalna liczba uczestników - 50 osób.

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9.00.

SOBOTA - 3 PAŹDZIERNIKA

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 16.00 – 20.00

BAL SENIORA. ZABAWA Z ALLEGRO DANCE. Spotkanie integracyjne – ilość miejsc max. 80.

BILETY W CENIE 20 ZŁ DOSTĘPNE W KASIE KDK OD DNIA 14.09. OD GODZ. 15.00 (OPRÓCZ CZWARTKÓW)

NIEDZIELA 4 października

STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ - ZIELONA ZOŚKA, TERENY

REKREACYJNE NAD OCHNIĄ al. ZHP 2a

godz. 16.00

TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH – ćwiczenia na utrzymanie sprawności umysłowej.

Miejsce: Kawiarnia Zielona Zośka.

ZAPISY TEL: 737 166 544 LUB OSOBIŚCIE W KAWIARNI ZIELONA ZOŚKA.

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 16.00 – 20.00

BAL SENIORA. ZABAWA Z ALLEGRO DANCE. Spotkanie integracyjne – ilość miejsc max. 80.

BILETY W CENIE 20 ZŁ DOSTĘPNE W KASIE KDK OD DNIA 14.09. OD GODZ. 15.00
(OPRÓCZ CZWARTKÓW)

PONIEDZIAŁEK - 5 PAŹDZIERNIKA

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 9.00 – 15.00

„DAMA W BALOWEJ SUKNI – OBRAZ PRZESTRZENNY W TECHNICIE POWERTEX”.

Uczestnicy wykonają obrazy 3D łączące malarstwo z techniką utwardzania tkanin Powertex. Każdy Senior stworzy własną interpretację eleganckiej kobiecej postaci, modelując przestrzenną suknię z tkaniny oraz nadając jej indywidualny charakter poprzez kolor i fakturę.

Maksymalna liczba uczestników - 10 osób.

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9.00

KUTNOWSKI DOM KULTURY ul. Żółkiewskiego 4

godz. 11.00

SEANS FILMOWY „DALEJ JAZDA 2” – polska komedia - BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9.00

Prelekcja Policji pt. „Bezpieczny Senior”

AQUAPARK KUTNO ul. Kościuszki 54

godz. 16.00 – 16.50

ZAJĘCIA ZDROWY KRĘGOSŁUP – zajęcia na sali.

ZAPISY W KASIE AQUAPARKU – WSTĘP BEZPŁATNY

WTOREK - 6 PAŹDZIERNIKA

WYCIECZKA PO SPÓŁKACH KOMUNALNYCH MIASTA KUTNO „JAK DZIAŁA MIASTO”

godz. 10.00 – 13.00

ZAPISY I ODBIÓR DARMOWYCH WEJŚCIÓWEK W WYDZIALE KULTURY PROMOCJI I ROZWOJU MIASTA URZĘDU MIASTA KUTNO POK. 410 LUB 415 OD DNIA 21.09.
ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA.

ŚRODA - 7 PAŹDZIERNIKA

KUTNOWSKI DOM KULTURY - sala widowiskowa ul. Żółkiewskiego 4

godz. 11.00

PODRÓŻ PRZEZ LATA TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ STOWARZYSZENIA ŻŁOTY WIEK – występ artystyczny.

Organizator – Stowarzyszenie Złoty Wiek.

Zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Prezydenta Kutna 2026.

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DOSTĘPNE W SIEDZIBIE STOWARZYSZENIA UL.

NARUTOWICZA 11 OD DNIA 21.09. OD GODZ. 13.00 DO 15.00

CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 a

godz. 12.30 – 13.30

SENIOR FIT - ćwicz, tańcz i żyj zdrowo - warsztaty z trenerem personalnym.

Podczas każdego spotkania uczestnicy będą mieli zapewnione napoje i owoce.

Maksymalna liczba uczestników - 20 osób.

Organizator – grupa mieszkańców Artystki Życia.

Zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Prezydenta Kutna 2026

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA OD DNIA 14.09. OD GODZ. 9.00