Kutnowskie Dni Seniora 2020



„Pandemia nie pokona Kutnowskich Dni Seniora”
1 października - 14 listopada 2020 r.

Szanowni Państwo, drodzy Seniorzy,

Ze względu na pandemię koronawirusa Kutnowskie Dni Seniora odbędą się w innej formule niż poprzednie edycje.

Najważniejszą kwestią w dzisiejszych czasach jest zachowanie zdrowia. Aby nie narażać Państwa na niebezpieczeństwo wynikające z pandemii postanowiliśmy zrezygnować z bezpośrednich spotkań, a więc koncertów i wieczorków. W tegorocznej edycji 2020 chcemy zaproponować bezpieczne formy uczestnictwa. W ciągu kolejnych dni będzie czekać na Państwa wiele atrakcji.

Zachęcam do uczestnictwa w Kutnowskich Dniach Seniora oraz życzę sukcesów w dedykowanych Państwu konkursach.

Mam nadzieję, że w 2021 roku znów spotkamy się na koncertach, balach i wieczorkach tanecznych.

Prezydent Miasta Kutno
Zbigniew Burzyński

Ulotka do pobrania pod adresem

http://bit.ly/DniSeniora2020_ulotka
http://bit.ly/DniSeniora2020_ulotka_mala

Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna www.bibliokutno.pl

KONKURS LITERACKI „JEDEN DZIEŃ Z ŻYCIA... KIEDYŚ” / 01 - 30.10.2020
Uczestnik Konkursu ma za zadanie opisać w dowolnej formie literackiej (np. opowiadanie, felieton, wiersz) swoje osobiste przeżycia z lat 1980 - 1990.
Prace należy wysłać na adres mailowy promocja@bibliokutno [dot] pl lub dostarczyć do sekretariatu biblioteki w formie wydruku.
Na prace czekamy do dnia 30 października br.

KONKURS LITERACKI „JEDEN DZIEŃ Z ŻYCIA... TERAZ” / 01 - 30.10.2020
Uczestnik Konkursu ma za zadanie opisać w dowolnej formie literackiej (np. opowiadanie, felieton, wiersz) swoje osobiste przeżycia z aktualnych czasów.
Prace należy wysłać na adres mailowy promocja@bibliokutno [dot] pl lub dostarczyć do sekretariatu biblioteki w formie wydruku.
Na prace czekamy do dnia 30 października br.

Szczegółowe regulaminy konkursów dostępne są na stronie www.bibliokutno.pl
Regulamin dopuszcza możliwość udziału jednocześnie w obu konkursach.
Informacji udzielają: Dorota Nowaczyk i Jonasz Fryz, tel.: 24 355-10-12 wew. 117, adres mailowy: promocja@bibliokutno [dot] pl (promocja[at]bibliokutno[dot]pl)

Muzeum Regionalne w Kutnie www.muzeumkutno.com

KONKURS „HISTORYCZNIE. FOTOGRAFICZNIE.” / 01 - 30.10.2020
Zadaniem uczestnika konkursu jest odnalezienie miejsca ukazanego na zdjęciu z rodzinnego archiwum i wykonanie jego współczesnej fotografii. Uczestnik wysyła dwa zdjęcia: archiwalne - rodzinne (kopia) i współczesne. Na prace czekamy do dnia 30 października br. Szczegółowy regulamin konkursu dostępny jest na stronie www.muzeumkutno.com / Informacji udziela: Michał Jabłoński, tel.: 505-019-890, adres mailowy: admin@muzeumkutno [dot] com (admin[at]muzeumkutno[dot]com)

Kutnowski Dom Kultury www.kdk.net.pl

JOGA DLA SENIORA / 03.10.2020 godz. 13:00 / PARK TRAUGUTTA, w razie niesprzyjającej pogody budynek KDK
Zapraszamy na jogę dla Seniorów. Wystarczy zabrać ze sobą swoją matę do ćwiczeń i maseczkę. Liczba miejsc jest ograniczona.
Zapisy u instruktora prowadzącego – Elżbiety Gontarek, tel. 608-058-340

POKAZY SPEKTAKLI ONLINE na Facebooku KDK oraz w TV KUTNO

WWW.OŻENEK.PL / 15.10.2020 godz. 18:00 - TEATR SUTW KUTNO „CZEMU NIE?" – laureat 1. miejsca 22 edycji przeglądu „Przystanek 60+"

MIESZCZANIN SZLACHCICEM / 22.10.2020 godz. 18:00 / KUTNOWSKI TEATR AMATORSKI IM. ALEKSANDRA FREDRY

DAMY I HUZARY / 29.10.2020 godz. 18:00 / KUTNOWSKI TEATR AMATORSKI IM. ALEKSANDRA FREDRY.

www.facebook.com/KutnowskiDomKultury / Informacji udziela: Dominika Staniszewska, tel.: 24 254-21-37 wew. 111

KONKURS KULINARNY „PODWIECZOREK U BABCI" / 01 - 30.10.2020
Zadaniem uczestników konkursu jest zgłoszenie przepisu wraz ze zdjęciem gotowej słodkiej przekąski (ciasta, ciasteczek, itp.) na adres mailowy konkursy@kdk [dot] net [dot] pl lub dostarczenie do sekretariatu KDK na nośniku elektronicznym – płyta, pendrive. Na prace czekamy do dnia 30 października br. Szczegółowy regulamin konkursu dostępny na stronie www.kdk.net.pl. Informacji udziela: Krzysztof Ryzlak, tel. 605-220-329

KONKURS NA FRASZKĘ „WESOŁE JEST ŻYCIE SENIORA" / 01 – 30.10.2020
Zadaniem uczestników konkursu jest napisanie fraszki pod hasłem „Wesołe jest życie Seniora" i wysłanie jej na adres mailowy konkursy@kdk [dot] net [dot] pl lub dostarczenie do sekretariatu KDK w formie wydruku. Na prace czekamy do

dnia 30 października br.
Szczegółowy regulamin konkursu dostępny na stronie www.kdk.net.pl Informacji udziela: Krzysztof Ryzlak, tel. 605-220-329

WARSZTATY RĘKODZIEŁA ONLINE na Facebooku KDK oraz w TV KUTNO
godziny emisji TV oraz online 05.11.2020 godz. 18:00 / 12.11.2020 godz. 18:00
Informacji udziela: Dominika Staniszewska, tel. 24 254-21-37 wew. 111

Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Kutnowskiej www.tpzk.eu

SPACEREM PO KUTNIE - NORDIC WALKING DLA SENIORA / 10.10.2020 / 17.10.2020
Turystyczne spacery tematyczne z przewodnikiem, połączone z nordic walking (zbiórka uczestników z kijkami o godz. 16.16 przed Dworkiem Modrzewiowym ul. Narutowicza 20 w Kutnie). Informacji udziela – Bożena Gajewska tel. 603-716-132

ROWEREM WZDŁUŻ GRANIC KUTNA - DLA SENIORA
Wszyscy uczestnicy, którzy w terminie 01.10-23.10.2020 r. przejadą wyznaczoną trasę i odwiedzą 25 miejsc wskazanych na mapie oraz uzupełnią książeczkę trasy zostaną zaproszeni w dniu 25.10.2020 r. na uroczyste wręczenie odznak. Odbiór książeczek i map możliwy jest codziennie w siedzibie TPZK (pokój ochrony). Materiały pobrać można również ze strony www.tpzk.eu w zakładce: Rowerem wzdłuż granic Kutna.
Do dnia 23.10.2020r. wypełnione książeczki należy zostawić w siedzibie TPZK.
Informacji udziela – Bożena Gajewska tel. 603-716-132
Regulamin dostępny na stronie www.tpzk.eu

Aquapark Kutno
www.aquaparkkutno.com / tel.24 357-56-00

01.10 – 14.11.2020 / godz. 8:00-16:00 / od poniedziałku do piątku
korzystanie ze strefy basenów i saun
– 3 zł za 70 min
wynajęcie toru do gry w kręgle dla 6 osób
– 10 zł za godzinę
wejście do strefy Cardio-Siła
bez ograniczeń czasowych

– 3 zł od osoby (dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora)

Polski Związek Wędkarski Koło Nr 109 „Metalurg” Kutno

ZAWODY WĘDKARSKIE AKTYWNY SENIOR WĘDKUJE

Miejsce zawodów: ZALEW Stowarzyszenia Wędkarskiego,
ul. Narutowicza 47 w Kutnie
07.10.2020 / godz. 8.00 – 15.00
Zapisy - tel. 531-373-202 / ilość miejsc ograniczona
Regulamin zawodów dostępny na stronach
www.metalurg.wedkuje.pl lub www.kolo109.ompzw.pl

- 

- 

- 
KONKURS KULINARNY
podwieczorek
u babci
- 
joga
dla
seniora
03.10.2020 godz. 13:00
- 
Warsztaty
Rękodzieła
Online
05.11.2020 / 12.11.2020
godz. 18:00
- 
NA FACEBOOKU KDK ORAZ W TV KUTNO
www.ożenek.pl
15.10.2020
Mieszczanin
Szlachcicem
22.10.2020
Damy I Huzary
15.10.2020

- 
KONKURS
Historycznie.
Fotograficznie
01.10-30.10.2020 r.
- 
KORZYSTANIE ZE STREFY
basenów i saun
3 ZŁ ZA 70 MIN
WYNAJĘCIE TORU DO
gry w kręgle
10 ZŁ ZA GODZINĘ
WEJŚCIE DO STREFY
Cardio-Siła
BEZ OGRANICZEŃ CZASOWYCH
- 
spacerem
po kutnie
nordic walking
dla seniora
10.10.2020 / 17.10.2020
- 
rowerem
wzdłuż
granic
kutna
01.10-23.10.2020 r.

- 
ZAWODY
WĘDKARSKIE
aktywny
senior
wędkuje
07.10.2020
godz. 8.00 – 15.00