

## Kutnowskie Dni Seniora 2020

# Kutnowskie Dni Seniora

01.10 - 14.11  
2020 r.



### **„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)

[http://bit.ly/DniSeniora2020\\_ulotka\\_mala](http://bit.ly/DniSeniora2020_ulotka_mala)

**Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna [www.bibliokutno.pl](http://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](mailto:promocja@bibliokutno.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](mailto:promocja@bibliokutno.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](http://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](mailto:promocja@bibliokutno.pl) ([promocja\[at\]bibliokutno\[dot\]pl](mailto:promocja[at]bibliokutno[dot]pl))

**Muzeum Regionalne w Kutnie [www.muzeumkutno.com](http://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](http://www.muzeumkutno.com) / Informacji udziela: Michał Jabłoński, tel.: 505-019-890, adres mailowy: [admin@muzeumkutno \[dot\] com](mailto:admin@muzeumkutno.com) ([admin\[at\]muzeumkutno\[dot\]com](mailto:admin[at]muzeumkutno[dot]com))

**Kutnowski Dom Kultury** [www.kdk.net.pl](http://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](http://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. Szczegóły regulamin konkursu dostępny na stronie [www.kdk.net.pl](http://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](http://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 Staniszevska, tel. 24 254-21-37 wew. 111

**Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Kutnowskiej** [www.tpzk.eu](http://www.tpzk.eu)

**SPACEREM PO KUTNIE - NORDIC WALKING DLA SENIORA** / 10.10.2020 / 17.10.2020

Turystyczne spaceru 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](http://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](http://www.tpzk.eu)

**Aquapark Kutno**

[www.aquaparkkutno.com](http://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](http://www.metalurg.wedkuje.pl) lub [www.kolo109.ompzw.pl](http://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



POKAZY SPEKTAKLI ONLINE  
NA FACEBOOKU KDK ORAZ W TV KUTNO

[www.ozenek.pl](http://www.ozenek.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



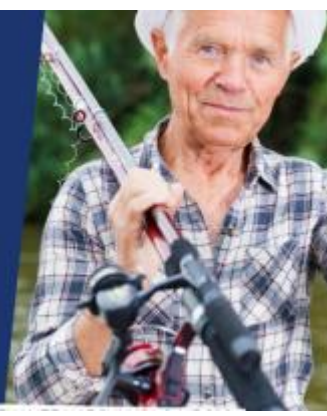
**rowerem  
wzdłuż  
granic  
kutna**

01.10-23.10.2020 r.



ZAWODY  
WĘDKARSKIE  
**aktywny  
senior  
wędkuje**

**07.10.2020**  
godz. 8.00 – 15.00



Kolo Nr 128