

PREZYDENT MIASTA KUTNA  
I SENIORZY ZAPRASZAJĄ NA:

# KUTNOWSKIE DNI SENIORA



**15 WRZEŚNIA  
– 03 PAŹDZIERNIKA  
2024 r.**

DO UDZIAŁU W W/W IMPREZACH ZAPRASZAMY

**OSOBY W WIEKU „60+”**

ORAZ WSZYSTKIE OSOBY POSIADAJĄCE  
LEGITYMACJĘ EMERYTA.

**KUTNOWSKA KARTA MIESZKAŃCA MILE WIDZIANA !**

**AQUAPARK KUTNO** / ul. Kościuszki 54  
**od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 17.00**

- strefa basenów i saun – 5 zł za 70 min.
- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintonu – 15 zł za 60 min.
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 15 zł za 60 min. za tor.

### **DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA**

/ ul. Narutowicza 20

**od poniedziałku do piątku  
w godz. 10.00 – 13.00 i 15.00 – 18.00**

Kawiarenka zaprasza na kawę, herbatę i słodki poczęstunek

## **NIEDZIELA 15 września**

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA / ul. Teatralna 1  
**godz. 17.00**

**OTWARCIE KUTNOWSKICH DNI SENIORA**

**KONCERT „Cóż bez miłości wart byłoby świat”**

najpiękniejsze piosenki o miłości z lat 20 i 30 oraz okresu powojennego w wykonaniu WINYL BAND

**BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU W CENTRUM SENIORA  
OD DNIA 11.09.**

## **PONIEDZIAŁEK 16 września**

POLSKI ZWIĄZEK WĘDKARSKI  
KOŁO NR 109 „METALURG” KUTNO

godz. 9.00 – 13.00

**ZAWODY WĘDKARSKIE „AKTYWNY SENIOR WĘDKUJE”**

Miejsce zawodów: ZALEW Stowarzyszenia Wędkarskiego,  
ul. Narutowicza 47. Ilość miejsc 36. Regulamin zawodów:  
[www.metalurg.wedkuje.pl](http://www.metalurg.wedkuje.pl) lub [www.kolo109.ompsz.pl](http://www.kolo109.ompsz.pl)

**ZAPISY TEL. 500-173-151 W GODZ. 9.00-13.00**

KUTNOWSKI DOM KULTURY

– sala baletowa / ul. Żółkiewskiego 4

**godz. 10.00 – 11.00**

**godz. 11.15 – 12.15**

**godz. 12.30 – 13.30**

**Warsztaty PILATES z Izabellą Borkowską** – ćwiczenia rozciągające i wzmacniające w 3 grupach (do 15 osób w grupie)

**BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU W WYDZIALE KULTURY,  
PROMOCJI I ROZWOJU URZĘDU MIASTA KUTNO,**

**POK. 410 LUB 415 OD DNIA 11.09.**

## DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA

ul. Narutowicza 20

**godz. 16.30 – 17.30**

**Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas** – kawa, herbata, słodki poczęstunek – „Otwarte spotkanie z historią” – organizator Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kutnie (Stowarzyszenie UTW) **WSTĘP WOLNY**

## CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA / ul. Teatralna 1

**godz. 18.00 – 19.00**

**„KIERMASZ ROZMAITOŚCI”** – międzypokoleniowe widowisko słowno-muzyczne przygotowane przez Stowarzyszenie UTW w Kutnie **BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU W DWORKU MODRZEWIOWYM W DNIU 11.09. W GODZ. 14.00-18.00 i W DNIU 13.09. W GODZ. 9.00-12.00**  
Prelekcja Policji pt. „Seniorze, nie daj się oszukać!”

## **WTOREK 17 września**

### AQUAPARK KUTNO / ul. Kościuszki 54

**godz. 11.00**

**ZAWODY GRY W KRĘGLE ZAPISY W KASIE AQUAPARKU**

### DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA

ul. Narutowicza 20

**godz. 16.00 – 17.00**

**Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas** – kawa, herbata, słodki poczęstunek – „Otwarte geograficzne spotkanie” **WSTĘP WOLNY**

**godz. 17.00**

Nauka gry w brydża – organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie **WSTĘP WOLNY**

### CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA / ul. Teatralna 1

**godz. 18.00**

**KONCERT „MUSIC IS LIFE” W WYKONANIU CHÓRU MŁODZIEŻOWEGO PAŃSTWOWEJ SZKOŁY MUZYCZNEJ W KUTNIE** – w programie m. in. przeboje z repertuaru zespołu Abba, The Beatles, Zbigniewa Wodeckiego, Marka Grechuty oraz kina międzywojennego **BILETY W CENIE 5 ZŁ W KASIE KDK OD DNIA 13.09. OD GODZINY 15.00**

### CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a

**godz. 18.00 – 20.00**

**ĆWICZENIA ZDROWOTNE – Qigong dla zdrowia**

**organizator** – Stowarzyszenie Promocji Zdrowia Qigong Lecący Żuraw

**ZAJĘCIA OTWARTE DLA WSZYSTKICH CHĘTNYCH**

## **ŚRODA 18 września**

### MUZEUM PAŁAC SASKI / Pl. Piłsudskiego 20

**godz. 10.00 – 14.00**

**BIŻUTERIA ARTYSTYCZNA – WARSZTATY**

**„DO WYSZYWANIA JEDEN KROK”**

**ZAPISY TEL. 505 019 890 OD DNIA 11.09**

### CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a

**godz. 12.00**

**Spotkanie z książką „Chłopki. Opowieść o naszych babkach”** prowadzone przez Panią Grażynę Baranowską **ZAPISY TEL. 780-283-816**

Spotkanie w ramach cyklu „...a przeszłość nasza trudna, ale piękna była...” w ramach projektu „Biblioteka jest mi bliska”.

### AQUAPARK KUTNO / ul. Kościuszki 54

**godz. 12.30 – 13.10**

**ZAJĘCIA AQUA SENIOR** – ćwiczenia w wodzie

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

### DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA

ul. Narutowicza 20

**godz. 15.00 – 18.00**

**Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas** – kawa, herbata, słodki poczęstunek – „Ćwiczmy pamięć, refleks, koncentrację...” – gry towarzyskie – organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie **WSTĘP WOLNY**

### CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a

**godz. 15.30**

**KUTNOWSKIE ŚNIADANIE Z FRANCUSKĄ NUTĄ** – warsztaty kulinarne – organizator grupa mieszkańców Różani smakosze – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Kutno 2024 – liczba miejsc max. 25 osób

**BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DOSTĘPNE W CENTRUM SENIORA OD DNIA 11.09.**

### MIĘSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO

W KUTNIE / ul. Wojska Polskiego 5

**godz. 18.00**

**„WSZYSTKO DLA ZDROWIA”** – wykład i porady – spotkanie z dietetykiem Przemysławem Sobińskim **BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU W DZIALE ZBIORÓW AUDIOWIZUALNYCH BIBLIOTEKI OD DNIA 11.09.**

**„SPOTKAJMY SIĘ BY POROZMAWIĄĆ O... – ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE I AKTYWNY RODZIC – TZW. BABCIOWE”** – spotkanie z przedstawicielami ZUS w Kutnie **WSTĘP WOLNY**

[CENTRUM SENIORA](#) / ul. Wyszyńskiego 11a  
**godz. 18.00 – 20.00**

**BIESIADA W CENTRUM SENIORA Z ZESPOŁEM PIEŚNI I TAŃCA ZIEMI KUTNOWSKIEJ** – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Kutno 2024  
**BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DOSTĘPNE W CENTRUM SENIORA OD DNIA 11.09.**

## CZWARTEK 19 września

[MUZEUM PAŁAC SASKI W KUTNIE](#)

/ Pl. Piłsudskiego 20  
**godz. 12.00**

**ZWIEDZANIE Z PRZEWODNIKIEM MUZEUM PAŁAC SASKI**

**ZAPISY TEL. 780-283-816**

Spotkanie w ramach cyklu „...a przeszłość nasza trudna, ale piękna była...” w ramach projektu „Biblioteka jest mi bliska”.

[PARK WIOSNY LUDÓW](#) / plener przy Państwowej Szkole Muzycznej

**godz. 13.00 – 16.00.**

**Międzypokoleniowy Plener Malarsko-Fotograficzny BARWY JESIENI** – organizator Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kutnie – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Kutno 2024 **ZAPISY TEL. 570-009-655 W ŚRODY W GODZ. 14.00-18.00 I PIĄTKI W GODZ. 9.00-12.00**

[KUTNOWSKI DOM KULTURY](#)

– sala tarasowa / ul. Żółkiewskiego 4  
**godz. 14.00 – 17.00**

**MIĘDZYPOKOLENIOWE WARSZTATY ARTETERAPEUTYCZNE „KREATYWNI SĄ WŚRÓD NAS”** – organizator Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom z Domów Dziecka i Rodzin Zastępczych „Wyspa Skarbów”

**ZAPISY TEL. 693-388-244 OD DNIA 11.09. DO 15.09.**

[TERENY REKREACYJNE NAD OCHNIĄ – STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ – ZIELONA ZOŚKA](#) / ul. Al. ZHP 2a – KAWIARNIA

**godz. 17.00 – 18.30**

**WARSZTATY O TEMATYCE PROZDROWOTNEJ** – organizator Aquapark Kutno – **ZAPISY TEL. 24 357 56 07**

[CENTRUM SENIORA](#) / ul. Wyszyńskiego 11a  
**godz. 18.00 – 20.00**

**ĆWICZENIA ZDROWOTNE – Qigong dla zdrowia**, organizator – Stowarzyszenie Promocji Zdrowia Qigong Lecący Żuraw  
**ZAJĘCIA OTWARTE DLA WSZYSTKICH CHĘTNYCH**

## PIĄTEK 20 września

[GRZYBOBRANIE](#)

**godz. 7.00 – 13.00**

**wyjazd autokarem do Huty Zaborowskiej** – organizator wyjazdu: Biuro Podróży FullTravel zapewnia kawę, herbatę oraz kanapki. Zbiórka na parking przed marketem Carrefour

**BILETY W CENIE 15 ZŁ DO ODBIORU W SIEDZIBIE FIRMY UL. KOŚCIUSZKI 15, TEL. 887-477-886 OD DNIA 11.09.**

[CENTRUM SENIORA](#) / ul. Wyszyńskiego 11a  
**godz. 8.30**

**„JOGA KRĘGOSŁUPA – SKUTECZNA PRACA Z CIAŁEM”** – organizator Stowarzyszenie Kutnowski Klub Amazonek – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Kutno 2024

**WSTĘP WOLNY (PROSIMY O ZABRANIE WŁASNYCH MAT DO ĆWICZEN).**

[KUTNOWSKI DOM KULTURY](#) – sala widowiskowa / ul. Żółkiewskiego 4

**godz. 12.00**

**KABARET „A JAK”** – skecze i muzyka w wykonaniu żeńskiej formacji kabaretowej z Krakowa – **BILETY W CENIE 10 ZŁ W KASIE KDK OD DNIA 13.09. OD GODZINY 15.00**

[DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA](#)

ul. Narutowicza 20

**godz. 12.00 – 13.30**

**Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas** – kawa, herbata, słodki poczęstunek – „Pokochaj literaturę polską – rozmowy o literaturze” oraz „Podziel się książką i wrażeniami...” – organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie **WSTĘP WOLNY**

[MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO W KUTNIE](#) / ul. Wojska Polskiego 5

**godz. 12.00**

**Spotkanie z książką „Chłopki. Opowieść o naszych babkach”** prowadzone przez Panią Grażynę Baranowską **ZAPISY TEL. 780-283-816**

Spotkanie w ramach cyklu „...a przeszłość nasza trudna, ale piękna była...” w ramach projektu „Biblioteka jest mi bliska”.

[DWOREK MODRZEWIOWY](#) / ul. Narutowicza 20

**godz. 16.00**

**DIALOG MIĘDZYPOKOLENIOWY** – zajęcia manualne, integracja seniorów z wnukami – organizator grupa mieszkańców Kutnowski Klub Kobiet – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Kutno 2024 – ilość miejsc – 15 osób, **ZAPISY TEL. 661-429-452**

[CENTRUM SENIORA](#) / ul. Wyszyńskiego 11a

**godz. 16.00 – 20.00**

**POTAŃCÓWKA** – liczba miejsc max. 90 osób  
**BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DOSTĘPNE W CENTRUM SENIORA OD DNIA 11.09.**

[TERENY REKREACYJNE NAD OCHNIĄ – STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ – ZIELONA ZOŚKA](#) /

ul. Al. ZHP 2a – KAWIARNIA

**godz. 18.00 – 20.00**

**WARSZTATY KULINARNE** – organizator Aquapark Kutno  
**ZAPISY TEL. 24 357 56 07**

## SOBOTA 21 września

[TERENY REKREACYJNE NAD OCHNIĄ – STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ – ZIELONA ZOŚKA](#)

ul. Al. ZHP 2a

**godz. 9.00 – 11.00**

**NORDIC WALKING** – organizator Aquapark Kutno

**godz. 11.00 – 14.00**

**Pogoda kosmiczna a działanie technologii w mieście Kutno** – spotkanie z pracownikiem NASA i Polskiej Agencji Kosmicznej – organizator Fundacja Pro Aperte – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Kutno 2024 – ilość miejsc 30 – **WSTĘP WOLNY (BUDYNEK KAWIARENKI)**

[PARK TRAUGUTTA W KUTNIE](#)

**godz. 10.00**

**SPACER EDUKACYJNY W PARKU TRAUGUTTA W KUTNIE** – poznajemy przyrodę i zasady pielęgnacji roślin – **WSTĘP WOLNY**

## NIEDZIELA 22 września

[TERENY REKREACYJNE NAD OCHNIĄ – STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ – ZIELONA ZOŚKA](#)

/ ul. Al. ZHP 2a

**godz. 12.00 – 15.00**

**Rodzinny Piknik Sportowy na Zielonej Zośce** – Stowarzyszenie Kutno Biega – treningi biegowe, nordic walking, warsztaty jazdy na rolkach, zabawy i gry sportowe – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Kutno 2024 **WSTĘP WOLNY**

[CENTRUM SENIORA](#) / ul. Wyszyńskiego 11a

**godz. 16.00 – 20.00**

**ZABAWA Z ALLEGRO DANCE.** Spotkanie integracyjne.  
**BILETY W CENIE 20 ZŁ DOSTĘPNE W KASIE KDK OD DNIA 13.09. OD GODZINY 15.00**

## PONIEDZIAŁEK 23 września

[MUZEUM PAŁAC SASKI](#) / Pl. Piłsudskiego 20

**godz. 10.00 – 12.00**

**godz. 13.00 – 15.00**

**POKAZY KULINARNE „PACHNIE CHLEBEM”**

**ZAPISY TEL. 505-019-890 OD DNIA 11.09.**

[KUTNOWSKI DOM KULTURY](#) / ul. Żółkiewskiego 4

**godz. 11.00**

**SEANS NAJNOWSZEGO FILMU „SAMI SWOI. POCZĄTEK”** – polska komedia – **BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DOSTĘPNE W CENTRUM SENIORA OD 11.09.**

**Prelekcja Policji pt. „Seniorze, nie daj się oszukać!”**

[MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO W KUTNIE](#)

ul. Wojska Polskiego 5

**godz. 14.00**

**Seans najnowszego filmu „Chłopi”**

**ZAPISY TEL. 780-283-816**

Spotkanie w ramach cyklu „...a przeszłość nasza trudna, ale piękna była...” w ramach projektu „Biblioteka jest mi bliska”.

[DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA](#) / ul. Narutowicza 20

**godz. 16.30 – 17.30**

**Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas** – kawa, herbata, słodki poczęstunek – „Otwarte spotkanie z historią” – organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie  
**WSTĘP WOLNY**

[KUTNOWSKI DOM KULTURY](#) – sala tarasowa / ul. Żółkiewskiego 4  
**godz. 17.00**

„ZASADY BRYDŻA SPORTOWEGO” – organizator Stowarzyszenie Edukacyjno – Sportowe Staszic Kutno- zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Kutno 2024 – **ZAPISY NA MIEJSCU OD GODZ. 16.30**

## WTOREK 24 września

[POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ](#)

ul. 29 Listopada 27

**godz. 10.00 – 12.00**

„WARSZTATY CERAMIKI” dla seniorów z podopiecznymi placówki – liczba miejsc max. 10 osób – **BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DOSTĘPNE W PSONI OD DNIA 11.09.**

[KUTNOWSKI DOM KULTURY](#) – sala konferencyjna / ul. Żółkiewskiego 4

**godz. 10.00**

Warsztaty **MAKRAMY Z MAGDALENĄ GÓRSKĄ** – ozdoby ze sznurka – **ZAPISY TEL. 668-474-280 (LICZBA MIEJSC OGANICZONA)**

[DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA](#) / ul. Narutowicza 20

**godz. 16.00 – 17.00**

Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek – „Otwarte geograficzne spotkanie” – **WSTĘP WOLNY**

**godz. 17.00**

Nauka gry w brydża – organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – **WSTĘP WOLNY**

[CENTRUM SENIORA](#) / ul. Wyszyńskiego 11a

**godz. 18.00 – 20.00**

**ĆWICZENIA ZDROWOTNE – Qigong dla zdrowia**, organizator – Stowarzyszenie Promocji Zdrowia Qigong Lecący Żuraw – **ZAJĘCIA OTWARTE DLA WSZYSTKICH CHĘTNYCH**

## ŚRODA 25 września

[MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO](#)

W KUTNIE ul. Wojska Polskiego 5

**godz. 12.00**

Warsztaty rękodzielnicze przybliżające kulturę ludową i tradycyjne zajęcia kobiet – pająki ludowe  
**ZAPISY TEL. 780-283-816**

Spotkanie w ramach cyklu „...a przeszłość nasza trudna, ale piękna była...” w ramach projektu „Biblioteka jest mi bliska”.

[AQUAPARK KUTNO](#) / ul. Kościuszki 54

**godz. 12.30 – 13.10**

**ZAJĘCIA AQUA SENIOR** – ćwiczenia w wodzie  
**OPŁATA ZA WEJŚCIE NA BASEN 5 ZŁ/GODZ. ZAPISY W KASIE AQUAPARKU**

[DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA](#) / ul. Narutowicza 20

**godz. 15.00 – 18.00**

Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa, herbata, słodki poczęstunek – „Ćwiczymy pamięć, refleks, koncentrację...”- gry towarzyskie – organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – **WSTĘP WOLNY**

[CENTRUM SENIORA](#) / ul. Wyszyńskiego 11a

**godz. 15.30**

**KUTNOWSKIE ŚNIADANIE Z FRANCUSKĄ NUTĄ** – warsztaty kulinarne – organizator grupa mieszkańców Różani smakosze – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Kutno 2024 – liczba miejsc max. 25 osób – **BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI W CENTRUM SENIORA OD DNIA 11.09.**

[TERENY REKREACYJNE NAD OCHNIĄ – STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ – ZIELONA ZOŚKA](#) / ul. Al. ZHP 2a – KAWIARNIA

ul. Al. ZHP 2a – KAWIARNIA

**godz. 17.00 – 18.30**

**WARSZTATY O TEMATYCE PROZDROWOTNEJ** – organizator Aquapark Kutno – **ZAPISY TEL. 24 357 56 07**

[CENTRUM SENIORA](#) / ul. Wyszyńskiego 11a

**godz. 18.00 – 20.00.**

**ĆWICZENIA ZDROWOTNE – Qigong dla zdrowia**, organizator – Stowarzyszenie Promocji Zdrowia Qigong Lecący Żuraw – **ZAJĘCIA OTWARTE DLA WSZYSTKICH CHĘTNYCH**

## CZWARTEK 26 września

[AQUAPARK KUTNO](#) / ul. Kościuszki 54

**godz. 11.30 – 12.20**

**ZDROWY KRĘGOSŁUP** – ćwiczenia w wodzie – **OPŁATA ZA WEJŚCIE NA BASEN 5 ZŁ/GODZ. ZAPISY W KASIE AQUAPARKU**

[DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA](#) / ul. Narutowicza 20

godz. 12.00 – 13.30

Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas – kawa,

herbata, słodki poczęstunek – zajęcia rękodzielnicze i dziewiarskie oraz warsztaty Kreatywny Senior – malowanie wełną, ołówkiem oraz farbami wodnymi – organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – **WSTĘP WOLNY**

TERENY REKREACYJNE NAD OCHNIĄ – STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ – ZIELONA ZOŚKA / ul. Al. ZHP 2a – KAWIARNIA  
**godz. 17.00 – 18.30**

**WARSZTATY O TEMATYCE PROZDROWOTNEJ** – organizator Aquapark Kutno – **ZAPISY TEL. 24 357 56 07**

KUTNOWSKI DOM KULTURY – sala widowiskowa / ul. Żółkiewskiego 4  
**godz. 18.00**

„**NAJPIĘKNIEJSZE PRZEBOJE**” – Koncert muzyki filmowej w wykonaniu solistów i orkiestry Państwowej Szkoły Muzycznej w Kutnie – **BILETY W CENIE 10 ZŁ W KASIE KDK OD DNIA 13.09. OD GODZ. 15.00**

## PIĄTEK 27 września

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a  
**godz. 8.30**

„**JOGA KRĘGOSŁUPA – SKUTECZNA PRACA Z CIAŁEM**” – organizator Stowarzyszenie Kutnowski Klub Amazonek – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrograndy Kutno 2024 – **WSTĘP WOLNY (PROSIMY O ZABRANIE WŁASNYCH MAT DO ĆWICZEŃ)**.

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA / ul. Narutowicza 20  
**godz. 12.00 – 13.30**

**Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas** – kawa, herbata, słodki poczęstunek – „Pokochaj literaturę polską – rozmowy o literaturze” oraz „Podziel się książką i wrażeniami...” – organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – **WSTĘP WOLNY**

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11a  
**godz. 12.00**

**Warsztaty rękodzielnicze przybliżające kulturę ludową i tradycyjne zajęcia kobiet – pająki ludowe**  
**ZAPISY TEL. 780-283-816**

**Spotkanie w ramach cyklu „...a przeszłość nasza trudna, ale piękna była...”** w ramach projektu „Biblioteka jest mi bliska”.

TERENY REKREACYJNE NAD OCHNIĄ – STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ – ZIELONA ZOŚKA / ul. Al. ZHP 2a – KAWIARNIA

**godz. 18.00 – 20.00**

**WARSZTATY KULINARNE** – organizator Aquapark Kutno – **ZAPISY TEL. 24 357 56 07**

## SOBOTA 28 września

TERENY REKREACYJNE NAD OCHNIĄ – STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ – ZIELONA ZOŚKA / ul. Al. ZHP 2a

**godz. 9.00 – 11.00**

**NORDIC WALKING** – organizator Aquapark Kutno

**godz. 11.00 – 13.00**

**AKTYWNI I ZDROWI – SENIORZY NA ZIELONEJ OSI** – gimnastyka usprawniająca stawy – organizator grupa mieszkańców Aktywni na Zielonej Osi – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrograndy Kutno 2024 – **ZAPISY TEL. 737-166-544**

KUTNOWSKI DOM KULTURY – sala widowiskowa ul. Żółkiewskiego 4

**godz. 10.00 – 14.00**

**godz. 15.00 – 19.00**

**Międzypokoleniowa integracja klockami LEGO** – organizator Sala Zabaw LEO Sp. z o. o. – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrograndy Kutno 2024 – liczba miejsc max. 50 osób (2 tury) – **ZAPISY TEL. 505-072-744**

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11  
**godz. 16.00 – 19.00**

**POKOLENIOWE SPOTKANIE INTEGRACYJNE** – organizator Stowarzyszenie Pokolenia – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrograndy Kutno 2024 – **BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU W CENTRUM SENIORA OD DNIA 20.09.**

## NIEDZIELA 29 września

DWOREK MODRZEWIOWY / ul. Narutowicza 20  
**godz. 10.00**

„**TURNIJ BRYDŻA SPORTOWEGO 60+**” – organizator Stowarzyszenie Edukacyjno – Sportowe Staszic Kutno – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrograndy Kutno 2024 – **ZAPISY NA MIEJSCU OD GODZ. 9.30**

## AQUAPARK KUTNO

godz. 11.00

**MIĘDZYPOKOLENIOWE ZAWODY SPORTOWE** (pływanie, kręgle) – organizator Samorządowa Spółdzielnia Socjalna – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Kutno 2024 – **zgłoszenia w Spółdzielni (Pl. Wolności 1a – parking podziemny) i Aquaparku lub pod nr tel. 535-656-144 oraz w dniu zawodów od godz. 9.00 w Aquaparku – ZAPISY OD DNIA 11.09.**

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11

godz. 16.00 – 20.00

**ZABAWA Z ALLEGRO DANCE.** Spotkanie integracyjne. **BILETY W CENIE 20 ZŁ DOSTĘPNE OD DNIA 13.09. W KASIE KDK OD GODZ. 15.00**

## **PONIEDZIAŁEK 30 WRZEŚNIA**

KUTNOWSKI DOM KULTURY / ul. Żółkiewskiego 4

godz. 11.00

**SEANS FILMOWY „MIŁOŚĆ JAK MIÓD”** – polska komedia – **BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DOSTĘPNE W CENTRUM SENIORA OD 11.09.**

**Prelekcja Policji pt. „Seniorze, nie daj się oszukać!”**

DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA

DLA SENIORA / ul. Narutowicza 20

godz. 16.30 – 17.30

**Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas** – kawa, herbata, słodki poczęstunek – „Otwarte spotkanie z historią” – organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie – **WSTĘP WOLNY**

## **WTOREK 1 PAŹDZIERNIKA**

TERENY REKREACYJNE NAD OCHNIĄ – STREFA AKTYWNOŚCI MIEJSKIEJ – ZIELONA ZOŚKA

/ ul. Al. ZHP 2a

godz. 12.00

**AKTYWNI I ZDROWI – SENIORZY NA ZIELONEJ OSI** – spacer nordic walking – organizator grupa mieszkańców Aktywni na Zielonej Osi – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Kutno 2024 – **ZAPISY TEL. 737-166-544**

## **ŚRODA 2 PAŹDZIERNIKA**

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11

godz. 12.00

**WARSZTATY MIĘDZYPOKOLENIOWE – ZABAWY I ZABAWKI 100 LAT TEMU NA WSI**

– **ZAPISY TEL. 780-283-816**

**Spotkanie w ramach cyklu „...a przeszłość nasza trudna, ale piękna była...”** w ramach projektu „Biblioteka jest mi bliska”.

CENTRUM SENIORA / ul. Wyszyńskiego 11

godz. 17.00

**SIŁA KRWIODAWSTWA, DIETY I ZDROWEGO STYLU ŻYCIA** – prelekcja nt. krwiodawstwa, diety i zdrowego stylu życia – organizator grupa mieszkańców Życiodajni przyjaciele – zadanie realizowane w ramach Programu Mikrogranty Kutno 2024 – **ZAPISY TEL. 723-916-001**

## **CZWARTEK 3 PAŹDZIERNIKA**

MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO W KUTNIE

ul. Wojska Polskiego 5

godz. 18.00

**NAJPIĘKNIEJSZE PIOSENKI MARII KOTERBSKIEJ W 100-LECIE JEJ URODZIN** – wykonanie Iwona Lorc z zespołem – **BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU W BIBLIOTECE W DZIALE ZBIORÓW AUDIOWIZUALNYCH OD DNIA 16.09.**



# Organizatorzy: Prezydent Miasta Kutno Instytucje i organizacje pozarządowe działające na rzecz Seniorów

