

Uchwała Nr 3/2023

z dnia 31.08.2022 r.

Rady Seniorów Miasta Kutno

**w sprawie stanowiska, dotyczącego programu
Kutnowskich Dni Seniora 2023**

Na podstawie § 7 ust. 1 Statutu Rady Seniorów Miasta Kutno stanowiącego Załącznik do Uchwały Nr XXI/195/20 Rady Miasta Kutno z dnia 4 lutego 2020 r. w sprawie powołania Rady Seniorów Miasta Kutno, Rada Seniorów Miasta Kutno uchwala, co następuje:

§ 1. Rada Seniorów Miasta Kutno przyjmuje do akceptującej wiadomości program Kutnowskich Dni Seniora 2023.

§ 2. Program Kutnowskich Dni Seniora 2023 stanowi załącznik do niniejszej uchwały.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.



.....
Krzysztof Wacław Dębski
Przewodniczący Rady Seniorów
Miasta Kutno

KUTNOWSKIE DNI SENIORA 2023

TERMIN: 17.09 - 01.10.2023 r.

AQUAPARK KUTNO W DNIACH KDS DLA SENIORÓW:

godz. 8.00 - 17.00

- strefa basenów i saun - **5 zł** za 70 min.

- wynajęcie kortu do gry w squasha/badmintona - **15 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 - **15 zł** za godzinę za tor.

NIEDZIELA 17 września

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA

ul. Teatralna 1

godz. 17.00

OTWARCIE KUTNOWSKICH DNI SENIORA

KONCERT „Najpiękniejsze piosenki musicalowe” w wykonaniu **Małgorzaty Kustosik** - mezzosopran - **bezpłatne wejściówki do odbioru w Centrum Seniora od dnia 12.09.**

PONIEDZIAŁEK 18 września

GRZYBOBRANIE

godz. 7.00 - 13.00

wyjazd autokarem do Huty Zaborowskiej - organizator wyjazdu: Biuro Podróży FullTravel zapewnia kawę, herbatę oraz kanapki. Zbiórka na parkingu przed marketem Carrefour - **wejściówki w kwocie 15 zł do odbioru w siedzibie firmy ul. Kościuszki 15, tel. 887-477-886 od dnia 13.09.**

CENTRUM SENIORA

ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 10.00

„RYTM CIAŁA, MELODIA UMYŚŁU I HARMONIA DUSZY” - JOGA - organizator **Stowarzyszenie Kutnowski Klub Amazonek** - zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - **wstęp wolny (prosimy o zabranie własnych mat do ćwiczeń).**

DWOREK MODRZEWIOWY

ul. Narutowicza 20

godz. 11.00

MOC NATURY, CZYLI WARSZTATY KOSMETYKI NATURALNEJ - organizator grupa mieszkańców Naturalnie Kasprowicz - zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - liczba miejsc max. 30 osób - **bezpłatne wejściówki dostępne w Centrum Seniora od dnia 13.09.**

AQUAPARK KUTNO

ul. Kościuszki 54

godz. 12.40

ZDROWY KRĘGOSŁUP - ćwiczenia w wodzie - **opłata za wejście na basen 5 zł/godz.**

WTOREK 19 września

CENTRUM SENIORA

ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 10.00-11.00

JOGA NA KRZESEŁKACH - zajęcia gimnastyczne, liczba miejsc max. 40 os. - **bezpłatne wejściówki dostępne w Centrum Seniora od dnia 13.09.**

godz. 16.00 - 18.00

WARSZTATY KULINARNE - RÓŻE, PASTY I INNE SMAROWIDŁA - organizator grupa mieszkańców Różani smakosze - zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - liczba miejsc max. 25 osób - **bezpłatne wejściówki dostępne w Centrum Seniora od dnia 13.09.**

ŚRODA 20 września

GALERIA SZTUKI LUDOWEJ TADEUSZA KACALAKA

ul. Ogrodowa 10

godz. 10:00 - 12:00

Wizyta w Galerii Sztuki Ludowej Tadeusza Kacalaka (dwie grupy po 10 osób); zbiórka pierwszej grupy godz. 10.00, zbiórka drugiej grupy godz. 11.00 - **obowiązują zapisy telefoniczne od dnia 13.09. do dnia 19.09.** pod nr telefonu: 505 019 890.

CENTRUM SENIORA

ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 10.00 - 14.00

MAŁOWANIE NA SZKLE - WARSZTATY PLASTYCZNE - liczba miejsc max. 15 osób - **bezpłatne** wejściówki dostępne w Centrum Seniora **od dnia 13.09.**

godz. 18.00 - 19.30.

PROSTE ĆWICZENIA SPORTOWE - Qigong dla zdrowia, organizator - Stowarzyszenie Promocji Zdrowia Qigong Lecący Żuraw - **bezpłatne** wejściówki dostępne w Centrum Seniora **od dnia 13.09.**

KUTNOWSKI DOM KULTURY

UL. ŻÓŁKIEWSKIEGO 4

SALA BALETOWA A

godz. 15.00

„RYTM CIAŁA, MELODIA UMYŚŁU I HARMONIA DUSZY” - ZDROWY KRĘGOSŁUP - organizator Stowarzyszenie Kutnowski Klub Amazonek - zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - **wstęp wolny** (prosimy o zabranie własnych mat do ćwiczeń).

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...” - organizator SUTW w Kutnie - **wstęp wolny.**

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA

ul. Teatralna 1

godz. 18.00

„Mąż zmarł ale już mu lepiej” - spektakl Teatru „CZEMU NIE?” SUTW - **bilety w cenie 5 zł w Kasie KDK od dnia 15.09.**

Prelekcja Policji pt. „Seniorze - jak nie dać się oszukać!”.

CZWARTEK 21 września

CENTRUM SENIORA

ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 10.00-11.00

JOGA NA KRZESEŁKACH - zajęcia gimnastyczne, liczba miejsc max. 40 os. - **bezpłatne** wejściówki dostępne w Centrum Seniora **od dnia 13.09.**

WYCIECZKA ZABYTKOWYM AUTOBUSEM Z PREZYDENTEM MIASTA PO STREFIE PRZEMYSŁOWEJ W KUTNIE

godz. 10.00

Zbiórka uczestników - przed KDK o godz. 10.00. Zapisy i odbiór bezpłatnych wejściówek w Wydziale Kultury Promocji i Rozwoju Miasta Urzędu Miasta Kutno pok. 410 lub 415 **od dnia 13.09. do 19.09.** - ilość miejsc ograniczona.

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.**

KUTNOWSKI DOM KULTURY

godz. 18.00

„WSZYSTKO O MIŁOŚCI” - Koncert w wykonaniu Dariusza Stachury Show - bilety w cenie 20 zł w kasie KDK **od dnia 15.09.**

PIĄTEK 22 września

DWOREK MODRZEWIOWY - KAWIARENKA DLA SENIORA

ul. Narutowicza 20

godz. 10.00 - 11.30

Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas - kawa, herbata, słodki poczęstunek - zajęcia rękodzielnicze i dziewiarskie oraz warsztaty Kreatywny Senior - malowanie wełną, malowanie obrazów - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie - **wstęp wolny.**

CENTRUM SENIORA

ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 17.00 - 20.00

JESIENNA POTANÓWKA - liczba miejsc max. 90 osób - **bezpłatne wejściówki dostępne w Centrum Seniora od dnia 13.09.**

SOBOTA 23 września

SPACER EDUKACYJNY W PARKU TRAUGUTTA W KUTNIE

(poznajemy przyrodę i zasady pielęgnacji roślin z J. Makowskim - Kierownikiem Biura Zieleni Miejskiej Urzędu Miasta Kutno)

godz. 10.00

- miejsce zbiórki - parking przed KDK.

PLACÓWKA OPIEKUŃCZO-WYCHOWAWCZA

TECZA W KUTNIE, ul. Karłowicza 1

godz. 10.00 - 12.00

„KUTNOWSKIE BABCIE POLSKIM I UKRAIŃSKIM WNUKOM” - działania międzypokoleniowe - organizator Kutnowscy Włóczkiersi - zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - **wstęp wolny**

CENTRUM SENIORA

ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 11.00 - 14.00

STREFA ZDROWIA

„MORSUJ Z NAMI BIAŁYMI MORSAMI” - organizator Grupa mieszkańców Białe Morsy - zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - **wstęp wolny**

„SPOTKAJMY SIĘ BY POROZMAWIAĆ O - RENTY I EMERYTURY” - spotkanie z przedstawicielami ZUS w Kutnie - **wstęp wolny**

BEZPŁATNE BADANIA -CIŚNIENIE, POZIOM CUKRU - KUTNOWSKI SZPITAL SAMORZĄDOWY Sp. z o. o.

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU - GEERS Kutno - **wstęp wolny**

SALA OSP LESZCZYNEK

godz. 17.00

„20 LAT MINĘŁO JAK JEDEN DZIEŃ...”- Złota 20-TKA KUTNOWSKICH SENIORÓW - organizator Stowarzyszenie Złoty Wiek - zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - **bezpłatne wejściówki dostępne u organizatora od dnia 13.09.**

NIEDZIELA 24 września

AQUAPARK KUTNO

godz. 11.00

MIĘDZYPOKOLENIOWE ZAWODY PŁYWACKIE - organizator Samorządowa Spółdzielnia Socjalna - zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - zgłoszenia osobiście **od dnia 13.09.** w Spółdzielni lub pod nr tel. 885 013 998 oraz osobiście w Aquaparku lub w dniu zawodów od godz. 9.00

KUTNOWSKI DOM KULTURY

ul. Żółkiewskiego 4

godz. 12.00

„TAK TO U NOS JEST” – musical z Brzeskiego Centrum Kultury i Historii „Wahadło” - **bezpłatne wejściówki w kasie KDK od 15.09.**

CENTRUM SENIORA

ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 16.00 - 20.00

POKOLENIOWY PIKNIK INTEGRACYJNY – organizator Stowarzyszenie Pokolenia – zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów – **bezpłatne wejściówki do odbioru w siedzibach organizacji senioralnych od dnia 13.09.**

PONIEDZIAŁEK 25 września

WYCIECZKA DO KOPALNI SOLI W KŁODAWIE

godz. 8.45 - 14.30

Organizator wyjazdu: Wytwórnia Podróży Kinga Rozmarynowicz. Liczba miejsc 45. Zbiórka na parkingu za Kutnowskim Domem Kultury. W cenie: autokar, zwiedzanie kopalni z przewodnikiem, prelekcja, obiad, ubezpieczenie – **wejściówki w kwocie 30 zł można zakupić w holu KDK w dniu 19.09. o godz. 9.00 lub u organizatora – tel. 796 002 742.**

KUTNOWSKI DOM KULTURY

ul. Żółkiewskiego 4

SALA BALETOWA A

godz. 11.00

„RYTM CIAŁA, MELODIA UMYŚŁU I HARMONIA DUSZY” - JOGA - organizator Stowarzyszenie Kutnowski Klub Amazonek – zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów – **wstęp wolny**

CENTRUM SENIORA

ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 11.00-13.00

BINGO - ZABAWA W AMERYKAŃSKIM STYLU – liczba miejsc max. 30 osób (dla zwycięzców przewidziane są nagrody) - **bezpłatne wejściówki dostępne w Centrum Seniora od dnia 13.09.**

AQUAPARK KUTNO

ul. Kościuszki 54

godz. 12.40

ZDROWY KRĘGOSŁUP – ćwiczenia w wodzie – **opłata za wejście na basen 5 zł/godz.**

WTOREK 26 września

MUZEUM PAŁAC SASKI

Pl. Piłsudskiego 20

godz. 10:00 - 12:00

ZWIEDZANIE WYSTAW STAŁYCH I CZASOWYCH W PAŁACU SASKIM - cena biletu 5 zł - zapisy telefoniczne pod nr telefonu: 505 019 890 **od dnia 13.09. do 19.09.**

godz. 10:00-12:00

„ZRÓB ZDJĘCIE SMARTFONEM” - warsztaty fotografii mobilnej, prowadzący p. Michał Jabłoński (grupa max. 15 osób) - **zapisy telefoniczne pod nr telefonu: 505 019 890 od dnia 13.09. do 19.09.**

CENTRUM SENIORA

ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 10.00-11.00

JOGA NA KRZESEŁKACH - zajęcia gimnastyczne, liczba miejsc max. 40 os. - **bezpłatne wejściówki dostępne w Centrum Seniora od dnia 13.09.**

godz. 16.00 - 18.00

WARSZTATY KULINARNE - RÓŻE, PASTY I INNE SMAROWIDŁA - organizator grupa mieszkańców Różani Smakosze - zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - liczba miejsc max. 25 osób - **bezpłatne wejściówki dostępne w Centrum Seniora od dnia 13.09.**

MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO W KUTNIE

godz. 18.00

„MIĘDZY MNĄ A TOBĄ” - spotkanie z aktorką **Laurą Łącz** - **bezpłatne wejściówki do odbioru w Bibliotece od dnia 13.09.**

ŚRODA 27 września

MUZEUM PAŁAC SASKI

Pl. Piłsudskiego 20

godz. 10:00 - 12:00

ZWIEDZANIE WYSTAW STAŁYCH I CZASOWYCH W PAŁACU SASKIM - cena biletu 5 zł - zapisy telefoniczne pod nr telefonu: 505 019 890 **od dnia 13.09. do 19.09.**

CENTRUM SENIORA

ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 10.00 - 14.00

MAŁOWANIE NA SZKLE - WARSZTATY PLASTYCZNE - liczba miejsc max. 15 osób - **bezpłatne wejściówki dostępne w Centrum Seniora od dnia 13.09.**

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...” - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie - **wstęp wolny.**

KUTNOWSKI DOM KULTURY

UL. ŻÓŁKIEWSKIEGO 4

SALA BALETOWA A

godz. 15.00

„RYTM CIAŁA, MELODIA UMYŚŁU I HARMONIA DUSZY” - ZDROWY KRĘGOSŁUP - organizator Stowarzyszenie Kutnowski Klub Amazonek - zadanie realizowane w ramach Lokalnego Programu Mikrograntów - **wstęp wolny**

KUTNOWSKI DOM KULTURY

ul. Żółkiewskiego 4

godz. 11.00

SEANS FILMOWY „TEŚCIOWIE 2” - polska komedia - **bezpłatne wejściówki dostępne w Centrum Seniora od 15.09.**

Prelekcja Policji pt. „Seniorze, jak nie dać się oszukać!”

CENTRUM SENIORA

ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 18.00 - 19.30.

PROSTE ĆWICZENIA SPORTOWE - Qigong dla zdrowia, organizator - Stowarzyszenie Promocji Zdrowia Qigong Lecący Żuraw - **bezpłatne wejściówki dostępne w Centrum Seniora od dnia 13.09.**

CZWARTEK 28 września

POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

ul. 29 Listopada 27

godz. 10:00

„WARSZTATY CERAMIKI” dla seniorów z podopiecznymi placówki - liczba miejsc max. 10 osób -
bezpłatne wejściówki dostępne w PSONI **od dnia 13.09.**

MUZEUM PAŁAC SASKI

Pl. Piłsudskiego 20

godz. 10:00 - 12:00

ZWIEDZANIE WYSTAW STAŁYCH I CZASOWYCH W PAŁACU SASKIM - cena biletu 5 zł - zapisy
telefoniczne pod nr telefonu: 505 019 890 **od dnia 13.09. do 19.09.**

CENTRUM SENIORA

ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 10:00 - 11:00

JOGA NA KRZESEŁKACH - zajęcia gimnastyczne, liczba miejsc max. 40 os. - **bezpłatne wejściówki**
dostępne w Centrum Seniora **od dnia 13.09.**

WYCIECZKA DO GRODZISKA W TUMIE,

KOLEGIATY W TUMIE ORAZ SKANSENU ZIEMI ŁĘCZYCKIEJ

godz. 10.00

Organizator wyjazdu: Biuro Podróży FullTravel. Liczba miejsc: 50, zbiórka na parking przed marketem Carrefour. W cenie: autokar, zwiedzanie z przewodnikiem, posiłek, ubezpieczenie - **wejściówki w kwocie 30 zł do odbioru w siedzibie firmy ul. Kościuszki 15, tel. 887-477-886 od dnia 13.09.**

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.**

PIĄTEK 29 września

MUZEUM PAŁAC SASKI

Pl. Piłsudskiego 20

godz. 10.00 - 12.00

ZWIEDZANIE WYSTAW STAŁYCH I CZASOWYCH W PAŁACU SASKIM - cena biletu 5 zł - zapisy
telefoniczne pod nr telefonu: 505 019 890 **od dnia 13.09. do 19.09.**

godz. 10.00 - 12.00

WARSZTATY TAŃCA DAWNEGO Z KRÓLEWSKIM ZESPOŁEM TAŃCA DAWNEGO LA DANSE - dwie grupy po 12 osób - tura pierwsza godz. 10.00, tura druga godz. 11.00 - **zapisy pod nr tel. 505 019 890 od dnia 13.09. do 19.09.**

DWOREK MODRZEWIOWY - KAWIARENKA DLA SENIORA

ul. Narutowicza 20

godz. 10.00 - 11.30

Seniorze, w kawiarence spędzisz miło czas - kawa, herbata, słodki poczęstunek - zajęcia rękodzielnicze i dziewiarskie oraz warsztaty Kreatywny Senior - malowanie wełną, malowanie obrazów - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie - **wstęp wolny.**

KUTNOWSKI DOM KULTURY

ul. Żółkiewskiego 4

godz. 11.00

SEANS FILMOWY „ELVIS” - film biograficzno-muzyczny o Elvisie Presleyu - **bezpłatne wejściówki**
dostępne w Centrum Seniora **od 15.09.**

SOBOTA 30 września

CENTRUM SENIORA
ul. Wyszyńskiego 11

godz. 15.00

MUZYCZNY GRILL Z ALLEGRO DANCE. Spotkanie integracyjne – biesiada przy akordeonie. **Wejściówki** w cenie **15 zł** dostępne w kasie KDK od dnia 15.09.

NIEDZIELA 01 października

CENTRUM SENIORA

godz. 9.30

„TURNIEJ BRYDZA SPORTOWEGO 60+” – organizator Stowarzyszenie Edukacyjno – Sportowe Staszic Kutno - zapisy na miejscu od godz. 9.00.

godz. 16.00

MUZYCZNY GRILL Z ALLEGRO DANCE. Spotkanie integracyjne – biesiada przy akordeonie. **Wejściówki** w cenie **15 zł** dostępne w kasie KDK od dnia 15.09.

KUTNOWSKI DOM KULTURY

ul. Żółkiewskiego 4

godz. 12.00

„SKĄPIEC” – spektakl w wykonaniu Kutnowskiego Teatru Amatorskiego im. A. Fredry - bilety w cenie 5 zł w kasie KDK **od dnia 15.09.**