

Prezydent Miasta Kutna i Seniorzy zapraszają na:

# KUTNOWSKIE DNI SENIORA 2019 r.



## OD 26 WRZEŚNIA DO 6 PAŹDZIERNIKA



Organizatorzy:



PREZYDENT  
MIASTA KUTNO

INSTYTUCJE  
I ORGANIZACJE  
POZARZĄDOWE  
DZIAŁAJĄCE  
NA RZECZ SENIORÓW



Stowarzyszenie  
Złoty Wiek



Do udziału w w/w imprezach zapraszamy osoby w wieku „60+” oraz wszystkie osoby posiadające legitymację emeryta.

## SOBOTA 5 października

### AQUAPARK KUTNO

godz. 8.00 – 16.00

- strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.;
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę;
- strefa Cardio-Siła (siłownia) – 2 zł od osoby (dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora).

### KUTNOWSKI DOM KULTURY

godz. 18.00

**Gala XI Festiwalu Szaloma Asza** - spektakl „Umrzeć z tęsknoty” - najpiękniejsze piosenki żydowskie w wykonaniu aktorów Teatru im. Stefana Jaracza w Łodzi - (bilety dla Seniora w cenie ulgowej 20 zł w kasie KDK).

### CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 16.00 – 22.00

**BAL SENIORA** dla 80 osób  
- konkurs na najładniejszy kapelus  
(wejściówki w cenie 40 zł do odbioru w Centrum Seniora, ul. Wyszyńskiego 11a).

## NIEDZIELA 6 października

### AQUAPARK KUTNO

godz. 8.00 – 16.00

- strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.;
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę;
- strefa Cardio-Siła (siłownia) – 2 zł od osoby (dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora).

### KUTNOWSKI DOM KULTURY

godz. 10.00

**Turniej brydża sportowego** – sala tarasowa KDK - organizator Stowarzyszenie Edukacyjno - Sportowe Staszic Kutno - zapisy na miejscu od godz. 9.30.

### DWOREK MODRZEWIOWY ul. Narutowicza 20

godz. 14.00 – 16.00

**Kulturalny Dworek – Kawiarenka dla Seniora** – spotkamy się przy kawie – wstęp wolny.

### CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 16.00 – 19.00

**Podwieczorek z humorem - kabaret w wykonaniu Seniorów "Młodzi Duchem" z Krośniewic**  
- spotkanie przy muzyce dla 50 osób.  
(wejściówki do odbioru w Centrum Seniora, ul. Wyszyńskiego 11a).

## cdn. CZWARTEK 3 października

### CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 12.00 – 14.00

**„Zwiększenie świadomości osób zagrożonych przestępstwem”**

- kampania informacyjno – promocyjna Fundacji Cognito.

godz. 17.00 – 20.00

**„Mój świat w sztuce”** - prezentacja twórczości artystycznej kutnowskich Seniorów. W programie m.in.: poezja, malarstwo, rękodzieło, muzyka oraz słodki poczęstunek – organizator Muzeum Regionalne w Kutnie, Stowarzyszenie UTW w Kutnie oraz TPZK – wstęp wolny.

## PIĄTEK 4 października

### AQUAPARK KUTNO

godz. 8.00 – 16.00

- strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.;
  - wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę;
  - strefa Cardio-Siła (siłownia) – 2 zł od osoby (dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora).
- godz. 9.00- 10.00

**AQUA SENIOR** - zajęcia fitness w wodzie (opłata jedynie zawejście na basen).

### CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 A

godz. 11.00 – 13.00

**Warsztaty kosmetyczne dotyczące pielęgnacji cery dojrzałej** - bezpłatne zabiegi pielęgnacyjne twarzy i dłoni, pokazy makijażu, konkursy z nagrodami - spotkanie organizowane wspólnie z firmą kosmetyczną AVON - wstęp wolny.

godz. 13.00 – 14.00

1. **Prawa konsumenta „Seniorze nie daj się oszukać”** - spotkanie z Powiatowym Rzecznikiem Konsumentów w Kutnie - wstęp wolny.
2. **Sposoby przeliczania świadczeń emerytalno – rentowych.**  
Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji - spotkanie z przedstawicielami ZUS Oddział Kutno - wstęp wolny.

### RESTAURACJA PAOLA Gołębiew Nowy 1G

godz. 16.00 – 22.00

**BAL SENIORA** dla 130 osób  
- konkurs na najładniejszy kapelus.

(wejściówki w cenie 40 zł do odbioru w Centrum Seniora, ul. Wyszyńskiego 11a).

## CZWARTEK 26 września

### AQUAPARK KUTNO

godz. 8.00 – 16.00

- strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.
- strefa Cardio-Siła (siłownia) – 2 zł od osoby (dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora);
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godz.

### KUTNOWSKI DOM KULTURY

godz. 10.00 - 11.30

#### I GALA KUTNOWSKICH DNI SENIORA

Przekazanie Seniorom klucza do Miasta przez Prezydenta Miasta Kutno.

Koncert pt. „**Najpiękniejsze melodie świata**”

w wykonaniu „Rodziny Kaczmarek”

Po koncercie słodki poczęstunek.

(wejściówki do odbioru w Centrum Seniora, ul. Wyszyńskiego 11a).

godz. 13.00 – 14.30

#### II GALA KUTNOWSKICH DNI SENIORA

Przekazanie Seniorom klucza do Miasta przez Prezydenta Miasta Kutno.

Koncert pt. „**Najpiękniejsze melodie świata**”

w wykonaniu „Rodziny Kaczmarek”

Po koncercie słodki poczęstunek.

(wejściówki do odbioru w Centrum Seniora, ul. Wyszyńskiego 11a).

Podczas Gali prowadzona będzie akcja „KOPERTA ŻYCIA”.

**GALA DOSTĘPNA W DWÓCH TERMINACH DO WYBORU.**

## PIĄTEK 27 września

### AQUAPARK KUTNO

godz. 8.00 – 16.00

- strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.
- strefa Cardio-Siła (siłownia)
- 2 zł od osoby (dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora);
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godz.

### KUTNOWSKI DOM KULTURY

godz. 11.00

**Seans filmowy pt. „Na bank się uda”.**

„Komedia kryminalna – szalone tempo akcji, wyraziste postaci i dowcipne dialogi. Trzech starszych panów dokonuje napadu na bank.... W głównych rolach: ADAM FERENCY, MARIAN DZIĘDZIEL, LECH DYBLIK ” – wstęp wolny.

### AQUAPARK KUTNO

godz. 16.00 – 17.30

**Warsztaty pt. „Zdrowy kręgosłup”.**

Wykład oraz zajęcia praktyczne na sali fitness – 2 zł od osoby (obowiązuje strój sportowy, liczba miejsc ograniczona – zapisy na miejscu w kasie fitness).

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

godz. 18.00

spektakl teatralny pt. „**Ożenek**” w wykonaniu Teatru „Czemu nie?” Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wiek w Kutnie (wejściówki do odbioru w Centrum Seniora, ul. Wyszyńskiego 11a).

## SOBOTA 28 września

### AQUAPARK KUTNO

godz. 8.00 – 16.00

- strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.
- strefa Cardio-Siła (siłownia)
- 2 zł od osoby (dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora);
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godz.

### CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 10.30 – 12.00

**Pokaz JOGI oraz zajęcia dla początkujących** – organizatorami zajęć są Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wiek w Kutnie oraz instruktor sekcji KDK „Dobre Nastroje” – wstęp wolny.  
**Bezpłatne badania słuchu i wzroku.**

### HOTEL RESTAURACJA AWIS ul. Łęczycka 8

godz. 16.00 – 22.00

**BAL SENIORA** dla 120 osób – konkurs na najładniejszy kapelusz. (wejściówki w cenie 50 zł do odbioru w Centrum Seniora, ul. Wyszyńskiego 11a).

## NIEDZIELA 29 września

### AQUAPARK KUTNO

godz. 8.00 – 16.00

- strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.
- strefa Cardio-Siła (siłownia)
- 2 zł od osoby (dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora);
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godz.

### CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 16.00 – 20.00

„**Na cygańską nutę**” - występ Seniorów Stowarzyszenia „Złoty Wiek” oraz **wieczorek taneczny z poczęstunkiem** (wejściówki w cenie 10 zł do odbioru w Centrum Seniora, ul. Wyszyńskiego 11a).

## PONIEDZIAŁEK 30 września

### AQUAPARK KUTNO

godz. 8.00 – 16.00

- strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.;
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godz.
- strefa Cardio-Siła (siłownia)
- 2 zł od osoby (dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora).

### KUTNOWSKI DOM KULTURY

godz. 11.00

Seans filmowy pt. „**Pavarotti**”.

„Prawdziwa gwiazda rocka w operowym wydaniu, niezmierny głos, wspaniały człowiek, legenda. Film zawiera nagrania niezapomnianych występów, w tym fragmenty z koncertu Trzech Tenorów oraz nigdy wcześniej niepublikowane materiały archiwalne...” - wstęp wolny.

### CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 15.00 – 17.00

1. **Warsztaty kulinarne** prowadzone przez Tomasza Weltera, Łukasza Pawlickiego Trenerów Reprezentacji Polski Kucharzy Wojskowych, uczestników Pucharu Świata Luksemburg 2018. W trakcie warsztatów przewidziana jest **degustacja przyrządzonych potraw** (wejściówki do odbioru w Centrum Seniora, ul. Wyszyńskiego 11a).
2. **Spotkanie z dietetykiem** nt. „**Jak zrobić zdrowe zakupy, na co zwracać uwagę**” oraz porady dietetyczne wraz z analizą składu ciała.

## WTOREK 1 października

### AQUAPARK KUTNO

godz. 8.00 – 16.00

- strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.;
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę;
- strefa Cardio-Siła (siłownia)
- 2 zł od osoby (dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora).

godz. 10.00

**Zawody pływackie.**

**Dystans 50 m** – kategorie dla kobiet i mężczyzn w dwóch stylach pływackich: dowolny i klasyczny. Zapisy na miejscu po wejściu na halę do godziny 9.50 - wstęp dla uczestników imprezy bezpłatny.

### KUTNOWSKI DOM KULTURY

godz. 12.00 – 13.30

**Kabaret „OT.TO”**

Przez 30 lat istnienia Kabaret wystąpił na żywo dla ponad 2.7 mln widzów, nagrał 11 płyt. Ceniony jest za swoją muzykalność i bezpośredni kontakt z widzami. Najbardziej znane piosenki kabaretu OT.TO to: Zasmażka, Wakacje, Droga Pani Sąsiadko, To już lato, Stirlitz i Kloss (bilety dla Seniora w cenie 5 zł w kasie KDK).

### CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 A

godz. 15.30 – 17.30

Spotkanie integracyjne pt. "Seniorze przyjdź z wnukiem" - gry i ćwiczenia umysłu na wesoło - gry planszowe - wstęp wolny

## ŚRODA 2 października

### AQUAPARK KUTNO

godz. 8.00 – 16.00

- strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.;
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę;
- strefa Cardio-Siła (siłownia)
- 2 zł od osoby (dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora).

Godz. 9.00 – 10.00

**AQUA SENIOR** - zajęcia fitness w wodzie (opłata jedynie za wejście na basen).

### MUZEUW REGIONALNE W KUTNIE

godz. 11.00 – 13.00

„**Trzy kroki w przeszłość**” - spacer nordic walking śladami historii – Pałac Saski, Plac Wolności, Rynek Zduński oraz Państwowa Szkoła Muzyczna I i II stopnia im. K. Kurpińskiego – historie, ciekawostki, anegdoty oraz koncert (zbiórka o godz. 10.45 przed Ratuszem - Muzeum Regionalnym w Kutnie).

### CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11 A

godz. 15.00 – 17.00

**Warsztaty plastyczne „Cuda z gazety – recykling** – zajęcia prowadzone przez uczestników Centrum Seniora – wstęp wolny.

## CZWARTEK 3 października

### AQUAPARK KUTNO

godz. 8.00 – 16.00

- strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.;
- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za godzinę;
- strefa Cardio-Siła (siłownia)
- 2 zł od osoby (dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora).

godz. 11.00

**Turniej w kręgle.**

Kategorie dla kobiet i mężczyzn. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy do godz. 13.50 tel. 24 357-56-11 lub na miejscu - udział w turnieju bezpłatny.

### CENTRUM SENIORA ul. Wyszyńskiego 11a

godz. 10.00 – 12.00

**STREFA ZDROWIA:**

- spotkanie z lekarzem geriatrą;
- edukacja w cukrzycy – porady lekarza oraz bezpłatne badania poziomu cukru, cholesterolu i ciśnienia;
- pierwsza pomoc dla Seniora.
- Akcja „Bezpieczny Senior” - Rzecznik Komendy Powiatowej Policji w Kutnie. (dla uczestników spotkania przewidziane są zdrowe przekąski – wstęp wolny)