

## CD. ŚRODA 22 WRZEŚNIA

### MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - CZYTEL尼亚

godz. 11.00 – 12.00  
„**MOJE ULUBIONE KSIĄŻKI**” - panel dyskusyjno-warsztatowy. Uczestnicy spotkania prezentują książki (proza, poezja, dramat), które są dla nich ważne i z jakiego powodu. Prezentacja zbiorów nieksiążkowych (audiobooki) jako alternatywy dla formy papierowej. Liczba miejsc: 15, obowiązuje rezerwacja miejsc drogą elektroniczną (r.was@bibliokutno.pl) lub telefoniczną 24 355 – 10-12 (wew. 103).

### MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - CZYTEL尼亚

godz. 12.30  
**SPOTKANIE AUTORSKIE Z MARLENĄ KLUK.** Liczba miejsc: 40. Wejściówki do odbioru w sali audiowizualnej biblioteki.

**KUTNOWSKI DOM KULTURY** / pracownia plastyczna KDK  
godz. 11.00 **WARSZTATY FLORYSTYCZNE.** Dekoracje w formie wianka z liści – zajęcia prowadzi Agnieszka Dąbrowska, liczba miejsc max 15 os., zapisy tel. 609 146 541.  
godz. 12.00 **FACEBOOK DLA SENIORA.** Praktyczne porady i wskazówki - zajęcia prowadzi Robert Strębski - liczba miejsc ograniczona/zajęcia bezpłatne/zapisy w sekretariacie KDK tel. 24 254 21 37.

## CZWARTEK 23 WRZEŚNIA

### SZKOŁA TAŃCA I FITNESS RL RITMO LATINO

godz. 10.00 **SALSA**  
godz. 11.00 **STRETCHING / ROZCIĄGANIE**  
Zajęcia bezpłatne/ilość miejsc ograniczona/obowiązują zapisy tel. 24 254 21 37.

### CENTRUM SENIORA

godz. 10.30 – 11.30  
**JOGA DANCE** – zajęcia Jogi przy muzyce z wykorzystaniem krzesel – liczba max. 16 osób (wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniorsa).  
godz. 15.00  
**PORADY PRAWNE** (m.in. pełnomocnictwa, darowizny, testamenty) - Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Prześstępstwem w Kutnie.

### KUTNOWSKI DOM KULTURY

godz. 11.00  
**KONCERT NA EKRAKIE KINA** pt. „Andre Rieu. Znowu Razem”. Wielki powrót Maestra i jego Orkiestry Johanna Straussa! - wstęp bezpłatny, liczba miejsc ograniczona.

## PIĄTEK 24 WRZEŚNIA

### DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA

godz. 10.00-13.00  
**SPOTKAJMY SIĘ, BY POROZMAWIAĆ O...** Spotkania integracyjne przy kawie i herbacie. Organizator: Stowarzyszenie UTW w Kutnie, ilość max. do 20 osób. Wymagane potwierdzenie szczepienia przeciw Covid - 19. Zapisy pod nr tel. 534 085 405 lub 721 050 228.

### PARKING CENTRUM SENIORA

godz. 15.00  
**GRILL & MUZYKA.** Spotkanie integracyjne (bezpłatne wejściówki do odbioru w Centrum Seniorsa).

## SOBOTA 25 WRZEŚNIA

### SZKOŁA PODSTAWOWA NR 6

godz. 10:00  
**TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO.** Organizator MOSiR Kutno. Szczegółowe informacje na stronie www.mosir.kutno.pl  
Zapisy do 23 września pod nr tel. 509 238 460. Mile widziane własne rakiety.

### PARKING CENTRUM SENIORA

godz. 11.00  
**GRILL & MUZYKA.** Spotkanie integracyjne – występ finalistki The Voice of Senior – Ewy Olszewskiej. Bezpłatne wejściówki do odbioru w Centrum Seniorsa.

### TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ ZIEMI KUTNOWSKIEJ

godz. 15.00  
„**SPACEREM PO KUTNIE - NORDIC WALKING DLA SENIORA**”  
Turystyczne spacerzy tematyczne z przewodnikiem, połączone z nordic walking (zbiórka uczestników z kijkami o godz. 14.45 przed Dworem Modrzewiowym ul. Narutowicza 20 w Kutnie).  
Informacja tel. 603-716-132.

## NIEDZIELA 26 WRZEŚNIA

### CENTRUM SENIORA

godz. 13.00 – 14.30 lub 15.30 – 17.30  
**WARSZTATY KULINARNE** (2 tury) prowadzone przez Tomasza Weltera, trenera Reprezentacji Polski Kucharzy Wojskowych. W trakcie warsztatów przewidziana jest degustacja przyrządzonych potraw (liczba miejsc 30 każdorazowo, wejściówki do odbioru w Centrum Seniorsa, ul. Wyszyńskiego 11a) – organizator Muzeum Regionalne w Kutnie.

## PONIEDZIAŁEK 27 WRZEŚNIA

### AQUAPARK KUTNO

godz. 11.00  
**TURNIEJ BADMINTONA.** Szczegółowe informacje na stronie www.mosir.kutno.pl  
Zapisy w dniu zawodów w Aquaparku. Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

### GRZYBOBRANIE

godz. 6.00 – 12.00  
**Wyjazd autokarem do Bud Kaleńskich** (organizator - Biuro Podróży Fulltravel zapewnia kawę, herbatę oraz kanapkę).  
Zbiórka na parkingu przed marketem Carrefour, bezpłatne wejściówki na wyjazd do odbioru w Centrum Seniorsa.

### DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA

godz. 10.00-13.00  
**ZAJĘCIA TWORZENIA WYROBÓW WŁÓCZKOWYCH** (swetry, szaliki, czapki, rękawiczki itp.) - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie, ilość miejsc ograniczona – do 20 osób, wymagane potwierdzenie szczepienia przeciw Covid – 19. Zapisy pod nr tel. 534 085 405 i ub 721 050 228.

### SZKOŁA TAŃCA I FITNESS RL RITMO LATINO

godz. 16.00 **ZUMBA**  
Zajęcia bezpłatne/ilość miejsc ograniczona/obowiązują zapisy tel. 24 254 21 37.

## WTOREK 28 WRZEŚNIA

### SZKOŁA TAŃCA I FITNESS RL RITMO LATINO

godz. 10.00 **SALSA**  
godz. 16.00 **ZUMBA**  
Zajęcia bezpłatne/ilość miejsc ograniczona/obowiązują zapisy tel. 24 254 21 37.

### CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA / godz. 12.00

„**ZOSTAŃ HAMLETEM**” - warsztaty teatralne prowadzi Krzysztof Ryzlak. Liczba miejsc - max 15 os. Zapisy pod nr tel. 605 220 329.

## ŚRODA 29 WRZEŚNIA

### TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ ZIEMI KUTNOWSKIEJ

„**SENIORZY POZNAJĄ REGION – WINNICA WITAJ SŁOŃCE W MNICHU**” - wycieczka autokarowa. Informacje tel. 603-716-132.

**KUTNOWSKI DOM KULTURY** / pracownia plastyczna KDK / godz. 11.00  
**WARSZTATY FLORYSTYCZNE** – dekoracje w formie wianka z liści – prowadzi Agnieszka Dąbrowska – liczba miejsc max 15 os., zapisy tel. 609 146 541.

### SZKOŁA TAŃCA I FITNESS RL RITMO LATINO / godz. 15.00

**ZDROWY KRĘGOSŁUP**  
Zajęcia bezpłatne / ilość miejsc ograniczona / obowiązują zapisy tel. 24 254 21 37.

### DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA

godz. 16.00-19.00  
„**ĆWICZYMY PAMIĘĆ, REFLEKS, KONCENTRACJĘ...**” Gry towarzyskie, układanie pasjansów, gry karciane, gry w ulubione gry (monopoly, scrabble, bierki, szachy, warcaby) – liczba max. 20 os. - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie, Zapisy pod nr tel. 534 085 405 lub 721 050 228.

## CZWARTEK 30 WRZEŚNIA

### SZCZEPIENIOBUS / PL. MARSZ. J. PIŁSUDSKIEGO 18

przed budynkiem Urzędu Miasta Kutno  
godz. 9.00 – 14.00 – szczepienia przeciw COVID – 19 (szczepienie bez wcześniejszej rejestracji).

### CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA / godz. 18.00

**17. STACJA KUTNO – PRZYSTANEK I** – koncert laureatów z roku 2019 - Izabella Kurlanda i Bartosz Jakubowski – bezpłatne wejściówki do odbioru w kasie KDK.

**ORGANIZATORZY:** PREZYDENT MIASTA KUTNA  
INSTYTUCJE I ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW



PREZYDENT MIASTA KUTNA  
I SENIORZY ZAPRASZAJĄ NA:

KUTNOWSKIE DNI

# Seniorsa



# 12-30

## WRZEŚNIA 2021 r.

### KUTNO

DO UDZIAŁU W W/W IMPREZACH ZAPRASZAMY

**OSOBY W WIEKU „60+”**  
ORAZ WSZYSTKIE OSOBY POSIADAJĄCE  
LEGITYMACJĘ EMERYTA.

**PRZYPOMINAMY O OBOWIĄZKU  
ZAKRYWANIA UST I NOSA ORAZ ZACHOWANIA  
DYSTANSU SPOŁECZNEGO  
PODCZAS UCZESTNICTWA W WYDARZENIACH**

# AQUAPARK KUTNO

## W DNIACH 12-30 WRZEŚNIA

godz. 8.00 – 16.00

- strefa basenów i saun – 2 zł za 70 min.

- wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób

– 10 zł za godzinę za tor.

## NIEDZIELA 12 WRZEŚNIA

**KLUB STRZELECTWA SPORTOWEGO „ORZEŁ”** / ul. Majdany 12

godz. 9.00 – 14.00

**ZAWODY STRZELECKIE** z broni pneumatycznej.

Ilość osób ograniczona. Zapisy pod nr tel. 602 266 337.

**Rynek Zduński / CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA** / ul. Teatralna 1

godz. 16.00 – 17.30

**KONCERT** Amerykańska klasyka filmowa w wykonaniu muzyków Szkoły Muzycznej w Kutnie.

## PONIEDZIAŁEK 13 WRZEŚNIA

**GRZYBOBRANIE** / godz. 6.00 – 12.00

– **wyjazd autokarem do Huty Zaborowskiej** – organizator wyjazdu - Biuro Podróży Fulltravel zapewnia kawę, herbatę oraz kanapkę. Zbiórka na parking przed marketem Carrefour (bezpłatne wejściówki na wyjazd do odbioru w Centrum Seniora).

**CENTRUM SENIORA** / ul. Wyszyńskiego 11a / godz. 16.00 – 18.00

**SALAŁTKOWY ZAWRÓT GŁOWY** – pokaz połączony z degustacją prowadzony przez Kuchmistrza i Seniorów - przewidziana smaczna niespodzianka - max.liczba 25 osób. Wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora.

## WTOREK 14 WRZEŚNIA

**SZKOŁA TAŃCA I FITNESS RL RITMO LATINO** / ul. 29 Listopada 2

godz. 10.00 **SALSA**

godz. 15.00 **ZDROWY KRĘGOSŁUP**

Zajęcia bezpłatne / ilość miejsc ograniczona/obowiązują zapisy tel. 24 254 21 37

**CENTRUM SENIORA** / godz. 11.00 – 13.00

**MAKRAMA** i klimaty boho, czyli opowieść o sznurkach - warsztaty wykonywania przedmiotów ozdobnych techniką wiązania – liczba miejsc max.15 osób. Wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora.

**MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - CZYTEL尼亚**

godz. 11.00

**„EBOOKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH**, czyli jak zacząć przygodę z elektronicznymi książkami”- Liczba miejsc: 10. Zgłoszenia na adres e-mail: warsztaty@bibliokutno.pl lub pod nr tel. 24-355-10-12, wew. 115.

## ŚRODA 15 WRZEŚNIA

**DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA**

ul. Narutowicza 20 / godz. 16.00 – 19.00

**„ĆWICZYMY PAMIĘĆ, REFLEKS, KONCENTRACJĘ...”** Gry towarzyskie. Organizator - Stowarzyszenie UTW w Kutnie, wymagane potwierdzenie szczepienia przeciw Covid – 19, zapisy pod nr tel. 534 085 405 lub 721 050 228. Liczba max. 20 os.

**CENTRUM SENIORA** / godz. 10.00 – 13.00

**KORALIKOWY HAFT ŁOWICKI** – warsztaty zorganizowane przez Muzeum Regionalne w Kutnie, liczba miejsc max.15 osób. Wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora

**KUTNOWSKI DOM KULTURY** / godz. 11.00

**SEANS FILMOWY pt. „USŁANE RÓŻAMI”**. Komediodramat – „Eve Vernet była niegdyś prawdziwą królową róż. Od dziecka zanurzona w barwnym świecie kwiatów ratuje rodzinne różane imperium” - występ bezpłatny (ograniczona liczba miejsc).

**MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - CZYTEL尼亚**

godz. 11.00 – 12.00

**„MOJE ULUBIONE KSIĄŻKI”** – panel dyskusyjno-warsztatowy.

Uczestnicy spotkania prezentują książki (proza, poezja, dramat), które są dla nich ważne i z jakiego powodu. Prezentacja zbiorów nieksiążkowych (audiobooki) jako alternatywy dla formy papierowej. Liczba miejsc max. 15, rezerwacja miejsc drogą elektroniczną (r.was@bibliokutno.pl) lub telefoniczną 24 355–10-12 (wew. 103).

## CZWARTEK 16 WRZEŚNIA

**MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA – CZYTEL尼亚**

godz. 11.00

**„EBOOKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH**, czyli jak zacząć przygodę z elektronicznymi książkami”. Liczba miejsc: 10. Zgłoszenia na adres e-mail: warsztaty@bibliokutno.pl lub nr tel. 24-355-10-12, (wew. 115).

**SZKOŁA TAŃCA I FITNESS RL RITMO LATINO** / ul. 29 Listopada 2

godz. 10.00 **SALSA**

godz. 15.00 **ZDROWY KRĘGOSŁUP**

Zajęcia bezpłatne/ilość miejsc ograniczona / obowiązują zapisy tel. 24 254 21 37.

**CENTRUM SENIORA** / godz. 10.30 – 11.30

**JOGA DANCE** – zajęcia Jogi przy muzyce z wykorzystaniem krzesel – liczba max. 16 osób. Wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora.

**PARKING CENTRUM SENIORA** / godz. 15.00

**GRILL & MUZYKA**. Spotkanie integracyjne – występ finalistki The Voice of Senior – Ewy Olszewskiej. Bezpłatne wejściówki do odbioru w Centrum Seniora.

## PIĄTEK 17 WRZEŚNIA

**DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA**

godz. 10.00-13.00

**SPOTKAJMY SIĘ, BY POROZMAWIAĆ O...** Spotkania integracyjne przy kawie i herbacie. Organizator: Stowarzyszenie UTW w Kutnie, ilość miejsc max. 20 osób. Wymagane potwierdzenie szczepienia przeciw Covid - 19. Zapisy pod nr tel. 534 085 405 lub 721 050 228.

**CENTRUM SENIORA** / godz. 10.00 – 15.00

**DZIEŃ OTWARTY W CENTRUM SENIORA** – zajęcia prezentujące działalność Sekcji Dziennego Domu Pomocy Społecznej- max 10 osób, po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym - tel.780 283 816.

**Rynek Zduński / CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA**

godz. 16.00 – 17.30

**KONCERT** pt. „Usta milczą, dusza śpiewa” w wykonaniu „**RODZINY KACZMARKÓW**”

**MOBILNE MIEJSCE SPISOWE DLA POTRZEB NARODOWEGO SPISU POWSZECHNEGO LUDNOŚCI I MIESZKAŃ**

GODZ. 15.30 – 18.00

**DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA**

godz. 18.00

**SPOTKANIE Z PSYCHOLOGIEM** „Myślę pozytywnie mimo wszystko...”. Organizator: Stowarzyszenie UTW w Kutnie. Ilość miejsc max. 40 osób. Wymagane potwierdzenie szczepienia przeciw Covid - 19. Zapisy pod nr tel. 534 085 405 lub 721 050 228.

## SOBOTA 18 WRZEŚNIA

**DWOREK MODRZEWIOWY** / godz. 10.00

**TURNIEJ W WARCABY**. Organizator MOSiR Kutno. Szczegółowe informacje na stronie www.mosir.kutno.pl  
Zapisy - do 15 września pod nr tel. 509 238 460.

**TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ ZIEMI KUTNOWSKIEJ**

godz. 15.00

**„SPACEREM PO KUTNIE - NORDIC WALKING DLA SENIORA”**.

Turystyczne spacerory tematyczne z przewodnikiem, połączone z nordic walking (zbiórka uczestników z kijkami o godz. 14.45 przed Dworkiem Modrzewiowym ul. Narutowicza 20 w Kutnie). Informacja – tel. 603-716-132.

## NIEDZIELA 19 WRZEŚNIA

**KUTNOWSKI DOM KULTURY**

godz. 10.00

**„TURNIEJ BRYDŻA SPORTOWEGO 60+”** – sala tarasowa KDK - organizator Stowarzyszenie Edukacyjno – Sportowe Staszic Kutno - zapisy na miejscu od godz. 9.30.

**CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA**

godz. 19.00

**SPEKTAKL TEATRALNY** pt. „**POŻĄDANIE W CIENIU POKRYWKI**”

w wykonaniu Grupy Teatralnej „od jutra”. Prelekcja Policji nt. bezpiecznych zakupów oraz metod działania oszustów pod tzw. „przykrywką” (bezpłatne wejściówki do odbioru w kasie KDK).

## PONIEDZIAŁEK 20 WRZEŚNIA

**GRZYBOBRANIE**

godz. 6.00 – 12.00

– **wyjazd autokarem do Duninowa** – organizator Biuro Podróży Fulltravel zapewnia kawę, herbatę oraz kanapkę, zbiórka na parking przed marketem Carrefour (bezpłatne wejściówki na wyjazd do odbioru w Centrum Seniora).

**POLSKI ZWIĄZEK WĘDKARSKI KOŁO NR 109 „METALURG” KUTNO**

godz. 8.00 – 15.00

**ZAWODY WĘDKARSKIE „AKTYWNY SENIOR WĘDKUJE”**

Miejsce zawodów: ZALEW Stowarzyszenia Wędkarskiego, ul. Narutowicza 47 w Kutnie. Zapisy tel. 531 373 202, ilość miejsc ograniczona.

**SZKOŁA TAŃCA I FITNESS RL RITMO LATINO**

godz. 16.00 **ZUMBA**

Zajęcia bezpłatne/ilość miejsc ograniczona/obowiązują zapisy tel. 24 254 21 37.

**DWOREK MODRZEWIOWY – KAWIARENKA DLA SENIORA**

godz. 10.00-13.00

**ZAJĘCIA TWORZENIA WYROBÓW WŁÓCZKOWYCH** (swetry, szaliki, czapki, rękawiczki itp.) - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie, Ilość miejsc ograniczona – do 20 osób, wymagane potwierdzenie szczepienia przeciw Covid - 19. Zapisy pod nr tel. 534 085 405 lub 721 050 228.

**MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - CZYTEL尼亚**

godz. 11.00 – 13.00

**„JAK SZUKAĆ PRZODKÓW?”**. Warsztaty genealogiczne prowadzone przez Piotra Kowalskiego - liczba miejsc: 15, zapisy tel. 24 355 10 12 wew 117, e mail d.nowaczyk@bibliokutno.pl

**CENTRUM SENIORA** / godz. 16.00 – 18.00

**SALAŁTKOWY ZAWRÓT GŁOWY** – pokaz wraz z degustacją prowadzony przez Kuchmistrza i Seniorów - przewidziana smaczna niespodzianka - liczba max 25 osób (wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora).

**KUTNOWSKI DOM KULTURY** / sala konferencyjna

godz. 12.00 – 16.00

**SZLACHETNA SZTUKA FOTOGRAFII** – technika fotograficzna tworzenia obrazu (guma chromianowa) – prowadzi Wiesław Turno – jeden z najwybitniejszych twórców w tej technice. Organizator Muzeum Regionalne w Kutnie - liczba miejsc: 15 ( zapisy pod nr tel. 505 019 890).

## WTOREK 21 WRZEŚNIA

**CENTRUM SENIORA** / godz. 11.00 – 13.00

**MAKRAMA** i klimaty boho, czyli opowieść o sznurkach - warsztaty wykonywania przedmiotów ozdobnych techniką wiązania, liczba miejsc max. 15 osób (wejściówki są bezpłatne i dostępne w Centrum Seniora).

**MUZEUM REGIONALNE W KUTNIE**

godz. 8.00 – 16.00

**WYCIECZKA DO KUJAWSKO - DOBRZYŃSKIEGO PARKU ETNOGRAFICZNEGO W KŁÓBCE**. Zwiedzanie wsi skansenowskiej i dworu z przewodnikiem, pokaz robienia masła oraz miodu połączony z degustacją. Liczba miejsc: 40 (zapisy pod nr tel. 505 019 890, zbiórka na parking przed marketem Carrefour. Koszt wycieczki dla uczestnika 10 zł.

**SZKOŁA TAŃCA I FITNESS RL RITMO LATINO**

godz. 16.00 **ZUMBA**

Zajęcia bezpłatne / ilość miejsc ograniczona/obowiązują zapisy tel. 24 254 21 37

**CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA**

godz. 12.00

**„ZOSTAŃ HAMLETEM”** - warsztaty teatralne prowadzi

Krzysztof Ryzlak, Liczba miejsc ograniczona max 15 os. zapisy tel. 605 220 329

## ŚRODA 22 WRZEŚNIA

**DWOREK MODRZEWIOWY– KAWIARENKA DLA SENIORA**

godz. 16.00-19.00

**„ĆWICZYMY PAMIĘĆ, REFLEKS, KONCENTRACJĘ...”** Gry towarzyskie, układanie pasjansów, gry karciane, gry w ulubione gry (monopoly, scrabble, bierki, szachy, warcaby) liczba max. 20 os. - organizator Stowarzyszenie UTW w Kutnie, wymagane potwierdzenie szczepienia przeciw Covid – 19, zapisy pod nr tel. 534 085 405 lub 721 050 228.

**CENTRUM SENIORA** / godz. 10.00 – 15.00

**DZIEŃ OTWARTY W CENTRUM SENIORA** – zajęcia prezentujące działalność Sekcji Dziennego Domu Pomocy Społecznej - max 10 osób, po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym tel.780 283 816.