

cdn. PIĄTEK 23 października

MUZEUM REGIONALNE W KUTNIE

**13.00 – 14.00** - zwiedzanie Pałacu Saskiego w trakcie badań archeologicznych.

MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

**15.00** – projekcja filmu DVD - W świecie opery i operetki - „Wiedeńska krew” J. Straussa.

RESTAURACJA JANA (ul. Zduńska 11)

**17.00 – 21.00**  
wieczorek taneczny dla 70 osób  
(wejściówki w cenie 19 zł do odbioru w COP, ul. Wyszyńskiego 11a, tel. 24 253-43-90 wew. 21)

★ **SOBOTA 24 października**

AQUAPARK KUTNO

**8.00 – 16.00** strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.,  
strefa Cardio-Siła - 2 zł opłata za wstęp

(dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora, pomiary ciśnienia i wagi),

**SENIORBOWLING** wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za 60 min.

**ĆWICZENIA FITNESS W WODZIE I NA SALI**  
(w zależności od liczebności grupy)

RESTAURACJA PAOLA (Gołębiew Nowy 1G)

**16.00 – 22.00** Bal Seniora dla 120 osób  
wejściówki w cenie 36 zł do odbioru w Polskim Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, ul. Wyszyńskiego 11  
(w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 9.00 – 12.00).

**KUTNOWSKIE**

**DNI SENIORA**

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



Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów,  
Stowarzyszenie „Złoty Wiek”,  
Klub Seniora,  
Dzienny Dom Pomocy Społecznej przy MOPS w Kutnie,  
Zespół Finezja.

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

Prezydent Miasta Kutna  
oraz instytucje i organizacje  
pozarządowe działające na  
rzecz Seniorów zapraszają na:

**KUTNOWSKIE**

**DNI SENIORA**

**2015**

**16-24 PAŹDZIERNIKA**

**ZAPRASZAMY**



## ★ PIĄTEK 16 października

### KUTNOWSKI DOM KULTURY

#### 10.00 – 12.30 I GALA KUTNOWSKICH DNI SENIORA

występ zespołu „Wędrownie Gitary” - repertuar „Czerwonych Gitar”, przegląd talentów artystycznych Seniorów, poczęstunek,  
(wejściówki do odbioru w Centrum Organizacji Pozarządowych ul. Wyszyńskiego 11a tel. 24 253-43-90 wew. 21 oraz w KDK, ul. Żółtkiewskiego 4).

#### 13.00 – 15.30 II GALA KUTNOWSKICH DNI SENIORA

występ zespołu „Wędrownie Gitary” - repertuar „Czerwonych Gitar”, przegląd talentów artystycznych Seniorów, poczęstunek,  
(wejściówki do odbioru w Centrum Organizacji Pozarządowych ul. Wyszyńskiego 11a tel. 24 253-43-90 wew. 21 oraz w KDK, ul. Żółtkiewskiego 4).

*Gala dostępna w dwóch terminach do wyboru.*

**Na holu KDK wystawa prac sekcji plastycznej Uniwersytetu Trzeciego Wieku.**

## ★ PONIDZIAŁEK 19 października

### AQUAPARK KUTNO

#### 8.00 – 16.00 strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.,

**strefa Cardio-Sita** - 2 zł opłata za wstęp  
(dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora, pomiary ciśnienia i wagi),

**SENIORBOWLING** wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 10 zł za 60 min.

**ĆWICZENIA FITNESS W WODZIE I NA SALI** (w zależności od liczebności grupy)

#### 11.00 – 11.40 zajęcia Aqua Fitness.

W przypadku większej ilości chętnych osób zostanie utworzona druga grupa, która będzie ćwiczyła od 11:50 do 12:30. opłata 1 zł

### CENTRUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

(Kompleks Terapeutyczno – Integracyjny „Wspólny Dom” ul. Wyszyńskiego 11a)

#### 13.00 – 14.00 spotkanie z funkcjonariuszem Policji w Kutnie

nt. „Bezpieczny Senior”;

#### 14.00 – 15.00 wykład dr n. med. Zbigniewa Adamczyka

– Ordynatora Oddziału Chirurgii Kutnowskiego Szpitala Samorządowego Sp. z o.o. „Przypadki medyczne oraz zdobycze techniki w rękach chirurga”.

#### 15.00 - 15.30 spotkanie z Panią Beatą Leder

– rzecznikiem prasowym Łódzkiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia – „Jak wyjechać do sanatorium z NFZ” – dla uczestników drobne upominki.

### RESTAURACJA JANA (ul. Zduńska 11)

#### 17.00 – 21.00

**wieczorek taneczny dla 70 osób**

(wejściówki w cenie 19 zł do odbioru w COP, ul. Wyszyńskiego 11a, tel. 24 253-43-90 wew. 21)

## ★ WTOREK 20 października

### AQUAPARK KUTNO

#### 8.00 – 16.00 strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.,

**strefa Cardio-Sita** - 2 zł opłata za wstęp  
(dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora, pomiary ciśnienia i wagi),

**SENIORBOWLING** wynajęcie toru do gry w kręgle

dla max. 6 osób – 10 zł za 60 min.

**ĆWICZENIA FITNESS W WODZIE I NA SALI**

(w zależności od liczebności grupy)

#### od godz. 12.00 ZAWODY PŁYWACKIE

Dystans 50 m - kategorie dla kobiet

i mężczyzn w dwóch stylach pływackich: dowolny i klasyczny.

Wstęp na halę basenową dla uczestników imprezy bezpłatny!

Czas mierzony za pomocą systemu OMEGA. Zapisy na miejscu po wejściu na halę do godziny 11.50 (dla zwycięzców nagrody!).

### CENTRUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

#### 10.00 – 12.00 warsztaty z psychologiem i pedagogiem

nt. „Senior we współczesnym świecie”.

### MUZEUM REGIONALNE

#### 14.00 - 16.00 WARSZTATY RĘKODZIELNICZE

(m. in. wykonywanie kartek okolicznościowych z wykorzystaniem motywu wycinanki łowickiej)

#### 16.00 spotkanie pt. „Polskie zwyczaje rodzinne” z etnografem

Aldoną Plucińską z Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi.

## ★ ŚRODA 21 października

### AQUAPARK KUTNO

#### 8.00 – 16.00 strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.,

**strefa Cardio-Sita** - 2 zł opłata za wstęp

(dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora, pomiary ciśnienia i wagi),

**SENIORBOWLING** wynajęcie toru do gry w kręgle

dla max. 6 osób – 10 zł za 60 min.

**ĆWICZENIA FITNESS W WODZIE I NA SALI**

(w zależności od liczebności grupy)

### KUTNOWSKI DOM KULTURY

Filmowy Klub Seniora - wstęp wolny.

#### 11.00 pokaz filmu pt. „Deszczowa piosenka”

### CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA

16.00 koncert pt. „Moja Rodzinka” dzieci z sekcji wokalne MDK

#### 16.40 prezentacja nt. „Jak wyhodować piękną i zdrową różę”

- Pan Andrzej Ćwik

## ★ CZWARTEK 22 października

### MUZEUM REGIONALNE W KUTNIE

13.00 – 15.00 Nordic Walking - Spacer szlakiem kutnowskich zabytków (zbiórka – godz. 12.45 przed Muzeum Regionalnym).

### AQUAPARK KUTNO

#### 8.00 – 16.00 strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.,

**strefa Cardio-Sita** - 2 zł opłata za wstęp

(dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora, pomiary ciśnienia i wagi),

**SENIORBOWLING** wynajęcie toru do gry w kręgle

dla max. 6 osób – 10 zł za 60 min.

**ĆWICZENIA FITNESS W WODZIE I NA SALI**

(w zależności od liczebności grupy)

#### 10.00 Turniej w kręgle. Kategorie dla kobiet i mężczyzn.

Liczba miejsc ograniczona.

Prosimy o zapisy do godziny 9:50 telefonicznie: 24 357 56 11 lub na miejscu.

Udział w zmaganiach turniejowych bezpłatny!

### MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

#### 17.00 „Książki, podróże, kultury”

– wykład i prezentacja multimedialna Jolanty Niwińskiej

z czytelniczej misji w Papui Nowej Gwinei.

### KUTNOWSKI DOM KULTURY

#### 19.00 koncert Michała Bajora

promocyjna cena dla Seniorów - 20 zł

(bilety do odbioru w COP, ul. Wyszyńskiego 11a)

## ★ PIĄTEK 23 października

### AQUAPARK KUTNO

#### 8.00 – 16.00 strefa basenów i saun – 1 zł za 70 min.,

**strefa Cardio-Sita** - 2 zł opłata za wstęp

(dobór odpowiednich ćwiczeń przez instruktora, pomiary ciśnienia i wagi),

**SENIORBOWLING** wynajęcie toru do gry w kręgle

dla max. 6 osób – 10 zł za 60 min.

**ĆWICZENIA FITNESS W WODZIE I NA SALI**

(w zależności od liczebności grupy)

### CENTRUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

#### 10.00 pokaz sprzętu elektronicznego i optycznego

dla osób niewidomych i niedowidzących organizowany przez Polski Związek Niewidomych