

★ **PIĄTEK 24 października**

CENTRUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

10.00 – 11.00 spotkanie z rehabilitantką
– gimnastyka dla Seniora

14.00 „Kółko Gospodyń Miejskich”
– rozstrzygnięcie konkursu na najlepsze ciasto. (regulamin dostępny w COP)

MUZEUM REGIONALNE

10.00 – 12.00 wizyta w Galerii Sztuki Ludowej
– spotkanie z rzeźbiarzem i kolekcjonerem
p. Tadeuszem Kacalakiem (zbiórka w Muzeum Regionalnym o godz. 9.30,
ilość miejsc ograniczona – max. 20 osób – zapisy pod nr tel. 24 254 79 64,
kom. 505 01 98 90).

AQUAPARK KUTNO

10.00 – turniej gry w kręgle
(kategorie dla kobiet i mężczyzn. Liczba miejsc ograniczona,
zapisy do godz. 9.50 tel. 24 357 56 11 lub na miejscu. Udział bezpłatny.)

12.00-13.00 – zajęcia Fitness Body Art & Pilates

(program ćwiczeń przygotowany przez instruktora. Udział bezpłatny).

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),
SENIORBOWLING - wynajęcie toru do gry w kręgle
dla max. 6 osób – 15 zł za 60 min.

CENTRUM TEATRU MUZYKI I TAŃCA

Filmowy Klub Seniora – wstęp wolny dla 140 os.

11.00 – operetka pt. „Hrabina Marica”,

13.00 – operetka pt. „Kraina Uśmiechu”.

HOTEL RESTAURACJA „RONGO” (ul. Mickiewicza 3)

17.00 – 21.00 - wieczorek taneczny dla 120 os.
(wejściówki w cenie 15 zł do odbioru w COP
ul. Wyszyńskiego 11a, tel. 24 253 43 90 wew.21)

SŁOWNIA FORMA (ul. Grunwaldzka 10, pawilon I - piętro)

10.00 – 16.00 wejście 2 zł bez limitu czasowego
– pomoc trenera w doborze ćwiczeń.

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



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



MIKRODOTACJE DO 5 000 ZŁ
TEL. STRYKÓW 42 719 90 64, KUTNO 24 388 14 49, ŁÓDŹ 42 231 31 01

Projekt Fundusz Inicjatyw Obywatelskich „Grant na lepszy start” współfinansowany jest ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich realizowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej



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

2014

20-24 PAŹDZIERNIKA

ZAPRASZAMY

KUTNO
miasto róż

★ PONIEDZIAŁEK 20 października

10.30 – 11.30

przemarsz Seniorów w kolorowym korowodzie sprzed Kościoła św. Wawrzyńca do Urzędu Miasta Kutno – wręczenie klucza do miasta, przejście do KDK.

KUTNOWSKI DOM KULTURY

11.30 – 15.00 GALA KUTNOWSKICH DNI SENIORA

- występ operetkowy artystów Teatru Wielkiego z Łodzi, przegląd talentów artystycznych Seniorów, poczęstunek. (wejściówki do odbioru w Centrum Organizacji Pozarządowych (COP) ul. Wyszyńskiego 11a, tel. 24 253 43 90 wew. 21)

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), SENIORBOWLING wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 15 zł za 60 min.

SIŁOWNIA FORMA (ul. Grunwaldzka 10, pawilon I - piętro)

10.00 – 16.00 wejście 2 zł bez limitu czasowego – pomoc trenera w doborze ćwiczeń.

★ WTOREK 21 października

CENTRUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

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

10.00 - 12.00 spotkanie z funkcjonariuszem Wydziału Ruchu Drogowego Policji w Kutnie - „Kieruj się rozsądkiem - Senior w ruchu drogowym”;

12.00 - 14.00 spotkanie z konsultantką firmy „Avon” – bezpłatne porady kosmetyczne, pielęgnacja dłoni, pokazy makijażu;

14.00 - 16.00 spotkanie z zielarzem nt. „Porady z zakresu medycyny naturalnej”.

KUTNOWSKI DOM KULTURY

10.00 – 13.00 warsztaty rękodzieła (m.in. haft, szydełkowanie, szyćcie lalek) prowadzone przez członków TPZK – sala tarasowa.

DWOREK MODRZEWIOWY (ul. Narutowicza 20)

16.00 - 19.00 warsztaty rękodzieła (m.in. filcowanie, wykonywanie kartek okolicznościowych haftem matematycznym) prowadzone przez członków Polskiego Związku Głuchych.

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), SENIORBOWLING wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 15 zł za 60 min.

SIŁOWNIA FORMA (ul. Grunwaldzka 10, pawilon I - piętro)

10.00 – 16.00

wejście 2 zł bez limitu czasowego – pomoc trenera w doborze ćwiczeń.

★ ŚRODA 22 października

CENTRUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

10.00 – 12.00 warsztaty z psychologiem i pedagogiem nt. „Jak pogodnie żyć”;

12.00 – 14.00 warsztaty kosmetyczne z konsultantką firmy kosmetycznej „Mary Kay” (bezpłatne zabiegi pielęgnacyjne i kosmetyczne dla cery dojrzałej).

DWOREK MODRZEWIOWY

10.00 - 13.00 warsztaty rękodzieła (m.in. filcowanie, wykonywanie kartek okolicznościowych haftem matematycznym) prowadzone przez członków Polskiego Związku Głuchych.

MUZEUM REGIONALNE

13.00 – 15.00 Nording Walking

– spacer szlakiem kutnowskich zabytków (zbiórka - godz. 12.45 przy ul. Zduńskiej). Trasa: Rynek Zduński (Kościół Św. Wawrzyńca, Austeria – stara oberża, Dom Dochodowy Ochotniczej Straży Ogniowej), Stary Rynek (Plac Wolności) Ulica Królewska – najstarsze kamienice kutnowskie, Nowy Rynek – Plac Marszałka J. Piłsudskiego (Ratusz, Zajazd Pocztowy Augusta III, Urząd Miasta), Róg ul. Narutowicza / Sienkiewicza (Nowa Oberża, Kościół Ewangelicki, Spółdzielnia „Wspólna Praca”), Rondo „Solidarności” (Willa Izaaka Holcmana, Ochronka, Pierwsza elektrownia), **15.15** Dworek Modrzewiowy – spacer zakończony koncertem muzycznym Zespołu „Cantabile”.

MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

16.00 – 17.00 spotkanie z autorką antologii cytatów p. Jolantą Szwalbe - „Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”.

AQUAPARK KUTNO

10.00 zawody pływackie

(dystans 50 m - kategorie dla kobiet i mężczyzn w stylach pływackich: dowolnym i klasycznym. Wstęp na basen dla uczestników imprezy darmowy! Zapisy na miejscu do godz. 9.50).

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), SENIORBOWLING - wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 15 zł za 60 min.

CENTRUM TEATRU MUZYKI i TAŃCA (ul. Teatralna 1)

18.00 – koncert Haliny Kunickiej – bilet dla seniora 10zł (kasa CTMiT)

SIŁOWNIA FORMA (ul. Grunwaldzka 10, pawilon I - piętro)

10.00 – 16.00 wejście 2 zł bez limitu czasowego – pomoc trenera w doborze ćwiczeń.

★ CZWARTEK 23 października

CENTRUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

11.00 – 12.00 spotkanie pt. „Bezpieczny Senior” z funkcjonariuszem Wydziału Prewencji Policji w Kutnie;

12.00 – 13.00 podstawy samoobrony - prowadzi funkcjonariusz Wydziału Prewencji Policji w Kutnie;

13.00 – 14.00 spotkanie dotyczące kwestii odszkodowań za wypadki (organizuje Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów).

DWOREK MODRZEWIOWY

16.00 - 19.00 warsztaty rękodzieła (m.in. filcowanie, wykonywanie kartek okolicznościowych haftem matematycznym) prowadzone przez członków Polskiego Związku Głuchych.

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), SENIORBOWLING - wynajęcie toru do gry w kręgle dla max. 6 osób – 15 zł za 60 min.

CENTRUM TEATRU MUZYKI i TAŃCA

Filmowy Klub Seniora - wstęp wolny dla 140 os. **11.00** - seans filmowy „Ostatnia Akcja”.

RESTAURACJA „JANA” (ul. Zduńska 11)

17.00 – 21.00 wieczorek taneczny dla 70 os. (wejściówki w cenie 15 zł do odbioru w COP ul. Wyszyńskiego 11a, tel. 24 253 43 90 wew.21)

SIŁOWNIA FORMA (ul. Grunwaldzka 10, pawilon I - piętro)

10.00 – 16.00

wejście 2 zł bez limitu czasowego - pomoc trenera w doborze ćwiczeń.