

## Ruszamy z Akademią Rodzica w ramach Programu Różana Rodzina



### Drodzy Rodzice dzieci urodzonych w roku 2025 i 2026!

Zapraszamy rodziców na zajęcia w ramach cyklu wiosennego, które odbywać się będą w Żłobku Miejskim „Wesoła łąka” w Kutnie. W programie proponujemy spotkania z lekarzem pediatrą, fizjoterapeutą, psychologiem, dietetykiem, sensoplastyką, naukę pierwszej pomocy w zakrztuszeniach oraz ćwiczenia dla mam.

Zapisy na zajęcia w miesiącu marcu zaczynamy od dnia 9 marca w Żłobku Miejskim w Kutnie. Zgłoszenia przyjmujemy osobiście w siedzibie Żłobka przy ul. Troczewskiego 2 od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 - 15.00 oraz mailowo na adres **zlobekkutno@wikom [dot] pl**. Zapisy na kolejne miesiące (kwiecień, maj i czerwiec) odbywać się będą od 1 dnia każdego miesiąca.

Poniżej program Akademii Rodzica w miesiącu marcu:

21.03.2026 r. | godz. 10.00-13.00

*Postępowanie w infekcjach – katar, kaszel czy panika?*

Jak mądrze reagować na infekcje u dziecka? Co można zrobić samemu, kiedy udać się do lekarza?

Prowadząca: dr Joanna Świdrowska-Jaros - pediatra, Ordynator Oddziału Pediatrii

Kutnowskiego Szpitala Samorządowego w Kutnie. Mama dwójki dzieci ☐☐



28.03.2026 r. | godz. 10.00–13.00

Jak prawidłowo zadbać o zdrowie po porodzie.

Masaż niemowląt i dzieci. Ćwiczenia dla mam.

Prowadząca: Aleksandra Mokrzanowska – certyfikowana terapeutka

uroginekologiczna, Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego na

Oddziale Fizjoterapii, liczne kursy i szkolenia w zakresie uroginekologii. Mama

trójki dzieci ☐☐



W kolejnych miesiącach przygotowaliśmy następujące zajęcia:

18.04.2026 r. | godz. 10.00–13.00

*Oddech i rozjęście mięśnia prostego brzucha.*

Prawidłowe noszenie, podnoszenie i przewijanie dziecka. Bezpieczne zabawy dla dzieci do 1 roku życia.

Prowadząca: fizjoterapeutka Aleksandra Mokrzanowska

25.04.2026 r. | godz. 9.00–11.00

*Zdrowy styl życia. Najczęstsze problemy pediatryczne – wskazówki dla rodziców w ujęciu holistycznym.*

Prowadząca: pediatra i konsultantka ajurwedy Justyna Jeśman – Pasińska

25.04.2026 r. | godz. 11.15–13.15

*Podstawy żywienia dzieci 0–3 lata – bez stresu i mitów. Rozszerzanie diety i pierwsze posiłki.*

*Prowadzący: dietetyk kliniczny Sebastian Lipiec*

16.05.2026 r. | godz. 10.00–13.00

*Ergonomia dnia codziennego dla mamy.*

*Ćwiczenia i zabawy rozwojowe dla dzieci od 1 do 2 roku życia. Ćwiczenia dla mam. Relaksacja.*

*Prowadząca: fizjoterapeutka Aleksandra Mokrzanowska*

23.05.2026 r. | godz. 10.00–14.00/15.00

*Zakrzuszenie – podstawy pierwszej pomocy i postępowanie w przypadku zakrzuszenia dziecka.*

*Prowadzący: ratownik medyczny Krzysztof Jakucy*

13.06.2026 r. | godz. 9.00–11.00

*„Kolorowy las” – Sensoplastyka.*

*Prowadząca: opiekun dziecięcy Edyta Kucharska*

20.06.2026 r. | godz. 10.00–13.00

*Świadome rodzicielstwo – na co zwrócić uwagę w pierwszych latach życia dziecka.*

*Prowadzący: pedagog Anna Berggren*

Podczas zajęć zapewniamy poczęstunek oraz opiekę dla dzieci.

Zachęcamy do udziału w zajęciach całe rodziny – również tatusiów.

Przypomnijmy, iż do chwili obecnej z Różanego Wsparcia w formie jednorazowej wypłaty skorzystało 123 dzieci.



Program skierowany do rodziców dzieci urodzonych w 2025r. i 2026 r.

SPOTKANIA Z:

**LEKARZEM PEDIATRĄ**

**PSYCHOLOGIEM**

**DIETETYKIEM**

**FIZJOTERAPEUTĄ**

**SENSOPLASTYKA**

**PIERWSZA POMOC  
W ZAKRZTUSZENIACH**

**ĆWICZENIA DLA MAM**

ZAJĘCIA

• Żłobek Miejski "Wesoła Łąka" w Kutnie  
ul. dr. Antoniego Troczewskiego 2

• Zapisy w Żłobku

oraz drogą mailową na adres [zlobekkutno@wikom.pl](mailto:zlobekkutno@wikom.pl):

• od dnia 9 marca – na miesiąc marzec

• od 1. dnia każdego miesiąca – na dany miesiąc

• Decyduje kolejność zgłoszeń! Ilość miejsc ograniczona.

  
**KUTNO**  
miasto róż



**ZAPRASZAMY SERDECZNIE!!!**

szczegóły na stronie:

[www.um.kutno.pl](http://www.um.kutno.pl) w zakładce Różana Rodzina