



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Agnieszka Puzio-Dębska

„Spójrz trzeźwo - Mława jest piękna” - skorzystaj z inicjatyw w ramach Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Publikowane od
06.02.2019 13:43:42



Zapraszamy do skorzystania z usług, inicjatyw, wydarzeń organizowanych w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława. W tym roku hasłem przewodnim wielu zaplanowanych do realizacji działań jest „Spójrz trzeźwo - Mława jest piękna”.

Przygotowaliśmy dla osób zainteresowanych, potrzebujących, wymagających szczególnego wsparcia oraz troski szeroką ofertę, która ma na celu integrację środowiska lokalnego, zapobieganie negatywnym zjawiskom związanym z uzależnieniami, promocję zdrowego stylu życia, realizację pasji i pogłębianie zainteresowań mieszkańców naszego miasta.

Oferta działań skierowana jest do mieszkańców Miasta Mława, ale w szczególności do osób z rodzin zagrożonych uzależnieniami i współuzależnieniami, doświadczających przemocy w rodzinie i znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych.

W ramach działań dofinansowanych z Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii proponujemy:

Doradztwo prawne

Mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnego doradztwa prawnego. Prawnik przyjmuje:

- w Szkole Podstawowej Nr 4 w Mławie, ul. Granicza 39, w każdy poniedziałek w godz. 15:30-16:30, - Zapisy telefoniczne pod numerem 23 654 32 53 w.411
- w lokalu przy ul. Mariackiej 20 (wejście od strony plebanii Parafii Matki Bożej Królowej Polski) w każdy wtorek od godz. 14.30 do godz. 16.30 ,
- w lokalu przy ul. Padlewskiego 13, w każdą środę od godz. 15.00 do godz. 17.00

W celu umówienia się na spotkanie z prawnikiem prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem (23) 654 36 34 lub osobiście przy ul Padlewskiego 13.

Wsparcie psychologiczne

Jeżeli czujesz, że nie potrafisz sam poradzić sobie z rozwiązaniem konkretnego problemu, zapraszamy do skorzystania z porady. Jeśli zmagają się Państwo z

problemami odbierającymi radość i spokój, a pomimo wysiłków nie udaje się ich rozwiązać, być może jest to dobry czas na zasięgnięcie specjalistycznej pomocy.

- Ze wsparcia psychologa możemy skorzystać przy ul. Padlewskiego 13 w każdy poniedziałek od godz.8.30 do godz. 16.30 oraz w każdą środę od godz. 8.30 do godz. 13.30.

Aby umówić się z psychologiem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem (23) 654 36 34 lub osobiście przy ul. Padlewskiego 13.

Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Droga”

W lokalu przy ul. Mariackiej 20 swoją siedzibę ma Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Droga”. Proponuje działania mające na celu propagowanie trzeźwego stylu życia, integracji w rodzinie oraz pomoc osobom uzależnionym i współuzależnionym. *Zapraszamy na spotkania z członkami stowarzyszenia, specjalistami w każdą niedzielę, od godz. 16.00. W innych dniach tygodnia po telefonicznym umówieniu się tel. 511318056.*

Zajęcia aerobowe

To aktualnie nie tylko modna i zdrowa forma spędzania czasu wolnego, oderwanie od codziennych zajęć, możliwość zrzucenia kilku zbędnych kilogramów, ale również uodpornienie, chroniące nas przed schorzeniami. Dzięki ćwiczeniom zwiększamy swoją odporność na stres, a organizm szybciej się regeneruje. Dodatkowo ćwiczenia wykonywane w grupie, będą sprzyjać integracji oraz tworzeniu więzi społecznych. Proponujemy aerobik dla dwóch grupach wiekowych (dla tych młodszych i tych nieco starszych). Zajęcia będą prowadzone są przez wykwalifikowanego trenera. Trening dopasowany jest do możliwości oraz potrzeb grupy. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu z możliwością wyboru tylko jednego dnia w tygodniu w lokalu przy ul. Mariackiej 20.

Aktualnie nie ma już wolnych miejsc na zajęciach.

Zajęcia rozciągająco relaksacyjne

To ciekawa forma spędzania czasu wolnego, która jest jednocześnie doskonałym środkiem antystresowym. Ćwiczenia poprawiają gibkość, funkcjonowanie układu krwionośnego i oddechowego, co skutkuje lepszym dotlenieniem organizmu, a tym samym lepszą koncentracją, sprawnością intelektualną, mniejszą podatnością na zmęczenie. Ćwiczenia rozciągająco-relaksacyjne z elementami jogi prowadzone są

przez wykwalifikowanego instruktora. Zajęcia będą odbywały się dwa razy w tygodniu (jest możliwość uczestniczenia tylko raz w tygodniu).

Aktualnie również nie ma wolnych miejsc na zajęciach.

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/index.php/artukul/spojrz-trzezwo-mlawa-jest-piekna-skorzystaj-z-inicjatyw-w-ramach-programu-profilaktyki-i>