



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Potrzebujesz wsparcia? Specjaliści oferują pomoc**

Publikowane od

17.01.2020 13:23:02



Zapraszamy do skorzystania z usług, inicjatyw, wydarzeń organizowanych w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na 2020 rok. Przygotowaliśmy dla

osób potrzebujących, wymagających szczególnego wsparcia oraz troski 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 naszych działań skierowana jest do mieszkańców Miasta Mława, znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, będących pokrzywdzonymi przez los, opiekującymi się osobami starszymi, czy niepełnosprawnymi, do osób z rodzin zagrożonych uzależnieniami i współuzależnieniami, doświadczających przemocy w rodzinie... dla każdej osoby, która potrzebuje wsparcia.**

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. Prawnicy przyjmują:

- w Szkole Podstawowej Nr 4 w Mławie, ul. Graniczna 39, w każdy poniedziałek w godz. 15:30-16:30
- 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 56 38 w. 411, osobiście przy ul Padlewskiego 13, bądź bezpośrednio u radcy prawnego.

### **Wsparcie psychologiczne**

Jeżeli czujesz, że nie potrafisz sam poradzić sobie z rozwiązaniem problemu, zapraszamy do skorzystania z porad psychologicznych. Jeśli zmagają się Państwo z kłopotami 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 aktualnie w dwóch miejscach:

- przy ul. Padlewskiego 13, w każdy czwartek od godz. 14.30 do godz. 18.30
- w lokalu przy ul. Mariackiej 20 (wejście od strony plebanii Parafii Matki Bożej Królowej Polski), w każdy wtorek od godz. 16.00 do godz. 18.00.

Aby umówić się z psychologiem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 23 654 56 38 w. 411, osobiście przy ul. Padlewskiego 13, bądź bezpośrednio u terapeuty.

### **Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

Powołana została przez Burmistrza Miasta Mława celem inicjowania działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu, a także do podejmowania czynności zmierzających do orzeczenia o zastosowaniu wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego. Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godziny 16.15 do godz. 18.00 w Mławie przy ul. Padlewskiego 13.

Do komisji wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć członek rodziny lub jakakolwiek inna osoba, organizacja lub instytucja.

Kontakt przez pracownika Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. Padlewskiego 13, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.

### **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. 511 318 056.

### **Zajęcia aerobowe**

To aktualnie nie tylko modna i zdrowa forma spędzania czasu wolnego, to oderwanie się od codziennych zajęć, możliwość zrzucenia kilku zbędnych kilogramów, ale również uodpornienie, chroniące nas przed schorzeniami. Dzięki ćwiczeniom zwiększamy swoją odporność na stres, nasza wydajność w pracy wzrośnie, a

organizm szybciej się regeneruje. Dodatkowo ćwiczenia wykonywane w grupie, będą sprzyjać integracji oraz tworzeniu więzi społecznych. Proponujemy aerobik w dwóch grupach wiekowych (dla młodszych i tych nieco starszych). Zajęcia 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 – w poniedziałku oraz czwartki o godzinach 16.15 -17.15 dla starszych Pań oraz od 17.15 do 18.15 dla młodszych Pań.

### **Zajęcia rozciągająco - relaksacyjne**

To ciekawa forma spędzania czasu wolnego, która jest jednocześnie doskonałym środkiem antystresowym. Ćwiczenia poprawiają gibkość oraz pobudzają przemianę materii. Dzięki ćwiczeniom mięśnie stają się mocniejsze, a ciało stabilniejsze i sprawniejsze. Poprawia się także funkcjonowanie układu krwionośnego i oddechowego, co skutkuje lepszym dotlenieniem organizmu, a tym samym lepszą koncentracją, sprawnością intelektualną, mniejszą podatnością na zmęczenie. Ćwiczenia rozciągająco-relaksacyjne prowadzone są przez wykwalifikowanego instruktora. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu – w każdy czwartek od godz. 18.30 do 20.00 w lokalu przy ul. Mariackiej 20.

W celu zapisania się za zajęcia oraz podpisania karty zgłoszeniowej zapraszamy do siedziby Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, ul. Padlewskiego 13, bądź bezpośrednio u instruktorów przed zajęciami.

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/index.php/artukul/potrzebujesz-wsparcia-specjalisci-oferuja-pomoc>