



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Skorzystaj z usług oferowanych w ramach profilaktyki**

Publikowane od  
19.01.2023 13:55:45



SPÓJRZ TRZEŻWO

**Mława**  
*jest piękna!*

Zapraszamy do skorzystania z usług, inicjatyw, wydarzeń organizowanych w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na 2023 rok. Przygotowaliśmy dla osób potrzebujących, wymagających szczególnego wsparcia ofertę, która ma na celu integrację środowiska lokalnego, zapobieganie negatywnym zjawiskom związanym z uzależnieniami, promocję zdrowego stylu życia, realizację pasji i pogłębianie zainteresowań.

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 dla Miasta Mława na rok 2023 proponujemy:

### **Doradztwo prawne**

Mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnego doradztwa prawnego. Prawnicy przyjmują:

- ul., Graniczna 39 (Szkoła Podstawowa nr 4) w każdy poniedziałek w godz. 15:30-16:30 -
- w lokalu przy ul. Mariackiej 20 (w budynku plebanii Parafii Matki Bożej Królowej Polski, ostatek drzwi ) w każdy wtorek od godz. 14.30 do godz. 17.30;
- w lokalu przy ul. Z. Padlewskiego 13, w każdą środę od godz. 16.00 do godz. 18.00.

### **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:

- w lokalu przy ul. Z. Padlewskiego 13, w każdy wtorek i każdy czwartek 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. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok 25, bądź bezpośrednio u terapeuty.

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

Powołana została przez Burmistrza Miasta Mława do działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu. Komisja inicjuje czynności zmierzające do orzeczenia o zastosowaniu wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie lecznictwa 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. Z. Padlewskiego 13. Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakakolwiek inna osoba, organizacja lub instytucja. Kontakt z Komisją przez pracownika Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. 18 Stycznia 4 lok. 25, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.

### **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 trzy razy w tygodniu z możliwością wyboru tylko jednego dnia w tygodniu w lokalu przy ul. Mariackiej 20 – w poniedziałki, środy oraz piątki w godzinach 16.30-17.30 dla starszych Pań oraz od 17.30-18.30 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 prowadzone są dwa razy w tygodniu – w każdy wtorek i czwartek od godz. 18.30 do 20.00 w lokalu, przy ul. Mariackiej 20.

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/index.php/arttykul/skorzystaj-z-uslug-oferowanych-w-ramach-profilaktyki-2>