



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Agnieszka Puzio-Dębska

Zapraszamy na dwa warsztaty profilaktyczne

Publikowane od

10.10.2023 12:13:21



W dniu otwarcia kina Kosmos w Mławie 21 października 2023 r. (sobota) odbędą się dwa warsztaty profilaktyczne poświęcone walce z uzależnieniami i zdrowemu żywieniu:

- *Czym zastąpić cukier w diecie oraz tłuszcze trans*
- *Jak zmierzyć się z codziennością i nie szukać ulgi w szkodliwych substancjach"*

Organizatorzy zachęcają do wzięcia udziału w spotkaniach, które poprowadzi Agnieszka Rucińska. Szczegóły na plakacie.

Zadanie realizowane przez Stowarzyszenie "Stawiam na Siebie" oraz Miejski Dom Kultury w Mławie finansowane w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych w zakresie zdrowia publicznego w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w 2023 r.

STAWIAM NA SIEBIE

STOWARZYSZENIE

ZAPRASZA NA WARSZTATY
21 października 2023 r.

godz. 16:00

ZDROWEGO ODŻYWIANIA PT.
"CZYM ZASTĄPIĆ CUKIER
W DZIECI ORAZ TŁUSZCZE
TRANS". WARSZTATY Z DEGUSTACJĄ POTRAW.

godz. 17:00

JAK MIERZYĆ SIĘ Z CODZIENNOŚCIĄ
I NIE SZUKAĆ ULGI W SZKODLIWYCH SUBSTANCJACH.
JAK WYPEŁNIĆ WEWNĘTRZNA PUSTKĘ
MIŁOŚCIĄ I WZMOCNIĆ POCZUCIE
WŁASNEJ WARTOŚCI.



Warsztaty poprowadzi:
AGNIESZKA RUCIŃSKA
- Certyfikowany Coach, SWPS, studia
prawnicza
i dziennikarskie, psychologia
uzależnień i zarządzanie
w ochronie zdrowia. Obecnie staż
w Oddziale Psychiatrycznym
W trakcie studiów psychologicznych
magisterskich i szkoły podyplomowej
psychoterapii uzależnień
Mazowiecka Fundacja
Mazowiecka.

Miejsce spotkania: Miejski Dom Kultury w Mławie p. I
WSTĘP BEZPŁATNY

OTWARCIE KINA **KINO KOSMOS**

WSTĘP NA PROJEKCJE FILMÓWBILETOWANY. SPRZEDAŻ W KASIE KINA I ONLINE

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU DZIECI

w salonie optycznym Ossowcy
w Mławie ul. Stary Rynek 12
Termin zapisów dziecka od 10.10 – 10.11.2023.
Zapisy pod numerem telefonu 531 331 117,
ilość miejsc ograniczona.

Vissus
Ossowsky

Organizatorem zajęć jest mławskie stowarzyszenie "Stawiam Na Siebie" przy współpracy z Miejskim Domem Kultury w Mławie. Warsztaty organizowane są w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych w zakresie zdrowia publicznego w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława w 2023 roku.



STAWIAM NA SIEBIE
STOWARZYSZENIE



MAZOWIECKA
FUNDACJA MAZOWIECKA

MIEJSKI DOM KULTURY
MDK
W MŁAWIE

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/index.php/artukul/zapraszamy-na-dwa-warsztaty-profilaktyczne>