



**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/artukul/spojrz-trzezwo-mlawa-jest-piekna-skorzystaj-z-inicjatyw-w-ramach-programu-profilaktyki-i>