



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Spotkania profilaktyczno - edukacyjne dla seniorów w MDK**

Publikowane od  
23.06.2021 14:23:38



Zapraszamy do udziału w spotkaniach profilaktyczno - edukacyjnych dla seniorów organizowane przez Miejski Dom Kultury w Mławie

Tylko do do 1 lipca seniorzy mieszkający w Mławie mogą zapisywać się na **wykłady profilaktyczne, których tematem będzie m.in. uzależnienie od leków, zdrowe odżywianie czy aktywność fizyczna.**

Terminy wykładów - **6 i 20 lipca 2021 r., godz. 11.00 sala kina KOSMOS.**

Po części profilaktycznej każdy z uczestników wykładów może wziąć udział w integracyjnym spotkaniu wyjazdowym, które odbędzie się w Niestumiu.

Osoby zainteresowane mogą zapisać się tylko na jeden termin - do wyboru 6 lub 20 lipca 2021 r.

***Zadanie realizowane w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława w 2021 r.***



# Recepta na długowieczność

SPOTKANIA PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNE  
DLA SENIORÓW

W programie:

- wykłady na temat uzależnienia od farmaceutyków LEKOMANIA I JEJ SKUTKI oraz DIETA DLA SENIORA
- ćwiczenia z instruktorem gimnastyki korekcyjnej DBAMY O KRĘGOSŁUP
- spotkanie z funkcjonariuszem Policji pn. ZAGROŻENIA: WYŁUDZENIA I KRADZIEŻE



Terminy - 6 i 20 lipca 2021 r. godz. 11.00 sala kina MDK  
Liczba miejsc ograniczona - 1 spotkanie max. 40 osób

DODATKOWE ATRAKCJE - wyjazd integracyjny do Niestumia w godz. 12.15 -19.00  
Osoby, które chcą skorzystać z wyjazdu, muszą obowiązkowo uczestniczyć w wykładzie o godz. 11.00.

1

Przeciwdziałamy  
lekomaniu

2

Dbamy o zdrowie  
i aktywność fizyczną

3

Przestrzegamy  
przed  
zagrożeniami

Zapisy na wykłady w MDK w Mławie do 1 lipca 2021 r.

ZADANIE REALIZOWANE W RAMACH MIĘJSKIEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI I ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH ORAZ PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII DLA MIASTA MŁAWA W 2021 R.

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/spotkania-profilaktyczno-edukacyjne-dla-seniorow-w-mdk>