



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Skorzystaj z usług oferowanych w ramach profilaktyki w 2024 roku**

Publikowane od  
19.01.2024 13:04:14



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 2024 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 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 2024 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;**
- **ul. Mariacka 20** (w budynku plebanii Parafii Matki Bożej Królowej Polski, ostatek drzwi) **w każdy wtorek od godz. 14.30 do godz. 17.30;**
- **ul. Z. Padlewskiego 13** **w każdą środę od godz. 15.00 do godz. 17.00.**

### ***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:

**ul. Mariacka 20** (w budynku plebanii Parafii Matki Bożej Królowej Polski, ostanie drzwi) **w każdy poniedziałek od godz. 15.00 do godz. 19.00.**

*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 można znaleźć [TUTAJ](#)

*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:

- poniedziałek, godz. 17.00 – 18.00 oraz 20.00 – 21.00
- środa, godz. 17.00 – 18.00 oraz 18.00 – 19.00
- piątek, godz. 17.00 – 18.00 oraz 18.00 – 19.00.

### **Zajęcia rozciągająco - relaksacyjne (joga)**

To doskonałe antidotum na codzienny stres, przepracowanie, bóle karku i krzyża. Dzięki pozycjom, które przyjmuje się podczas treningu jogi (asanom) rozluźnia się więzadła kręgosłupa, masuje narządy jamy brzusznej oraz pobudza działanie wielu gruczołów, między innymi tych odpowiedzialnych za przemianę materii. Trening jogi wymaga koncentracji i ćwiczenia łączenia wysiłku mięśni z oddechem. Modeluje sylwetkę, poprawia stan zdrowia oraz wycisza umysł. Dodaje energii i siły w codziennym życiu. Każde zajęcia kończą się relaksem.

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.

Spójrz trzeźwo,



Mława jest

piękna!



Miejski Program Profilaktyki  
i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
oraz Przeciwdziałania Narkotomom  
w Miasta Mława

*Jesteś w trudnej sytuacji? Czujesz się pokrzywdzony?  
Opiekujesz się bliską osobą i potrzebujesz wytchnienia?*

## DAJ SOBIE POMÓC

### Doradztwo prawne

- Szkoła Podstawowa nr 4 - poniedziałki, godz. 15.30 - 16.30
- ul. Mariacka 20 (wejście od plebani), wtorki, godz. 14.30 - 16.30
- ul. Padlewskiego 13 - środy, godz. 15.00 - 17.00

### Poradnictwo psychologiczne

ul. 20 Mariacka - poniedziałki, godz. 15.00 - 19.00

### Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

ul. Padlewskiego 13, drugi i czwarty poniedziałek miesiąca, godz. 16.15

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

### Zajęcia ruchowe

ul. Mariacka 20 (wejście od plebani):

aerobik, poniedziałki godz. 17.00, 20.00, środy i piątki, godz. 17.00 i 18.00  
zajęcia rozciągające, wtorki i czwartki, godz. 18.30 - 20.00

### Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Droga”

lokal przy ul. Mariackiej 20 (wejście od plebani) - niedziele, od godz. 16.00,



**Chcesz się umówić?**

zadzwoń 23 645 56 38 wew. 410, bądź osobiście ul. 18 Stycznia 4/25



**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/skorzystaj-z-uslug-oferowanych-w-ramach-profilaktyki-w-2024-roku>