



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Wioletta Mikucińska

Bezpłatna pomoc prawna, psychologiczna i terapeutyczna dla mieszkańców Mławy

Publikowane od
10.11.2025 08:47:01

Jeśli potrzebujesz
pomocy prawnej,
psychologicznej lub
terapeutycznej?

ZADZWOŃ
23 654 56 38 WEW. 410

Umów się
na bezpłatną
poradę!

#MławaProfilaktycznie

AKT
INFORMACJI

Akt Informacyjno-Konsultacyjny prowadzony jest w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na lata 2024-2025



W ramach działalności Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnych porad psychologa, terapeuty uzależnień oraz radców prawnych. Wsparcie kierowane jest do osób doświadczających trudności emocjonalnych, życiowych lub prawnych, a także zmagających się z problemami uzależnień.

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny to miejsce, w którym można uzyskać rzetelne wsparcie, rozmowę i profesjonalną pomoc – zarówno w obszarze problemów emocjonalnych i uzależnień, jak i kwestii prawnych. Codzienne wyzwania, stres, napięcie emocjonalne oraz sytuacje rodzinne czy zawodowe często wpływają na zdrowie i samopoczucie. W takich momentach rozmowa z psychologiem lub terapeutą może pomóc spojrzeć na problem z innej perspektywy, odzyskać równowagę i podjąć pierwsze kroki ku poprawie jakości życia. Podobnie istotne jest wsparcie prawne, zwłaszcza gdy pojawiają się trudności formalne, rodzinne, mieszkaniowe lub finansowe.

W Punkcie dyżurują doświadczeni specjaliści, którzy udzielają pomocy wszystkim osobom jej potrzebującym. Konsultacje są bezpłatne, dyskretne i w pełni poufne, zapewniając komfort oraz bezpieczeństwo każdemu, kto zdecyduje się skorzystać ze wsparcia.

Pomoc psychologiczna i terapeutyczna

Z pomocy psychologicznej i terapeutycznej mogą skorzystać osoby, które:

- doświadczają nadmiernego stresu, napięcia lub lęku,
- zmagają się z trudnościami emocjonalnymi, rodzinnymi czy zawodowymi,
- borykają się z problemem uzależnienia (od alkoholu, substancji psychoaktywnych, telefonu, internetu itp.),
- potrzebują rozmowy, wsparcia lub ukierunkowania na dalszą terapię.

Poniedziałek, godz. 15:00 – 19:00

Agnieszka Witkowska – certyfikowany terapeuta uzależnień, pedagog, psycholog / terapeuta uzależnień

ul. Mariacka 20

(Budynek plebanii – ostatnie drzwi w szeregu, I piętro)

Podczas spotkań istnieje możliwość uzyskania wsparcia emocjonalnego, omówienia trudnych sytuacji życiowych oraz skorzystania z konsultacji motywujących do zmiany.

Pomoc prawna

Bezpłatne porady prawne skierowane są do wszystkich osób, które potrzebują informacji lub wsparcia w rozwiązaniu problemów natury prawnej. dokumentów.

Harmonogram dyżurów:

Poniedziałek, godz. 15:30 – 16:30

Radca prawny Tomasz Uniewicz

ul. Graniczna 39

(Budynek Szkoły Podstawowej nr 4)

Wtorek, godz. 14:30 – 17:30
Radca prawny Krzysztof Cybulski
ul. Mariacka 20
(Budynek plebanii – ostatnie drzwi w szeregu, I piętro)

Środa, godz. 16:00 – 18:00
Radca prawny Tomasz Uniewicz
ul. Z. Padlewskiego 13
(Wejście od strony Straży Miejskiej)

Podczas dyżurów można uzyskać bezpłatne konsultacje, porady w zakresie obowiązujących przepisów prawa oraz pomoc w zrozumieniu i przygotowaniu dokumentów.

Dlaczego warto skorzystać z pomocy?

Korzystanie z bezpłatnych konsultacji nie wymaga skierowania ani wcześniejszej diagnozy. Wystarczy chęć rozmowy i gotowość do poszukiwania rozwiązania problemu. Spotkania z psychologiem, terapeutą lub prawnikiem to szansa, by spojrzeć na trudności z innej perspektywy i odzyskać poczucie wpływu na własne życie.

Pomoc oferowana w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym jest całkowicie bezpłatna, dobrowolna i poufna.

Kontakt w sprawie zapisów i informacji: 23 654 56 38 wew. 410

Wydział Oświaty i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Mława

Punkt działa w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na lata 2024–2025.

Projekt ma na celu wspieranie mieszkańców w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych, społecznych i prawnych oraz promowanie postaw sprzyjających zdrowiu psychicznemu i trzeźwemu stylowi życia.

#MławaProfilaktycznie

WO/WP

Do pobrania
[harmonogram na 2026 rok 22.01 KB](#)

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/artukul/bezplatna-pomoc-prawna-psychologiczna-i-terapeutyczna-dla-mieszkancow-mlawy>