



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Bezpłatna pomoc prawna, psychologiczna, terapeutyczna, aktywizująca dla mieszkańców Mławy**

Publikowane od  
31.03.2026 10:04:25

# Potrzebujesz pomocy prawnej, psychologicznej lub terapeutycznej?



**ZADZWOŃ**

**23 654 56 38 WEW. 410**



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.

Mieszkańcy mają również możliwość spędzania czasu wolnego w ciekawy i aktywny sposób dzięki różnym formom **aktywności fizycznej, takim jak:**

- bieganie,
- aerobik (dla różnych grup wiekowych),
- joga,
- pilates.

Oferta jest kierowana do dorosłych mieszkańców Mławy, w tym szczególnie do osób:

- znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej,
- mających problemy prawne,
- doświadczających przemocy w rodzinie,
- opiekujących się osobami starszymi lub niepełnosprawnymi,
- pochodzących z rodzin zagrożonych uzależnieniem lub współuzależnieniem.

W załączeniu harmonogram zadań programu gdzie znajdują Państwo:

## **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.

**w każdy poniedziałek, w godz. 14:00 - 18:00**, Katarzyna Kosek – psycholog, certyfikowany terapeuta uzależnień, **ul. Narutowicza 6**.

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 rozwiązywaniu problemów natury prawnej i przygotowania dokumentów.

Harmonogram dyżurów:

**poniedziałki, godz. 15:30 - 16:30**, radca prawny Tomasz Uniewicz, **ul. Graniczna 39** (budynek Szkoły Podstawowej nr 4),

**wtorki, godz. 14:30 - 17:30**, radca prawny Krzysztof Cybulski, **ul. Mariacka 20** (budynek plebanii - ostatnie drzwi w szeregu, I piętro,

**czwartki, godz. 15:00 - 17:00**, Radca prawny Tomasz Uniewicz, **ul. Narutowicza 6.**

### ***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.

**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.**

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

W ramach programu oferujemy również:

- **bezpłatne zadania aktywizujące** czas wolny mieszkańców i promujące zdrowy styl życia - bieganie, aerobik (dla różnych grup wiekowych), joga, pilates (szczegółowy harmonogram w załączeniu);
- **dyżury członków Stowarzyszenie „Droga”**, wspierające osoby i rodziny z problemem uzależnienia, każda niedziela godz. 16.00, ul. Mariacka 20;
- **spotkania Zespołu Interdyscyplinarnego** ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie. ul. Joachima Lelewela 7, Mława, tel. 23 654 36 34 e - mail: [d \[dot\] klimaszewska@cus \[dot\] mlawa \[dot\] pl](mailto:d[klucz]@klimaszewska[skraj]cus[klucz]mlawa[klucz]pl)
- **dyżury Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** - [LINK](#)

Realizacja programu wsparcia dla mieszkańców Mławy to realna pomoc, konkretne działania i otwarte drzwi dla tych, którzy jej potrzebują.

Zadania prowadzone i finansowane są w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na lata 2026-2029.

**Powiat Mławski**, zgodnie z ustawą o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej i prowadzi na swoim terenie sieć punktów **Nieodpłatnej Pomocy Prawnej** (NPP) oraz **Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego** (NPO). Punkty te:

- zapewniają bezpłatny dostęp do prawników, doradców obywatelskich i mediatorów,
- są finansowane z budżetu państwa oraz budżetu jednostek samorządu,
- pokrywają zapotrzebowanie lokalnej społeczności na porady w pełnym zakresie merytorycznym.

Kompleksowa informacja [TUTAJ](#).

*#MławaProfilaktycznie*

Do pobrania

[Harmonogram bezpłatnych zajęć aktywizujących 18.92 KB](#)

[Harmonogram bezpłatnej pomocy specjalistycznej - prawnik, psycholog, dyżury 17.96 KB](#)

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artykul/bezplatna-pomoc-prawna-psychologiczna-terapeutyczna-aktywizujaca-dla-mieszkanow-mlawy>