

## ZESPÓŁ REDAKCYJNY MBP:

**Dorota Kaczorek-Urban** –  
Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej,  
**Alicja Wojnarowska** – Referent,  
**Marcin Ronkiewicz** – Koordynator zadań z zakresu profilaktyki

## Drodzy Państwo!

Z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce kolejny numer MŁAWSKIEGO BIULETYNU PROFILAKTYCZNEGO, który zgodnie ze swoim przeznaczeniem nieustannie zwraca uwagę na najbardziej aktualne zagrożenia i problemy współczesnego świata.

MŁAWSKI BIULETYN PROFILAKTYCZNY co miesiąc dostarcza swoim Czytelnikom rzetelnych informacji z zakresu profilaktyki społecznej pozwalających uniknąć wielu problemów, a czasami przygotować się na to, czego uniknąć nie można. Poza tym informuje o aktualnych działaniach profilaktycznych realizowanych w Mławie.

W niniejszym wydaniu MBP znajdą Państwo m.in.: informacje o kampanii Krajowego Centrum ds. AIDS pod hasłem: „Wiedza ratuje życie”, zagadnienia zwracające uwagę na niebezpieczeństwa płynące z nieprawidłowych nawyków żywieniowych, a także wskazówki, jak być osobą asertywną.

Poza tym znajdą tu Państwo informacje o placówkach świadczących pomoc w naszym mieście.

Jeżeli są Państwo osobami posiadającymi pomysły, własne zdanie, rewolucyjne przemyślenia na temat życia i całej reszty oraz potrzebę podzielenia się tym wszystkim, to nasz e-mail [profilaktykaspoleczna@mops-mlawa.h2.pl](mailto:profilaktykaspoleczna@mops-mlawa.h2.pl) jest do Państwa dyspozycji.

Tutaj bowiem możecie Państwo przesłać nam swoje przemyślenia, pomysły, pytania, a nawet – w skrajnych przypadkach – konstruktywną krytykę.

Wszystko to zostanie przeczytane, przemyślane oraz doprowadzi do wyciągnięcia wniosków...

Przyjemnej lektury życzy  
Zespół Redakcyjny MBP



## „Wiedza ratuje życie” 1 grudnia – Światowy Dzień AIDS

48% spośród wszystkich przypadków zakażeń i odsetek ten rośnie.

Zakażeniu ulega coraz więcej osób o orientacji heteroseksualnej, bez narkomanii dożylniej. Obserwuje się także wzrost zakażeń poprzez ryzykowne kontakty seksualne, często połączone ze stosowaniem środków psychoaktywnych. Niezbędne jest zatem wzmocnienie działań skierowanych do populacji szczególnie narażonych na ryzyko zakażenia.

Wspólną cechą epidemii na całym świecie jest fakt, że HIV dotyka głównie osób młodych. Prawie 40% osób żyjących z HIV na świecie jest między 15 a 24 rokiem życia.

W Polsce jest podobnie: 7% wszystkich zakażeń wykryto u osób poniżej 20 roku życia, zaś 47% wszystkich zakażeń HIV dotknęło osoby między 20 a 29 rokiem życia.

Dominującą grupę (74%) wśród zakażonych HIV i chorych na AIDS w Polsce stanowią osoby w wieku produkcyjnym (20-49 lat).

**Informacja o kampanii Krajowego Centrum ds. AIDS „Wiedza ratuje życie”**

Kampania „Wiedza ratuje życie” ma na celu promowanie testowania w kierunku HIV. Zachęcamy do wykonywania testów w punktach konsultacyjno-diagnostycznych (PKD) na terenie całego kraju. W PKD test można zrobić bezpłatnie i anonimowo.

Pomimo nieustannego wzrostu zainteresowania testowaniem, w dalszym ciągu zbyt mało osób

decyduje się na zrobienie testu. Obserwujemy brak świadomości, że problem HIV/AIDS może dotyczyć każdego. Wg szacunków Komisji Europejskiej nawet 70% osób zakażonych w Polsce nie wie o fakcie swojego zakażenia.

Działania podnoszące wiedzę, popularyzujące bezpieczniejsze zachowania seksualne wśród osób zachowujących się ryzykownie oraz informowanie, dlaczego warto znać status serologiczny (zarówno własny, jak i partnera lub partnerów) są niezwykle ważne. Wiedza o zakażeniu pozwala na dalszą kontrolę swojego stanu zdrowia oraz zmniejsza ryzyko zakażenia partnera (partnerów), a co za tym idzie ma znaczny wpływ na jakość naszego życia. Zgodnie z myślą przekazywaną w kampanii: „Niezależnie od wyniku masz szansę na normalne życie”. Kampania ma też uświadomić, że negatywny wynik testu dzisiaj, nie chroni przed zakażeniem HIV w przyszłości. Uchronić może nas tylko nasze bezpieczniejsze zachowanie.

Odbiorcami kampanii są osoby: doroste (18-39 lat i starsze), aktywne seksualnie, odpowiedzialne za zdrowie własne i partnera (wykonanie testu na HIV jest jednym z dowodów tej odpowiedzialności).

Honorowym patronatem kampanię objął Minister Zdrowia, a także Główny Inspektor Sanitarny, Wojewoda Mazowiecki, Marszałek Województwa Mazowieckiego i Prezydent Miasta Stołecznego Warszawy.

### CZERWONA KOKARDKA

„Czerwona kokardka” to symbol solidarności z osobami żyjącymi z HIV i AIDS, ich rodzinami i przyjaciółmi. Symbolizuje poświęcenie i zaangażowanie w walkę z AIDS. „Czerwona kokardka” jest w kształcie odwróconego V, ponieważ jeszcze nie odniesiono zwycięstwa nad epidemią HIV i AIDS. Stanowi pierwszy krok na drodze upowszechnienia problematyki HIV i AIDS.

### HISTORIA

Idea czerwonej kokardki powstała w 1991r. Pomysł znaku został zainspirowany żółtą wstążeczką, upamiętniającą żołnierzy amerykańskich uczestniczących w wojnie w Zatoce Perskiej. Czerwony kolor wybrano ze względu na skojarzenia: krew, namiętność, walka i miłość.

Symbol – czerwona wstążeczką – został wymyślony przez członków Visual AIDS – organizację charytatywną zrzeszającą artystów, działającą w Nowym Jorku. Celem grupy było zachęcenie wszystkich do upamiętnienia zmarłych i umierających z powodu AIDS kolegów, zwiększenie świadomości na temat HIV i AIDS, uświadomienie potrzeb ludzi żyjących z HIV i AIDS oraz ich bliskich, a także wezwanie rządów do zwiększenia funduszy na badania i opiekę nad zakażonymi.

Początkowo niewiele osób rozumiało znaczenie symbolu. Większość nie wiedziała, że ma on jakikolwiek związek z AIDS. Sens wyjaśniono dopiero podczas wręczania nagród telewizyjnych.

Pomysłodawcy nie przypuszczali, że symbol stanie się aż tak popularny i będzie tak wiele znaczył dla ludzi zakażonych i chorych oraz ich bliskich.

Powyższe informacje opublikowane zostały jako symbol solidarności z osobami żyjącymi z HIV i AIDS, ich rodzinami i przyjaciółmi.

Publikując ten materiał, mamy także nadzieję, że takie działanie wzmocni przekaz, jaki niesie ze sobą Światowy Dzień AIDS oraz zwróci uwagę społeczeństwa na ciągle aktualny problem epidemii HIV/AIDS.

**W**edług szacunków obecnie z wirusem żyje na świecie około 33 miliony osób. W Polsce od 1985 roku do końca czerwca 2010 roku wykryto około 13 tysięcy zakażeń. Kolejne 20 tysięcy osób nie wie o swoim zakażeniu. Zakażenia HIV dotyczą przede wszystkim osób młodych, a rozprzestrzeniają się głównie poprzez kontakty seksualne. Mimo pozornie coraz większej wiedzy nt. HIV/AIDS, brakuje świadomości, że problem HIV/AIDS może dotyczyć każdego.

Wszystkie dane wskazują na pilną potrzebę prowadzenia działań popularyzujących bezpieczniejsze zachowania seksualne oraz informowanie o konieczności poznania statusu serologicznego – zarówno własnego, jak i partnera.

Wiedza o zakażeniu pozwala na dalszą kontrolę swojego stanu zdrowia oraz zmniejsza ryzyko zakażenia partnera (partnerów), a co za tym idzie, ma znaczny wpływ na jakość naszego życia.

Zgodnie z myślą przekazywaną w kampanii **„Wiedza ratuje życie. Zrób test na HIV. Niezależnie od wyniku masz szansę na normalne życie”**.

Statystycznie każdego dnia 2-3 osoby dowiadują się w naszym kraju o fakcie zakażenia HIV. Są to zazwyczaj zakażenia, których można uniknąć, stosując odpowiednią profilaktykę.

Co czwarta zakażona HIV osoba w Polsce to kobieta. Na świecie natomiast kobiety stanowią



# Jak dbać o prawidłowe odżywianie naszych dzieci?

Niezdrowe odżywianie weszło nam w krew, a najbardziej narażone na jego zły wpływ są nasze dzieci. Nafaszerowane konserwantami jedzenie, fast foody, słodkie gazowane napoje kuszą kolorami i smakami, ale to nic innego, jak tylko jedzenie śmieci. Brak w nich niezbędnych do prawidłowego rozwoju składników odżywczych, a pełno niezdrowych zapychaczy i tłuszczu. Jak zatem ochronić dziecko przed pułapkami żywieniowymi?

## TROCHĘ STATYSTYK

Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, prawie u połowy dzieci w wieku szkolnym występują niedobory witamin C, B12 oraz soli i substancji mineralnych. Jednocześnie w ostatnich latach stale maleje spożycie mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, nasion strączkowych i ziemniaków. Rośnie natomiast spożycie masła i innych tłuszczów, mięsa i wędlin oraz cukru i słodczy.

Z innych badań wynika, że aż miliard mieszkańców Ziemi ma nadwagę. Co czwarte dziecko w Europie jest otyłe, a w Polsce w ciągu ostatnich 20 lat trzykrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą.

Przeprowadzone w Polsce badania wykazały, że wśród uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych nadwaga występuje u około 6%, a otyłość – u około 4% dzieci. Statystyka dość przerażająca, niestety ma tendencję wzrostową.

## CZEGO POTRZEBUJĄ NASZE DZIECI?

Zawarte w mięsie, warzywach i świeżych owocach witaminy to niezbędny element budulcowy organizmu i tak np.: witamina B1 wpływa na prawidłowy rozwój układu nerwowego i mięśniowego, B12 – układu nerwowego i wytwarzanie czerwonych krwinek, witamina A – jest ważna dla wzroku i wzrostu, a witamina D – odpowiada za budowanie zębów i kości. Niedobory witamin w diecie dzieci mogą być przyczyną spadku odporności na infekcje, gorszego samopoczucia czy depresji oraz nieprawidłowego rozwoju wzrostu. Niewielkie braki witamin B1, B2, B6, C, kwasu foliowego oraz znaczny niedobór witaminy A mogą nawet spowodować zaburzenia emocjonalne. Dzisiejsza moda na niezdrowe produkty spożywcze odbija się na zdrowiu naszych pociech. Śmieciowa dieta nie dość, że grozi poważnymi niedoborami w organizmie, to również powoduje nadwagę i otyłość.

## DLACZEGO DZIECI TAK TYJĄ?

Bezpośrednią przyczyną tycia jest nadmierna w stosunku do zapotrzebowania podaż energii z pożywienia, czyli nieprawidłowa dieta, obfitująca w tłuste, smażone potrawy, fast foody, słodczyce, przekąski typu chipsy, kolorowe, gazowane napoje, połączona z siedzącym trybem życia. Istotne jest nie tylko to, „ile”, ale również, „co” je dziecko. Poza wartością energetyczną powinniśmy również zwrócić uwagę na składniki odżywcze, jakie wprowadzamy z posiłkiem do diety dziecka. Lepiej zatem zamiast np. hamburgera, który ma wysoką wartość energetyczną, a niską wartość odżywczą zaproponować dziecku, bułkę z ziarnami z kawałkami grillowanego kurczaka z warzywami. Dostarczymy dzięki temu błonnika, witaminy i składniki mineralne niezbędne w prawidłowej diecie. Pamiętajmy! Nadwaga u dziecka jest krokiem w stronę poważnej choroby, jaką jest otyłość.

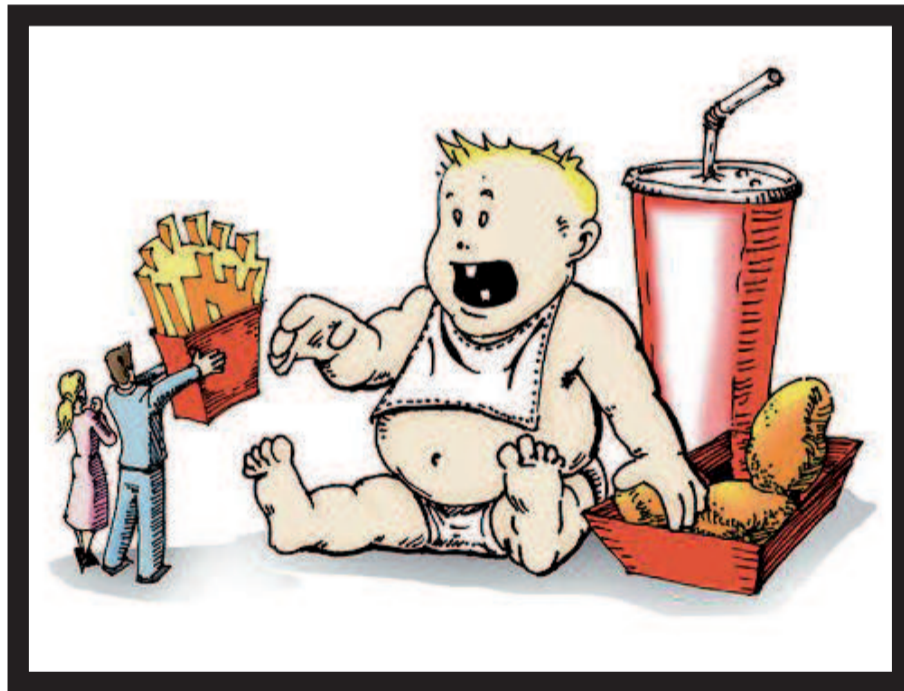
## KONSEKWENCJE NADWAGI U DZIECI

U otyłych dzieci i młodzieży stwierdza się częstsze niż u ich zdrowych rówieśników występowanie poważnych problemów zdrowotnych. Do typowych zaburzeń należą: zbyt szybkie tempo wzrastania i dojrzewania, wysoki poziom cholesterolu, cukrzyca, stłuszczenie wątroby i kamica żółciowa, czasami nawet poważne choroby serca. Rzadziej występujące powikłania to nadciśnienie, bezdech w czasie snu oraz powikłania ortopedyczne. Ponadto spożywanie produktów typu fast food, czy innego nafaszerowanego konserwantami jedzenia, często przyczynia się do powstawania alergii. Nadwaga i otyłość u dzieci wywierają negatywny wpływ nie tylko na ich zdrowie, ale także samopoczucie. Dzieci z nadwagą często są dyskryminowane i krytykowane. Znaczącej otyłości często towarzyszą stany depresyjne oraz niska samoocena.

## JAK WALCZYĆ Z NADWAGĄ I ZŁYMI NAWYKAMI ŻYWIENIOWYMI?

Najlepszym lekarstwem na nadwagę jest jej profilaktyka poprzez naukę zdrowego odżywiania oraz zmianę złych nawyków żywieniowych. Nauka żywienia trwa długo, wymaga dużej cierpliwości, a na efekt zwykle trzeba czekać. Najlepiej, jeśli dziecko z otyłością pozostaje pod opieką specjalisty. Zajęcia ze zdrowego żywienia będą procentować przez całe życie. Porada u wykwalifikowanego dietetyka pomoże w edukacji żywieniowej oraz zapewni prawidłowo skomponowaną, pełnowartościową dietę. Dietetyk doradzi także, co zrobić, by cała rodzina żyła zdrowo.

W dzisiejszych czasach dzieci bombardowane są wszędzie reklamami śmieciowego jedzenia. Warto zwrócić również uwagę, że szkolne sklepiki obfitują w niezdrowe słodkości i tłuste zapychacze. Ważne jest także, co dzieci jedzą w domu i jakie przyzwyczajenia z niego wynoszą.



# WSKAZÓWKI

1. Wyeliminuj jedzenie typu fast food, słodkie, gazowane napoje, chipsy czy batony;
2. Ogranicz tłuste i słodkie pożywienie. Po prostu go nie kupuj;
3. Dbaj o systematyczne posiłki (4-5 dziennie);
4. Ucz dziecko zasad prawidłowego odżywiania dostosowując wiedzę do wieku dziecka;
5. Sam jedz prawidłowo – rodzice są ważnym wzorem dla dziecka, dziecko powinno jeść wspólnie z rodzicami podobne posiłki, nie może być na osobnej, drastycznej diecie;
6. Ogranicz siedzenie godzinami przed telewizorem lub komputerem;
7. Powoli zwiększ aktywność fizyczną dziecka, wybierając sporty, które lubi – uprawiajcie je rodzinnie;
8. Dbaj o to, by dietetyczne posiłki były ładne, kolorowe i smaczne;
9. Nie kupuj słodczy „na drogę” do szkoły lub przedszkola, na wycieczki;

10. Zawsze przyrządzaj zdrowe, smaczne posiłki do szkoły, zamiast dawać pieniądze na jedzenie;
11. Rodzinne wypady do restauracji zastąp spacerem, wyprawą na basen czy na rower;
12. Pod żadnym pozorem nie krytykuj wyglądu dziecka – przyczynisz się do braku akceptacji wyglądu, a nawet psychogennych zaburzeń odżywiania w przyszłości.

Należy jednak pamiętać, że stosowanie wszelkich diet u dzieci musi odbywać się pod okiem specjalisty! Nieprawidłowe diety mogą stać się przyczyną wielu poważnych chorób i niedoborów witamin. Jeżeli Twoje dziecko ma problem z nadwagą i nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi udaj się do wykwalifikowanego doradcy żywieniowego. On dostosuje model odżywiania do trybu życia Twojego dziecka i całej rodziny.



# Asertywność...

## ...nie mylić z agresją!

Na przestrzeni ostatnich lat dużą popularność zyskało słowo **asertywność**. Żyjemy w czasach, gdzie siła przebicia i umiejętność walki o swoje są bardzo cenione w codziennym życiu.

### CO TO ZNACZY BYĆ ASERTYWNYM?

„Bycie asertywnym” oznacza bardzo przydatną w życiu codziennym umiejętność nie poddawania się niekorzystnym zabiegom innych ludzi, którzy:

- próbują Cię podporządkować,
- wykorzystają do własnych celów,
- zrobić coś Twoim kosztem,
- manipulują Tobą,
- lub po prostu lekceważą Twoje cele, potrzeby, dążenia, uczucia, poglądy lub przekonania.

### MÓWIĄC INACZEJ „ASERTYWNOSĆ” JEST PRZECIWIENSTWEM:

- uległości wobec innych,
- podporządkowywania się komuś innemu,
- rezygnacji ze swoich potrzeb,
- słabości i niepewności w obronie swoich przekonań i poglądów.

### PO CZYM POZNAJEMY, ŻE KTOŚ JEST ASERTYWNY?

- jest stanowczy,
- umie powiedzieć „NIE”, kiedy mu coś nie odpowiada lub nie pasuje,
- potrafi bronić swoich praw, a jednocześnie nie obraża innych,
- zna swoje potrzeby i nie boi się o nich mówić,
- zna swoją wartość i potrafi ją ochraniać,
- potrafi bez skrępowania przyjmować komplementy oraz bronić się przed niesłuszną krytyką,
- potrafi bez lęku poprosić innych o coś, co jest mu potrzebne.

### KIEDY POTRZEBNA JEST NAM „ASERTYWNOSĆ”?

Ta umiejętność jest nam zawsze potrzebna, kiedy kontaktujemy się z innymi ludźmi. Asertywność powinna być zawsze „ON”, kiedy Twoje prawa i potrzeby nie są respektowane. Na przykład:

- kiedy dyskutujemy z przyjaciółmi i musimy bronić naszego zdania,
- kiedy idziemy do kina i kasjer daje nam złe miejsce np. zbyt blisko ekranu,
- kiedy coś kupujemy, a sprzedawca daje nam uszkodzony lub przeterminowany towar,
- kiedy umawiamy się na spotkanie z kolegami lub koleżankami, a oni/one nie przychodzą i nie informują Cię o tym zawczasu,
- kiedy ktoś publicznie lub prywatnie Cię krytykuje,
- **kiedy koledzy namawiają Cię na coś, na co nie masz ochoty (niebezpieczną zabawę, picie alkoholu, używanie narkotyków, przekręt, kradzież, itd.),**
- kiedy po wygranej meczu przychodzi Twój trener i chwali Cię za bardzo dobrą grę (asertywność to także umiejętność przyjmowania komplementów, okazywania radości i satysfakcji z uzasadnionej nagrody),
- kiedy potrzebujesz pomocy innych i chcesz o tą pomoc poprosić,
- kiedy ktoś dzwoni do Ciebie, a Ty nie masz ochoty na rozmowę, bo jesteś zmęczony lub zajęty czymś innym,
- **kiedy na imprezie ktoś śmieje się z Ciebie, bo nie pijesz alkoholu.**

### CZY CZŁOWIEK ASERTYWNY MOŻE BYĆ AGRESYWNY?

Asertywność to umiejętność bronienia swoich praw bez urażania innych, z pełnym szacunkiem dla drugiej osoby.

Agresja, chamskie zachowania, obrażanie lub upokarzanie innych, a także brak szacunku dla innych to nie są zachowania asertywne.

Asertywność nie jest egoistycznym dążeniem do realizowania swoich potrzeb i celów bez względu na wszystko lub „po trupach”. Człowiek asertywny rozpoznaje uczucia i potrzeby innych ludzi. Odnosi się z szacunkiem do innych ludzi i jednocześnie otwarcie mówi o swoich potrzebach.

### CO ZYSKUJE CZŁOWIEK ASERTYWNY?

- szacunek dla samego siebie,
- większą pewność, że kieruje swoim życiem,
- poczucie pewności siebie i swojej wartości w kontaktach z innymi,
- zadowolenie z siebie i z życia w zgodzie z własnymi potrzebami i dążeniami,
- szacunek innych osób.

### NA CO NARAŻA SIĘ CZŁOWIEK, KTÓRY NIE POTRAFI BYĆ ASERTYWNY?

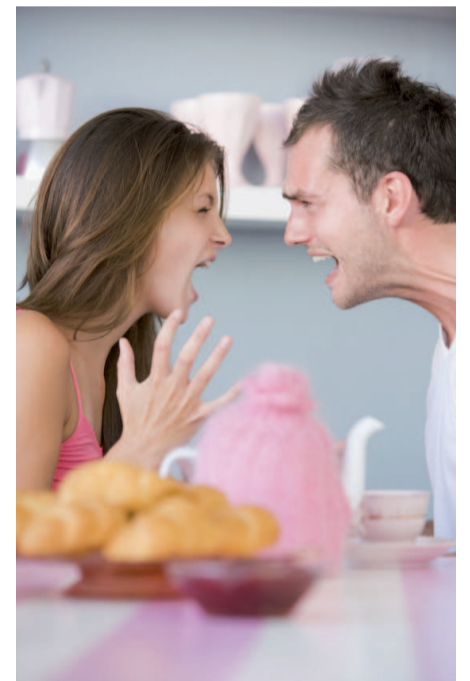
- na poczucie krzywdy i niezadowolenie z siebie wywołane na skutek uległości wobec innych, poddawaniu się manipulacji lub dominacji,
- złość lub poczucie winy z powodu konfliktów lub agresywnych prób dochodzenia swoich praw,
- utratę szacunku i sympatii innych osób,
- utratę wiary w siebie i swoje możliwości,
- wybuchy własnej niepokohamowanej agresji na skutek ciągłej frustracji swoich potrzeb,
- dolegliwości (ból brzucha, pleców, głowy) wywołane nagromadzeniem się negatywnych emocji,
- utratę swoich marzeń, pragnień i celów.

### W JAKICH RELACJACH TRUDNO BYĆ ASERTYWNYM?

Wielu młodych ludzi może mieć trudności, żeby zachowywać się asertywnie w relacjach z rodzicami,

nauczycielami, dyrektorem szkoły, trenerem. Jest to zrozumiałe. Czasami dorośli kierując się swoją wiedzą i doświadczeniem oczekują uległości od swoich dzieci, uczniów czy wychowanków. Na przykład w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa lub egzekwowania dyscypliny. W takich sytuacjach asertywne zachowania wobec rodzica czy nauczyciela mogą nie przynieść pożądanych rezultatów.

Braki we własnej asertywności warto naprawiać. Służą temu warsztaty asertywności i rozwoju umiejętności społecznych organizowane przez psychologów lub pedagogów szkolnych, organizacje pozarządowe, poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Warto znaleźć i spróbować!



Opracowanie: Marcin Ronkiewicz – Koordynator zadań z zakresu profilaktyki społecznej  
\*Źródło: [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl) za zgodą Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

# !!! UWAGA WAŻNE !!!

## Spotkania Anonimowych Narkomanów Grupa NA „FENIKS”

organizuje spotkania

w każdy drugi, trzeci i czwarty czwartek miesiąca od godz. 16.00 do 18.00  
w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie  
przy ulicy Narutowicza 6

[www.anonimowinarkomani.org](http://www.anonimowinarkomani.org)



# Gdzie szukać pomocy w Mławie?

## ZESPÓŁ OŚRODKÓW WSPARCIA W MŁAWIE

ul. Słowackiego 18, 06-500 Mława  
Tel./fax 23 654 52 29

Telefon zaufania 23 654 33 66  
e-mail: [zowmlawa@zowmlawa.home.pl](mailto:zowmlawa@zowmlawa.home.pl)  
[zowmlawa.sekretariat@interia.pl](mailto:zowmlawa.sekretariat@interia.pl)

### Zapraszamy:

od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-22.00

## GODZINY PRZYJĘĆ SPECJALISTÓW W ZESPOLE OŚRODKÓW WSPARCIA:

- **Terapeuta – Psycholog** – poniedziałek, wtorek – 8.00-18.00  
wtorek – 12.00-22.00; środa – 8.00-18.00
- **Psycholog** – poniedziałek – 15.30-22.00; wtorek – 8.00-11.00;  
środa – 13.30-19.00
- **Socjoterapeuta** – poniedziałek, środa – 7.30-12.30, 14.30-17.30  
wtorek, czwartek, piątek – 7.30-15.30
- **Pedagog** – poniedziałek-czwartek – 8.00-16.00  
piątek – 14.00-22.00
- **Pracownik socjalny** – poniedziałek, wtorek, piątek – 14.00-22.00  
środa, czwartek – 14.00-22.00
- **Terapeuta** – poniedziałek-piątek – 10.00-18.00
- **Prawnik** – poniedziałek – 17.00-19.00  
czwartek – 15.00-17.00

Z pomocy udzielanej w ZOW osoby korzystają bezpłatnie.  
Można skontaktować się osobiście lub telefonicznie.

## PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W MŁAWIE

06-500 Mława, ul. Wyspiańskiego 9  
Tel./fax: 23 654-33-29

e-mail: [ppp\\_mlawa@poczta.onet.pl](mailto:ppp_mlawa@poczta.onet.pl)  
e-porady: [poradnia@pppmlawa.pl](mailto:poradnia@pppmlawa.pl)  
strona internetowa: [www.pppmlawa.pl](http://www.pppmlawa.pl)

### Zapraszamy:

poniedziałek – wtorek w godzinach 8.00-18.00  
środa – piątek w godzinach 8.00-16.00

## KOMENDA POWIATOWA POLICJI W MŁAWIE

ul. Sienkiewicza 1, 06-500 Mława  
**997** – telefon alarmowy

**23 654-40-91** – dyżurny KPP  
**23 654-73-33** – telefon zaufania (automatyczna sekretarka)  
e-mail: [bip.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl](mailto:bip.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl)

## MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W MŁAWIE

ul. Narutowicza 6, 06-500 Mława  
Tel./Fax: 23 654 35 60, 23 654 27 69

### Zapraszamy:

od poniedziałku do piątku w godzinach: 8.00-16.00

## PRZYCHODNIA TERAPII UZALEŻNIEŃ I WSPÓLUZALEŻNIENIA

ul. Lelewela 9, 06-500 Mława  
tel./fax + 48 23 655 28 64  
e-mail: [mlawa@osrodek-dzialdowo.pl](mailto:mlawa@osrodek-dzialdowo.pl)

### Zapraszamy:

od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-19.00

## PUNKT KONSULTACYJNO-INFORMACYJNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

ul. Padlewskiego 13, 06-500 Mława  
Tel./Fax: 23 654 36 34  
e-mail: [przemoc@mops-mlawa.h2.pl](mailto:przemoc@mops-mlawa.h2.pl)

### Zapraszamy:

od poniedziałku do piątku w godzinach: 8.00-16.00

#### ● PEDAGOG-KONSULTANT

### DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE:

Poniedziałek, Środa, Czwartek – 8.00-16.00  
Wtorek – 8.00-18.00  
Piątek – 8.00-14.00

#### ● PRAWNIK:

Poniedziałek – 15.00-17.00 (na zapisy)  
Środa – 15.30-17.00 (w Szkole Podstawowej nr 4  
– Mława-Wólka – na zapisy)  
Piątek – 8.00-10.00 (na zapisy)

#### ● PSYCHOLOG:

Poniedziałek – 8.00-14.00 (na zapisy)  
Środa – 8.00-18.00 (na zapisy)

Kontakt telefoniczny **23 654-35-60, 23 654-36-34**

**W celu umówienia się z ww. specjalistami  
prosimy o kontakt osobisty lub telefoniczny.**

## PUNKT KONSULTACYJNY INTERWENCJI KRYZYSOWEJ I PORADNICTWA

ul. Padlewskiego 13, 06-500 Mława  
Tel./Fax: 23 654 36 34

e-mail: [profilaktyka.spoleczna@mops-mlawa.h2.pl](mailto:profilaktyka.spoleczna@mops-mlawa.h2.pl)

### Zapraszamy:

od poniedziałku do piątku w godzinach: 8.00-16.00

Dział Profilaktyczno-Społeczny Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej  
w Mławie znajdujący się przy ul. Padlewskiego 13  
oferuje dla wszystkich mieszkańców Mławy  
bezpłatne korzystanie z usług specjalistów:

#### ● PSYCHOLOG:

Poniedziałek – 8.00-14.00 (na zapisy)  
Środa – 8.00-18.00 (na zapisy)

#### ● PRAWNIK:

Poniedziałek – 15.00-17.00 (na zapisy)  
Środa – 15.30-17.00 (w Szkole Podstawowej nr 4  
– Mława-Wólka – na zapisy)  
Piątek – 8.00-10.00 (na zapisy)

#### ● PEDAGOG-KONSULTANT:

Wtorek – 10.00-12.00

Kontakt telefoniczny **23 654-35-60, 23 654-36-34**

**W celu umówienia się z ww. specjalistami  
prosimy o kontakt osobisty lub telefoniczny.**

## POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W MŁAWIE

06-500 Mława, ul. Reymonta 4  
telefon: 23 654-43-56  
faks: 23 655-29-48

e-mail: [pcprmlawa@poczta.onet.pl](mailto:pcprmlawa@poczta.onet.pl)

### Zapraszamy:

od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00