



MŁAWSKI BIULETYN PROFILAKTYCZNY

Finansowany ze środków pochodzących z rocznych opłat za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych.

Szanowni Państwo

Już w starożytności stwierdzono, że lepiej nie dopuszczać do choroby niż ją leczyć. Profilaktyka, czyli zapobieganie niepożądanym zjawiskom, nie straciła na ważności do dziś. Od wielu lat Samorząd Miasta Mława prowadzi działania zmierzające do rozbudzenia świadomości społecznej w zakresie przeciwdziałania alkoholizmowi. Po raz pierwszy oddajemy w Państwa ręce „Mławski biuletyn profilaktyczny”, będący kwintesencją wiedzy na temat zagrożeń jakie ze sobą niesie nadużywanie alkoholu. Zachęcam do lektury.

Sławomir Kowalewski
Burmistrz Miasta Mława



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 pierwszy numer MŁAWSKIEGO BIULETYNU PROFILAKTYCZNEGO.

Bieżący numer MBP jest początkiem cyklu artykułów, w których postaramy się przybliżyć tematykę dotyczących nas pośrednio lub bezpośrednio problemów społecznych.

W niniejszym wydaniu znajdą Państwo m.in.: informacje o rozpoczętej kampanii społecznej pod hasłem: „Prowadzę jestem trzeźwy”, wiadomości dotyczące szkodliwego wpływu alkoholu na kierowców, relację z wycieczki do Centrum Nauki Kopernik, a także przedstawiona jest działalność Stowarzyszenia Wspierania Społeczności Lokalnej „Bądźmy Razem”. Poza tym znajdą tu Państwo informacje o placówkach świadczących pomoc w naszym mieście.

W kolejnych numerach pojawią się informacje dotyczące m.in.: alkoholizmu, narkomanii, przemocy, relacji rodzic-dziecko, problematyki HIV/AIDS, kampanii społecznych realizowanych w Mławie oraz aktualności z zakresu profilaktyki w naszym mieście.

Jeśli mają Państwo konkretne pytania dotyczące w/w problematyki bądź też innych zagadnień społecznych, zachęcamy do wysyłania ich na adres e-mail: profilaktykaspoeczna@mops-mlawa.h2.pl

Czekamy także na listy, teksty, refleksje, być może także na opisy osobistych doświadczeń.

Przyjemnej lektury życzy
Zespół Redakcyjny MBP



Prowadzę – jestem trzeźwy

Od 17.01.2011 r. już po raz trzeci Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej wspólnie z Burmistrzem Miasta Mławy, Komendą Powiatową Policji oraz Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przystąpił do kampanii społecznej „Prowadzę – jestem trzeźwy”.

Tegoroczna edycja przebiega pod hasłem: „Trzeźwość bez granic” i realizowana jest w trzech etapach (I etap – 17.01-30.04; II etap – 1.05-31.08; III etap – 1.09-31.12).

Choć hasła kolejnych edycji zmieniały się, główna myśl pozostała taka sama. Odwołujemy się do wolności człowieka i związanej z nią odpowiedzialności, do rozwagi, potrzeby szacunku i przynależności do grupy. Zachęcamy do budowania trzeźwości w sobie i wokół siebie.

„Prowadzę – jestem trzeźwy” to program edukacyjny, którego celem jest promowanie zdrowego i trzeźwego stylu życia. Wyróżnia go pozytywny wydźwięk przekazywanych komunikatów, odwoływanie się do pozytywnych cech człowieka i akcentowanie zasady, że trzeźwość to sprawa naturalna, powszechna i modna.

W ramach I etapu tegorocznej kampanii wyemitowany został w Telewizji Mława najnowszy spot promujący kampanię, funkcjonariusze KPP w Mławie podczas rutynowych

kontroli drogowych oraz wolontariusze rozpropagowali wśród mieszkańców ulotki informacyjne, a przed Urzędem Miasta wystawione zostały banery promujące hasła kampanii.

Podczas następnego zostanie wyemitowany w Telewizji Mława kolejny spot, wśród mieszkańców Mławy rozpropagowane zostaną materiały edukacyjno-informacyjne. W ramach II etapu kampanii zostaną podjęte także działania przez Komendę Powiatową Policji w Mławie polegające na znakowaniu samochodów podczas rutynowych kontroli drogo-

wych odblaskowymi naklejkami z hasłem kampanii: „Prowadzę – jestem trzeźwy”.

W ramach III etapu kampanii odbędzie się emisja spotu promującego kampanię oraz rozpropagowane zostaną materiały edukacyjno-informacyjne. Poza tym w mławskich szkołach gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych przeprowadzone zostaną zajęcia profilaktyczne z zakresu szkodliwości wpływu alkoholu na organizm kierowcy oraz zostanie ogłoszony konkurs dotyczący tej tematyki.



Prowadzę - jestem trzeźwy



Trzeźwość bez granic

„Prowadzę – jestem trzeźwy”

- to kampania społeczna zachęcająca kierowców do trzeźwości, a pasażerów do współodpowiedzialności za bezpieczną jazdę. Im więcej trzeźwości za kierownicą tym mniej wypadków drogowych.



www.mlawa.pl www.mops-mlawa.pl

www.trzezwosc.pl

Opracowanie: Marcin Ronkiewicz – Koordynator zadań z zakresu profilaktyki
źródło: www.trzezwosc.pl za zgodą Business Consulting oraz Duszpasterstwa Trzeźwości Archidiecezji Katowickiej

KIEROWCO! KIERUJ NA TRZEŹWO – URUCHOM SWÓJ UMYSŁ

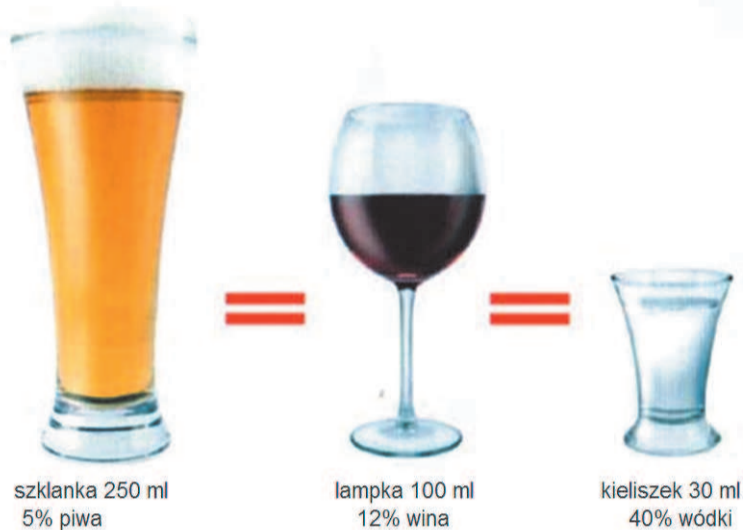
Co to jest alkohol?

Napoje alkoholowe (piwo, wino, wódka i inne) zawierają ten sam związek chemiczny zwany alkoholem etylowym (C_2H_5OH) lub inaczej etanolem, ale w innych stężeniach.

Alkohol stanowi około 5% zawartości piwa, 12% wina, 40% wódki.

Pamiętajmy, że alkohol etylowy zawarty w piwie, winie, wódce działa na nasz organizm tak samo, m.in. zaburząc pracę układu nerwowego. Im więcej alkoholu etylowego wypijemy, tym bardziej zakłócone jest funkcjonowanie naszego organizmu.

1 porcja standardowa to ok. 10 g czystego alkoholu etylowego czyli:



Im więcej napojów alkoholowych spożywamy, tym bardziej rośnie poziom (stężenie) alkoholu w naszej krwi. Wielkość tego stężenia określa się w promilach. Ilość promili oznacza ilość gramów alkoholu w jednym litrze krwi.

Po wypiciu tej samej ilości alkoholu przez kobietę i mężczyznę ważących tyle samo, stężenie alkoholu we krwi kobiety będzie większe niż we krwi mężczyzny. Powodem jest większa ilość płynów ustrojowych (wody) u mężczyzny (70% masy ciała), w których rozcieńcza się alkohol (u kobiety stanowią one 60% masy ciała).

Wpływ alkoholu na funkcjonowanie kierowcy

Każda ilość spożytego alkoholu wpływa na funkcjonowanie organizmu człowieka. Jest to szczególnie groźne dla kierującego pojazdem.

Cząsteczki alkoholu zawarte w piwie, winie czy wódce są bardzo małe i zostają bezpośrednio wchłonięte przez organizm z układu pokarmowego. Za pośrednictwem krwiobiegu trafiają szybko do mózgu, a tam dzięki specyficznym właściwościom chemicznym wywołują odpowiednie efekty fizjologiczne i psychologiczne. Prowadzenie pojazdu wymaga przede wszystkim doskonałej koordynacji wzrokowo-ruchowej, ponieważ 90% informacji docierających do kierowcy to informacje wzrokowe. Alkohol znacząco zakłóca pracę ośrodków nerwowych decydujących o odbieraniu i przetwarzaniu bodźców.

● Picie alkoholu przez kierowcę uniemożliwia bezpieczną jazdę samochodem, gdyż alkohol:

- pogarsza koordynację ruchów – pojawiają się trudności w wykonywaniu dwóch i więcej czynności jednocześnie;
- zmniejsza szybkość reakcji – czas reakcji (np. hamowania) w przypadku dostrzeżenia przeszkody wydłuża się;
- powoduje pogorszenie widzenia – pojawiają się problemy z dostrzeganiem szczegółów, świateł, znaków, pieszych i innych przeszkód, zmniejsza się ostrość widzenia;
- ogranicza pole widzenia – pole widzenia zawęża się od kąta 180 stopni do bardzo wąskiego, przez co można nie zauważyć pojazdu lub pieszego znajdującego się z boku;
- powoduje błędną ocenę odległości i szybkości – samochód, pas jezdni lub drzewo mogą wydawać się dużo dalej niż są w rzeczywistości.

● Zaburzenia powodowane przez alkohol w organizmie kierowcy w zależności od poziomu alkoholu we krwi:

0,1 promila – rozproszona uwaga

0,2 promila – dłuższe spostrzeganie

0,3 promila – drobne zaburzenia równowagi i koordynacji, gorsze spostrzeganie kształtów przedmiotów w oddali, obniżona zdolność dostrzegania ruchomych źródeł światła

0,4 promila – opóźnienie czasu reakcji, zmniejszona sprawność motoryczna, wydłużenie czasu adaptacji oka do ciemności

0,5 promila – zmniejszenie zdolności rozpoznawania sytuacji, pobudliwość, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, pogorszenie ostrości widzenia i oceny odległości

0,6 promila – błędna ocena własnych możliwości, znaczne obniżenie samokontroli i koncentracji, nadmierna pobudliwość

0,8 promila – zdecydowane osłabienie koordynacji mięśniowej i zdolności prowadzenia pojazdu

1-2 promile – zaburzenia koordynacji mięśniowej i równowagi, osłabienie sprawności intelektualnej i pamięci, brawura, opóźnienie czasu reakcji, wahania nastroju (euforia, agresja), wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie akcji serca

2-3 promile – zaburzenia mowy, wzmożona senna, obniżenie zdolności kontroli własnego zachowania i poruszania się

3-4 promile – spadek ciśnienia krwi, obniżenie temperatury, osłabienie lub zanik funkcji fizjologicznych, duże prawdopodobieństwo utraty przytomności

powyżej 4 promili – śpiączka, zatrzymanie oddychania i akcji serca

Rozkład alkoholu

Przyjmuje się, że przeciętna szybkość eliminacji alkoholu z organizmu wynosi 0,15 promila na 1 godzinę. Rozkład alkoholu zależy od pici oraz sprawności procesu jego metabolizmu w wątrobie (a dokładnie od zawartości enzymu rozkładającego alkohol). Niektóre czynniki, np.: stres, temperatura powietrza, kawa, herbata i inne substancje pobudzające mogą mieć wpływ na to, jak czujemy się po alkoholu (tj. czy czujemy się upojeni czy nie), ale **nie mają wpływu** na stężenie alkoholu we krwi.

Upośledzenie funkcjonowania organizmu utrzymuje się jeszcze przez jakiś czas po całkowitym usunięciu alkoholu.

! Nieprawdą jest, że:

● Wyrzuczę, gdy napiję się kawy.

Kawa nie usunie alkoholu z Twojego organizmu. Usuwa go wątroba. Kofeina zawarta w kawie jest stymulatorem, który znosi efekt sennaści wywołany alkoholem. Jednak nie powoduje wyrzucenia.

● Wyjdę na świeże powietrze, to wyrzucę.

Ani świeże powietrze, ani zimny prysznic nie przyspieszą procesu trawienia alkoholu. Mogą jedynie spowodować, że poczujesz się lepiej.

● Nie mam daleko do domu.

Prowadzenie pojazdu po spożyciu alkoholu nigdy nie jest bezpieczne. Wiele wypadków z udziałem nietrzeźwych ma miejsce blisko miejsca zamieszkania.

● Zjem coś miętowego – policjant nie wyczuje, że piłem alkohol.

Zapach miętowych cukierków na pewno wzbudzi podejrzenia policjantów. Mogą zaproponować użycie alkomatu lub odwieźć do przychodni lekarskiej w celu zbadania poziomu alkoholu we krwi.

● Pojadę wolno i ostrożnie.

Alkohol zaburza wyczucie odległości i prędkości, opóźnia reakcje kierowcy oraz zakłóca ocenę własnych możliwości i umiejętności.

● Piłem tylko piwo niskoalkoholowe.

Piwo niskoalkoholowe zawiera około 2% alkoholu. Jeżeli wypije się go więcej, skutek będzie podobny, jak po wypiciu napoju o wyższym stężeniu alkoholu. Np. 1 litr piwa 2% zawiera blisko 2 porcje standardowe (20g czystego alkoholu). Organizm nie poradzi sobie ze zneutralizowaniem spożytego w takiej postaci alkoholu w krótszym czasie.

● Jest ciepło, to szybko wypocę wypity alkohol.

Tylko 2-10% spożytego alkoholu jest wydalane przez skórę, w wydychanym powietrzu lub moczu. Pozostała część, czyli 90-98% alkoholu, rozkładana jest w wątrobie: najpierw na aldehyd octowy, potem na kwas octowy oraz dwutlenek węgla i wodę.

Skutki prawne prowadzenia pojazdu po alkoholu

! W Polsce dopuszczalny poziom stężenia alkoholu we krwi kierowcy nie przekracza 0,2‰

Prawo o ruchu drogowym zabrania kierowania pojazdem osobie w stanie nietrzeźwości, w stanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu (art. 45 ust. 1 pkt. 1. Ustawy z dn. 20.06.1997 roku Dz.U. 2005. 108.908 z późn. zm.).

Gdy zawartość alkoholu we krwi wynosi lub prowadzi do stężenia od 0,2‰ do 0,5‰ (lub obecności w wydychanym powietrzu od 0,1mg do 0,25mg alkoholu w 1dm³), określa się to jako stan po użyciu alkoholu (art. 46 ust. 2, Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z dn. 26.10.1982r.).

Gdy stężenie alkoholu we krwi przekracza 0,5‰ (a w wydychanym powietrzu jest go więcej niż 0,25mg w 1dm³), wówczas jest to stan nietrzeźwości (art. 115 §16k.k; art. 46 ust. 3. Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z dn. 26.10.1982r.).

Prowadzenie pojazdu mechanicznego w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego jest przestępstwem, za które, zgodnie z art. 178 a§1 kk, grozi kara grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2. Art. 178a §2 kk – odwołuje się natomiast do kierujących innymi niż w §1 pojazdami, np. rowerzystów, którzy poruszają się po drodze publicznej lub w strefie zamieszkania, będąc w stanie nietrzeźwości. Przewidzianą w tym przypadku sankcją jest: kara grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Policjant zatrzymujący kierowcę do kontroli jest uprawniony do:

- żądania poddania się przez kierującego pojazdem lub przez inną osobę, w stosunku do której zachodzi uzasadnione podejrzenie, że mogła kierować pojazdem, badaniu w celu ustalenia zawartości w organizmie alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu;
- uniemożliwienia kierowania pojazdem osobie znajdującej się w stanie nietrzeźwości lub w stanie po użyciu alkoholu albo środka działającego podobnie do alkoholu;
- usunięcia pojazdu z miejsca zagrażającego bezpieczeństwu pozostałych uczestników ruchu drogowego na koszt właściciela. (Prawo o ruchu drogowym. art. 129 ust. 2 i art. 130a ust. 2 pkt. 1)

Praktyczne rady dla użytkowników dróg

Jak rozpoznać nietrzeźwego kierowcę?

- przekracza linię na jezdni lub wręcz jedzie niewłaściwą stroną,
- robi bardzo szerokie zakręty,
- jedzie bardzo powoli,
- zatrzymuje się lub hamuje gwałtownie i bez powodu,
- przeklina, jest nadmiernie pobudzony, wymachuje rękoma,
- jedzie biernie za jakimś pojazdem,
- skręca ostro i/lub tam, gdzie jest zakaz wjazdu,
- jedzie bez świateł, kierunkowskazów,
- jedzie nierównym tempem,
- powoli reaguje na sytuacje na drodze.

Jeżeli jedziesz przed nietrzeźwym kierowcą – pozwól, aby Ciebie wyprzedził. Jeżeli jest przed Tobą – utrzymaj odpowiedni dystans. Jeżeli zbliża się do Ciebie – zatrzymaj się na poboczu i poczekaj aż odjedzie. W każdym powyższym przypadku zawiadom policję, celem wyeliminowania nietrzeźwego kierującego z ruchu.

Co możesz zrobić, aby uchronić siebie i innych?

- na imprezach, gdzie spożywa się alkohol, najlepiej wcześniej wyznaczyć kierowcę, który powstrzyma się od picia alkoholu i odwiezie pozostałych biesiadników do domu;
- nie mieszaj alkoholu z lekami; alkohol wzmacnia działanie leków nasennych; w połączeniu z lekami psychotropowymi oraz antyhistaminowymi (leki na alergię, uczulenia) potęguje efekt uspokojenia, obniża zdolność koordynacji ruchów; preparaty przeciwwrzodowe znacznie zwiększają poziom alkoholu we krwi itd.;

Jeżeli to Ty jesteś gospodarzem imprezy:

- nie wywieraj nacisku na innych, żeby wznosili toasty;
- nie zmuszaj nikogo do picia alkoholu;
- zaoferuj dużo innych napojów bezalkoholowych;
- jeżeli goście piją alkohol, wezwij taksówkę lub zorganizuj powrót z trzeźwym kierowcą.

**Opracowanie: Marcin Ronkiewicz – Koordynator zadań z zakresu profilaktyki
Konsultacja merytoryczna: podinsp. Wojciech Wroniszewski – Naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego KPP w Mławie
*Źródło: www.parpa.pl za zgodą Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**



Stowarzyszenie Wspierania Społeczności Lokalnej „Bądźmy Razem”

Stowarzyszenie Wspierania Społeczności Lokalnej „Bądźmy Razem” działa przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie od 05.05.2009 r.

Stowarzyszenie działa na podstawie ustawy z dnia 07 kwietnia 1989 r. Prawa o stowarzyszeniach (Dz.U. nr 79 z 2001 r., poz. 855 ze zm.), ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. nr 96, z 2003 r., poz. 873 ze zm.) oraz w oparciu o statut Stowarzyszenia.

Stowarzyszenie zostało zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Sądowym w dniu 14 maja 2009 r.

Członkami Stowarzyszenia są w większości pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mławie.

Cele Stowarzyszenia:

1. Działalność na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, korzystających z pomocy społecznej, niepełnosprawnych, samotnych oraz społeczności lokalnej.
2. Umożliwienie szerszego dostępu do różnych form pomocy, możliwości aktywnego uczestnictwa w akcjach społecznych na szczeblu lokalnym oraz krajowym.
3. Integracja ze środowiskiem lokalnym, wzmacnianie poczucia przynależności społecznej oraz tworzenie warunków do współuczestniczenia różnych grup społecznych w życiu społecznym miejscowości, gminy, powiatu.
4. Propagowanie i organizacja wolontariatu oraz postaw, działań i inicjatyw sprzyjających poszanowaniu osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, niepełnosprawnych, samotnych.
5. Wspieranie dobroczynności oraz działań humanitarnych.
6. Działania w zakresie profilaktyki i zdrowego stylu życia.

Stowarzyszenie realizuje swoje cele poprzez:

- pozyskiwanie środków finansowych oraz rzeczowych od osób prywatnych i instytucji
- pozyskiwanie żywności poprzez współpracę z organizacjami pozarządowymi, instytucjami oraz lokalnym samorządem, włączanie się w ogólnopolskie kampanie na rzecz ww. zadania
- organizowanie grup samopomocowych
- prowadzenie szkoleń
- organizowanie spotkań i imprez w środowisku lokalnym
- organizowanie i prowadzenie poradnictwa dla osób i rodzin, świetlic środowiskowych i terapeutycznych
- pozyskiwanie wolontariuszy do aktywnego udziału w działaniach statutowych Stowarzyszenia

W roku 2010 Stowarzyszenie przeprowadziło 6 akcji na rzecz rodzin potrzebujących pomocy z terenu naszego miasta, były to: pozyskiwanie żywności z Banku Żywności w Ciechanowie „PEAD 2010”, „Wielkanocna Zbiórka Żywności”, „Podziel się posiłkiem”, „Pomoc dla Sylwii” oraz „Świąteczna Zbiórka Żywności 2010”. Z pomocy skorzystało łącznie około 1000 najuboższych osób, do których dotarła pomoc rzeczowa i finansowa. Wydano 55,354,60 kg żywności. Dla Sylwii Jaskulskiej przekazano ok. 1000 zł na zakup protezy ręki. Przez cały rok pośredniczyliśmy w przekazywaniu używanych mebli, sprzętu AGD i RTV.

Jako jedni z pierwszych rozpoczęliśmy zbiórkę pomocy dla powodzian i prowadziliśmy ją przez okres 2 miesięcy. Do powodzian z gminy Słubice, za naszym pośrednictwem dotarły trzy transporty pomocy rzeczowej oraz kwota 7.477,31 zł, którą przekazaliśmy na konto „pomocy dla powodzian”.



W naszych akcjach wzięło udział 295 wolontariuszy.

Za działalność w 2010 r. Stowarzyszenie Wspierania Społeczności Lokalnej „Bądźmy Razem” zwyciężyło w konkursie zorganizowanym przez Burmistrza Miasta Mławy na najlepszą organizację pozarządową, otrzymu-

jąc tytuł „Najaktywniejszy z aktywnych” wraz z nagrodą główną, którą był komputer przenośny.

Opracowanie: Bożena Frankowska – Prezes Stowarzyszenia Wspierania Społeczności Lokalnej „Bądźmy Razem”

Wizyta w Centrum Nauki Kopernik w Warszawie

Piękna nasza Polska cała... chciałoby się powiedzieć za słowami piosenki, zwiedzać zakątki naszego kraju.

Dzieci uczestniczące w zajęciach opiekuńczo-wychowawczych prowadzonych w mławskich szkołach podstawowych (Szkoła Podstawowa nr 1, Szkoła Podstawowa nr 4, Szkoła Podstawowa nr 6, Szkoła Podstawowa nr 7) oraz w lokalu przy ul. Piekietko 66 miały okazję przekonać się o tym, uczestnicząc **4 i 11 lutego bieżącego roku w jednodniowych wycieczkach autokarowych do Warszawy.**

W wycieczkach zorganizowanych przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mławie wzięło udział 70 dzieci wraz z wychowawcami.

Głównym celem wycieczek była wizyta w Centrum Nauki Kopernik. Otwarta w listopadzie 2010 roku interaktywna wystawa Centrum Nauki Kopernik została zaprojektowana jako miejsce, w którym zarówno dzieci, młodzież, jak również dorośli mieli okazję w nietypowy sposób zetknąć się z treściami należącymi do wielu gałęzi wiedzy.

Na otwartą obecnie wystawę złożyło się około 350 interaktywnych eksponatów, tzn. stanowisk doświadczalnych lub urządzeń, przy użyciu których dzieci, młodzież i dorośli mieli możliwość przeprowadzania doświadczeń, obserwowania zjawisk, stykania się z nowymi treściami. Poszczególne wystawy przyciągały uczestników

wycieczek do zabawy, wywoływały emocje, inspirowały do działań oraz skłaniały do refleksji. Pogrupowane były one w następujące galerie tematyczne: Korzenie cywilizacji, Strefa światła, Człowiek i środowisko, Świat w ruchu oraz galeria dla najmłodszych Bzzz.

Podstawowym celem wizyty w Centrum Nauki Kopernik było rozbudzenie u dzieci i młodzieży ciekawości świata, dostarczenie naukowej pożywki dla rozwijania wyobraźni oraz impulsów do zdobywania wiedzy.

Układ galerii i rozmieszczenie eksponatów stwarzały możliwość samodzielnego, bezpiecznego poruszania się po wystawach Centrum Nauki Kopernik.

Wychowawcy mieli możliwość przeprowadzenia swoich własnych, niepowtarzalnych zajęć, także z zakresu profilaktyki i zdrowego stylu życia. Były to bardzo pouczające i ciekawe lekcje. Nikt nie miał czasu się nudzić.

Podczas zwiedzania pomocą w wielu sprawach służyli animatorzy z odpowiednim przygotowaniem merytorycznym.

Po wspólnym zwiedzaniu uczestnicy wycieczek mogli podzielić się swoimi wrażeniami podczas wspólnego posiłku w restauracji KFC, a następnie zmęczeni, ale zadowoleni wrócili wieczorem do Mławy.

Opracowanie: Marcin Ronkiewicz – Koordynator zadań z zakresu profilaktyki



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
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.

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

Zapraszamy:
od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W MŁAWIE

06-500 Mława, ul. Wyspiańskiego 9
Tel./fax: 23 654-33-29
e-mail: ppp_mlawa@poczta.onet.pl
e-porady: poradnia@pppmlawa.pl
strona internetowa: 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

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

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

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

● **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

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

● **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.**