***PORADNITWO SPECJALISTYCZNE NA TERENIE MIASTA SUWAŁK W 2023 r.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | | **Rodzaj porady** | **Dni i godziny przyjęć** | | | | | |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Pątek** | **Sobota** |
| **Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**  **ul. Sejneńska 13, pok. 17**  **tel. 87-563-56-01** | | - Procedura zobowiązania  do leczenia odwykowego  - Procedura Niebieskiej Karty | 08.00-16.00 | 07.30-15.30 | 07.30-15.30 | 07.30-15.30 | 07.30-15.30 | ----- |
| **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach**  **Dział Pomocy Kryzysowej**  **ul. Filipowska 20B**  **tel. 87- 565-28-91** | | Poradnictwo socjalne | 07.30-15.30 | 07.30-15.30 | 07.30-15.30 | 07.30-15.30 | 07.30-15.30 | ----- |
| Poradnictwo i konsultacje psychologiczne w tym rodzinne | 14.00-18.00 | 08.00-17.00  19.00-20.00 | 10.30-19.30 | ----- | 08.00-13.00  12.00-18.00 | 08.00-14.00 |
| Poradnictwo i konsultacje psychologiczne w tym rodzinne w języku ukraińskim | ------ | 16.00-20.00 | ----- | 16.00-20.00 | ----- | ----- |
| Poradnictwo prawne | ----- | 15.30-17.30 | ----- | 15.30-17.30 | ----- | ----- |
| Grupa wsparcia dla osób uwikłanych w problemy przemocy w rodzinie | ----- | 17.00-19.00 | ----- | ----- | ----- | ----- |
| Terapia interwencyjna | Sesje ustalane indywidualnie z psychologiem | | | | | ----- |
| Pomoc psychologiczna  w sytuacji kryzysowej występującej na skalę masową\*\*\* | całodobowa | | | | | |
| **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach**  **Dział Pieczy Zastępczej**  **ul. Filipowska 20**  **tel. 87- 562- 89-70 w. 640**  **pok. 32** | | Poradnictwo psychologiczne  i pedagogiczne dla rodzin zastępczych i ich dzieci, dzieci umieszczonych  w pieczy zastępczej oraz pełnoletnich wychowanków podlegających procesowi usamodzielniania  po opuszczeniu pieczy zastępczej | 07.30-15.30 | 07.30-15.30 | 07.30-15.30 | 07.30-15.30 | 07.30-15.30 | ----- |
| **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach**  **Dział Pomocy Środowiskowej**  **ul. Filipowska 20**  **tel. 87- 562- 89-70**  **pok. 3, 4, 5, 9, 10** | | Poradnictwo socjalne udzielane w ramach dyżuru pracownika socjalnego | 09.00-17.00 |  |  |  |  |  |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | | **Rodzaj porady** | **Dni i godziny przyjęć** | | | | | |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** |
| **Poradnia Rodzinna Fundacji EGO – Centrum Ochrony Dziecka**  **ul. Noniewicza 91/44**  **tel. 535- 032-190** | | Poradnictwo psychologiczne, konsultacje dla rodziców | ----- | ----- | ----- | ----- | 09.00-12.00  pokój nr 13 | ----- |
| Poradnictwo rodzinne, indywidualna terapia osób doświadczających przemocy oraz je stosujących | 10.00-11.00  pokój nr 44 | ----- | 08.00-11.00  13.00-16.00  pokój nr 44 | ----- | ----- | ----- |
| **Specjalistyczny Psychiatryczny Samodzielny Publiczny ZOZ w Suwałkach**  **ul. Szpitalna 62**  **Poradnia Psychologiczna**  **tel. 87-562-64-00 lub 87-562-64-71** | | Porady psychologa – sesje psychoterapii indywidualnej | 11.35-15.35 | ------ | 14.00-18.00 | 07.30-11.30 | ------ | ----- |
| Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej  i Psychoterapeutycznej  **Poradnia Psychologiczna  dla Dzieci i Młodzieży  tel. 508-280-652  lub 87-562-64-72**  **ul. Szpitalna 62** | | Pełna diagnostyka psychologiczna, psychoterapia, sesje psychoterapii indywidualnej, grupowej  i rodzinnej, sesje wsparcie psychospołecznego, wizyty, porady domowe  lub środowiskowe | 09.00-20.00 | 09.00-20.00 | 08.00-16.00 | 08.00-17.00 | 08.00-14.00 | ----- |
| **Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu**  **tel. 87-562-64-00  lub 87- 562-64-59  87-562-64-57**  **87-562-64-69**  **ul. Szpitalna 62** | | Porady lekarza, terapeuty, sesje psychoterapii indywidualnej i grupowej, sesja psychoterapii rodzinnej | 08.00-19.00 | 08.00-15.00 | 08.00-19.00 | 08.00-19.00 | 07.35-15.00 | ----- |
| **Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych tel. 87-562-64-54**  **lub 87-562-64-00**  **ul. Szpitalna 62** | | Porady lekarza i terapeuty, sesja psychoterapii indywidualnej i grupowej | 12.00-19.00 | 12.00-19.00 | ----- | 07.30-14.30 | 12.00-19.00 | ----- |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | | **Rodzaj porady** | **Dni i godziny przyjęć** | | | | | |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** |
| **Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci  i Młodzieży**  II poziom referencyjny  **tel. 87-562-64-00**  **ul. Szpitalna 62** | | Porady lekarza  i psychologa, psychoterapeuty | 08.00-12.00 | 15.00-20.00 | 14.00-20.00 | 08.00-12.00 | 08.00-18.00 | ----- |
| **Od 01.04.2023 r.**  **Poradnia Leczenia Nerwic**  **tel. 87-562-64-00,   87-562-64-71** | | Porady lekarza, psychologa, sesje psychoterapii indywidualnej i rodzinnej | ----- | 12.00-16.00 | 12.00-16.00 | 12.00-16.00 | ----- | ----- |
| **Centrum Zdrowia Psychicznego**  świadczenia udzielane są osobom z problemami psychicznymi powyżej 18 roku życia oraz ich rodzinom  **Punkt Zgłoszeniowo Koordynacyjny**  **tel. 87-562-64-71**  **ul. Szpitalna 62**  **Poradnia Zdrowia Psychicznego**  **tel. 87-562-64-71**  **ul. Szpitalna 62**  **Zespół Leczenia Środowiskowego**  **tel. 87-562-64-71  lub 87-562-64-73**  **ul. Szpitalna 62** | Przyjmowanie zgłoszeń  w celu uzyskania odpowiednich form pomocy psychiatrycznej  lub pomocy socjalnej  Porady lekarza, psychologa, psychoterapeuty  Porady lekarza, pielęgniarki, psychologa, psychoterapeuty, terapeuty środowiskowego w środowisku pacjenta  i jego rodziny (dostęp do pracownika socjalnego) | | 08.00-18.00  08.00-18.00  08.00-18.00 | 08.00-18.00  08.00-18.00  08.00-18.00 | 08.00-18.00  08.00-18.00  08.00-18.00 | 08.00-18.00  08.00-18.00  08.00-18.00 | 08.00-18.00  08.00-18.00  08.00-18.00 | -----  -----  ----- |
| **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej**  **Ośrodek Profilaktyki Terapii**  **Uzależnień i Współuzależnienia**  **Stowarzyszenie „WYBÓR”**  **tel. 87-565-17-15**  **ul. Młynarskiego 9** | Leczenie uzależnień  cykl 7-8 tygodni | | **08.00-08.30**  Możliwość zapisania się na terapię i uzyskanie terminu rozpoczęcia leczenia | | | | | ----- |
| **08.00-13.00**  Informacje dotyczące leczenia w Oddziale Dziennym | | | | | ----- |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | **Rodzaj porady** | | **Dni i godziny przyjęć** | | | | | |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** |
| **Suwalskie Stowarzyszenie „WYBÓR”**  **ul. Kościuszki 71,** | Konsultacje indywidualne dla osób uzależnionych  telefon do terapeuty  502-594-659 | | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | **09.00-10.00**  II-4,11,18,25  III-4,11,18,25  IV-01,15,29  V-13,20,27  VI-3,17,24  VII-1,22  IX-2,09,23  X-7,14,21,28  XI-4,18,25  XII-2,9,16 |
| Grupa terapeutyczna konstruktywnych zachowań abstynenckich  i rozwoju osobistego „Abstynencja plus zmiana”  (psychoterapia grupowa)  telefon do terapeuty  502-594-659 | | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | **10.00-13.00**  II-4,11,18,25  III-4,11,18,25  IV-01,15,29  V-13,20,27  VI-3,17,24  VII-1,8,22  VIII-5,19  IX-2,09,23  X-7,14,21,28  XI-4,18,25  XII-2,9,16 |
| Program terapeutyczno – wspierający dla osób uwikłanych w przemoc (porady indywidualne)  tel. do terapeuty  535-523-030 | | ----- | ------ | **14.00-17.00**  II-1,08  III-1,29  V-10,24  VI -14,21  XI-15,22  **14.00-18.00**  IV-26  VII-5  VIII-9  IX-13  X-4 | ------ | ------ | ----- |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | **Rodzaj porady** | | **Dni i godziny przyjęć** | | | | | |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** |
| **Suwalskie Stowarzyszenie „WYBÓR”**  **ul. Kościuszki 71,** | Droga do siebie – prowadzenie psychoterapii dla osób DD (psychoterapia indywidualna)  tel. do terapeuty  505-024-679 | | ----- | ----- | ------ | **15.15-18.15**  01.02-16.06.2023  (przerwa 04.05  i 01.06) | ----- | ----- |
| Droga do siebie – prowadzenie psychoterapii dla osób DDA (psychoterapia indywidualna)  tel. do terapeuty  792-187-837 | | ------ | ------ | ----- | ------ | **16.00-19.00**  II-3,10,17  III-3,10,17  IV-7,14,21  V-5,12,19  VI-2,9,16  **16.00-19.00**  IX-1,8  **16.00-18.00**  X-6 | ------ |
| Mój Gps – prowadzenie zajęć socjoterapeutycznych tel. do terapeuty:  792-187-837 | | ----- | **16.30-19.30**  II-7,14,21  III-7,14,21  IV-4,11,18  V-9,16,23  VI-6,13,20  IX-5,12,19  X-3,10,17  XI-7,14,21  XII-12 | ----- | ----- | ----- | ----- |
| **Salezjańska Świetlica Środowiskowa  im. św. Dominika Savio**  **ul. Wyszyńskiego 3** | Poradnictwo Psychologiczne  Poradnictwo Socjoterapeutyczne | | ----- | ----- | 17.00-19.00 | ----- | ----- | ----- |
| **-----** | **-----** | **-----** | 17.00-19.00 | **-----** | ----- |
| **Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna**  **ul. Nowomiejska 10**  **tel. 87-566-41-49**  **87-567-00-67** | Poradnictwo rodzinne\*\*  Poradnictwo psychologiczne\*\* | | 15.00-16.00  16.00-18.00 | ----- | 08.00-09.00  11.00-12.00 | 14.00-18.00 | ----- | ----- |
| 15.00-16.00 | 11.00-12.00  15.00-16.00 | 13.00-14.00 | 12.00-13.00 | 11.00-13.00 | ----- |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | **Rodzaj porady** | | **Dni i godziny przyjęć** | | | | | |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** |
| **Suwalskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „FILAR”**  **ul. Kościuszki 71**  **tel. 501-793-861** | Trening rozwoju umiejętności życiowych dla współuzależnionych  tel. 501-793-861 | | ----- | **15.00-18.00**  II – 7,28  III – 7,14  IV – 18,25  IX – 26  X – 3,10  XI – 7,14 | ----- | **-----** | **-----** | **-----** |
| Dyżur psychologa – wsparcie indywidualne  tel. 609-208-371 | | ------ | **16.00-18.00**  II – 7,28  III – 7,14,28  IV – 4,18,25  V – 9,16  VI – 6,20  VII – 4,11  IX – 19,26  X – 3,10  XI – 7,14  XII – 5,12 | ----- | ----- | ----- | ----- |
| Program socjoterapeutyczny  dla dzieci z rodzin  z problemem choroby alkoholowej, narkomanii lub przemocy w rodzinie  (grupa I)  tel.793-949-433 | | ----- | ----- | ----- | **16.00 – 18.00**  II – 2,16  III – 2,16,30  IV – 6,20,27  V- 4,18  VI – 1,22  VII – 6,20  VIII – 3,17,31  IX – 7,21  X – 5,19  XI – 2,16 | ----- | **-----** |
| Program socjoterapeutyczny  dla dzieci z rodzin  z problemem choroby alkoholowej, narkomanii lub przemocy w rodzinie  (grupa II)  tel.793-949-433 | | ----- | ----- | ----- | **16.00 – 18.00**  II – 9,23;  III – 9,23  IV – 13,27  V – 11,25  VI – 15,29  VII – 13,27  VIII – 10,24  IX – 14,28  X – 12,26  XI – 9, 23  XII – 7, 14, 21 | ----- | ----- |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | **Rodzaj porady** | | **Dni i godziny przyjęć** | | | | | |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** |
| **Suwalskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „FILAR”**  **ul. Kościuszki 71** | Grupa samopomocowa  AA-Grupa Bartek | | ----- | 18.00-20.00 | ----- | ----- | 18.00-20.00 | ----- |
| Grupa samopomocowa  AA – Grupa Pierwszy Krok | | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | 14.00-15.30 |
| Grupa samopomocowa  AA - Grupa Coffee House | | ----- | 17.30-19.00 (spotkania indywidualne) | ----- | ----- | ----- | 16.00-20.00  (mitingi) |
| Grupa  dla współuzależnionych „Nadzieja” | | ----- | 18.00-20.00 | ----- | ----- | 18.00-20.00 | ----- |
| **Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej**  **ul. Kościuszki 71**  **tel. 87-562-82-22** | Nieodpłatna pomoc prawna - radca prawny  Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie - adwokat | | 12.00-16.00  16.00-20.00 | 16.00-20.00  12.00-16.00 | 08.00-12.00  12.00-16.00 | 12.00-16.00  08.00-12.00 | 12.00-16.00  08.00-12.00 | -----  ----- |
| **Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej ul. Filipowska 20B**  **tel. 87-562-82-22** | Pomoc prawna | | 07.30-11.30 | 07.30-11.30 | 15.30-19.30 | 07.30-11.30 | 07.30-11.30 | ----- |
| **Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat” ul. Noniewicza 91,  16-400 Suwałki**  **tel. 87-565-02-58**  **kom. 883-240-678** | Radca prawny dla  Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem\* | | 16.00-20.00 | 08.00-12.00 | 16.00-20.00 | 16.00-20.00 | 16.00-20.00 | ----- |
| Psycholog dla  Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem\* | | ----- | 14.00-17.00 | 09.30-14.00  10.00-20.00 | ----- | ----- | ----- |
| Osoba I Kontaktu dla  Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem | | 13.00-20.00 | 09.00-16.00 | 09.00-16.00 | 08.00-15.00 | 08.00-15.00 | ----- |
| Mediator sądowy\* | | Spotkania indywidualne umawiane po zgłoszeniu zapotrzebowania | | | | | ----- |
| **Telefon zaufania Komendy Miejskiej Policji w Suwałkach**  **(47) 714-12-60** | | ----- | ----- | ----- | ----- | ------ | ----- | ----- |

\* Radca prawny, psycholog, mediator przyjmują po wcześniejszym umówieniu się z osobą pokrzywdzoną za pośrednictwem Osoby I Kontaktu. Umawiać się można osobiście lub za pośrednictwem telefonu.

\*\* Obowiązuje telefoniczne umawianie wizyt.

\*\*\* Numery telefonów do psychologów udzielających pomocy pozostają w dyspozycji Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego.