***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 | 08.00-17.0019.00-20.00 | 10.30-19.30 | ----- | 08.00-13.0012.00-18.00 | 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 | ----- | ----- | ----- | ----- | 09.00-12.00pokój nr 13 | ----- |
| Poradnictwo rodzinne, indywidualna terapia osób doświadczających przemocy oraz je stosujących | 10.00-11.00pokój nr 44 | ----- | 08.00-11.0013.00-16.00pokój nr 44 | ----- | ----- | ----- |
| **Specjalistyczny Psychiatryczny Samodzielny Publiczny ZOZ w Suwałkach****ul. Szpitalna 62** **Poradnia Psychologiczna****tel. 87-562-64-00lub 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 Psychoaktywnychtel. 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 zproblemami 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 socjalnejPorady lekarza, psychologa, psychoterapeutyPorady lekarza, pielęgniarki, psychologa, psychoterapeuty, terapeuty środowiskowegow środowisku pacjenta i jego rodziny (dostęp do pracownika socjalnego) | 08.00-18.0008.00-18.0008.00-18.00 | 08.00-18.0008.00-18.0008.00-18.00 | 08.00-18.0008.00-18.0008.00-18.00 | 08.00-18.0008.00-18.0008.00-18.00 | 08.00-18.0008.00-18.0008.00-18.00 | --------------- |
| **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 uzależnionychtelefon do terapeuty502-594-659 | ----- |  ----- | ----- | ----- | ----- | **09.00-10.00**II-4,11,18,25III-4,11,18,25 IV-01,15,29V-13,20,27VI-3,17,24VII-1,22IX-2,09,23X-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 terapeuty502-594-659 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | **10.00-13.00**II-4,11,18,25III-4,11,18,25 IV-01,15,29V-13,20,27VI-3,17,24VII-1,8,22VIII-5,19IX-2,09,23X-7,14,21,28 XI-4,18,25 XII-2,9,16 |
| Program terapeutyczno – wspierający dla osób uwikłanych w przemoc (porady indywidualne) tel. do terapeuty535-523-030 | ----- | ------ | **14.00-17.00**II-1,08III-1,29V-10,24VI -14,21XI-15,22**14.00-18.00**IV-26VII-5 VIII-9IX-13X-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-3,10,17III-3,10,17IV-7,14,21V-5,12,19VI-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-7,14,21III-7,14,21IV-4,11,18V-9,16,23VI-6,13,20IX-5,12,19X-3,10,17XI-7,14,21XII-12 |  ----- | ----- | ----- | ----- |
| **Salezjańska Świetlica Środowiskowa im. św. Dominika Savio****ul. Wyszyńskiego 3** | Poradnictwo PsychologicznePoradnictwo 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\*\* | 15.00-16.0016.00-18.00 | ----- | 08.00-09.0011.00-12.00 | 14.00-18.00 | ----- | ----- |
|  15.00-16.00 | 11.00-12.0015.00-16.00 | 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 współuzależnionychtel. 501-793-861 | ----- | **15.00-18.00**II – 7,28III – 7,14IV – 18,25IX – 26X – 3,10XI – 7,14 | ----- | **-----** | **-----** | **-----** |
| Dyżur psychologa – wsparcie indywidualnetel. 609-208-371  | ------ | **16.00-18.00**II – 7,28 III – 7,14,28IV – 4,18,25V – 9,16 VI – 6,20 VII – 4,11IX – 19,26X – 3,10 XI – 7,14XII – 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 – 2,16,30IV – 6,20,27V- 4,18 VI – 1,22VII – 6,20VIII – 3,17,31IX – 7,21X – 5,19XI – 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 – 9,23IV – 13,27V – 11,25VI – 15,29VII – 13,27 VIII – 10,24IX – 14,28X – 12,26XI – 9, 23XII – 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 prawnyNieodpłatne poradnictwo obywatelskie - adwokat | 12.00-16.0016.00-20.00 | 16.00-20.0012.00-16.00 | 08.00-12.0012.00-16.00 | 12.00-16.0008.00-12.00 | 12.00-16.0008.00-12.00 | ---------- |
| **Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnejul. 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 dlaOsób Pokrzywdzonych Przestępstwem\* | 16.00-20.00 | 08.00-12.00 | 16.00-20.00 | 16.00-20.00 | 16.00-20.00 | ----- |
| Psycholog dlaOsób Pokrzywdzonych Przestępstwem\* | ----- | 14.00-17.00 | 09.30-14.0010.00-20.00 | ----- | ----- | ----- |
| 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.