***PORADNITWO SPECJALISTYCZNE NA TERENIE MIASTA SUWAŁK W 2024 r.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | **Rodzaj porady** | **Dni i godziny przyjęć** | | | | | |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Pątek** | **Sobota** |
| **Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**  **ul. Noniewicza 71A, pok. 108**  **tel. 87-563-56-01** | Procedura zobowiązania do leczenia odwykowego  Procedura Niebieska Karta | **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 | **11.30-16.30** | **08.00-20.00** | **13.30-18.30** | **11.30-16-30** | **11.30-16.30** | **-----** |
| Poradnictwo prawne | **-----** | **15.30-17.30** | **-----** | **15.30-17.30** | **-----** | **-----** |
| Grupa wsparcia dla osób uwikłanych  w problemy przemocy domowej | **-----** | **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** | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** |
| **Poradnia Rodzinna Fundacji EGO – Centrum Ochrony Dziecka i Rodziny**  **ul. Noniewicza 91**  **tel. 535- 032-190** | Specjalista psychoterapeuta, seksuolog, konsultant | **-----** | **-----** | **16.00-19.00**  **lok. 44** | **-----** | **-----** | **-----** |
| Terapeuta rodzinny (psychoterapeuta) | **08.00-10.30**  **lok. 44** | **-----** | **08.00-10.30**  **13.00-16.00**  **lok. 44** | **-----** | **-----** | **-----** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | **Rodzaj porady** | **Dni i godziny przyjęć** | | | | | |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** |
| **Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych**  **ul. Szpitalna 62**  **tel. 87-562-64-71** | Porada lekarska diagnostyczna | **08.00-18.00** | **08.00-18.00** | **08.00-18.00** | **08.00-18.00** | **08.00-18.00** | **-----** |
| Porada lekarska terapeutyczna |
| Porada lekarska kontrolna |
| Porada psychologiczna diagnostyczna |
| Porada Psychologiczna |
| Sesja psychoterapii indywidualnej |
| Sesja psychoterapii rodzinnej |
| Sesja psychoterapii grupowej |
| Sesja wsparcia psychospołecznego |
| Wizyta\porada domowa \środowiskowa |
| **Poradnia Terapii Uzależnienia  i Współuzależnienia  od Alkoholu**  **ul. Szpitalna 62**  **tel. 87-562-64-70** | Porada lub wizyta diagnostyczna | **08.00-19.00** | **08.00-15.00** | **08.00-19.00** | **08.00-19.00** | **07.30-15.00** | **-----** |
| Porada lub wizyta terapeutyczna |
| Porada lub wizyta lekarska |
| Sesja psychoterapii indywidualnej |
| Sesja psychoterapii rodzinnej |
| Sesja psychoterapii grupowej |
| **Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych  ul. Szpitalna 62**  **tel. 87-562-64-70** | Porada lub wizyta diagnostyczna | **12.00-19.00** | **12.00-19.00** | **-----** | **07.30-14.30** | **12.00-19.00** | **-----** |
| Porada lub wizyta terapeutyczna |
| Porada lub wizyta lekarska |
| Sesja psychoterapii indywidualnej |
| Sesja psychoterapii rodzinnej |
| Sesja psychoterapii grupowej |
| **Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej  i Psychoterapeutycznej  dla Dzieci i Młodzieży – I poziom referencyjny  z siedzibą w Suwałkach**  **ul. Szpitalna 62**  **tel. 508-280-652** | Poradnia Psychologiczna Diagnostyczna | **09.00-20.00** | **09.00-20.00** | **08.00-16.00** | **08.00-17.00** | **08.00-14.00** | ----- |
| Porada psychologiczna – interwencja kryzysowa |
| Porada psychologiczna |
| Sesja psychoterapii indywidualnej |
| Sesja psychoterapii rodzinnej |
| Sesja psychoterapii grupowej |
| Sesja wsparcia psychospołecznego |
| Wizyta domowa lub środowiskowa;  Wizyta terapeutyczna |
| Wizyta osoby prowadzącej terapię środowiskową |
| **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  **ul. Szpitalna 62**  **tel. 87-562-64-47** | Porady lekarza diagnostyczna | **08.00-12.00** | **15.00-20.00** | **14.00-20.00** | **08.00-12.00** | **08.00-18.00** | **-----** |
| Porada lekarska terapeutyczna |
| Porada lekarska kontrolna |
| Porada psychologiczna diagnostyczna |
| Sesja psychoterapii indywidualnej |
| Sesja psychoterapii rodzinnej |
| Sesja psychoterapii grupowej |
| Porada domowa lub środowiskowa |
| Terapia I  Poradnictwo psychologiczne w ramach programu terapeutyczno-rehabilitacyjnego dla osób z autyzmem dziecięcym – osoba  z autyzmem dziecięcym |
| Terapia I  Poradnictwo psychologiczne w ramach programu terapeutyczno- rehabilitacyjnego dla osób z autyzmem dziecięcym – rodzina osoby z autyzmem dziecięcym. |
| Terapia zaburzeń mowy i porozumiewania się w ramach programu terapeutyczno-rehabilitacyjnego dla osób z autyzmem dziecięcym |
| Grupowe zajęcia terapeutyczne w ramach programu terapeutyczno-rehabilitacyjnego dla osób z autyzmem dziecięcym |
| Porada kompleksowo- konsultacyjna dla osób  z autyzmem dziecięcym |
| Wizyta terapeutyczna  w ramach programu terapeutyczno-rehabilitacyjnego dla osób z autyzmem dziecięcym (pedagog specjalny, pedagog fizjoterapeuta, osoba prowadząca terapię zajęciową, psycholog posiadający kompetencje w zakresie terapii integracji sensorycznej) |
| Grupowe zajęcia terapeutyczne w ramach programu terapeutyczno-rehabilitacyjnego dla osób z autyzmem dziecięcym. |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | **Rodzaj porady** | **Dni i godziny przyjęć** | | | | | |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** |
| **Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna**  **ul. Nowomiejska 10**  **tel. 87-566-41-49**  **87-567-00-67** | Poradnictwo rodzinne\*\*  Poradnictwo psychologiczne\*\* | **14.00-18.00**  **11.00-13.00**  **14.00-18.00** | **14.00-18.00**  **11.30-18.00** | **14.00-16.00**  **17.00-18.00**  **08.00-12.00**  **13.00-14.00** | **11.00-14.00**  **08.00-09.00** | -----  **12.00-13.30** | -----  ----- |
| **Salezjańska Świetlica Środowiskowa ul. Wyszyńskiego 3** | Porada psychologiczna | ----- | ----- | **17.00-19.00** | ----- | ----- | ----- |
| Porada socjoterapeutyczna | ----- | ----- | ----- | **17.00-19.00** | ----- | ----- |
| **Suwalskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „FILAR”**  **ul. Kościuszki 71**  **tel. 609-208-371** | Trening umiejętności życiowych dla współuzależnionych (wykłady) | ----- | ----- | ----- | **17.00-19.00**  III -7 | ----- | **17.00-19.00**  II – 17  IV – 13  V – 11  VI – 8  VII - 6 |
| Dyżur psychologa – wsparcie indywidualne | ------ | **16.00-18.00**  II – 6, 13  III – 5, 12  IV – 9, 16  V – 7, 14, 21  VI – 4, 18  VII – 2, 9  VIII – 27  IX – 3, 10  X-1, 15  XI – 5, 19  XII – 3, 10 | ----- | ----- | ----- | ----- |
| 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** | ----- |
| **Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat” ul. Noniewicza 91,  16-400 Suwałki**  **tel. 087-565-02-58**  **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 dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem\* | **08.00-18.00** | **14.00-17.00** | **08.00-20.00** | ----- | ----- | ----- |
| 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 | | | | | ----- |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | **Rodzaj porady** | **Dni i godziny przyjęć** | | | | | |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** |
| **Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej**  **ul. Kościuszki 71**  **tel. 87-562-82-22** | Pomoc prawna | **12.00-16.00** | **16.00-20.00** | **08.00-12.00** | **12.00-16.00** | **12.00-16.00** | **-----** |
| Poradnictwo obywatelskie | **16.00-20.00** | **12.00-16.00** | **12.00-16.00** | **08.00-12.00** | **08.00-12.00** | **-----** |
| **Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej**  **ul. Filipowska 20B** | Pomoc prawna – radca prawny | **-----** | **07.30-11.30**  **mediacja** | **-----** | **07.30-11.30** | **-----** | **-----** |
| Pomoc prawna - adwokat | **07.30-11.30** | **-----** | **15.30-19.30** | **-----** | **07.30-11.30** | **-----** |
| **Komenda Miejska Policji  w Suwałkach ul. Pułaskiego 26** | Przyjmowanie zawiadomień o przestępstwie | **Całodobowo** | | | | | |
| Wdrażanie procedury Niebieska Karta | **Całodobowo** | | | | | |
| Zgłaszanie interwencji na numer 112 | **Całodobowo** | | | | | |
| **Komenda Miejska Policji  w Suwałkach**  **ul. Pułaskiego 26**  **tel. 47-714-12-60** | Telefon zaufania | **Całodobowo** | | | | | |

\* 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.