***PORADNITWO SPECJALISTYCZNE NA TERENIE MIASTA SUWAŁK W 2025 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 | **11.30-18.30** | **08.00-20.00** | **14.00-20.00** | **08.00-16-00** | **14.00-18.00** | **-----** |
| 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 | Sesje ustalane indywidualnie z psychologiem | Sesje ustalane indywidualnie z psychologiem | Sesje ustalane indywidualnie z psychologiem | 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** | Terapia rodzin i par | **-----** | **-----** | **11.00-16.00** | **-----** | **-----** | **-----** |
| Pedagogiczna terapia | **-----** | **-----** | **-----** | **17.00-20.00** | **-----** | **-----** |
| Psychoterapia dzieci i młodzieży | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** | **14.00-16.00** | **-----** |
| Konsultacje wychowawcze seksuologiczne | **-----** | **-----** | **16.00-18.00** | **-----** | **-----** | **-----** |
| Poradnictwo psychiatryczne | **-----** | **16-00-19.00** | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** |
| Konsultacje rodzinne | **14.30-16-30** | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** |
| Trening umiejętności społecznych | **-----** | **-----** | **15.00-17.00** | **-----** | **-----** | **-----** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | **Rodzaj porady** | **Dni i godziny przyjęć** |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** |
| **Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej** - I poziom referencyjny -**Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży** ul. Szpitalna 62tel. 508-280-652 lub 87-562-64-72 | Pełna diagnostyka psychologiczna,  | **09.00-20.00** | **09.00-20.00** | **08.00-16.00** | **08.00-17.00** | **08.00-14.00** | **-----** |
| Psychoterapia |
| Sesje psychoterapii indywidualnej,grupowej i rodzinnej |
| Sesja wsparcia psychospołecznego |
| Wizyty, porady domowe lub środowiskowe |
| **Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży** - II – poziom referencyjny - **Poradnia Zdrowia** **Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży**ul. Szpitalna 62tel. 87-562-64-00 lub 87-562-64-71**Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży**ul. Szpitalna 62tel. 87-564-25-85 lub 697-022-002**Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu**ul. Szpitalna 62tel. 87-562-64-00 lub 87-562-64-59,87- 562-64-57, 87-562-64-69 | Porady lekarza | **08.00-16.00****09.00-16.00** | **08.00-16.00****09.00-16.00** | **14.00-20.00****09.00-16.00** | **08.00-12.00****09.00-16.00** | **08.00-18.00****09.00-16.00** | **-----****-----** |
| Porady psychologa |
| Porady psychoterapeuty |
| Porady terapeuty zajęciowego |
| Opieka pielęgniarki |
| Porady lekarza  | **08.00-19.00** | **08.00-15.00** | **08.00-19.00** | **08.00-19.00** | **07.30-15.00** | **-----** |
| Porady terapeuty |
| Sesje psychoterapii indywidualnej  |
| Sesje psychoterapii grupowej |
| Sesja psychoterapii rodzinnej |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | **Rodzaj porady** | **Dni i godziny przyjęć** |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Pątek** | **Sobota** |
| **Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych** ul. Szpitalna 62 tel. 87-562-64-54 lub 87-562-64-00 | Porady lekarza  | **12.00-19.00** | **12.00-19.00** | **-----** | **07.30-14.30** | **12.00-19.00** | **-----** |
| Porady terapeuty |
| Sesja psychoterapii indywidualnej |
| Sesja psychoterapii grupowej |
| **Centrum Zdrowia Psychicznego świadczenia udzielanie są osobom z problemami psychicznymi powyżej 18 r. ż. oraz ich rodzinom** |
| **Punkt zgłoszeniowo Koordynacyjny**ul. Szpitalna 62tel. 87-562-64-71 | Przyjmowanie zgłoszeń w celu uzyskania odpowiednich form pomocy psychiatrycznej lub pomocy socjalnej  | **08.00-18.00** | **08.00-18.00** | **08.00-18.00** | **08.00-18.00** | **08.00-18.00** | **-----** |
| **Poradnia Zdrowia Psychicznego**ul. Szpitalna 62tel. 87-562-64-71 | Porady lekarza, psychologa, psychoterapeuty | **08.00-18.00** | **08.00-18.00** | **08.00-18.00** | **08.00-18.00** | **08.00-18.00** | **-----** |
| **Zespół Leczenia Środowiskowego**ul. Szpitalna 62tel. 87-562-64-71 lub 87-562-64-73 | 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** | **-----** |
| **Klub pacjenta**ul. Szpitalna 62 | Konsultacje z asystentem zdrowia | **09.00-13.00** | **09.00-13.00** | **09.00-13.00** | **09.00-13.00** | **09.00-13.00** | **-----** |
| **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 lub 87-567-00-67** | Poradnictwo psychologiczne\*\*Poradnictwo rodzinne\*\* | **16.00-18.00****17.00-18.00** | **13.00-18.00****15.00-18.00** | **08.00-09.00****11.00-12.00****13.00-18.00****16.00-18.00** | **11.00-12.00****14.00-17.00****17.00-18.00** | **-----****-----** | **-----****-----** |
| **Stowarzyszenie Oratorium św. Jana Bosko****ul. Wyszyńskiego 3** | Porada psychologiczna | **-----** | **-----** | **17.00-19.00** | **-----** | **-----** | **-----** |
| **Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat”ul. Noniewicza 91, 16-400 Suwałki** **tel. 087-565-02-58****kom. 883-240-678** | Pomoc prawna dlaOsób Pokrzywdzonych Przestępstwem\* | **08.00-20.00**\* | **08.00-20.00**\* | **08.00-20.00**\* | **08.00-20.00**\* | **08.00-20.00**\* | **-----** |
| Pomoc psychologiczna dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem\* | **08.00-20.00**\* | **08.00-20.00**\* | **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 dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem\* | Spotkania indywidualne umawiane po zgłoszeniu zapotrzebowania | **-----** |
| **Miejsce udzielanych porad, telefon** | **Rodzaj porady** | **Dni i godziny przyjęć** |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Pątek** | **Sobota** |
| **Siedziba Suwalskiego Stowarzyszenia „WYBÓR”ul. Kościuszki 71****Od miesiąca maja Siedziba Suwalskiego Stowarzyszenia „WYBÓR”** **mieścić się będzie przy ul. Pułaskiego 26A****Sala Centrum Trójki** **ul. Kościuszki 71****Od miesiąca maja Siedziba Suwalskiego Stowarzyszenia „WYBÓR”** **mieścić się będzie przy ul. Pułaskiego 26A** | Konsultacje indywidualne dla osób uzależnionych Tel. 507-509-844 | **08.00-12.00** | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** |
| Zajęcia dla osób doświadczających przemocytel. 514-168-997, lub 691-539-047 | **17.00-20.00****od 10.03.25 r.** **17.00-19.00** | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** |
| Psychoterapia dla osób DDAtel. 792-187-837 | **-----** | **16.30-19.30**III - 11,25IV - 8,24V - 13,27 VI -10,24IX - 09,23X - 14,28XI - 25XII - 9 | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** |
| Zajęcia socjoterapeutyczne dla młodzieży tel. 514-168-997  | **-----** | **17.00-19.00**III - 4,11,18IV - 1,8,15V - 6,13,20VI - 3,10,17IX - 2,9,16X - 07,14,21XI - 4,11,18XII - 2,9,16 | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** |
| Zajęcia indywidualne dla osób uzależnionych od narkotyków tel. 602-572-839  | **-----** | **16.45-20.00**IV - 1,15V - 6,20VI - 3,17IX - 2-16X - 7,21XI - 4,18 | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** |
| Grupa terapeutyczna „Abstynencja plus zmiana” (osoby uzależnione) tel. 784-655-870 | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** | **17.00-20.00** | **-----** |
| **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. 609-208-371****tel. 793-949-433** | Trening umiejętności życiowych dla współuzależnionych (wykłady)  | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** | **17.00-19.00**III - 1IV - 5 V - 10VI - 7IX - 6 |
| Dyżur psychologa – wsparcie indywidualne | **16.00-18.00**III - 3, 10, 17IV - 7, 14V - 12, 19VI - 2, 9IX - 1, 8X - 6, 13XI - 3, 16XII - 1, 8 | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** |
| Program socjoterapeutyczny dla dzieci z rodzin z problemem choroby alkoholowej, narkomanii lub przemocy w rodzinie (grupa I) | **-----** | **-----** | **-----** | **16.00-18.00**III - 6, 20IV - 3,17V - 8, 22VI - 5, 26IX - 4, 18 X - 2, 16XI - 6XII - 4  | **-----** | **-----** |
| Program socjoterapeutyczny dla dzieci z rodzin z problemem choroby alkoholowej, narkomanii lub przemocy w rodzinie (grupa II) | **-----** | **-----** | **-----** | **16.00-18.00**III - 13, 27IV - 10, 24 V - 15, 29 VI - 17 IX - 11, 25X - 9, 23XI - 13, 20XII - 11 | **-----** | **-----** |
| **GRUPY SAMOPOMOCOWE**  |
| Grupa samopomocowa DDA/DDD – **Grupa „Tęcza”** | **-----** | **-----** | **18.00 – 20.00** | **-----** | **-----** | **Sobota****-----** | **Niedziela****18.00-20.00** |
| Grupa samopomocowa AA – **Grupa Bartek** | **-----** | **18.00-20.00** | **-----** | **-----** | **18.00-20.00** | **-----** | **-----** |
| Grupa samopomocowa AA – **Grupa Coffee House** | **-----** | **17.30–19.00**(spotkania indywidualne) | **-----** | **-----** | **-----** | **16.00-20.00 (mitingi)** | **-----** |
| Grupa samopomocowa Al-Anon – **Grupa „Nadzieja”** | **-----** | **18.00-20.00** | **-----** | **-----** | **18.00-20.00** | **-----** | **---** |
| **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 – czynny w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Suwałkach** | Radca Prawny | **12.00-16.00 specjalizacja: (w zakresie upadłości konsumenckiej)** | **16.00-20.00****specjalizacja: (w zakresie zabezpieczenia społecznego)** | **08.00-12.00** | **12.00-16.00** | **12.00-16.00** | **-----** |
| Adwokat  | **16.00-20.00** | **12.00-16.00** | **12.00-16.00 specjalizacja: (w zakresie dziedziczenia ustawowego, testamentów, zachowku i działu spadku)** | **08.00-12.00** | **08.00-12.00****specjalizacja: (w zakresie wsparcia osób****doświadczających przemocy)** | **-----** |
| **Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej****ul. Filipowska 20B** | Pomoc prawna – radca prawny,adwokat | **07.30-11.30** | **07.30-11.30** | **15.30-19.30** | **07.30-11.30** | **07.30-11.30** | **-----** |
| **Komenda Miejska Policji w Suwałkachul. Pułaskiego 26****-zgłoszenie interwencji na nr 112** | Przyjmowanie zawiadomień o przestępstwie | **Całodobowo** |
| Wdrażanie procedury Niebieska Karta | **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.