***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 62  tel. 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 ZdrowiaPsychicznego dla Dzieci  i Młodzieży**  ul. Szpitalna 62  tel. 87-562-64-00  lub 87-562-64-71  **Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci  i Młodzieży**  ul. Szpitalna 62  tel. 87-564-25-85  lub 697-022-002  **Poradnia Terapii Uzależnienia  i Współuzależnienia  od Alkoholu**  ul. Szpitalna 62  tel. 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 62  tel. 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 62  tel. 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 62  tel. 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 dlaOsób 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 przemocy  tel. 514-168-997, lub 691-539-047 | **17.00-20.00**  **od 10.03.25 r.**  **17.00-19.00** | **-----** | **-----** | **-----** | **-----** | | **-----** | | |
| Psychoterapia dla osób DDA  tel. 792-187-837 | **-----** | **16.30-19.30**  III - 11,25  IV - 8,24  V - 13,27  VI -10,24  IX - 09,23  X - 14,28  XI - 25  XII - 9 | **-----** | **-----** | **-----** | | **-----** | | |
| Zajęcia socjoterapeutyczne dla młodzieży  tel. 514-168-997 | **-----** | **17.00-19.00**  III - 4,11,18  IV - 1,8,15  V - 6,13,20  VI - 3,10,17  IX - 2,9,16  X - 07,14,21  XI - 4,11,18  XII - 2,9,16 | **-----** | **-----** | **-----** | | **-----** | | |
| Zajęcia indywidualne dla osób uzależnionych  od narkotyków  tel. 602-572-839 | **-----** | **16.45-20.00**  IV - 1,15  V - 6,20  VI - 3,17  IX - 2-16  X - 7,21  XI - 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 - 1  IV - 5  V - 10  VI - 7  IX - 6 | | |
| Dyżur psychologa – wsparcie indywidualne | **16.00-18.00**  III - 3, 10, 17  IV - 7, 14  V - 12, 19  VI - 2, 9  IX - 1, 8  X - 6, 13  XI - 3, 16  XII - 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, 20  IV - 3,17  V - 8, 22  VI - 5, 26  IX - 4, 18  X - 2, 16  XI - 6  XII - 4 | **-----** | | **-----** | | |
| Program socjoterapeutyczny dla dzieci  z rodzin z problemem choroby alkoholowej, narkomanii lub przemocy w rodzinie (grupa II) | **-----** | **-----** | **-----** | **16.00-18.00**  III - 13, 27  IV - 10, 24  V - 15, 29  VI - 17  IX - 11, 25  X - 9, 23  XI - 13, 20  XII - 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 | **12.00-16.00specjalizacja:  (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** | **12.00-16.00specjalizacja:  (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 Suwałkach ul. 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.