

**PORADNITWO SPECJALISTYCZNE NA TERENIE MIASTA SUWAŁEK 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 Poradnictwo i konsultacje psychologiczne w tym rodzinne Poradnictwo i konsultacje psychologiczne w tym rodzinne w języku ukraińskim Poradnictwo prawne Grupa wsparcia dla osób uwikłanych w problemy przemocy w rodzinie Terapia interwencyjna Pomoc psychologiczna w sytuacji kryzysowej występującej na skalę masową***	07.30-15.30 14.00-18.00 ----- ----- -----	07.30-15.30 08.00-17.00 19.00-20.00 16.00-20.00 15.30-17.30 17.00-19.00	07.30-15.30 10.30-19.30 ----- -----	07.30-15.30 ----- 16.00-20.00 15.30-17.30 -----	07.30-15.30 08.00-13.00 12.00-18.00 ----- ----- -----	----- 08.00-14.00 ----- ----- ----- -----
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					

Sesje ustalane indywidualnie z psychologiem całodobowa

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 świadczona udzielane są osobom z problemami psychicznymi powyżej 18 roku życia oraz ich rodzinom Punkt Zgłoszeniowo Koordynacyjny tel. 87-562-64-71 ul. Szpitalna 62	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 tel. 87-562-64-71 ul. Szpitalna 62	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 tel. 87-562-64-71 lub 87-562-64-73 ul. Szpitalna 62	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	-----
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	<b>08.00-08.30</b>					
		Możliwość zapisania się na terapię i uzyskanie terminu rozpoczęcia leczenia					
		<b>08.00-13.00</b>					
		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	-----	-----	-----	-----	-----	<b>09.00-10.00</b> 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 konstruktwnych zachowań abstynenckich i rozwoju osobistego „Abstynencja plus zmiana” (psychoterapia grupowa) telefon do terapeuty 502-594-659	-----	-----	-----	-----	-----	<b>10.00-13.00</b> 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 terapeutyczny -- wspierający dla osób uwicklanych w przemoc (porady indywidualne) tel. do terapeuty 535-523-030	-----	-----	<b>14.00-17.00</b> II-1,08 III-1,29 V-10,24 VI-14,21 XI-15,22 <b>14.00-18.00</b> 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 Gips – 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	-----	-----	-----	-----
Salesjańska Świetlica Środowiskowa im. św. Dominika Savio ul. Wyszyńskiego 3 Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna ul. Nowomiejska 10 tel. 87-566-41-49 87-567-00-67	Poradnictwo Psychologiczne	-----	-----	17.00-19.00	-----	-----	-----
	Poradnictwo Socjoterapeutyczne	-----	-----	-----	17.00-19.00	-----	-----
	Poradnictwo rodzinne**	15.00-16.00	-----	08.00-09.00	14.00-18.00	-----	-----
	Poradnictwo psychologiczne**	16.00-18.00 15.00-16.00	11.00-12.00 15.00-16.00	11.00-12.00 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 współzależniących 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 współzależnych „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	12.00-16.00	16.00-20.00	08.00-12.00	12.00-16.00	12.00-16.00	-----	
	Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie - adwokat	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 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	-----	
	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 Kontakt dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem	13.00-20.00	09.00-16.00	09.00-16.00	08.00-15.00	08.00-15.00	-----	
Telefon zaufania Komendy Miejskiej Policji w Suwałkach (47) 714-12-60	Mediator sądowy*	Spotkania indywidualne umawiane po zgłoszeniu zapotrzebowania						
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	

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

\*\* Obowiązują telefoniczne umawianie wizyt.

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

