

**PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE NA TERENIE MIASTA SUWAŁK W 2025 r.**

Miejsce udzielanych porad, telefon	Rodzaj porady	Dni i godziny przyjęć					
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych ul. Noniewiczza 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 ustalone indywidualnie z psychologiem	Sesje ustalone indywidualnie z psychologiem	Sesje ustalone indywidualnie z psychologiem	Sesje ustalone indywidualnie z psychologiem	Sesje ustalone 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. Noniewiczza 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
<b>Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej</b> - I poziom referencyjny - <b>Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży</b> 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						
<b>Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży</b> - II – poziom referencyjny - <b>Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży</b> ul. Szpitalna 62 tel. 87-562-64-00 lub 87-562-64-71	Porady lekarza	08.00-16.00	08.00-16.00	14.00-20.00	08.00-12.00	08.00-18.00	-----
	Porady psychologa						
	Porady psychoterapeuty						
	Porady terapeuty zajęciowego						
	Opieka pielęgniarki						
<b>Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży</b> ul. Szpitalna 62 tel. 87-564-25-85 lub 697-022-002		09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	-----
<b>Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu</b> ul. Szpitalna 62 tel. 87-562-64-00 lub 87-562-64-59, 87-562-64-57, 87-562-64-69	Porady lekarza	08.00-19.00	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	Piątek	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						
<b>Centrum Zdrowia Psychicznego świadczenia udzielane są osobom z problemami psychicznymi powyżej 18 r. ż. oraz ich rodzinom</b>							
<b>Punkt zgłoszeniowo Koordynacyjny</b> 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	-----
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> 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	-----
<b>Zespół Leczenia Środowiskowego</b> 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	-----
<b>Klub pacjenta</b> 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
<b>Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna</b> ul. Nowomiejska 10 tel. 87-566-41-49 lub 87-567-00-67	Poradnictwo psychologiczne**	16.00-18.00	13.00-18.00	08.00-09.00 11.00-12.00 13.00-18.00	11.00-12.00 14.00-17.00	-----	-----
	Poradnictwo rodzinne**	17.00-18.00	15.00-18.00	16.00-18.00	17.00-18.00	-----	-----
<b>Stowarzyszenie Oratorium św. Jana Bosko</b> ul. Wyszyńskiego 3	Porada psychologiczna	-----	-----	17.00-19.00	-----	-----	-----
<b>Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat”</b> ul. Noniewiczza 91, 16-400 Suwałki tel. 087-565-02-58 kom. 883-240-678	Pomoc prawna dla Osób 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 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	-----
	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	Piątek	Sobota
<b>Siedziba Suwalskiego Stowarzyszenia „WYBÓR” ul. Kościuszki 71</b>  <b>Od miesiąca maja Siedziba Suwalskiego Stowarzyszenia „WYBÓR” mieścić się będzie przy ul. Pułaskiego 26A</b>	Konsultacje indywidualne dla osób uzależnionych Tel. 507-509-844	<b>08.00-12.00</b>	-----	-----	-----	-----	-----
	Zajęcia dla osób doświadczających przemocy tel. 514-168-997, lub 691-539-047	<b>17.00-20.00 od 10.03.25 r. 17.00-19.00</b>	-----	-----	-----	-----	-----
	Psychoterapia dla osób DDA tel. 792-187-837	-----	<b>16.30-19.30</b> 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	-----	<b>17.00-19.00</b> 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	-----	<b>16.45-20.00</b> IV - 1,15 V - 6,20 VI - 3,17 IX - 2-16 X - 7,21 XI - 4,18	-----	-----	-----	-----
<b>Sala Centrum Trójki ul. Kościuszki 71</b>  <b>Od miesiąca maja Siedziba Suwalskiego Stowarzyszenia „WYBÓR” mieścić się będzie przy ul. Pułaskiego 26A</b>	Grupa terapeutyczna „Abstynencja plus zmiana” (osoby uzależnione) tel. 784-655-870	-----	-----	-----	-----	<b>17.00-20.00</b>	-----

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	-----	-----
	<b>GRUPY SAMOPOMOCOWE</b>						
Grupa samopomocowa DDA/DDD – Grupa „Tęcza”	-----	-----	18.00 – 20.00	-----	-----	<u>Sobota</u> -----	<u>Niedziela</u> 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 Suwałkach ul. Pułaskiego 26 -zgłoszenie interwencji na nr 112	Przyjmowanie zawiadomień o przestępstwie	<b>Całodobowo</b>					
	Wdrażanie procedury Niebieska Karta	<b>Całodobowo</b>					

\* 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.

\*\* Obowiązuje telefoniczne umawianie wizyt.

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