

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 |
| 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 Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży 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 | | | | | | |
| Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży 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 | ----- |
| | | | | | | | |
| 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 | 08.00-19.00 | 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 | | | | | | |
| Centrum Zdrowia Psychicznego świadczenia udzielane 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** | 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 | ----- | ----- |
| Stowarzyszenie Oratorium św. Jana Bosko ul. Wyszyńskiego 3 | Porada psychologiczna | ----- | ----- | 17.00-19.00 | ----- | ----- | ----- |
| Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat” 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 |
| Siedziba Suwalskiego Stowarzyszenia „WYBÓR” 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 | ----- | ----- | ----- | ----- |
| Sala Centrum Trójki ul. Kościuszki 71 Od miesiąca maja Siedziba Suwalskiego Stowarzyszenia „WYBÓR” mieścić się będzie przy ul. Pułaskiego 26A | 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 | ----- | ----- | <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 | Całodobowo | | | | | |
| | Wdrażanie procedury Niebieska Karta | Całodobowo | | | | | |

* 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.