

**Mapa Wsparcia**

**dla osób doświadczających przemocy   
domowej i osób w kryzysie**

Zakopane 2025

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

ul. Jagiellońska 7, 34-500 Zakopane  
tel. **18 20 147 33**

Godziny przyjmowania stron: poniedziałek 9.00 – 16.00  
wtorek – piątek 9.00 – 14.00   
środa – dzień wewnętrzny

[**www.mopszakopane.pl**](http://www.mopszakopane.pl)**. e-mail:** [sekretariat@mopszakopane.pl](mailto:sekretariat@mopszakopane.pl),   
**Adres do doręczeń elektronicznych: AE:PL-23450-36407-AJUUU-27   
E-PUAP: /mopszakopane/skrytkaESP**

**Pomoc społeczna** ma na celu umożliwienie osobom i rodzinom przezwyciężanie trudnych sytuacji życiowych, których nie są one w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości. Wspiera osoby i rodziny w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwia im życie w warunkach odpowiadających godności człowieka. Klienci Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej mogą liczyć nie tylko na pomoc materialną ale również na pomoc informacyjną, edukacyjną i socjalną. Działanie pomocy społecznej ma na celu umożliwienie, zarówno osobom jak i rodzinom przezwyciężenie trudnej sytuacji życiowej, której nie są w stanie samodzielnie pokonać. Bezpośrednią pomocą, zajmują się pracownicy socjalni.

**Rejony pracowników socjalnych:**

**Asystenci rodziny: Pani Agnieszka Filar i Pani Katarzyna Strączek**

**Godziny dyżurów:**

Poniedziałek: 9.00 - 14.00

**Pani Anna Bodziony**

Bulwary Słowackiego  
Cichej Wody  
Droga do Rojów  
Droga na Szymaszkową  
Droga na Wierch  
Gen. Andrzeja Galicy  
Ks. Kaszelewskiego  
Kościeliska  
Kościelna  
Ks. Józefa Stolarczyka  
Orkana   
Polna  
Stary Młyn  
Szymoszkowa  
Tetmajera  
Walkosze  
Walowa Góra  
Wojdyły  
Za Strugiem

**Pani Jadwiga Kulpińska**

Gen. Boruty Spiechowicza   
Huty  
Janosówka  
Klusie  
Kurierów Tatrzańskich  
Mrowce  
Osiedle Kasprusie  
Osiedle Pardałówka  
Pardałówka  
Paryskich  
Piszczory  
Podhalańska  
Rybkówka  
Salwatoriańska  
Stachonie  
Stara Pardałówka  
Topory

**Pani Dorota Młynarczyk**

Bachledy Klimka  
Bogdańskiego  
Kamieniec  
Króle  
Stary Kamieniec  
Strążyska  
Zborowskiego

**Zastępstwo Pani Dorota Młynarczyk**

B. Czecha  
Bogówka  
Chałubińskiego  
Droga do Olczy  
Kuźnice  
Małe Żywczańskie  
Pocztowców  
Pola  
Przewodników Tatrzańskich  
Sabały  
Tuwima  
Wierchowa  
Zamoyskiego

**Zastępstwo Pani Jolanta Brzyzek**

Chłabówka   
Droga do Daniela   
Droga Do Samków   
Makuszyńskiego   
Piłsudskiego  
Słoneczna   
Smrekowa  
Stroma  
Struga  
Żeromskiego

**Pani Jolanta Brzyzek**

Brzozowskiego  
Droga Brata Alberta  
Droga do Bristolu  
Droga na Buńdówki  
Droga do Walczaków  
Jagiellońska  
Krzepówki  
Krzeptówki Boczne  
Krzeptówki Potok  
Mraźnica  
osiedle Krzeptówki  
osiedle Krzeptówki Potok  
Przewodnika J. Krzeptowskiego  
Skibówki  
Ubocz  
Wojciecha Brzegi  
Zaruskiego  
  
**Zastępstwo Pani Jaga Kulpińska**

Antałówka na Wierch  
Balzera  
Bilinówka  
Broniewskiego  
Brzozowa  
Choćkowskie  
Chyców Potok  
Droga Stanisława Zubka  
Gimnazjalna  
Gubałówka  
Guty  
Harenda  
Krupówki  
Łosiówki  
Na Gubałówkę  
Szkolna  
Weteranów Wojny

**Pani Agnieszka Pietras**

Antałówka  
Droga do Tadziaków   
Droga na Antałówkę  
Droga do Białego  
Droga na Koziniec  
Galicówka  
Gawlaki  
Grunwaldzka  
Karłowicza  
Kasprowicza  
Kraszewskiego  
Ks. Wł Curzydły  
Marusarzówny  
Modrzejewskiej  
Na Wilcznik  
Ornak  
Partyzantów  
Piaseckiego  
Pod Skocznią  
Regle  
Witkiewicza  
Za Cieszynianką  
Zająca  
Zoniówka

**Pan Krzysztof Rymarczyk**

Bachledzki Wierch  
Chramcówki  
Gładkie  
Osiedle Szymony  
Sienkiewicza  
Spadowiec  
Szpitalna  
 **Pani Justyna Andrzejczuk**

Aleje 3-go Maja  
Bachledy  
Ciągłówka  
Droga do Wantuli  
Jana Pawła II  
Kościuszki  
Kotelnica  
Łukaszówki  
Nowotarska  
Tatary  
Ustup

**Zastępstwo Pani Agnieszka Pietras**

Asnyka  
Brzeziny  
Cyrhla  
Goszczyńskiego  
Jaszczurówka  
Jaszczurówka Bory  
Małaszyńskiego  
Oberconiówka  
Sobczakówka  
Spyrkówka   
Wyskówki  
Zaryckiego  
Zwijacze

**Dyrektora, starszy pracownik socjalny Pani Urszula Chowaniec – Bombac**

Droga na Bystre  
Hrube Niżne  
Hrube Wyżne  
Kamockiego  
Ogrodowa  
Plac Niepodległości  
Pod Lipkami  
Staszica  
Szymanowskiego  
Zwierzyniecka

**Punkt Konsultacyjny dla Osób i Rodzin Uwikłanych w Przemoc Domową**

ul. Jagiellońska 7, 34-500 Zakopane  
tel. **18 20 147 33**

Godziny pracy: poniedziałek 8.00 – 11.30  
wtorek – piątek 7.30 – 11.30

[**www.mopszakopane.pl**](http://www.mopszakopane.pl)**,** [sekretariat@mopszakopane.pl](mailto:sekretariat@mopszakopane.pl)

W Punkcie Konsultacyjnym mieszkańcy miasta Zakopane mogą uzyskać pomoc i wsparcie oraz skorzystać z bezpłatnych porad. Konsultacje mają na celu udzielenie kompleksowej pomocy głównie osobom doświadczającym (w tym: świadkowie przemocy) lub stosującym przemoc. W Punkcie Konsultacyjnym dla Osób i Rodzin Uwikłanych w Przemoc w Rodzinie można skorzystać z porady specjalistycznej w dniach: środa: 1200 - 1600 i piątek: 1200 - 1600

Jest wiele możliwości, aby zapisać się na konsultacje:

- osobiście w siedzibie Punktu,  
- zgłosić potrzebę skorzystania z porad pracownikowi socjalnemu,  
- zapisać się pod numerem telefonu 0 18 20 147 33  
  
**Konsultacje z psychologiem** dla osób dotkniętych przemocą, każdy czwartek w godz. 7.40 – 14.40 po wcześniejszym ustaleniu terminu z pracownikiem socjalnym Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zakopanem.  
**Konsultacje z prawnikiem**, dla osób dotkniętych przemocą, każdy poniedziałek w godz. 8.30 – 11.30 po wcześniejszym ustaleniu terminu z pracownikiem socjalnym Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zakopanem.  
**Grupa wsparcia** – czwartki w godz. od 10.00 – do 12.00

**Komenda Powiatowa Policji**

ul. Jagiellońska 32, 34-500 Zakopane

**Rejony dzielnicowych:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| st. sierż.  Andrzej Gruszka  tel. 668 690 639 | mł. asp.  Grzegorz Oleksy  tel. 668 678 357 | | st. sierż.  Andrzej Gruszka  tel. 668 690 639 | | st. post.  Grzegorz Łojas  tel. 668 678 892 |
| Aleje 3-go Maja  Do Tadziaków  Generała Galicy  Grunwaldzka  Krupówki  Marusarzówny  Modrzejewskiej  Na Wilcznik  Ogrodowa  Orkana  Ornak  Partyzantów  Plac Niepodległości  Rówień Krupowa  Staszica  Weteranów Wojny  Zaruskiego | Asnyka  Brzozowa  Curzydły  Dworzec PKS  Jana Pawła II  Kościuszki  Łukaszówki  Nowotarska  Sienkiewicza  Słoneczna  Witkiewicza  Zborowskiego | | Bogdańskiego  Bogówka  Bronisława Czecha  Droga Brata Alberta  Droga do Białego  Droga do Daniela  Droga do Wantuli  Goszczyńskiego  Kuźnice  Makuszyńskiego  Małe Żywczańskie  Piłsudskiego  Pocztowców  Pod Skocznią  Przewodników Tatrzańskich  Regle  Sabały  Spadowiec  Strążyska  Struga  Szymanowskiego  Tetmajera  Tuwima  Wincentego Pola  Za Cieszynianką  Zająca  Zamoyskiego  Zwierzyniecka  Żeromskiego | | Antałówka  Antałówka na Wierch  Balzera  Broniewskiego  Brzeziny  Brzozowskiego  Chłabówka  Cyrhla  Droga do Olczy  Droga na Antałówkę  Gawlaki  Galicówka  Gen. Boruty Spiechowicza  HrubeWyżne i Niżne  Janosówka  Jaszczurówka  Jaszczurówka Bory  Karłowicza  Klusie  Koziniec  Kurierów Tatrzańskich  Mrowce  Oberconiówka  Pardałówka  Paryskich  Piszczory  Podhalańska,  Rybkówka  Salwatoriańska,  Stachonie  Stara Pardałówka  Stary Młyn  Topory  Walkosze  Wojdyły  Wyskówki  Zazadnia  Zoniówka |
| st. asp. Marek Hodorowicz  tel. 668 690 592 | | st. asp. Maciej Kasprzycki tel. 668 677 639 | | mł. asp.  Piotr Polak  tel. 668 690 641 | | |
| Bachledzki Wierch  Bulwary Słowackiego  Chałubińskiego  Chramcówki  Chyców Potok  Droga do Bristolu  Droga do Samków  Droga na Bystre  Dworzec PKP  Gimnazjalna  Jagiellońska  Kraszewskiego  Piaseckiego  Smrekowa  Szymony  Wierchowa | | Bachledy Klimka  Wojciecha Brzegi  Choćkowskie  Droga do Rojów  Droga do Walczaków  Droga na Buńdówki  Droga na Szymoszkową  Droga na Wierch  Gładkie  Kamockiego  Kaszelewskiego  Kasprusie  Kościeliska  Kościelna  Krzeptówki (Potok, Boczne, Stare)  Ks. Stolarczyka  Mraźnica  Pod Lipkami  Polana Szymoszkowa  Polna  Powstańców Śląskich  Przewodnika Józefa Krzeptowskiego  Skibówki  Sobczakówka  Sosnkowskiego  Ubocz  Szymona Zaryckiego  Za Strugiem | | Bachledy  Bilinówka  Ciągłówka  Cichej Wody  Furmanowa  Gubałówka  Guty  Harenda  Kamieniec  Kasprowicza  Kotelnica  Króle  Łosiówki  Małaszyńskiego  Na Gubałówkę  Plac Targowy  Spyrkówka  Stroma  Szkolna  Szpitalna  Tatary  Ustup  Walowa Góra  Zubka  Zwijacze | | |

**Uwaga!** Nie musisz być osobą doświadczającą przemocy by złożyć zawiadomienie   
o przestępstwie.

**Tatrzański Ośrodek Interwencji Kryzysowej   
i Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej**

ul. Makuszyńskiego 9, 34-500 Zakopane, e-mail: [oik.zakopane@op.pl](mailto:oik.zakopane@op.pl)  
tel. **18 20 644 54, 18 30 709 50** – całodobowo

**Nocny dyżur psychologiczny i pedagogiczny** codziennie od 20:00 do 8:00   
**Pomoc udzielana jest bezpłatnie, a klienci mogą liczyć na dyskrecję i anonimowość.**

**Ośrodek pełni funkcje:**

* ośrodka interwencji kryzysowej dla mieszkańców powiatu tatrzańskiego oraz cudzoziemców;
* specjalistycznego ośrodka wsparcia dla ofiar przemocy domowej dla osób z całego kraju;
* opracowania i realizacji programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc oraz dla osób z nadzorem sądowym lub/i zgłaszających się dobrowolnie.

**Pomoc adresowana jest do:**

osoby/rodziny, które zgłaszają potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu problemów życiowych; osoby i rodziny osób dotkniętych przemocą domową; osoby i rodziny z kłopotami małżeńskimi, rodzinnymi; osoby i rodziny w kryzysie po utracie bliskiej osoby; osoby   
i rodziny będące w kryzysie ze względu na zmianę sytuacji życiowej: utrata pracy, konflikty z otoczeniem, kłopoty finansowe, trudności mieszkaniowe, samotność itp.; osoby zagrożone myślami samobójczymi; osoby będące ofiarami wypadków komunikacyjnych; osoby   
i rodziny z problemami alkoholowymi i innych uzależnień,

**Cel udzielanego wsparcia:**

złagodzenie objawów sytuacji kryzysowej; przywrócenie równowagi psychicznej; zapobieganie przejściu ostrego kryzysu w stan chroniczny; przywrócenie umiejętności samodzielnego radzenia sobie; izolacja osób dotkniętych przemocą od sprawców przemocy, pomoc w ustabilizowaniu życia i znalezieniu bezpiecznego miejsca schronienia;

**Do zadań psychologa należy:**

udzielanie porad i dawanie wsparcia, konsultacje bezpośrednie i praca indywidualna, prowadzenie terapii, współpraca z innymi specjalistami.

**Do zadań pedagoga należy:**

udzielanie porad i dawanie wsparcia, konsultacje bezpośrednie i praca indywidualna, rozpoznanie sytuacji wychowawczo – edukacyjnej dzieci, współpraca z innymi specjalistami.

**Do zadań prawnika należy:**

udzielanie porad prawnych, pisanie pism procesowych, współpraca z innymi specjalistami.

**Do zadań pracownika socjalnego należy:**

rozpoznanie sytuacji rodzinnej osoby/rodziny zgłaszającej się do Ośrodka, przeprowadzenie wywiadu środowiskowego, inicjowanie działań niezbędnych do unormowania sytuacji rodzinnej, współpraca i współdziałanie z instytucjami wspierającymi rodziny, utrzymanie kontaktu z pracownikami ośrodków pomocy społecznej właściwych dla miejsca zamieszkania osoby/rodziny.

**Zadania pracownika pierwszego kontaktu:**

Prowadzenie dokumentacji z każdego kontaktu z klientem, rzetelne wypełnianie kwestionariusza przyjęcia, udzielanie klientowi kompetentnej pomocy w warunkach poszanowania jego godności i systemu wartości, przekazanie sprawy klienta do właściwej osoby, która przejmie pracę; opiekę nad klientem w celu zlikwidowania kryzysu, aż do zakończenia kontaktu; odpowiada za przyjęcie osób do Ośrodka; przygotowuje do podpisu umowę o warunkach i czasie pobytu z osobami przyjmowanymi do Ośrodka; zapoznaje osoby przyjmowane z regulaminem placówki i umieszcza w pokojach; rozstrzyga i prowadzi mediacje w sytuacjach konfliktowych na terenie Ośrodka; zobowiązany jest do kontrolowania czy przestrzegany jest regulamin na terenie Ośrodka.

**Podstawowe usługi świadczone przez Ośrodek w zakresie interwencyjnym obejmują:**

zapewnienie schronienia ofiarom przemocy w rodzinie, bez skierowania i bez względu na dochód, na okres do trzech miesięcy z możliwością przedłużenia w przypadkach uzasadnionych sytuacją ofiary przemocy w rodzinie, ochronę osób doświadczających przemocy w rodzinie przed osobą stosującą przemoc w rodzinie; udzielanie natychmiastowej pomocy psychologicznej, medycznej i wsparcia; rozpoznanie sytuacji osoby doświadczającej przemocy w rodzinie i opracowanie planu pomocy; wspieranie w przezwyciężaniu sytuacji kryzysowej związanej z występowaniem przemocy w rodzinie.

W ramach działalności **Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia Dla Osób Doznających Przemocy Domowej** jest zapewnione miejsce czasowego schronienia dla osób dotkniętych przemocą, które z tego powodu nie mogą przebywać we własnym domu. Schronienie przyznawane jest na okres do 3 miesięcy (z możliwością przedłużenia w sytuacjach uzasadnionych sytuacją ofiary przemocy domowej) osobom, które doznają przemocy (fizycznej, psychicznej, ekonomicznej, seksualnej itd.) ze strony członków rodziny zamieszkujących we wspólnym gospodarstwie.  
 W celu realizacji zadań Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej współpracuje z funkcjonującymi na trenie Powiatu Tatrzańskiego instytucjami zajmującymi się przeciwdziałaniem przemocy domowej i prowadzi działania monitorujące   
i ewaluacyjne efektów swojej działalności.

Podstawowe usługi świadczone przez Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej w zakresie interwencyjnym obejmują:

1. zapewnienie schronienia osobom doznającym przemocy domowej, bez skierowania i bez względu na dochód, na okres do trzech miesięcy z możliwością przedłużenia w przypadkach uzasadnionych sytuacją ofiary przemocy domowej,
2. ochronę osób doznających przemocy domowej przed osobą stosującą przemoc domową,
3. udzielanie natychmiastowej pomocy psychologicznej, medycznej i wsparcia,
4. rozpoznanie sytuacji osoby doznającej przemocy domowej i opracowanie planu pomocy,
5. wspieranie w przezwyciężaniu sytuacji kryzysowej związanej z występowaniem przemocy  
   domowej.

Podstawowe usługi świadczone przez Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej w zakresie potrzeb bytowych obejmują zapewnienie:

1. całodobowego, okresowego pobytu dla dziesięciu osób;
2. pomieszczeń do spania przeznaczonych maksymalnie dla pięciu osób, z uwzględnieniem sytuacji rodzinnej ofiary przemocy w rodzinie,
3. wspólnego pomieszczenia do pobytu dziennego,
4. miejsca zabaw dla dzieci,
5. pomieszczenia do nauki,
6. ogólnodostępnych łazienek, wyposażonych w sposób umożliwiający korzystanie zarówno przez  
   osoby dorosłe, jak i dzieci, odpowiednio jedna łazienka na pięć osób,
7. ogólnodostępnej kuchni,
8. pomieszczenia do prania i suszenia,
9. wyżywienia,
10. odzieży i obuwia – w zależności od potrzeb,
11. środków higieny osobistej i środków czystości.

Usługi świadczone przez Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej w zakresie terapeutyczno -wspomagającym:

1. opracowanie diagnozy rodziny i indywidualnego planu pomocy osobie doznającej przemocy domowej uwzględniającego: potrzeby, cele, metody i czas pomocy,
2. udzielanie poradnictwa: psychologicznego, prawnego, socjalnego,
3. prowadzenie grup wsparcia i grup terapeutycznych dla osób doznających przemocy domowej,
4. prowadzenie terapii indywidualnej ukierunkowanej na wsparcie osoby doświadczającej przemocy domowej oraz nabycie umiejętności ochrony przed osobą stosującą przemoc domową,
5. zapewnienie dostępu do pomocy medycznej,
6. przeprowadzenie diagnozy sytuacji dzieci i udzielanie im wsparcia psychologicznego,  
   pedagogicznego,
7. udzielanie konsultacji wychowawczych.

Podstawowe usługi świadczone przez Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej w zakresie korekcyjno-edukacyjnym wobec osób stosujących przemoc domową prowadzone są w celu:

* powstrzymania osoby stosującej przemoc domową przed dalszym stosowaniem tej  
  przemocy;
* rozwijania umiejętności samokontroli i współżycia w rodzinie;
* kształtowania umiejętności w zakresie wychowywania dzieci bez używania przemocy  
  domowej;
* uznania przez osobę stosującą przemoc w rodzinie faktu stosowania tej przemocy;
* zdobycia i podniesienia wiedzy na temat mechanizmów powstawania przemocy domowej.

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**

ul. Heleny Modrzejewskiej 5, 34-500 Zakopane  
tel. **18 20 00 462, 507 461 247**   
[**www.pcpr.tatry.pl**](http://www.pcpr.tatry.pl), e-mail: [sekretariat@pcpr.tatry.pl](mailto:sekretariat@pcpr.tatry.pl)  
ePUAP : PCPRZAKOPANE

Zakres poradnictwa obejmuje wspieranie rodziny i piecza zastępcza.   
Dni i godziny działalności:   
**Poniedziałek: 9.00 – 16.00  
Wtorek – piątek: 9.00 – 15.00**

**Zespół ds. świadczeń w systemie pieczy zastępczej i pomocy instytucjonalnej:**

– przyznawanie świadczeń pieniężnych dotyczących dzieci z terenu powiatu, umieszczonych   
w rodzinach zastępczych,

– usamodzielnianie wychowanków pieczy zastępczej,

– udzielanie pomocy cudzoziemcom, którzy uzyskali w Rzeczpospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą, mającym trudności w integracji ze środowiskiem,

– udzielanie pomocy na podstawie ustawy o Karcie Polaka i inne.

**Zespół rehabilitacji społecznej osób niepełnosprawnych**– planowanie potrzeb w zakresie gospodarowania środkami PFRON,   
– współpraca z organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób  niepełnosprawnych oraz samorządami,

– realizacja programów na rzecz osób niepełnosprawnych w zakresie   rehabilitacji społecznej   
i przestrzegania praw oraz uprawnień osób    niepełnosprawnych,

– poradnictwo na rzecz osób niepełnosprawnych oraz podejmowanie działań  zmierzających   
do ograniczania skutków niepełnosprawności i inne.

**Zespół ds. rodzinnej pieczy zastępczej – Organizator Rodzinnej Pieczy Zastępczej**

– prowadzenie naboru kandydatów do pełnienia funkcji rodziny zastępczej zawodowej, rodziny zastępczej niezawodowej lub prowadzenia rodzinnego domu dziecka,

– kwalifikowanie osób kandydujących do pełnienia funkcji rodziny zastępczej lub prowadzenia rodzinnego domu dziecka oraz wydawanie zaświadczeń kwalifikacyjnych   zawierających  
potwierdzenie ukończenia szkolenia, opinię o spełnianiu warunków i ocenę   predyspozycji   
do sprawowania pieczy zastępczej,

– organizowanie szkoleń dla kandydatów do pełnienia funkcji rodziny zastępczej lub prowadzenia rodzinnego domu dziecka,

– zapewnienie badań psychologicznych kandydatom do pełnienia funkcji rodziny zastępczej  lub prowadzenia rodzinnego domu dziecka oraz rodzinom zastępczym i osobom    prowadzącym  
rodzinne domy dziecka,

– organizowanie szkoleń dla kandydatów do pełnienia funkcji dyrektora placówki opiekuńczo-wychowawczej typu rodzinnego, wydawanie świadectw ukończenia tych szkoleń oraz opinii dotyczącej predyspozycji do pełnienia funkcji dyrektora i   wychowawcy w placówce opiekuńczo-wychowawczej typu rodzinnego,

– zapewnianie rodzinom zastępczym oraz prowadzącym rodzinne domy dziecka szkoleń mających na celu podnoszenie ich kwalifikacji, biorąc pod uwagę ich potrzeby,

– organizowanie dla rodzin zastępczych oraz prowadzących rodzinne domy dziecka pomocy wolontariuszy i inne.

**Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

ul. Słoneczna 3, 34-500 Zakopane

tel. **18 20 623 65**

Telefon Zaufania: **192 88** czynny codziennie w godz. 18.00 do 22.00

Skype: zakopiański\_telefon\_zaufania

Każda osoba niezależnie od wieku, wykształcenia, statusu społecznego, która przeżywa trudności życiowe może zadzwonić do Telefonu Zaufania. Możesz anonimowo i bezpiecznie porozmawiać  
o tym, co Cię trapi. Nie zostaniesz zapytany o nazwisko, dokładny adres, miejsce pracy czy wygląd lub inne dane.

Telefon Zaufania stanowi oparcie dla osób dotkniętych osobistymi problemami, które nie chcą lub nie mogą dzielić się nimi z rodziną czy znajomymi, a próbują pokonać własne osamotnienie. Pomocy udziela zespół życzliwych i zaangażowanych specjalistów z różnych dziedzin. Dyżurni w Telefonie Zaufania działają poprzez uważne wysłuchanie i rozmowę z każdą dzwoniącą osobą, gwarantując anonimowość. Nie oceniają, nie krytykują ani nie potępiają oraz unikają wszelkiego nacisku religijnego, politycznego i ideologicznego. Telefon Zaufania nie zastępuje terapii ani działalności grup wsparcia.

**Gminna Komisja Problemów Alkoholowych w Zakopanem** realizuje zadania wynikające z ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi. Komisja wykorzystuje środki finansowe będące w dyspozycji Burmistrza Miasta Zakopane uzyskane ze sprzedaży napojów alkoholowych.

**Punkty konsultacyjne:**   
Korzystanie z usług punktów konsultacyjnych jest bezpłatne dla mieszkańców miasta Zakopane:

* korzystających z pomocy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych;
* dla członków rodzin mających problemy z osobami nadużywającymi alkoholu;
* dla osób nadużywających napojów alkoholowych;
* dla osób doznających przemocy;

Wszelkie zmiany bądź brak dyżuru zgłaszane są do Sekretarza Komisji, a na oknie biura umieszczona jest pisemna informacja

**Porady prawne** udzielane są **w każdy czwartek godz. 14:40 do 19:40**  oprócz świąt i dni wolnych od pracy.

Pełnienie dyżurów wsparcia i świadczenia pomocy prawnej dla mieszkańców Miasta Zakopanego,   
w siedzibie GKRPA, ul. Słoneczna 3, poprzez:

* pomoc, konsultacje i współpracę z dyżurnymi telefonu zaufania, prowadzącymi punkty konsultacyjne, członkami GKRPA,
* monitorowanie i pomoc w prowadzeniu spraw osobom wymagającym długofalowej pomocy,
* prace związane z promowaniem punktu, współpracą z Pełnomocnikiem Burmistrza i Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
* udzielanie porad i konsultacji prawnych,
* pomoc w zakresie sporządzania wniosków i pism do instytucji, zgodnie z zakresem problemu.

**Punkt Konsultacyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**

**Psycholog** - dyżury wtorek i środa godz. 15:40 do 17:40(oprócz świąt i dni wolnych od pracy)

Zakres pomocy:

* przyjmowanie stron;
* udzielanie porad i konsultacji;
* pomoc psychologiczna;
* pomoc w zakresie sporządzania wniosków i pism do instytucji, zgodnie z zakresem problemu,
* prowadzenie wsparcia indywidualnego i grupowego,
* monitorowanie problemu osób lub rodzin wymagających długofalowej pomocy w zakresie przemocy i uzależnień,
* współpracę z ośrodkami oraz instytucjami udzielającymi pomocy i opiekę osób zagrożonych lub dotkniętych przemocą,
* prace związane z promowaniem punktu, współpracą z Pełnomocnikiem Burmistrza i Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

**Punkt Pomocy Rodzinie w Sytuacji Kryzysowej**

**Psycholog** – dyżury piątek godz. 15:00 do 19:00(oprócz świąt i dni wolnych od pracy)

Zakres pomocy:

* przyjmowanie stron;
* udzielanie porad i konsultacji,
* pomoc psychologiczna,
* prowadzenie wsparcia indywidualnego i grupowego,
* monitorowanie problemu osób lub rodzin wymagających długofalowej pomocy,
* współpracę z ośrodkami oraz instytucjami udzielającymi pomoc i opiekę rodzinie
* prace związane z promowaniem punktu

**Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych i ich Rodzin**

**Instruktor Terapii Uzależnień od alkoholu** - dyżury sobota godz. 10.00 do 12.00 (oprócz świąt  
i dni wolnych od pracy).   
Pełnienie dyżurów informacyjnych dla osób uzależnionych i osób zagrożonych uzależnieniem, poprzez:

* przyjmowanie stron;
* udzielanie porad i konsultacji,
* pomoc w diagnozowaniu problemu,
* motywowanie do podjęcia leczenia uzależnień,
* udzielanie pomocy w sprawach wymagających radzenia sobie z problemem alkoholowym,
* monitorowanie problemu osób lub rodzin wymagających długofalowej pomocy,
* udzielanie informacji o symptomach uzależnienia, o formach leczenia ambulatoryjnego   
  i stacjonarnego, o grupach AA
* prace związane z promowaniem punktu

**Sąd Rejonowy**

ul. Gimnazjalna 13, 34-500 Zakopane

tel. **18 20 24 600**

Kuratorzy zawodowi oferują pomoc w zakresie porad prawnych dla osób doświadczających przemocy w ciągu całego roku poprzez działania, do których z racji wykonywanego zawodu są zobligowani ustawowo w stosunku do osób stosujących przemoc.

**Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej nr I , tel. 18 20 24 627 do wykonywania orzeczeń w sprawach karnych Sądu Rejonowego w Zakopanem**

**Zespól Kuratorów dla dorosłych Kierownik Zespołu – Jolanta Lachor.**e-mail: [**kierownikzespol1@zakopane.sr.gov.pl**](mailto:kierownikzespol1@zakopane.sr.gov.pl)

**Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej nr II , tel. 18 20 24 635 do spraw Rodzinnych i Nieletnich Sądu Rejonowego w Zakopanem**

**Zespól Kuratorów do spraw rodzinnych i nieletnich** **- p.o. Kierownika Zespołu – Anna Szymańska,** e-mail: [**kierownikzespol2@zakopane.sr.gov.pl**](mailto:kierownikzespol2@zakopane.sr.gov.pl)

W czasie dyżurów, Kuratorzy Zawodowi służą pomocą osobom doświadczającym przemocy  
w granicach swoich uprawnień.

## II Opiniodawczy zespół sądowych specjalistów w Sądzie Okręgowym w Nowym Sączu z siedzibą w Zakopanem

ul. Gimnazjalna 13 (przy Sądzie Rejonowym)  
34-500 Zakopane  
tel.: **18 202 46 83, e-mail:** [2ozss@nowysacz.so.gov.pl](mailto:2ozss@nowysacz.so.gov.pl)  
  
Kierownik zespołu: Anna Kołodziejska

**Szpital Powiatowy im. dr Tytusa Chałubińskiego**

ul. Kamieniec 10 (wejście od ul. Nowotarskiej), 34-500 Zakopane

tel. **18 54 53 258**

Poradnia Leczenia Uzależnień działa w strukturze organizacyjnej szpitala w przypadku przemocy, która wiąże się z uzależnieniem, współuzależnieniem lub Dorosłymi Dziećmi Alkoholików udziela pomocy w zakresie psychoterapii tych problemów oraz współpracuje z placówkami zajmującymi się bezpośrednio problemem przemocy.   
Poradnia udziela świadczeń zdrowotnych w zakresie terapii uzależnień od substancji psychoaktywnych i uzależnień niechemicznych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poradnia Leczenia Uzależnień** | | |
| mgr Janina Długopolska specjalista terapii uzależnień | poniedziałek 8.00 – 15.30  wtorek 11.00 - 18.30 środa 08.00 - 15.30 czwartek 11.00 – 18.30 | ul. Kamieniec 10 (wejście od ul. Nowotarskiej) |
| lek med. Agnieszka Rogozińska specjalista psychiatrii | wtorek 13.00 – 15.00 |

**Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego**ul. Kamieniec 10 (wejście od ul. Nowotarskiej), 34-500 Zakopane

**Dla pacjentów zgłaszających się po raz pierwszy do Centrum Zdrowia Psychicznego**:  
tel. 18 54 53 246  
tel. 786 455 177  
e-mail: [pzk-zakopane@pszs.eu](mailto:pzk-zakopane@pszs.eu)

Zgłoszenie do Punktu Zgłoszeniowo – Koordynacyjnego dotyczy również pacjentów, którzy do tej pory korzystali z opieki psychiatrycznej i psychologicznej w Poradni Zdrowia Psychicznego Zakopane, gdyż konieczne jest ponowne złożenie dokumentacji.

**Rejestracja pacjentów – dla osób, które mają już założoną nową dokumentację i ustalony plan leczenia:**tel. 18 54 53 259  
tel. 786 455 176

**Centrum Zdrowia Psychicznego**

Podmiotem leczniczym prowadzącym CZP jest Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II w Nowym Targu, ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ  
tel. 18 263 31 81, email: [centrum@pszs.eu](mailto:centrum@pszs.eu)

Lokalizacja: blok H, piętro 2  
Rejestracja i gabinety: II piętro (nad Powiatowym Urzędem Pracy), wejście wspólne z PUP Zapisy: w godzinach przyjęć osobiście lub telefonicznie  
Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek w godzinach 8.00-18.00

Kontakt:  
Rejestracja tel.18 263 31 81,  kom. 786 454 918  
Gabinety lekarskie: 18 263 31 83, 18 263 31 85  
Sekretariat: 18 263 31 80

TYP A CZP  
Osoba kierująca CZP Ewa Makieła - lekarz specjalista psychiatra  
Obszar działania CZP nowotarski i tatrzański

Centrum Zdrowia Psychicznego dla dorosłych w Nowym Targu jest przeznaczone dla dorosłych mieszkańców powiatu nowotarskiego i tatrzańskiego. Jest miejscem, gdzie każda osoba w trakcie i po przebytym kryzysie psychicznym, jej rodzina i bliscy, mogą uzyskać wsparcie.

Pomoc kierowana jest do osób, które:  
doświadczają różnych trudności życiowych, przeżywają długotrwały stres, doświadczyły straty,   
np. śmierci bliskiej osoby, rozwodu, rozstania, w przeszłości korzystały lub nadal korzystają ze wsparcia psychologicznego lub psychiatrycznego.

W Centrum Zdrowia Psychicznego dla dorosłych w Nowym Targu czeka na Państwa, profesjonalny i otwarty zespół lekarzy, pielęgniarek, psychologów, terapeutów, asystentów zdrowienia. Każda osoba w kryzysie lub wychodząca z niego otrzymuje ”szytą na miarę”, kompleksową pomoc.   
Na spotkaniu pierwszego kontaktu określone zostają oczekiwania i potrzeby klienta oraz proponowana przez Centrum pomoc. Na spotkaniu tym wypełniane też są dokumenty niezbędne do korzystania z usług.

Zespoły leczenia środowiskowego docierają do klientów w miejscu zamieszkania.

Centrum Zdrowia Psychicznego świadczy usługi medyczne: porada pierwszego/wstępnego kontaktu, porada lekarska, porada psychologiczna, sesja psychoterapii indywidualnej, terapia grupowa w trakcie leczenia w oddziałach dziennych, sesja wsparcia psychospołecznego, „Otwarty Dialog”, porada dla członków rodziny i sieci osobistej bez pacjenta, pomoc pielęgniarska, wsparcie przez asystenta zdrowienia, zajęcia psychoedukacyjno-terapeutyczne (trening umiejętności społecznych, umiejętności metapoznawczych, trening interpersonalny, trening w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej, trening kulinarny, zajęciowo-zadaniowy (porządkowy), trening aktywności zawodowej, terapia zajęciowa (rysunek, malarstwo, ceramika, tkactwo, zajęcia muzyczne, filmoterapia, techniki komputerowe), terapia ruchowa, animacja/facylitacja grup samopomocowych, praca z siecią instytucji -koordynacja działań międzyinstytucjonalnalnych.

Centrum Zdrowia Psychicznego świadczy usługi społeczne: uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, treningi funkcjonowania w codziennym życiu (trening higieny oraz dbałości o wygląd zewnętrzny, gospodarowania środkami finansowymi, kulinarny, trening umiejętności interpersonalnych, rozwiązywania problemów (w tym szukanie zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem), trening spędzania czasu wolnego, interwencje i pomoc w życiu w rodzinie), kształtowanie odpowiednich postaw wobec osoby chorującej, społeczność - integracja w grupie, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, wspieranie i pomoc w uzyskaniu zatrudnienia - doradztwo zawodowe, pielęgnacja jako wspieranie procesu leczenia- pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych, uzgadnianie i pilnowanie wizyt lekarskich, badań diagnostycznych pomoc w wykupywaniu i zamawianiu leków w aptece, pilnowanie przyjmowania leków i obserwowanie ewentualnych skutków ubocznych ich stosowania, a także w utrzymaniu higieny, konsultacje u pracownika socjalnego.

Ponadto prowadzone są działania edukacyjno - profilaktyczne i promocji zdrowia psychicznego wśród lokalnej społeczności, uwzględniając potrzeby odbiorców z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego.

Organizowane są spotkania z różnymi instytucjami w celu zwiększenia wiedzy i świadomości   
w zakresie zdrowia psychicznego, przeciwdziałając stygmatyzacji.   
  
Miejsce udzielania pomocy doraźnej Centrum Zdrowia Psychicznego:

* **Teren Szpitala Powiatowego im. Dra Tytusa Chałubińskiego**  
  ul. Kamieniec 10, 34-500 Zakopane  
  tel. 786 455 176  
  email: [pzk-zakopane@pszs.eu](mailto:pzk-zakopane@pszs.eu)
* **Oddział dzienny psychiatryczny w Zakopanem**  
  Oddział Dzienny Psychiatrii  
  ul. Kamieniec 10  
  34-500 Zakopane  
  tel. 786 455 178
* **Komórki organizacyjne objęte podwykonawstwem: Zespół Leczenia Środowiskowego**  
  tel. 574 766 693  
  Da Vinci Sp. z o.o.  
  ul. Ciągłówka 11  
  34-500 Zakopane

**Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna**

ul. H. Modrzejewskiej 5, 34-500 Zakopane

tel./fax **18 20 639 73, 722 222 684,** e-mail: sekretariat@ppp.tatry.pl

[www.pppzakopane.szkolnastrona.pl](http://www.pppzakopane.szkolnastrona.pl),   
adres do e-doręczeń: **AE:PL-87581-45108-SGTGI-16**,   
adres E-PUAP: **/Poradnia-p-p/SkrytkaESP**

**Godziny pracy:**

Sekretariat: poniedziałek 7.30 – 15.30

wtorek 7.30 – 15.30

środa 7.30 – 14.00

czwartek 7.30 – 15.30

piątek 7.30 – 14.00

Udziela wsparcia dla dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli z terenu powiatu tatrzańskiego.

1. Celem pracy poradni jest m.in. udzielanie dzieciom i młodzieży od momentu urodzenia pomocy psychologiczno-pedagogicznej, w tym pomocy logopedycznej, pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, a także udzielanie rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowywaniem i kształceniem dzieci i młodzieży.

Do zadań Poradni należy w szczególności:

1. diagnozowanie poziomu rozwoju, potrzeb i możliwości oraz zaburzeń rozwojowych   
   i zachowań dysfunkcyjnych dzieci i młodzieży, w tym:
2. predyspozycji i uzdolnień,
3. przyczyn niepowodzeń edukacyjnych,
4. specyficznych trudności w uczeniu się;
5. wspomaganie dzieci i młodzieży odpowiednio do ich potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych, w tym zwłaszcza dzieci młodzieży:  
   a) szczególnie uzdolnionych,  
   b) niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie lub zagrożonych niedostosowaniem społecznym,  
   c) ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się,  
   d) z zaburzeniami komunikacji językowej,  
   e) z chorobami przewlekłymi;
6. prowadzenie terapii dzieci i młodzieży, w zależności od rozpoznanych potrzeb, w tym dzieci   
   i młodzieży z zaburzeniami rozwojowymi, z zachowaniami dysfunkcyjnymi, niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie lub zagrożonych niedostosowaniem społecznym, oraz ich rodzin;
7. pomoc dzieciom i młodzieży w wyborze kierunku kształcenia i zawodu oraz planowaniu kształcenia i kariery zawodowej oraz wspieranie nauczycieli przedszkoli, szkół i placówek   
   w planowaniu i realizacji zadań z zakresu doradztwa edukacyjno-zawodowego;
8. wspomaganie dzieci i młodzieży z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z różnicami kulturowymi lub ze zmianą środowiska edukacyjnego, w tym związanymi z wcześniejszym kształceniem za granicą;
9. pomoc rodzicom i nauczycielom w rozpoznawaniu i rozwijaniu indywidualnych możliwości, predyspozycji i uzdolnień dzieci i młodzieży;
10. podejmowanie działań z zakresu profilaktyki uzależnień i innych problemów dzieci   
    i młodzieży, w tym udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej dzieciom i młodzieży   
    z grup ryzyka oraz ich rodzicom;
11. współpraca ze szkołami i placówkami w rozpoznawaniu u uczniów specyficznych trudności   
    w uczeniu się, w tym ryzyka wystąpienia specyficznych trudności w uczeniu się u uczniów klas I—III szkoły podstawowej;
12. współpraca z przedszkolami, szkołami i placówkami przy opracowywaniu i realizowaniu indywidualnych programów edukacyjno-terapeutycznych, o których mowa w przepisach   
    w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych oraz niedostosowanych społecznie w przedszkolach, szkołach i oddziałach ogólnodostępnych lub integracyjnych oraz w przepisach w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych oraz niedostosowanych społecznie w specjalnych przedszkolach, szkołach i oddziałach oraz   
    w ośrodkach, oraz planów działań wspierających, o których  mowa w przepisach w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach;
13. współpraca w udzielaniu i organizowaniu przez przedszkola, szkoły i placówki pomocy psychologiczno- pedagogicznej;
14. wspomaganie wychowawczej i edukacyjnej funkcji rodziny;
15. wspomaganie wychowawczej i edukacyjnej funkcji przedszkola, szkoły lub placówki, w tym udzielanie nauczycielom pomocy w rozwiązywaniu problemów dydaktyczno-wychowawczych;
16. prowadzenie edukacji dotyczącej ochrony zdrowia psychicznego, wśród dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli;
17. udzielanie, we współpracy z placówkami doskonalenia nauczycieli, wsparcia merytorycznego nauczycielom, wychowawcom grup wychowawczych i specjalistom udzielającym pomocy psychologiczno- pedagogicznej w przedszkolach, szkołach i placówkach.

**Da Vinci Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością  
Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej**

**dla Dzieci i Młodzieży w Zakopanem**  
ul. Ciągłówka 11, 34-500 Zakopane

**tel. 531 397 244**

Rejestracja: czynna od poniedziałku do piątku od 8.00 do 20.00

kontakt pod numerem telefonu **48 731 002 112**

**Pomoc psychologiczna i psychoterapia dla dzieci i młodzieży**

Prowadzone Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci   
i Młodzieży stanowią fragment tworzącej się sieci placówek – realizujących środowiskowy model leczenia – w ramach reformy psychiatrii dzieci i młodzieży.

#### **Kto może uzyskać pomoc?**

* **dzieci i (ucząca się) młodzieży do 21 r.ż.**
* ich rodziny i bliscy
* profesjonaliści pracujący na ich rzecz

#### **Co oferuje Da Vinci?**

W Ośrodkach pracuje wyspecjalizowany zespół profesjonalistów ochrony zdrowia  psychicznego: psychologowie, psychoterapeuci i terapeuci środowiskowi.

Zadaniem zespołów terapeutycznych Ośrodków jest być blisko pacjenta i jego rodziny, myślenie   
o jego sytuacji szeroko, interesowanie się nie tylko aktualnymi trudnościami, ale także życiem, zadaniami rozwojowymi,  funkcjonowaniem szkolnym czy rówieśniczym. W tym celu współpracują z instytucjami w niezbędnym do tego zakresie.

Priorytetem jest pomoc szybka oraz dostosowana do potrzeb pacjenta. Zespoły prowadzą swoje działania w siedzibach Ośrodków,  środowiskowo (w domu, w szkole lub w innych miejscach) jak i w formie zdalnej (za pomocą kontaktu telefonicznego lub on-line).

**Świadczenia są realizowane w ramach NFZ  nieodpłatnie i bez skierowania.**

**Lokalny Punkt Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem**

ul. Jagiellońska 7, piętro IV, pokój 40, 34-500 Zakopane

tel. **794 001 866**, e-mail: [**nadzieja.nowytarg@gmail.com**](mailto:nadzieja.nowytarg@gmail.com)

Punkt czynny jest:  
Czwartek w godzinach 15.00 – 20.00  
Piątek 15.00 – 20.00

Stowarzyszenie Pomoc Osobom Pokrzywdzonym „Nadzieja” informuje, iż na mocy umowy  
zawartej z Ministerstwem Sprawiedliwości, świadczy pomoc pokrzywdzonym.

Stowarzyszenie oferuje:  
•    pomoc prawną, w tym również zalegalizowanie pobytu;  
•    pomoc psychologiczną;  
•    doraźną pomoc materialną

Zadania te realizowane są w Okręgowym Ośrodku Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem w Nowym Sączu i w Lokalnych Punktach Pomocy w Nowym Targu i Zakopanem.

W inne dni tygodnia Stowarzyszenie prosi o zostawienie wiadomości głosowej lub wiadomości sms. Pracownik stowarzyszenia skontaktuje się w godzinach pracy Lokalnego Ośrodka Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem.

**Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej (w budynku Starostwa Powiatowego)**

ul. Chramcówki 15, 34-500 Zakopane

e-mail: [**pomoc.prawna@powiat.tatry.pl**](mailto:pomoc.prawna@powiat.tatry.pl)  
jak się umówić? strona internetowa: [**https://zapisy-np.ms.gov.pl**](https://zapisy-np.ms.gov.pl/) lub tel. **18 20 239 39**

### **Zasady udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej.** Każdy, kto znajduje się w sytuacji, w której nie może ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej może skorzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego lub mediacji. Osoby z trudnościami w poruszaniu lub komunikowaniu się mogą skorzystać z pomocy w dogodnym dla siebie miejscu np. w szpitalu, w domu lub w miejscu wyposażonym w odpowiedni sprzęt wspomagający komunikację lub w miejscu, w którym będzie możliwość skorzystania z pomocy tłumacza migowego. Osoby te mogą uzyskać poradę w szczególnych formach, na przykład przez telefon, komunikator internetowy, mailowo. W przypadku chęci skorzystania z pomocy tłumacza języka migowego należy zgłosić taką potrzebę w trakcie zapisu na poradę co najmniej na 3 dni robocze przed umówioną wizytą. Nieodpłatna pomoc prawna przysługuje także osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą (osoba samozatrudniona) niezatrudniającej innych osób w ciągu ostatniego roku.

Na umówioną wcześniej wizytę należy przygotować:

* dowód osobisty (paszport, lub inny dokument stwierdzający tożsamość – w przypadku braku numeru PESEL) - w celu wypełnienia oświadczenia o niemożności ponoszenia kosztów odpłatnej pomocy prawnej;
* dokumenty, które dotyczą twojego problemu – jeśli takie masz; możesz też po prostu opowiedzieć prawnikowi, doradcy lub mediatorowi o swoim problemie.
* dla samozatrudnionych – wszystkie zaświadczenia o pomocy de minimis oraz pomocy   
  de minimis w rolnictwie lub rybołówstwie, otrzymanej w roku, w którym ubiegasz się   
  o nieodpłatną pomoc prawną oraz otrzymanej w ciągu 2 poprzedzających ją lat podatkowych, albo oświadczenia o wielkości tej pomocy otrzymanej w tym okresie, 8albo oświadczenia   
  o nieotrzymaniu takiej pomocy w tym okresie.

Na początku wizyty w punkcie należy złożyć oświadczenie, że nie jest się w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy.   
  
**Zapisy** na wizyty pod numerem telefonu: **18 202 39 39** (poniedziałek - piątek w godz. 8.00 – 15.00) lub

* [na stronie internetowej o darmowej pomocy prawnej](https://darmowapomocprawna.ms.gov.pl/) **www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc**
* [na stronie o nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim](https://np.ms.gov.pl/) [**www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc**](http://www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc)

Pomoc jest udzielana według kolejności zgłoszeń. Z ważnych powodów pomoc uzyskasz poza kolejnością. Zapisy na porady są prowadzone zgodnie z zasadą równomiernego obciążenia dyżurów w punktach w danym powiecie.

### **Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej** czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 13.00Prawnik udzieli nieodpłatnej pomocy prawnej przykładowo w sytuacjach sporu z pracodawcą, spółdzielnią lub sąsiadem, reklamacji w sklepie. Udzieli informacji i przygotuje projekt potrzebnego pisma, w tych sprawach, które nie toczą się przed sądem. A jeżeli sprawa jest już w sądzie, to napisze projekt pisma o zwolnienie z kosztów sądowych, ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowo-administracyjnym.

**Jeżeli nie osobiście, to …**

Dorosłe osoby w stanie kryzysu psychicznego mogą skorzystać z całodobowego **Centrum Wsparcia** pod numerem telefonicznym

Centrum Wsparcia działa całodobowo i świadczy pomoc każdej osobie w kryzysie psychicznym. Dyżurujący psychologowie, gotowi są wysłuchać i pomóc w różnych kryzysach sytuacyjnych, pomogą również w znalezieniu najbliższej placówki, która udzieli bezpośredniej pomocy.

W Centrum Wsparcia będą również dostępni specjaliści: **psychiatra, prawnik, seksuolog, terapeuta uzależnień, pracownik socjalny i asystent zdrowia.**

* Czujesz się stale przygnębiony…
* Nie dajesz sobie rady z codziennością…
* Przeżywasz kryzys emocjonalny…
* Znajdujesz się w sytuacji „bez wyjścia”…
* Nie radzisz sobie ze stresem…
* Nie chce Ci się żyć…
* Jesteś ofiarą przemocy…
* Zamartwiasz się o swój stan zdrowia…
* Myślisz, że „jest coś z Tobą nie tak”…
* Nie możesz pogodzić się ze stratą bliskiej osoby…

W ramach Centrum Wsparcia działa:

* telefoniczne Centrum Wsparcia **800 702 222** (linia jest bezpłatna, a pomoc psychologa dostępna jest 24 godziny przez 7 dni w tygodniu)
* możliwość skorzystania z porad specjalistów (psychiatra, prawnik, pracownik socjalny, terapeuta uzależnień, asystent zdrowienia, seksuolog)
* e-mail: **porady@centrumwsparcia.pl**

Psychiatra [**psychiatra@centrumwsparcia.pl**](mailto:psychiatra@centrumwsparcia.pl)

Prawnik [**prawnik@centrumwsparcia.pl**](mailto:prawnik@centrumwsparcia.pl)

Seksuolog [**seksuolog@centrumwsparcia.pl**](mailto:seksuolog@centrumwsparcia.pl)

Terapeuta uzależnień [**terapeuta.uzaleznien@centrumwsparcia.pl**](mailto:terapeuta.uzaleznien@centrumwsparcia.pl)

Asystent zdrowienia [**asystent.zdrowienia@centrumwsparcia.pl**](mailto:asystent.zdrowienia@centrumwsparcia.pl)

Pracownik socjalny [**pracownik.socjalny@centrumwsparcia.pl**](mailto:pracownik.socjalny@centrumwsparcia.pl)

* czat
* strona [**www.centrumwsparcia.pl**](http://www.liniawsparcia.pl/)
* istnieje także możliwość skorzystania ze spotkań online

Na stronie dostępna jest także aplikacja mobilna z bazą teleadresową instytucji pomocowych, która pomaga osobom poszukującym pomocy, samodzielnie uzyskać potrzebne im informacje w sposób szybszy i prostszy.

**Telefon zaufania   
192 88** (czynny codziennie 18.00 – 22.00)  
skype: zakopiański\_telefon\_zaufania **Ogólnopolski telefon alarmowy   
112** (czynny codziennie przez całą dobę) **Ogólnopolski Całodobowy Telefon Zaufania AIDS   
622 50 01** (czynny codziennie przez całą dobę)

**Poradnia telefoniczna dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym**  **116 123** (czynny codziennie przez całą dobę)  
 **Anonimowa Policyjna Linia Specjalna**   
**800 120 148** (czynny codziennie przez całą dobę)

**Całodobowy telefon informacyjny dla osób bezdomnych 987**

**Antydepresyjny Telefon Zaufania   
22 484 88 01** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 20.00)  
Nie chcesz dzwonić? Napisz: [porady@stopdepresji.pl](mailto:porady@stopdepresji.pl)

**Telefon Zaufania Młodych**   
**22 484 88 04** (czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 11.00 - 21.00)  
Nie chcesz dzwonić? Napisz: [porady@stopdepresji.pl](mailto:porady@stopdepresji.pl)

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**  **116 111** (czynny codziennie przez całą dobę) **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**  **800 12 12 12** (czynny codziennie przez całą dobę)

**Telefon Zaufania Uczennicy i Ucznia**   
**71 372 04 86** (czynny poniedziałek 17.00 - 19.00, środa 19.00 - 21.00)  
 **Ogólnopolska infolinia dla dzieci i rodziców   
800 800 605** (czynny codziennie przez całą dobę)

**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci   
800 119 119 (czynny codziennie w godzinach 14.00 – 22.00)  
  
Linia wsparcia dla osób po stracie   
800 108 108 (czynny** od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00 - 20.00**)  
  
Telefon Zaufania HIV/AIDS**   
**801 888 448** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 - 21.00)

**Telefon "Stop Przemocy" dla Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodziców 42 682 28 37  
  
Skłócone małżeństwa, problemy młodzieżowe i osobiste**   
**22 728 64 35** (czynny codziennie w godzinach 21.00 – 4.00, we wtorki w godzinach 9.00 - 17.00)

**Telefon Zaufania dla Kobiet w Ciąży i Rodziny**   
**857 322 222** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00 - 17.00)  
  
**Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**   
**800 100 100** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 - 15.00) **Dla kobiet w ciąży**   
**22 624 20 68, 602 285 444** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 - 18.00)  
 **Dla kobiet - telefon wsparcia Federacji na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny**   
**22 635 93 92** **(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 16.00 - 20.00)**  
 **Dla ojców i dzieci, których prawa nie są przestrzegane – telefon Stołecznego Stowarzyszenia Obrony Praw Ojca   
22 844 14 82** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 11.00 i 20.00 - 21.00)

**Gdy Twoim problemem jest ciąża – telefon Fundacji Pro Familia**   
**22 628 95 24** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 18.00)  
 **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania   
801 199 990** (czynny codziennie w godzinach 16.00 - 21.00)

**Telefon Zaufania - Uzależnienia Behawioralne**   
**801 889 880** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00 - 22.00)   
e-mail: info@uzaleznieniabehawioralne.pl

**Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie**   
**800 800 602** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 16.00 - 20.00)

**Infolinia KARAN** **Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny**   
**800 120 289** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 17.00)

**Narkomania — Pomoc Rodzinie, Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”**   
**800 120 359** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 – 20.00, sobota 10.00 – 19.00)  
 **Telefon zaufania Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień Monar   
574 734 814 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00 - 18.00)**e-mail: biuro@monar.org

**AA Podhale  
514 126 150** (czynny codziennie w godzinach 19.00 – 21.00)  
e-mail: pomoc@aapodhale.pl

**Narkomania: Pomoc rodzinie - telefon Ogólnopolskiego Pogotowia Makowego**   
**22 844 44 70 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 - 19.00, sobota 11.00 - 15.00)**

**Niebieska Linia (przemoc w rodzinie)   
800 120 002** (czynny codziennie przez całą dobę)  
**22 666 00 60** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 – 22.00)  
  
**Centrum Praw Kobiet   
22 62 13 537** **(czwartki w godzinach 10.00 - 16.00, dyżur prawny)**  
**600 070 717** (całodobowy telefon interwencyjny dla kobiet ofiar przemocy)  
  
**STOP - telefon Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją  
22 621 35 37** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 16.00, w czwartki udzielane są porady prawne)

**Pomarańczowa Linia - system pomocy rodzicom, których dzieci upijają się** **800 140 068** (infolinia czynna codziennie w godzinach 14.00 – 20.00)  
  
**Telefon Zaufania dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją - telefon Stowarzyszenia OPTA**   
**22 827 61 72** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00 – 18.00)

**Infolinia AA   
801 033 242** (czynny codziennie w godzinach 8.00 – 22.00 tylko z tel. stacjonarnych)

**La Strada – Fundacja Przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu**   
**22 628 99 99** (czynny od poniedziałku do czwartku w godzinach 9.00 - 18.00,   
w piątek 9.00 - 14.00)

**Dla rodzin osób zaginionych – telefon Fundacji ITAKA**  
**22 654 70 70** z telefonów stacjonarnych w Polsce  
**48 22 654 70 70** dla połączeń z zagranicy i połączeń z telefonu komórkowego  
**800 080 222**całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci i rodziców oraz młodzieży i nauczycieli  
(czynny całodobowo, 7 dni w tygodniu)  
  
**Stowarzyszenie Lambda**   
**22 628 52 22** (dostępny od poniedziałku do piątku w godz. 18.00 - 21.00)  
Mailowe wsparcie psychologiczne Lambdy Warszawa: [poradnictwo@lambdawarszawa.org](mailto:poradnictwo@lambdawarszawa.org)

**Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym**   
**800 702 222** (czynny całodobowo, 7 dni w tygodniu)  
  
**Mailowe wsparcie psychologiczne Kampanii Przeciw Homofobii:**  
e-mail: [bezpieczniej@kph.org.pl](mailto:poradnictwo@lambdawarszawa.org)  
  
**Mailowe wsparcie dla chrześcijan LGBTQ "Wiara i tęcza":**  
e-mail: [wsparcie@wiaraitecza.pl](mailto:poradnictwo@lambdawarszawa.org)

**Telefon Kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim**   
**669 981 038** (dostępny w poniedziałki w godz. 16.00 – 20.00, w środy 10.00 – 14.00, w piątki 14.00 – 18.00**)**