

PORADNITWO 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.