

PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE NA TERENIE MIASTA SUWAŁK W 2026 r.

Miejsce udzielanych porad, telefon	Rodzaj porady	Dni i godziny przyjęć					
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych ul. Noniewicza 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	07.30-15.30	14.00-20.00	14.00-18.00	14.00-16.00	14.00-16.00	-----
	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, rodzin biologicznych 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	-----	-----	-----	-----	-----
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	Porady psychologiczne, diagnostyczne, psychoterapia, sesje psychoterapii indywidualnej, grupowej i rodzinnej, sesje wsparcia 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	-----

Miejsce udzielanych porad, telefon	Rodzaj porady	Dni i godziny przyjęć					
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
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	-----
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna ul. Nowomiejska 10 tel. 87-566-41-49 lub 87-567-00-67	Poradnictwo psychologiczne***	14.00-18.00	13.00-18.00	08.00-09.00 11.00-18.00	-----	15.30-16.30	-----
	Poradnictwo logopedyczne***	08.00-14.00	08.00-12.30	08.00-12.00	08.00-18.00	08.00-12.30	-----
	Poradnictwo terapeuty zaburzeń sensorycznych***	08.00-15.00	12.00-17.00	09.00-12.00	08.00-15.00	08.00-11.00	-----
Suwalskie Stowarzyszenie „WYBÓR” ul. Pułaskiego 26A tel. 514-168-997	„Mój Gps”- zajęcia socjoterapeutyczne dla młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym, narkotykowym lub przemocy domowej.	18.00-20.00 II-9,16,23	-----	-----	-----	-----	-----
Suwalskie Stowarzyszenie „WYBÓR” ul. Pułaskiego 26A tel. 792-187-837	DDA – prowadzenie psychoterapii indywidualnej	-----	15.10-18.10 II - 24 III - 10, 24 IV - 14, 28 V - 12, 26 VI - 9, 23 IX - 8, 22 X - 13, 27 XI - 10, 24 XII - 8	-----	-----	-----	-----
Suwalskie Stowarzyszenie „WYBÓR” ul. Pułaskiego 26A tel. 691-539-047 tel. 514-168-997	Program przeciwdziałania przemocy domowej „Podnieś Głowę”. Punkt Konsultacyjny – dyżury psychologa/specjalisty ds. przeciwdziałania przemocy domowej	17.00-18.00 II - 9 III - 2	18.00-19.00 II - 10 III - 17	-----	-----	-----	-----
	Wsparcie indywidualne – psychologiczne/psychospołeczne	17.00-19.00 II - 23 III - 30	18.00-20.00 II - 17 III - 31				

Miejsce udzielanych porad, telefon	Rodzaj porady	Dni i godziny przyjęć					
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Stowarzyszenie Komitywa Suwalski Klub Rodziców, ul. A. Wajdy 3 (Budynek Starej Łaźni) e-mail: kmitywa.kontakt@gmail.com	Poradnictwo psychologiczne	-----	-----	-----	13.00-15.00 II - 19, 26 III - 5, 12,19	-----	-----
Poradnia Rodzinna Fundacji EGO ul. Noniewiczza 91 tel. 535- 032-190	Terapia i konsultacje rodzin	-----	-----	15.00-17.00 sala 13	09.30-15.30 sala 45	-----	-----
	Poradnictwo psychologiczne	-----	-----	12.00-15.00 sala 41	-----	-----	-----
	Terapia dzieci i młodzieży	15.00-18.00 sala 12	-----	15.00-18.00 sala 45 16.00-19.00 sala 12	-----	-----	-----
	Terapia pedagogiczna	-----	-----	-----	17.05-20.05 sala 12 17.00-19.00 sala 41	-----	-----
	Konsultacje psychiatryczne	-----	16.00-19.00 sala 12	-----	-----	-----	-----
	Grupa psychoedukacyjna dla dzieci i młodzieży	-----	-----	-----	16.00-17.00 sala 45	-----	-----
	Trening umiejętności społecznych	-----	-----	14.00-16.00 sala 12	-----	-----	-----
Stowarzyszenie Oratorium św. Jana Bosko ul. Wyszyńskiego 3	Porada psychologiczna	-----	-----	17.00-19.00	-----	-----	-----
Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat” ul. Noniewiczza 91, tel. 087-565-02-58 kom. 883-240-678	Pomoc prawna dla Osób Pokrzywdzonych Przepęstwem*	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 Przepęstwem*	08.00-20.00*	08.00-20.00*	08.00-20.00*	-----	-----	-----
	Osoba I Kontaktu dla Osób Pokrzywdzonych Przepęstwem	13.00-20.00	09.00-16.00	09.00-16.00	08.00-15.00	08.00-15.00	-----
	Mediator dla Osób Pokrzywdzonych Przepęstwem*	Spotkania indywidualne umawiane po zgłoszeniu zapotrzebowania					-----

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	Trening umiejętności życiowych dla współuzależnionych (wykłady)	-----	-----	-----	-----	-----	17.00-19.00 I - 24 II - 7 III - 7 IV - 11 V - 9 VI - 3	
	Dyżur psychologa – wsparcie indywidualne	16.00-18.00 I - 19, 26 II - 2, 9 III - 2, 9 IV - 13, 20 V - 11, 18 VI - 1, 8 VII - 31 IX - 7, 14 X - 5, 12 XI - 2 XII - 7	-----	-----	-----	-----	-----	
GRUPY SAMOPOMOCOWE								
Grupa samopomocowa DDA/DDD – Grupa „Tęcza”	-----	-----	18.00-20.00	-----	-----	<u>Piątek</u> -----	<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, przyjęcie zawiadomienia o wykroczeniu	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.