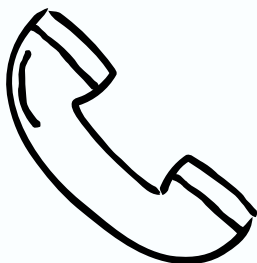


Ważne telefony



1

Ogólnopolski i bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Telefon zaufania

Od poniedziałku do piątku

od godziny 8:15 do 20:00

dyżurują specjaliści, czekający

właśnie na Twój telefon, jeśli:

- przeżywasz smutek, lęk, osamotnienie;
- nie radzisz sobie z konfliktem w Twojej rodzinie;
- masz problemy w relacjach z rówieśnikami;
- masz trudności w nauce;

Jeśli zadzwonisz na ten numer w godzinach nocnych, możesz przedstawić swój problem i pozostawić numer telefonu, a następnego dnia na pewno oddzwoni specjalista.

Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

2

Rzecznik Praw Dziecka

0 800 12 12 12

**Pamiętaj:
pomoc jest na
wyciągnięcie
ręki!**

Dostępny również ze strony internetowej Rzecznika Praw Dziecka
biuro, tel. (0-22) 696 55 45, 629 60 79

e-mail:

rpd@brpd.gov.pl

<http://www.brpd.gov.pl/>

3

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

116 123

Czynny całą dobę, bezpłatnie.

4

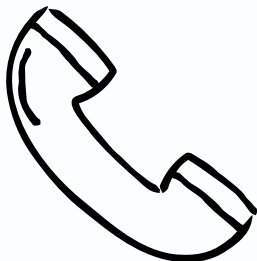
Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym

800 70 2222

Czynny całą dobę, bezpłatnie.



Ważne telefony



Pamiętaj:
pomoc jest na
wyciągnięcie
ręki!



5

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE "NIEBIESKA LINIA"

800 120 002

Czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 8:00 - 22:00, a w niedziele i święta od 8:00 do 16:00. Można uzyskać pomoc psychologiczną oraz informację o dostępnych formach wsparcia.

(0-22) 668 70 00

czynny codziennie 16.00 - 21.00

Poradnia działa w dni powszednie w godzinach 14.00 - 22.00; dyżur prawny w ramach poradni odbywa się w poniedziałki i piątki w godz.: 18.00 - 22.00
<http://www.niebieskalinia.pl/>

6

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

0 800 120 226

Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9:30 - 15:30. Udziela wsparcia w sytuacjach przemocy w rodzinie oraz informacji o procedurze "Niebieskiej Karty".

7

Telefon Zaufania Zatrzymaj Przemoc

0 800 120 148

Czynny całą dobę, bezpłatnie.

8

ANTYNARKOTYKOWY TELEFON ZAUFANIA

0 801 199 990

Bezpłatna linia, czynna codziennie w godzinach 16:00 - 21:00

9

Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej

22 828 11 12

Czynny we wtorki i środy od godz. 15:00 do 18:00. Oferuje pomoc dorosłym, którzy doświadczyli przemocy seksualnej.

Lp.	LISTA INSTYTUCJI WSPIERAJĄCYCH
1.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Grajewie ul. Mickiewicza 3, tel. 086 2723587 pppgrajewo@wp.pl
2.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Grajewie ul. Mickiewicza 3, 19-200 Grajewo www.pcpr.grajewo.pl
3.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Radziłowie Plac 500-lecia 14 19-213 Radziłów tel.0862736872 gops@gminaradzilow.pl www.gminaradzilow.pl
4.	Sąd Rejonowy III Wydział Rodzinny i Nieletnich 19-200 Grajewo, ul. Wojska Polskiego 82 tel. 862722525
5.	Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień Rybaki 3 18-400 Łomża tel.: 0-86 216 67 03 email: wopitu@poczta.onet.pl
6.	Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży z siedzibą w Łomży ul. M. Skłodowskiej-Curie 1, tel. 575 663 830
7.	ETAP Ośrodek Profilaktyki i Terapii dla Młodzieży i Dorosłych Ul. Włókiennicza 7, 15-464 Białystok Tel. 85 7445224
8.	RUCH POMOCY RODZINIE tel. 022 621-03-67 (pon. - pt. 10.00 - 17.00) http://www.rpr.nni.pl/
9.	Poradnia dla Osób z Problemem Alkoholowym Konstytucji 3-go Maja 34 19 203 Grajewo tel.: 0 86 272 32 71 w.245
10.	Białystok SP Psychiatryczny ZOZ Poradnia i Dzienny Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu Żurawia 14 15-950 Białystok tel.: 0-85 743 31 25
11.	NZOZ poradnia terapii uzależnień i współuzależnień Słonimska 15 15-028 Białystok tel.: 85 740 45 50 email: PTUIWDO@wp.pl
12.	SM ZOZ Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu Storczykowa 5 15-003 Białystok tel.: 85 663 56 76 ROTA@WP.PL

Lp.	Lista instytucji wspierających
13.	N ZOZ Poradnia Zdrowia Psychicznego "Ada" Marian Piwowarski ul. Stawiskowska 69 Piątnica Poduchowna tel. 602769885
14.	Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży Szpital ogólny im. Witolda Gineła w Grajewie ul. Konstytucji 3 maja 34 tel. 862723271248
15.	NZOZ Bram-Medica Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Stołeczna 7/8 Białystok, tel. 856795180
16.	NFZ Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci ul. Jana III Sobieskiego 3A Białystok tel. 883990028
17.	NFZ Ośrodek Psychiatrii i Psychoterapii Dzieci i Młodzieży Eureka ul. Wesoła 171, Białystok tel. 533544633
18.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej - BIAŁYSTOK POIK przy PCPR-e Białystok Ul. Słonimska 15/1, 15-028 Białystok Tel. 85 732 27 35
19.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej - BIAŁYSTOK OIK Ul. Włókiennicza 7, 15-464 Białystok Tel. 85 879 79 46, 85 879 79 47, 85 879 79 48
20.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej - ŁOMŻA OIK przy MOPS-e w Łomży Wojska Polskiego 161, 18-400 Łomża Tel. 86 216 98 20