

Oferta poradnictwa specjalistycznego dla osób doświadczających przemocy w rodzinie przy użyciu zdalnych środków komunikacji, w czasie epidemii wirusa SARS-CoV-2 (aktualizacja - luty/marzec 2021)

LP.	Powiat	Gmina	Nazwa placówki świadczącej poradnictwo	Rodzaj świadczonego poradnictwa	Forma kontaktu (nr telefonu - stacjonarny, komórkowy, e-mail, SKYPE, inna forma - jaka)	Dni, godziny świadczonego poradnictwa	Uwagi
1	augustowski	-	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Augustowie	psychologiczne, prawne, rodzinne	kontakt telefoniczny 87 643 20 71 lub 508 547 684; e-mail: pcp@st.augustow.wrotapodlasia.pl	psychologiczne: w środy i piątki od godz. 16.00 do 18.00; - radca prawny: w poniedziałki od godz. 13.00 do 15.00; - poradnictwo rodzinne: od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-15.30. W sytuacjach wymagających natychmiastowej interwencji istnieje możliwość kontaktu w innym terminie uzgodnionym indywidualnie ze specjalistą.	-
2	augustowski	Augustów	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Augustowie	psychologiczne	kontakt telefoniczny 87 64 45 430 e-mail: mops@urząd.augustow.pl	poniedziałek - piątek godz. 7.00 - 15.00	poradnictwo świadczone po wcześniejszym umówieniu telefonicznym
3	augustowski	Augustów	GOPS Augustów	sojalne, kontakt z członkami LZI	kontakt telefoniczny 500 531 913 gops@post.pl	Poniedziałek - piątek godz. 7.00-15.00	-
4	augustowski	Bargłów Kościelny	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bargłowie Kościelnym	prawne, socjalne, rodzinne, wsparcie policjanta, kontakt z członkami ZI, pedagogiczne	kontakt telefoniczny 87 642 40 92, e-mail gops@gops-barglow, Messenger: GOPS Bargłów Kościelny	Raz w tygodniu, czwartki, 10:00-12:00	-
5	augustowski	Nowinka	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowince	sojalne	kontakt telefoniczny 87 641 96 60, 534 700 805 gops@gminanowinka.pl	poniedziałek-piątek godz. 7.00-15.00	-
			Punkt konsultacyjny	terapia uzależnień	kontakt telefoniczny 530 751 507	trzeci czwartek każdego miesiąca, godz. 14.00-18.00	-
			Punkt konsultacyjny	psychologiczne	kontakt telefoniczny 502 902 557	poniedziałek - piątek 9.00-17.00	-
6	augustowski	Sztabin	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sztabinie	sojalne, kontakt z członkami ZI	kontakt telefoniczny: 87 641 02 03, sekretariat@gops-sztabin.pl	od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 - 15.00	-
7	białostocki	-	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Białymstoku	psychologiczne, socjalne	kontakt telefoniczny 85 732 27 35, 508 419 106	psychologiczne: środa 16-18 socjalne: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 7.30-15.30, środa 7.30-18.00	-
8	białostocki	Czarna Białostocka	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	sojalne, rodzinne świadczone przez pracowników socjalnych	kontakt telefoniczny 85 714 61 30 sekretariat@m-gops.pl	od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30-15:30	-
9	białostocki	Dobrzyniewo Duże	Mobilny Punkt Wsparcia	psychologiczne, prawne, socjalne, rodzinne, psychoterapeuta ds uzależnień itp	kontakt telefoniczny 85 663 32 56, e-mail:gops@dobrzyniewo.pl	rozmowy umawiane telefonicznie w zależności od potrzeb	-
			Punkt Konsultacyjny	psychologiczne, prawne, socjalne, rodzinne, psychoterapeuta ds uzależnień itp	kontakt telefoniczny 85 742 81 55, e-mail:a.rutkowska@dobrzyniewo.pl	rozmowy umawiane telefonicznie w zależności od potrzeb	-
10	białostocki	Gródek	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gródku	sojalne	kontakt telefoniczny 85 718 01 27 gops@grodek.pl	poniedziałek 8.00 - 16.00 wtorek - piątek 7.30 - 15.30	-
			Zespół Interdyscyplinarny	rozwiązywanie problemów związanych z wystąpieniem przemocy w rodzinie	kontakt telefoniczny 85 718 01 27 gops@grodek.pl	poniedziałek 8.00 - 16.00 wtorek - piątek 7.30 - 15.30	-
			Punkt Konsultacyjny przy GKRP w Gródku	poradnictwo w zakresie rozwiązywania problemów uzależnień, motywowanie do podjęcia leczenia	kontakt telefoniczny 85 718 01 27 gops@grodek.pl	co drugi wtorek miesiąca 12.00 - 15.00	-
12	białostocki	Michałow	Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowie	praca socjalna	kontakt telefoniczny 85 713 17 80	poniedziałek - piątek 7.15 - 15.15	-
				pomoc psychologiczna	kontakt telefoniczny 85 713 17 72	wtorek 8.00 - 15.00	-
13	białostocki	Poświętne	Punkt Konsultacyjny dla Osób z Problemem Alkoholowym lub Przemocą w Rodzinie	psychologiczne psychoterapeuta ds. uzależnień	kontakt telefoniczny 85 650 13 79	poniedziałek 15.00-17.00	-
14	białostocki	Supraśl	Punkt Konsultacyjny	psychoterapeuta ds. uzależnień	kontakt telefoniczny 572 183 266	wtorek od godz. 16.00 do godziny 19.00 czwartek od godz. 16.00 do godziny 19.00 w ostatnią niedzielę miesiąca od godz. 16.00 do godz. 20.00	-
			Punkt Konsultacyjny	psycholog	kontakt telefoniczny 601 255 503	środa od godz. 16.00 do godz. 19.00	-
15	białostocki	Tykocin	Punkt konsultacyjny	rozmowy, porady psychologiczne	kontakt telefoniczny 510 447 366	czwartek w godz. 16-19	-
			Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tykocinie	poradnictwo socjalne	kontakt telefoniczny 85 718 75 08 85 686 90 72 mgops@mgops-tykocin.pl	poniedziałek - piątek w godz. 7:30-15:30	-
16	białostocki	Wasilków	Urząd Miejski w Wasilkowie	psychologiczne	kontakt telefoniczny nr 504 996 875 SKYPE: Psycholog Wasilkow2020	dyżury zdalne: poniedziałki i środy w godz.: 17.00-19.00 dyżury osobiste: wtorki - w godz. 15.00-17.00 siedziba MOPS 16-010 Wasilków ul. Supraślaska 21	-

			Starostwo Powiatowe	prawne	kontakt telefoniczny: 519 314 080	poniedziałki i czwartki godz.: 8.00-12.00 siedziba MOPS 16-010 Wasilków ul. Suprańska 21	
17	białostocki	Zabłudów	Mobilny Punkt Wsparcia Projekt "Razem możemy więcej"	psycholog, terapeuta, terapia indywidualna i rodzinna	kontakt telefoniczny 690 089 147	opiera się na umówionych wcześniej spotkaniach	
18	białostocki	Zawady	Ośrodek Pomocy Społecznej w Zawadach	socjalne, rodzinne, wsparcie policjanta, kontakt z członkami ZI.	kontakt telefoniczny 85 714 00 28 w. 40, email: gops@gminazawady.pl, videorozmowa za pomocą oprogramowania wybranego przez rozmówcę, messenger.	poniedziałek-piątek 7.30-15.30	
19	m. Białystok	M. Białystok	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	Interwencja kryzysowa - specjalistyczne poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne	Osobiście, telefoniczne 85 744 50 27 lub 85 744 50 28, elektronicznie pod adresem oik@mopr.bialystok.pl, SKYPE	Całodobowo 7 dni w tygodniu	
			Centrum Pomocy Dzieciom Stowarzyszenia KLANZA	psychologiczne, prawne rodzinne, pedagogiczne, interwencja kryzysowa, pomoc psychoterapeuty	Główny numer komórkowy Centrum Pomocy Dzieciom - 690955000 potem przekierowanie na numery telefonów komórkowych poszczególnych terapeutów - zgodnie z potrzebami, Skype, WhatsApp, platforma ZOOM	Godziny pracy poszczególnych konsultantów w Centrum, poniedziałek- czwartek godz.8:00 -19:00, piątek godz. 8:00 - 16:00	
20	bielski	Bielsk Podlaski	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bielsku Podlaskim Poradnia Konsultacyjna (Rodzinna)	prawne	kontakt osobisty lub telefoniczny 85 730 20 06 609 470 701	2 razy w tygodniu w godz. 10.00 - 14.00 zgodnie z harmonogramem zamieszczonym na stronie internetowej MOPS	
21	bielski	-	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Bielsku Podlaskim	psychologiczne, socjalne, prawne, rodzinne, specjalista pracy z rodziną, mediacje, pedagogiczne, interwencja kryzysowa	Kontakt telefoniczny: 85 833 26 76, 85 869 99 05, 85 869 99 01, 85 869 99 02, e-mail (centrum3maja@poczta.onet.pl), videopłączenie	od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-15.30	
22	bielski	Boćki	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne	kontakt telefoniczny: 85 731 96 17, 85 731 96 18 gopsbocki@gminabocki.pl	od poniedziałku do piątku godz. 8.00 - 16.00	
23	bielski	Brańsk	Punkt konsultacyjny	psychologiczne	kontakt telefoniczny 534 686 444	2 i 4 środa miesiąca w godz. 16-18	
24	bielski	Rudka	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rudce	socjalne, rodzinne, kontakt z członkami ZI	kontakt telefoniczny: 85 730 58 55, e-mail: gops.rudka@rudka.pl	Od poniedziałku do piątku w godz. 8:00- 16:00	
25	bielski	Wyszki	Punkt Konsultacyjny	psychologiczne	kontakt telefoniczny: 534 686 444	druga i czwarta środa miesiąca godz. 14.00 - 16.00	
26	grajewski	Grajewo	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Grajewie	socjalne	kontakt telefoniczny: 86 273 08 60 e-mail: mops@mops.grajewo.pl	poniedziałek - piątek godz. 7:30 - 15:30	
			Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Grajewie	prawne	kontakt telefoniczny: 86 273 08 60 e-mail: mops@mops.grajewo.pl	poniedziałek - wtorek godz. 7:30 - 15:30 środa, godz. 7:30 - 11:30	
			Klub Zdrowie i Trzeźwość	psychologiczne	kontakt telefoniczny: 86 272-63-68 e-mail: w.wieczorek58@o2.pl	piątek, godz. 11:00 - 16:00	
			Klub Zdrowie i Trzeźwość	psychoterapeuta ds. uzależnień (alkohol, narkotyki)	kontakt telefoniczny: 86 272-63-68 e-mail: w.wieczorek58@o2.pl	poniedziałek, godz. 15:00 - 20:00 wtorek, godz. 14:30 - 19:30 sobota, godz. 9:00 - 14:00	
27	grajewski	Grajewo	Punkt Konsultacyjny Poradnia Usług Psychologicznych	psychologiczna	kontakt telefoniczny: 86 272 22 60	Usługi świadczone w 2021 r. w godzinach od 12.00 do 15.00 w dniach: 25.03, 22.04, 27.05, 24.06, 29.07, 26.08, 30.09, 28.10, 25.11, 16.12	
28	grajewski	-	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Grajewie	psychologiczne i socjalne	kontakt telefoniczny: 86 273 87 09, 696 454 201	od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30	
29	grajewski	Rajgród	Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne i psychologiczne	kontakt telefoniczny 86 272 18 45 e-mail: ops@um.rajgrad.wrotaopodlasia.pl	poniedziałek - piątek 7.00 -15.00	poradnictwo psychologiczne po wcześniejszym uzgodnieniu
30	grajewski	Szczuczyn	Punkt Konsultacyjny	psychologiczne	kontakt telefoniczny: 608 029 350, 86 262 10 36 e-mail bozena.perkowska@gmail.com	w każdą środę od 17.00 do 19.00	
			Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne	kontakt telefoniczny: 86 273 50 81 e-mail ops@szczuczyn.pl	poniedziałek-wtorek 7.30 - 15.30 środa : 9.00-17 00 czwartek-piątek : 7.30- 15.30	
31	grajewski	Wąsosz	Zespół Interdyscyplinarny	kontakt z członkami ZI	kontakt telefoniczny: 86 273 10 01 wew. 24, 25 e-mail: ops@gminawasosz.pl	poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30	
32	hajnowski	Białowieża	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Białowieży	kontakt z członkami ZI poradnictwo socjalne	e-mail - gops_bialowieza@poczta.onet.pl, telefon stacjonarny 85 6812697, telefon komórkowy 511 926 847	poniedziałek - piątek 7.00 -15.00,	
33	hajnowski	Czyże	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czyżach	socjalne, kontakt z członkami ZI	kontakt telefoniczny 85 655 44 19, kontakt osobisty	poniedziałek-piątek 7.20-15.20	
34	hajnowski	-	Powiatowe centrum Pomocy Rodzinie w Hajnówce	socjalne, rodzinne	kontakt telefoniczny: 85 682 36 42; 85 682 59 83; 85 876 74 78 email: pcpr@powiat.hajnówka.pl	dni robocze od 7.30 do 15.30	
35	hajnowski	Hajnówka	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Hajnówce	socjalne,psychologiczne, rodzinne	kontakt telefoniczny: 85 682 31 95 gops@gmina-hajnówka.pl	poniedziałek-piątek	
36	hajnowski	Kleszczelce	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kleszczelach	socjalne	kontakt telefoniczny: 85 681 80 69 e-mail: mopskleszczelce@wp.pl	każdy dzień roboczy w godz. 7.30-15.30	
37	hajnowski	Narew	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne, kontakt z członkami ZI i GKRPA	kontakt telefoniczny: 85 681 67 42, 85 681 67 52, 606 372 322, e-mail gops@narew.gmina.pl	poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30	
38	hajnowski	Narewka	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Narewce	socjalne, poradnictwo rodzinne, profilaktyka uzależnień	kontakt telefoniczny: 85 730 94 63	od poniedziałku do piątku od 7.30 do 15.30	
39	kolneński	Grabowo	Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne, kontakt z członkami ZI, wsparcie policjanta	kontakt telefoniczny: 86 279 00 21 wew.47	od poniedziałku do piątku godz. 7.30 - 15.30	

40	kolneński		Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kolnie Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Kolnie	prawne, psychologiczne, terapeutyczne, socjalne, pedagogiczne (pracownicy całodobowego ośrodka wsparcia)	kontakt telefoniczny: 86 278 12 99-PCPR, SOW, 86 278 13 34- PCPR, SOW, 604 997 618-Prawnik, e-mail: pcpr@powiatkolno.pl	pedagog, terapeuta, pracownik socjalny-według harmonogramu pracy, psycholog-środa godz. 14.00-20.00 oraz według harmonogramu pracy, prawnik-telepary w dniach roboczych w godz. 13.00-15.00 pod nr tel. 604997618(na rozmowie osobistą można umówić się pod wyżej wymienionym nr tel.)	
41	kolneński	Kolno	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kolnie	socjalne	kontakt telefoniczny 86 278 26 31, 86 278 20 63, 86 278 20 72 e-mail: gops_kolno@post.pl	od Poniedziałku do Piątku w godz. 7.30-15.30	
			Zespół Interdyscyplinarny ds. Przechwydzania Przemocy w Rodzinie	Kontakt z członkami ZI, wsparcie policjanta Dzielnicy KPP w Kolnie	Przewodnicząca ZI: 86 262 30 71, e-mail: m.baldyga@gminakolno.pl dzielnicy KPP Kolno: nr telefonu stacjonarnego: 47 718 22 55 rej. służbowy nr 3: tel.885 997 305 e-mail: dzielnicy.kolno3@bk.policja.gov.pl rej. służbowy nr 4: tel.: 885 997 303 e-mail: dzielnicy.kolno4@bk.policja.gov.pl rej. służbowy nr 7: tel.: 505 336 280 e-mail: dzielnicy.kolno5@bk.policja.gov.pl	Kontakt z członkami ZI: od Poniedziałku do Piątku w godz. 7.30-15.30 Kontakt z dzielnicowymi: w trakcie pełnienia służby	
			Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonych Przepęstwem w Kolnie	Poradnictwo psychologiczne, Poradnictwo prawne	kontakt telefoniczny 518 595 708 e-mail: pokrzywdzeni.kolno@pryzmat.org.pl	Doradca ds. osób pokrzywdzonych przęstwem Od poniedziałku do czwartku, w godz. 15:30- 16:30	Pomoc prawna i psychologiczna udzielana jest po wcześniejszym umówieniu telefonicznym wizyty u doradcy ds. osób pokrzywdzonych przęstwem (pracownik GOPS w Kolnie)
42	kolneński	Mały Płock	Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne, kontakt z członkami ZI	kontakt telefoniczny: 86 279 17 81, email: opsmlock@ops.malyplock.pl	poniedziałek -piątek godz. 7.30 -15.30	-
43	kolneński	Stawiski	Ośrodek Pomocy Społecznej w Stawiskach	socjalne	kontakt telefoniczny: 86 278 52 05	poniedziałek - piątek 8.00 - 16.00	Poradnictwo socjalne świadczone jest przez pracowników socjalnych zatrudnionych w OPS w Stawiskach, w ramach pracy socjalnej.
44	m. Łomża	M. Łomża	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Łomży	socjalne, prawne i psychologiczne, udzielanie schronienia w hostelu	kontakt telefoniczny: 86 216 98 20 lub 518 657 947 e-mail pomoc@olk.lomza.pl	od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00	-
			Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łomży	socjalne	kontakt telefoniczny: 86 216 42 60 e-mail poczta@mopslomza.pl	od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30	-
45	łomżyński	Łomża	Ośrodek Pomocy Społecznej Gminy Łomża	socjalne	kontakt telefoniczny: 86 216 21 99, e-mail opsgmlomza@4lomza.pl	poniedziałek - piątek 8.00 do 15.00	-
46	łomżyński		Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży	psychologiczne, prawne	kontakt telefoniczny: 86 215 69 42, e-mail pcprlomza@wp.pl	poniedziałek - piątek w godzinach 7.30 - 15.30	-
47	łomżyński	Nowogród	Lokalny Zespół Interdyscyplinarny	socjalne, wsparcie policjanta, kontakt z członkami ZI	kontakt telefoniczny: 86 217 55 61	w dni robocze od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-15:00	-
			Punkt Konsultacyjny, Gminna Komisja Problemów Alkoholowych	psychologiczne psychoterapeuta ds. uzależnień pomoc psychoterapeuty mediacje	kontakt telefoniczny: 86 217 55-20	drugi wtorek każdego miesiąca w godzinach od 15.30 do 17.30	-
48	łomżyński	Piątnica	Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy	socjalne	kontakt telefoniczny: 86 215 21 10, 86 215 10 14	Od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30-15:30	-
49	łomżyński	Śniadowo	Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne	kontakt telefoniczny: 86 217 61 49, 86 22 41 574	od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 - 15.30	-
50	łomżyński	Wizna	Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiznie	socjalne	kontakt telefoniczny: 501 662 872, 86 888 90 15 gops_wizna@wp.pl	poniedziałek - piątek w godzinach 7.30 - 15.30	-
51	łomżyński	Zbójna	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Zbójna	socjalne, wsparcie policjanta, pedagogiczne	kontakt telefoniczny 86 214 00 50, e-mail: gops_zbojna@wp.pl	poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30	-
			Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Punkt konsultacyjny	psychoterapeuta ds. uzależnień	kontakt telefoniczny: 86 214 00 25	I wtorek miesiąca 15.30 - 17.30	-
52	moniecki	Goniądz	Ośrodek Pomocy Społecznej w Goniądzu	socjalne	kontakt telefoniczny 85 738 00 54, e-mail ops@goniazd.pl	poniedziałek - piątek 7.30-15.30	W razie konieczności, poradnictwa socjalnego, informacyjnego, udzielają pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej w godzinach pracy.
53	moniecki	Jasionówka	Punkt Konsultacyjny GOPS	socjalne, rodzinne, prawne	telefon stacjonarny GOPS 85 727 80 44 lub 85 727 80 44 (rejestracja telefoniczna do instruktora terapii uzależnień) e-mail: gops58@wp.pl	punkt konsultacyjny- wtorki w godz. 16-18 GOPS- codziennie w godz. pracy od 7.30 do 15.30	Możliwy bezpośredni kontakt w Punkcie Konsultacyjnym z terapeutą.
54	moniecki	Jaświły	punkt informacyjno-konsultacyjny	psychoterapeutyczne ds. uzależnień socjalne rodzinne psychologiczne	kontakt telefoniczny: 85 727 80 20	terapeuta ds. uzależnień- druga i czwarta środa miesiąca- 9:00-11:00 psycholog - pierwszy i trzeci wtorek miesiąca w godz. 9:00-11:00	-
			Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jaświłach	rodzinne, socjalne	kontakt telefoniczny: 85 727 80 20	od poniedziałku do piątku od godz. 8.00-16.00	-
55	moniecki	Knyszyn	Punkt Konsultacyjny przy GKRP i ZI	psychologiczne	kontakt telefoniczny: 510 447 366	poniedziałek -piątek	umawianie telefonicznie za pośrednictwem MOPS w Knyszynie
56	moniecki	Krypno	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krypnie	socjalne, rodzinne, prawne	kontakt telefoniczny: 85 7169 140, 85 7169 110, 798 777 109, 519 435 015, video połączenie, Messenger, e-mail	poniedziałek-piątek 7.30-15.30	-
			Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Społecznych w Krypnie	terapia uzależnień, psychologiczne	kontakt telefoniczny 510 447 366, możliwość umówienia spotkań na skype	środa 15.45-18.45	kontakt telefoniczny i video rozmowa po wcześniejszym umówieniu z terapeutką
57	moniecki		Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Morkach	socjalne	kontakt telefoniczny 85 716 61 00 pcpr_monki@wp.pl	od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 - 15.30	

58	moniecki	Mońki	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mońkach	socjalne, psychologiczne, prawne, zawodowe i rodzinne	kontakt telefoniczny 85-716-25-67, e-mail: mops@mops-monki.pl	od poniedziałku do piątku godz. 7.30-15.30	-
59	moniecki	Trzcianne	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne, rodzinne, prawne	kontakt telefoniczny 85 738 50 56 w.35, 85 713 10 32 e-mail gops@trzcianne.pl, gopstrzcianne@o2.pl empatia e-puap	poniedziałek-piątek 7.30-15.30	-
			Punkt Informacyjno-Konsultacyjny	psychologiczne, terapeutyczne, rodzinne	kontakt telefoniczny 85 738 50 56 w.35, 85 713 10 32, e-mail: gops@trzcianne.pl, gopstrzcianne@o2.pl	1 x w miesiącu dyżury psychologa lub w razie konieczności częściej, pozostali specjaliści poniedziałek-piątek 7.30-15.30	-
60	sejnerski	Giby	Zespół Interdyscyplinarny	socjalne, kontakt z członkami ZI	kontakt telefoniczny 87 51 65 735 e-mail gops@giby.pl	poniedziałek-piątek godz. 7.00-15.00	W związku z brakiem specjalistycznego poradnictwa na terenie gminy ZI udziela informacji o miejscach, gdzie taka pomoc jest świadczona.
61	sejnerski	Krasnopol	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krasnopolu	psychologiczne	kontakt telefoniczny 691 539 047	w godzinach 15.15 - 17.15 11.25.02.2021r. 04.25.03.2021r. 08.29.04.2021r. 06.27.05.2021r. 10.24.06.2021r. 08.22.07.2021r. 12.26.08.2021r. 09.30.09.2021r. 07.28.10.2021r. 04.25.11.2021r. 02.09.12.2021r.	-
62	sejnerski	-	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sejnach	psychologiczne, socjalne, rodzinne,	kontakt telefoniczny 87 517 34 15	Poniedziałek- piątek od 7:30 do 15:30	-
63	sejnerski	Sejny	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sejnach	socjalne	kontakt telefoniczny 87 516 21 13 mops@um.sejny.pl	Poniedziałek-Piątek w godz. od 7.00 do 15.00	-
64	sejnerski	Sejny	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sejnach	prawne, socjalne, terapeutyczne, kontakt z członkami ZI	kontakt telefoniczny: pomoc socjalna - 87 517 37 75, pomoc prawna - 600 142 501	poradnictwo prawne i terapeutyczne - według harmonogramu poradnictwo socjalne i kontakt z członkami ZI - od pn. do pt. w godz. 7.00 - 15.00	-
65	siemiatycki	Grodzisk	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne	kontakt telefoniczny 85 656 81 16	poniedziałek - piątek, w godz. 7.30 - 15.30	-
67	siemiatycki	Mielnik	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Mielniku działający przy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	poradnictwo terapeuty uzależnień, który również jest specjalistą do pracy z osobami stosującymi przemoc.	telefon komórkowy do terapeuty 693 570 205	druga i czwarta środa w miesiącu od godziny 9.15 do godziny 15.15	-
			Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Mielniku	socjalne	telefon stacjonarny 85 657 75 91 telefon komórkowy 888 207 997	pon-pt w godzinach 7.30-15.30	-
68	siemiatycki	-	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Siemiatyczach	prawne	kontakt telefoniczny kom. 607 795 060	Poradnictwo prawne poniedziałki i środy w godz. 16.00-19.00	-
				psychologiczne	kontakt telefoniczny kom. 660 486 430	Poradnictwo psychologiczne środy w godz. 16.00-19.00	-
69	siemiatycki	Siemiatycze	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Siemiatyczach	socjalne	kontakt telefoniczny 85 656 12 26	poniedziałek od godz. 9.00 do godz. 16.00, wtorek- piątek od godz. 7.30 do godz. 15.30	-
			Punkt konsultacyjno-terapeutyczny ds. uzależnień	terapia rodzinna	kontakt telefoniczny 85 730 91 95	piątek od godz. 9.00 do godz. 19.00	-
			Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	psychologiczne, poradnictwo prawne	kontakt telefoniczny 85 730 05 07 lub 517 215 760	poradnictwo specjalistyczne (psychologiczne i prawne) poniedziałek, środa - od godz. 16.00 do godz. 19.00;	-
70	siemiatycki	Siemiatycze	GOPS	socjalne, kontakt z członkami ZI, interwencja kryzysowa	kontakt telefoniczny 85 655 20 53, 85 730 54 35, 882 506 355 882 506 343	7.30 do 15.30	-
71	sokólski	Dąbrowa Białostocka	Punkt Pomocy Rodzinie - Punkt Interwencji Kryzysowej	psychologiczne	kontakt telefoniczny 882 129 053	w każdą środę w godz. od 10.00 do 15.00 i od 15.00 do 19.00	-
72	sokólski	Janów	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Janowie	wsparcie socjalne	kontakt telefoniczny 857 216 288 w. 140,150 e-mail: gops_janow@wp.pl	poniedziałek-piątek godz. 7.30-15.30	-
			Zespół interdyscyplinarny	kontakt z członkami Zespołu Interdyscyplinarnego	kontakt telefoniczny 85 721 62 88 w.140,150 e-mail: gops_janow@wp.pl	poniedziałek-piątek godz. 7.30-15.30	-
73	sokólski	Kuźnica	Gminny Punkt Pomocy Psychologicznej	psychologiczne	kontakt telefoniczny 694 777 250	każdy czwartek miesiąca, w godz. 13.00-17.00	adres: 16-123 Kuźnica, ul. Sokólska 5
74	sokólski	Nowy Dwór	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne	kontakt telefoniczny 85 722 65 49 gopsnd@op.pl	poniedziałek- piątek 7.30 - 14.30	-
75	sokólski	Sidra	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne	kontakt telefoniczny 85 722 09 83, 85 722 09 89 e-mail: gops@gmina-sidra.pl	poniedziałek - piątek 8.30-13.00	-
76	sokólski	-	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sokółce	wsparcie socjalne, udzielanie informacji na temat możliwych form pomocy	telefon stacjonarny: 85 711 08 23, 85 711 08 43, 85 711 08 61	poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30	poradnictwo świadczone przez pracowników socjalnych pcpw w zakresie ich kompetencji
77	sokólski	Sokółka	Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne, rodzinne, prawne	kontakt telefoniczny 85 711 20 64	porady socjalne i rodzinne poniedziałek - piątek 07:00-15:00 porady prawne świadczone są w każdy piątek w godz. 10:00-13:00	-
			Gminny Punkt Pomocy Rodzinie	terapia uzależnień, psychologiczne, mediator, pedagogiczne	kontakt telefoniczny 784 750 896	wtorek 14:00-19:00 środa 14:30-19:00 czwartek 10:00-18:00 piątek 16:00-18:00	-
			Lokalny Punkt Okręgowego Ośrodka Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem	porady prawne	kontakt telefoniczny 697 697 205 667 684 321	wtorek 9:00-13:00	-

78	sokólski	Suchowola	Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Suchowoli	socjalne	kontakt telefoniczny 85 722 94 18 e-mail: mgops@suchowola.pl	poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30	istnieje też możliwość udzielenia poradnictwa psychologiczno-terapeutycznego (telefonicznego) przez współpracującego z Miejsko - Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Suchowoli terapeutę (po wcześniejszym uzgodnieniu terminu)
79	sokólski	Szudziałowo	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szudziałowie	socjalne	kontakt telefoniczny 85 722 17 94, 729 912 351	poniedziałek - piątek w godz. 7:30 - 15:30	-
80	suwalski	Bakalarzewo	Ośrodek Pomocy Społecznej w Bakalarzewie	socjalne	kontakt telefoniczny 87 569 40 26	poniedziałek - piątek 7:00-15:00	-
81	suwalski	Filipów	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne	kontakt telefoniczny 87 555 92 43, 730 966 177 e-mail: gopsfilipow@gminnyrp.pl	poniedziałek - piątek 7:30 - 15:30	-
82	suwalski	Raczki	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Raczki	socjalne	kontakt telefoniczny 87 568 50 46 e-mail: gops_raczki@op.pl	poniedziałek - piątek 7:30 - 15:30	-
83	suwalski		"Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Suwałkach"	psychologiczne	kontakt telefoniczny 87 565 92 82, kom. 508 467 037, 508 465 378, 508 464 029, e-mail: interwencja@powiat.suwalski.pl, pcpwr.dg@powiat.suwalski.pl, pcpwr.wp@powiat.suwalski.pl, skype: PCPR DG SUWALSKI, PCPR WP SUWALSKI, interwencja@powiat.suwalski.pl	Poniedziałek 8.00-20.00 Wtorek bez ograniczeń Środa bez ograniczeń Czwartek 16.00-20.00 Piątek 8.00-20.00 Sobota 8.00-20.00 Niedziela 8.00-20.00	harmonogram dyżurów znajduje się na stronie internetowej http://www.pcpwr.suwalski.pl/kat/pomoc-psychologiczna-covid-19
84	suwalski	Szypliszki	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne kontakt z członkami ZI	kontakt telefoniczny 87 565 90 45 e-mail: gopszypliszki@szypliszki.pl	poniedziałek-piątek 7.00-15.00	-
			Szkoła Podstawowa w Słobódce	psychologiczne	kontakt telefoniczny 87 568 10 77 e-mail: sekretariat.slobodka@szypliszki.pl	poniedziałek 8.00-12.00 środa 8.00-13.00 piątek 11.00-12.30	-
				pedagogiczne	kontakt telefoniczny 87 568 10 77 e-mail: sekretariat.slobodka@szypliszki.pl	poniedziałek 8.50 - 11.40 wtorek 8.55-11.40 środa 8.55-9.40 czwartek 8.00-10.35 piątek 8.55-10.35	-
			Szkoła Podstawowa w Kaletniku	psychologiczne	kontakt telefoniczny 87 564 70 41	wtorek 8.00-12.30 czwartek 8.00-12.00 piątek 8.00-10.30	-
				pedagogiczne	kontakt telefoniczny 87 564 70 41	poniedziałek 10.55-12.55 wtorek 8.55-11.40 czwartek 8.55-11.40 piątek 8.00-10.40	-
			Posterunek Policji w Słobódce	wsparcie policjanta	kontakt telefoniczny 47 714 71 30, 885 997 260	w dniach i godzinach pracy dzielnicowego	-
Punkt konsultacyjny	psychoterapeuta ds. uzależnień	kontakt telefoniczny 87 565 90 45	Co drugi wtorek w godz. 9.00-11.00	-			
85	suwalski	Wiżajny	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiżajnach	socjalne, rodzinne, kontakt z członkami ZI	kontakt telefoniczny 87 56 88 485 571 239 934 e-mail: opleka@wizajny.pl	poniedziałek - piątek 7.30-15.30	-
			Szkoła Podstawowa w Wiżajnach	psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne	mosowska@wizajny.pl msadowska@wizajny.pl jbuczynska@wizajny.pl	poniedziałek 8.00-15.00 środa 8.00-14.00 poniedziałek 8.00-11.00 czwartek 8.00-13.00 tel. 87 56 88 151	-
			Posterunek Policji w Rucie Tartak	kontakt z policjantem	kontakt telefoniczny 885 997 259	w godzinach pracy dzielnicowego	praca zmianowa
			Urząd Gminy	prawne	kontakt telefoniczny 87 56 88 027	czwartek 10.00-12.00	-
86	m. Suwałki	M. Suwałki	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach	socjalne, prawne, psychologiczne	Oferujemy poradnictwo w kontakcie osobistym/ stacjonarnym w Ośrodku oraz w postaci teleporady pod nr 87 565 28 91	poradnictwo specjalistyczne: socjalne: pn. - pt. 7.30-15.30 prawne: wt., czw., 15.30-17.30 psychologiczne: pn. 7.30-15.30 wt. 16.00-20.00 śr. 16.00-20.00 pt. 7.30 - 15.30, 16.00- 20.00 sob. 9.00-17.00	Wszystkie kontakty osobiste odbywają się z zachowaniem reżimu sanitarnego według aktualnych wytycznych GIS.
87	wysokomazowiecki	Ciechanowiec	Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciechanowcu	socjalne	kontakt telefoniczny 86 277 11 45 wew. 23 e-mail: opsciechzus@poczta.onet.pl	poniedziałek - piątek 7:30-15:30	-
88	wysokomazowiecki	Czyżew	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne	kontakt telefoniczny 86 275 50 50	poniedziałek- 8:00 - 16:00 wtorek-piątek- 7:30 - 15:30	możliwy kontakt telefoniczny od godz. 16 - 19 tel. 519-417-619
89	wysokomazowiecki	Klukowo	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Klukowie	Socjalne, rodzinne, kontakt z członkami ZI	kontakt telefoniczny 86 277 43 72, 572 286 022, 572 286 016, e-mail: gops_klukowo@op.pl gops@klukowo.pl	poniedziałek - piątek w godzinach 7,30 - 15,30	-
90	wysokomazowiecki	Kobylin-Borzmy	Ośrodek Pomocy Społecznej	-	kontakt telefoniczny 86 274 30 25, e-mail: opskobylin@wp.pl	pon. - 8.00-16.00 wtorek-piątek 7.30-15.30	-
91	wysokomazowiecki	Kulesze Kościelne	Ośrodek Pomocy Społecznej	Poradnictwo socjalne prowadzone przez pracowników socjalnych. Kontakt z członkami ZI	86 4769 010 wew. 24 gops@kuleszek.pl	Od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00	-
92	wysokomazowiecki	Nowe Piekuty	Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowych Piekutach	socjalne, rodzinne	kontakt telefoniczny: 666 090 399 lub 666 344 674 e-mail: ops@nowepiekuty.pl	poniedziałek - piątek w godz. 7:30-15:30	W godzinach pracy OPS pracownicy socjalni udzielają porad w zakresie pracy socjalnej w formie telefonicznej
93	wysokomazowiecki	Sokoły	Ośrodek Pomocy Społecznej	socjalne	kontakt telefoniczny 864 763 010 w.321 660 463 297 e-mail: opsokoły@onet.eu	poniedziałek - piątek w godz. od 7 30 - 15 30	-
94	wysokomazowiecki	Szepietowo	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szepietowie, Punkt Konsultacyjny w Urzędzie Miejskim w Szepietowie	psychologiczne prawne socjalne,	kontakt telefoniczny 694 476 870, 863 067 300, 661 413 331	w czwartki 12.00-14.00 w środy 9.00-12.00 pon.-pt. 8.00-15.30	-
95	wysokomazowiecki	Wysokie Mazowieckie	Punkt Konsultacyjny, 18-200 Wysokie Mazowieckie ul. Ludowa 19	psychologiczne	kontakt telefoniczny 86 476 15 14	Punkt działa dwa dni w miesiącu (pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca) w godzinach 15:00-19:00 (osoby z terenu miasta Wysokie Mazowieckie)	MOPS prowadzi poradnictwo socjalne tel. 86 275 27 09

96	wysokomazowiecki		Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wysokim Mazowieckiem	socjalne, prawne i psychologiczne	kontakt telefoniczny 86 306 72 08, 518 595 676	w poniedziałek w godz. 8.00 - 16.00 wtorek - piątek godz. 7.30 - 15.30	pomoc prawna i psychologiczna udzielana jest po wcześniejszym umówieniu wizyty w ramach działalności Lokalnego Punktu Pomocy Pokrzywdzonym Prześpiętnem w Wysokim Mazowieckiem, który mieści się w siedzibie tut. Centrum
97	zambrowski	Kołaki Kościelne	Ośrodek Pomocy Społecznej w Kołakach Kościelnych	socjalne kontakt z członkami Zespołu Interdyscyplinarnego	kontakt telefoniczny 86 270 30 39 e-mail: ops@kolaki.pl	poniedziałek - piątek 7:30 - 15:30	-
98	zambrowski	Rutki	Ośrodek Pomocy Społecznej w Rutkach ul. 11 Listopada 7, 18-312 Rutki-Kossaki	Rodzaj świadczonego poradnictwa socjalne, rodzinne, kontakt z członkami Zi, interwencja kryzysowa.	kontakt telefoniczny 86 276 31 79, 600 295 547 email: gopsrutki@poczta.onet.pl,	pod telefonem komórkowym w godzinach od 15.00 do 19.00 od poniedziałku do niedzieli, pod telefonem stacjonarnym od poniedziałku do piątku w godz. od 7.00 do 15.00	-
99	zambrowski		Punkt informacyjno - konsultacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz adopcyjnych	Zakresem działania obejmuje poradnictwo specjalistyczne, a w szczególności prawne, psychologiczne, pedagogiczne i socjalne	kontakt telefoniczny 86 271 06 69, e-mail: pcp@powiatzambrowski.com	Radca prawny - w każdą środę w godz. 14.00-15.30, Psycholog - w 1 i 3 środę miesiąca w godz. 10.00-12.00, Pracownik socjalny - od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-15.00, Specjalista pracy z rodziną - od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-15.00	-
100	zambrowski	Zambrów	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zambrowie	psychologiczne	kontakt telefoniczny 574 097 141 mail: gops@ugzambrow.pl	według potrzeb	-