PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE NA TERENIE MIASTA SUWAŁK (aktualizacja październik2026r.)

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 ustalane indywidualnie z psychologiem	Sesje ustalane indywidualnie z psychologiem	Sesje ustalane indywidualnie z psychologiem	Sesje ustalane indywidualnie z psychologiem	Sesje ustalane 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
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 Porady psychologa Porady psychoterapeuty Porady terapeuty zajęciowego Opieka pielęgniarki	**08.00-16.00**	**08.00-16.00**	**11.00-19.00**	**08.00-12.00**	**08.00-18.00**	-----
Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży, ul. Szpitalna 62 tel. 87-564-25-85 lub 697-022-002	Porady lekarza Porady psychologa Porady psychoterapeuty Porady terapeuty zajęciowego Opieka pielęgniarki	**08.30-17.30**	**08.30-16.00**	**08.30-17.00**	**08.30-16.00**	**08.30-16.00**	-----
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 Porady terapeuty Sesje psychoterapii indywidualnej Sesje psychoterapii grupowej Sesja psychoterapii rodzinnej	**07.00-19.00**	**08.00-19.35**	**08.00-19.00**	**08.00-19.00**	**07.30-15.00**	-----
Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych ul. Szpitalna 62 tel. 87-562-64-54 lub 87-562-64-00	Porady lekarza Porady terapeuty Sesja psychoterapii indywidualnej Sesja psychoterapii grupowej	**08.30-19.00**	**07.45-19.00**	-----	**07.30-14.30**	**12.00-19.00**	-----
Centrum Zdrowia Psychicznego świadczenia udzielanie 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**	-----

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 domowe.	**17.00-19.00 X - 6, 13, 27 XI - 3, 10, 17 XII - 1, 8, 15**	-----	-----	-----	-----	-----
Suwalskie Stowarzyszenie „WYBÓR” ul. Pułaskiego 26A tel. 792-187-837	DDA – prowadzenie psychoterapii indywidualnej	-----	**15.10-18.10 X - 13, 27 XI - 10, 24 XII - 8**	-----	-----	-----	-----
Stowarzyszenie Komitywa Suwalski Klub Rodziców, ul. A. Wajdy 3 (Budynek Starej Łaźni) e-mail: kmitywa.kontakt@gmail.com	Warsztaty „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”	-----	-----	-----	**16.00-19.00 X – 1, 8, 15, 22, 29 XI - 5, 12,19**	-----	-----
Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat” ul. Noniewicza 91, tel. 087-565-02-58 kom. 883-240-678 (realizacja od lipca)	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*	-----	**14.30-18.00***	**08.00-20.00***	-----	-----	-----
	Osoba I Kontaktu dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem	**12.00-20.00**	**09.00-16.00**	**09.00-16.00**	**08.00-15.00**	**08.00-15.00**	**08.00-12.00**
	Mediator dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem*	**Spotkania indywidualne umawiane po zgłoszeniu zapotrzebowania**					-----
Stowarzyszenie Oratorium św. Jana Bosko, ul. Wyszyńskiego 3	Porada psychologiczna	-----	-----	**17.00-19.00**	-----	-----	-----

Miejsce udzielanych porad, telefon	Rodzaj porady	Dni i godziny przyjęć					
		Poniedziałek	**Wtorek**	**Środa**	**Czwartek**	**Piątek**	**Sobota**
Poradnia Rodzinna Fundacji EGO, ul. Noniewicza 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	-----	-----	-----
----------	Psycholog/psychoterapeuta	-----	**09.00-14.00**	-----	-----	-----	-----
Wsparcie dla młodzieży szkół ponadpodstawowych, głównie klas I.	Pedagog specjalny/psychoterapeuta	-----	**15.00-20.00**	-----	-----	-----	-----
	Psycholog/terapeuta dzieci i młodzieży	-----	-----	**09.00-14.00**	-----	-----	-----
Psychoedukacja klas I oraz wychowawców i specjalistów.	Pedagog/terapeuta dzieci i młodzieży	-----	-----	**07.40-08.40**	**16.00-20.00**	-----	-----
Superwizja nauczycieli	Pedagog specjalny/terapeuta dzieci i młodzieży	-----	**13.00-16.00**	**14.00-16.00**	-----	-----	-----
Dyżury odbywają się w lok. nr 12, 13 i 41 ul. Noniewicza 91 **UWAGA !** **Umawianie się do specjalistów odbywają się drogą telefoniczną** **Tel.: 535-032-190**	Pedagog/terapeuta dzieci i młodzieży	-----	-----	-----	**10.15-15.15**	-----	-----

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	Dyżur psychologa – wsparcie indywidualne	**16.00-18.00** X - 5, 12 XI - 2 XII - 7	-----	-----	-----	-----	-----	
	GRUPY SAMOPOMOCOWE							
	Grupa samopomocowa DDA/DDD – **Grupa „Tęcza”**	-----	-----	**18.00-20.00**	-----	**Piątek** -----	**Sobota** -----	**Niedziela** **18-20**
	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 Kontaktu. 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.