



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

BEZPŁATNA POMOC DLA MIESZKAŃCÓW PŁOCKA
Z ZAKRESU PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ, ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH, PRZECIWDZIAŁANIA
NARKOMANII ORAZ PRZEMOCY W RODZINIE

NARKOTYKI, ALKOHOL, PRZEMOC

2021r.

I. PUNKTY INFORMACYJNO – KONSULTACYJNE.....	3
1. Punkt Konsultacyjny w Miejskim Centrum Rozwiązywania Problemów Społecznych w Płocku ul. Misjonarska 22	3
2. Punkt Konsultacyjny prowadzony przez Centrum Psychologiczno – Pastoralne METANOIA w Płocku ul. Kobylińskiego 21A	4
3. Punkt Informacyjno - Konsultacyjny prowadzony przez Stowarzyszenie Pomocy Rodzinom TYGIEL w Płocku ul. Armii Krajowej 64	4
4. Punkt Konsultacyjny prowadzony przez Polski Czerwony Krzyż Oddział Rejonowy w Płocku ul. Borowicka 3B	5
5. Punkt Informacyjno Kontaktowy Anonimowych Alkoholików (PIK) w Płocku ul. Misjonarska 22..	5
II. INNE MIEJSCA ŚWIADCZĄCE POMOC SPECJALISTYCZNĄ	6
1. Ośrodek Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Narkotykowych oraz Alkoholowych prowadzony przez Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży Kai Kairos w Płocku ul. Rembielińskiego 6A	6
2. Poradnia Profilaktyczno – Konsultacyjna MONAR w Płocku Al. Kilińskiego 6A	7
3. TEEN CHALLENGE Chrześcijańska Misja Społeczna Oddział w Płocku ul. Tumska 5/5	7
4. Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Zjawiskom Patologii Społecznej MIĘDZY LUDŹMI – Oddział w Płocku	7
5. Fundacja NA TEMAT – Pracownia Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Płocku, ul. Kolegialna 13	8
...	
6. Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL w Płocku	8
7. Fundacja Przystanek RODZINA	8
III. STOWARZYSZENIA ABSTYNNENCKIE	9
1. Płockie Stowarzyszenie „Klub Abstynentów” ul. 3-go Maja	9
.....	9
IV. PLACÓWKI LECZNICTWA ODWYKOWEGO	10
1. Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień, Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o. ul. Reja 15/3	10
2. „Vide” Ośrodek Medyczo – Psychologiczny w Płocku ul. Sienkiewicza 11	10
V. NOCLEGOWNIE I HOSTELE	11
1. Schronisko dla Kobiet prowadzone przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Rejonowy w Płocku ul. Misjonarska 22	11
2. Dom dla Osób Doznających Przemocy w Rodzinie (Hostel) przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Płocku ul. Obejście 9	11
VI. POMOC DLA OSÓB W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI.....	12
1. Ogrzewalnia dla Osób będących w kryzysie bezdomności prowadzona przez TEEN CHALLENGE Chrześcijańską Misję Społeczną Oddział w Płocku. ul. Otołińska 23	12
2. Punkt Higieniczno – Sanitarny przy Izbie Wyrzeźwień w Płocku dla osób w kryzysie bezdomności, Płock, ul. Medyczna 1	12
3. Punkt higieniczno – sanitarny dla bezdomnych „Nowa Szansa” prowadzony przez Katolickie Stowarzyszenie Pomocy im. św. Brata Alberta Płock, ul. Tadeusza Kościuszki 5.....	12
VI. TELEFONY ZAUFANIA	13
1. Telefon Interwencyjno – Wspierający dla Osób Doznających Przemocy w Rodzinie (lub świadków przemocy)	13
2. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	13
3. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	13
4. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	14
5. Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”.....	14
6. Telefon Zaufania - uzależnienia behawioralne	15
7. Pomarańczowa Linia	15
8. Telefon dla rodziców i nauczycieli	15
VII. INNE INSTYTUCJE	16
1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Płocku – Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Zgliczyńskiego 4	16
2. Komenda Miejska Policji w Płocku Al. Kilińskiego 8	17
3. Prokuratura Rejonowa w Płocku ul. Obrońców Warszawy 8	17
4. Sąd Rejonowy w Płocku, III Wydział Rodzinny i Nieletnich ul. Piekarska 11	17

I. PUNKTY INFORMACYJNO - KONSULTACYJNE

Zakres działalności:

Zakres świadczonych usług obejmuje udzielanie bezpłatnej pomocy specjalistycznej mieszkańcom miasta Płocka z zakresu profilaktyki uzależnień, rozwiązywania problemów alkoholowych, przeciwdziałania narkomanii oraz przemocy w rodzinie.

1. Punkt Informacyjno - Konsultacyjny w Miejskim Centrum Rozwiązywania Problemów Społecznych

prowadzony przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Płocka, tel. informacyjny: 24 367 17 04, 24 367 17 20

Siedziba: Płock, ul. Misjonarska 22

Dyżury specjalistów:

POKÓJ NR 3 - tel. 24 364 76 71 (czynny w godzinach pracy specjalistów)

Psycholog:

- wtorek: 15:30 – 18:30 (przerwa wakacyjna w sierpniu)
- środa: 11:00 – 14:00 (przerwa wakacyjna w lipcu)
- czwartek: 15:00 – 18:00 (przerwa wakacyjna w sierpniu)

Instruktor terapii uzależnień:

- wtorek: 14:30 – 17:30

Specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie:

- piątek: 16:00 – 18:00

POKÓJ NR 2 - tel. 24 364 76 72 (czynny w godzinach pracy specjalistów)

Pedagog:

- poniedziałek: 14:00 – 16:00 (przerwa wakacyjna w lipcu)
- środa: 16:00 – 18:00 (przerwa wakacyjna w sierpniu)

Logopeda:

- czwartek: 15:00 – 17:00 (przerwa wakacyjna w sierpniu)

Prawnik:

- wtorek: 16:00 – 18:00

Dyżury mogą ulec zmianie.

2. Punkt Informacyjno- Konsultacyjny prowadzony przez Centrum Psychologiczno – Pastoralne METANOIA w Płocku, www.cpp-metanoia.com

Siedziba: Płock, ul. Kobylińskiego 21A, tel. 24 268 66 81, 24 268 04 48

Psycholog:	- poniedziałek:	16:15 – 18:15
	- środa:	17:00 – 19:00
Pedagog:	- środa:	16:00 – 18:00
Prawnik:	- czwartek:	15:45 – 17:45
Specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie:	- wtorek:	15:30 – 17:30
Logopeda:	- poniedziałek:	15:30 – 18:30
Mediator:	- wtorek:	16:00 – 18:00
Terapeuta uzależnień:	- poniedziałek:	15:30 – 17:30

Dyżury mogą ulec zmianie.

Przerwa wakacyjna: lipiec – sierpień.

3. Punkt Informacyjno - Konsultacyjny prowadzony przez Stowarzyszenie Pomocy Rodzinom TYGIEL w Płocku

Siedziba: Płock, ul. Armii Krajowej 64 (budynek Ochotniczej Straży Pożarnej – Płock Podolszyce), tel. 662 883 667

Dyżury specjalistów:

Psycholog:	- czwartek:	15:00 – 17:00
Psycholog dzieci i młodzieży:	- środa:	19:00 – 21:00
Terapeuta pedagogiczny:	- poniedziałek:	14:00 – 17:00
Prawnik:	- wtorek:	15:30 – 17:30
Profilaktyk uzależnień:	- środa:	16:00 – 18:00

Dyżury mogą ulec zmianie.

Przerwa wakacyjna: lipiec - sierpień

4. Punkt Informacyjno - Konsultacyjny prowadzony przez Polski Czerwony Krzyż Oddział Rejonowy w Płocku

Siedziba: Płock, ul. Borowicka 3B, tel. 600 809 166

Dyżury specjalistów:

Psycholog:	- środa:	14:00 - 17:00
Pedagog:	- poniedziałek:	15:00 - 18:00
Logopeda:	- wtorek:	15:00 - 17:00
Prawnik:	- czwartek:	15:00 - 18:00

Dyżury mogą ulec zmianie.

Przerwa wakacyjna: lipiec - sierpień

5. Punkt Informacyjno - Kontaktowy Anonimowych Alkoholików (PIK),

Siedziba: Płock, ul. Misjonarska 22, pok. 9, tel. 24 364 60 61 (czynny w trakcie dyżuru),

Dyżury:

- poniedziałek: 18:00 - 20:00
- środa: 18:00 - 20:00
- piątek: 18:00 - 20:00

oraz: **801 033 242** - czynny: 8:00 - 22:00 - 7 dni w tygodniu.

II. INNE MIEJSCA ŚWIADCZĄCE POMOC SPECJALISTYCZNĄ

1. Ośrodek Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów

Narkotykowych oraz Alkoholowych prowadzony przez Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży KAI KAIROS w Płocku, f: Osrodek

Siedziba: Płock, ul. Rembielińskiego 6a, tel. 24 364 18 17, e-mail: kaikairos@wp.pl

wtorek, środa, czwartek 16:00 – 20:00

- konsultacje, poradnictwo dla osób eksperymentujących i używających szkodliwie substancji psychoaktywnych oraz dla dzieci i młodzieży wykazującej zachowania ryzykowne (w tym uzależnienia behawioralne) i ich rodzin,
- zajęcia grupowe (sojoterapeutyczne, arteterapeutyczne, terapeutyczne, grupy wsparcia) dla osób z problemem uzależnień (alkohol, narkotyki, nowe substancje psychoaktywne) oraz wykazujących zachowania ryzykowne i ich rodzin
- Ponadto w Ośrodku świadczona jest pomoc dla:
 - osób z syndromem DDA, DDD,
 - współuzależnionych,
 - ofiar przemocy domowej związanej z uzależnieniami od alkoholu i innych środków psychoaktywnych,
 - osób po leczeniu w ośrodkach stacjonarnych i poradniach ambulatoryjnych,
 - rodzin wieloproblemowych,
 - wychowawców, opiekunów, pedagogów

2. Poradnia Profilaktyczno – Konsultacyjna MONAR w Płocku,

Siedziba: Płock, Al. Kilińskiego 6a, tel. 24 364 54 12, e-mail: monarplock@gmail.com

Godziny otwarcia:

- poniedziałek, wtorek, czwartek: 11:00 – 17:30
- środa: 11:00 – 17:00
- piątek: 11:00 – 20:30

Zakres działalności:

- psychoedukacja indywidualna dla osób z problemem narkotykowym lub alkoholowym oraz ich rodzin,
- organizowanie leczenia na oddziałach detoksykacyjnych oraz w ośrodkach stacjonarnych,
- warsztaty podnoszące umiejętności wychowawcze dla rodziców dzieci uzależnionych,
- poradnictwo rodzinne.

Dyżury specjalistów:

Pedagog:	- wtorek:	15:00 – 17:30
Pedagog resocjalizacji:	- piątek:	13:00 – 15:30
Instruktor terapii uzależnień:	- czwartek:	15:00 – 17:30
Specjalista terapii uzależnień	-poniedziałek:	15:00 – 17:30
Terapeuci uzależnień:	- wtorek:	14:00 – 15:00

- czwartek: 13:30 – 15:00
- piątek: 18:00 – 20:30

Program CANDIS – dla osób używających szkodliwie i uzależnionych od przetworów konopi

- środa: 14:30 – 17:00
- piątek: 15:30 – 18:00

Grupy samopomocowe, które spotykają się w siedzibie Poradni Profilaktyczno - Konsultacyjnej MONAR:

- grupa NA (Anonimowych Narkomanów)
- grupa AA
- grupa AH (Anonimowych Hazardzistów)
- grupa SLAA (Anonimowi uzależnienie od Seksu i Miłości)

3. TEEN CHALLENGE Chrześcijańska Misja Społeczna Oddział w Płocku [Facebook/teenchallenge.plock](https://www.facebook.com/teenchallenge.plock)

Siedziba: Płock, ul. Tumska 5/5 tel. 794 34 91 09, tumska5@gmail.com

Program skierowany jest do osób uzależnionych od alkoholu i innych środków psychoaktywnych, współuzależnionych oraz osób bezdomnych.

Grupa wsparcia:

- wtorek: 17:00 – 20:00
- czwartek: 17:00 – 20:00

4. Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Zjawiskom Patologii Społecznej MIĘDZY LUDŹMI – Oddział w Płocku

Siedziba: ul. Asnyka 2 (sala Klubu Profilaktyki Środowiskowej „Skarpiak”), tel. 510 084 557, 600 957 736.

Działania obejmują specjalistyczną opiekę: psychiatryczną i pedagogiczną dla osób uzależnionych ze współistniejącą chorobą psychiczną.

5. Fundacja NA TEMAT – PRACOWNIA PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ, uzaleznienia.plock@vp.pl

Miejsce realizacji działań: Płock, ul. Kolegialna 13, tel. 604 987 360,

Zakres działalności:

Motywacja i podtrzymanie – kompleksowy program wsparcia grupowego dla osób uzależnionych, nadużywających oraz szkodliwie używających substancji psychoaktywnych:

GRUPA EDUKACYJNO- MOTYWUJĄCA dla osób uzależnionych i zagrożonych uzależnieniem w okresie od 24 lutego do 22 grudnia 2023 r.

- piątek: 17.00 – 18.30

GRUPA ZAPOBIEGANIA NAWROTOM dla osób uzależnionych po ukończonym programie terapii w okresie od 24 lutego do 22 grudnia 2023 r.

- piątek: 18.30 – 20.00

WSPARCIE INDYWIDUALNE DO PODJĘCIA LECZENIA w okresie od 7 lutego do 19 grudnia 2023r.

- wtorek: 16.00 – 18.00 (z wyjątkiem 2 maja br. i dni wolnych od pracy)

6. Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL

Miejsce realizacji zadania: ul. Kolegialna 13, ul. Kwiatka 27 lok. 2 oraz Plac Dąbrowskiego 3 lok. 2 (VIA ASPERGER Gabinet pedagogiczno-terapeutyczny) profilaktyka.plock.@vp.pl tel. 604 987 360, 604 987 361

Zakres działalności:

PROGRAM WSPOMAGANIA ROZWOJU PSYCHOSPOŁECZNEGO DZIECI NIELUBIANYCH ORAZ OSÓB NIEAKCEPTOWANYCH PRZEZ SPOŁECZEŃSTWO (dzieci w wieku: 10-11 lat) realizacja zajęć w Płocku, Plac Dąbrowskiego 3 lok. 2 (lokal VIA ASPERGER – Gabinet Pedagogiczno – Terapeutyczny w okresie od 8 marca do 13 grudnia 2023r.

- czwartek: 16.30 – 18:00 (z wyłączeniem lipca i dni wolnych od pracy).

PROGRAM WZMACNIANIA RODZINY (dzieci i młodzież w wieku: 10-12, 13-14 lat) oraz ich rodziców – realizacja zajęć w Płocku, ul. Kwiatka 27 lok. 2 w okresie od 3 marca do 1 grudnia 2023 r.

- 1 i 3 miesiąca piątek od 16:00 – 17:30 (z wyłączeniem okresu wakacyjnego i dni wolnych od pracy).

PROGRAM EDUKACYJNO – MOTYWUJĄCY DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ miejsce realizacji Płock, ul. Kolegialna 13 w okresie od 15 lutego do 29 listopada 2023 r.

- środa: 18:00- 19:30 (z wyłączeniem dni wolnych od pracy).

7. Fundacja Przystanek RODZINA

Miejsce realizacji zadania: ul. Misjonarska 22 lok. 4 tel. 691 105 240

Zakres działalności:

- warsztaty, grupy wsparcia i spotkania indywidualne dla rodziców – wsparcie w problemach wychowawczych,
- realizacja programu „Szkola dla rodziców”,
- treningi umiejętności społecznych dla młodzieży.

III. STOWARZYSZENIA ABSTYNETENCKIE

1. Płockie Stowarzyszenie „Klub Abstynentów”

Siedziba: Płock, ul. 3-go Maja 6, tel. 24 364 90 91

e-mail: klub.abstynenta@interia.pl

Godziny pracy:

poniedziałek:	14:00 – 20:00
wtorek:	14:00 – 20:00
środa:	14:00 – 19:00
czwartek:	14:00 – 20:00
piątek:	14:00 – 21:00
sobota:	19:00 – 21:00
niedziela:	17:00 – 19:00

Działania edukacyjno-motywacyjne (zajęcia grupowe) oraz porady indywidualne: na rzecz osób stosujących przemoc i osób doznających przemocy, osób z problemem alkoholowym oraz członków ich rodzin w tym osób współuzależnionych, kobiet z problemami emocjonalnymi w konsekwencji przemocy i uzależnień. Program „Wolny” dla osób przebywających/opuszczających Zakład Karny w Płocku oraz ich rodzin i bliskich z zakresu psychoedukacji i aktywizacji zawodowej.

Działania rehabilitacyjne (program dalszego zdrowienia) dla osób uzależnionych od alkoholu.

Spotkania Grup Samopomocowych: AA, Al-Anon, DDA/DDD, Anonimowych Nerwicowców.

IV. PLACÓWKI LECZNICTWA ODWYKOWEGO

1. **Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień** Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o. www.szpitalplock.pl

Siedziba: Przychodnia Centrum Zdrowia Psychicznego, ul. M. Reja 15/3,
telefon do rejestracji: 603 600 579, 24 364 53 70

Dni i godziny rejestracji:

- poniedziałek – czwartek: 7:00 -18:00
- piątek: 7:00 - 15:00

Zakres świadczonych usług:

- rejestracji należy dokonywać jedynie w celu odbycia wizyty lekarskiej,
- sposób rejestracji: osobiście lub telefonicznie,
- przyjmowani są również pacjenci nieubezpieczeni,
- świadczeń udzielają: psychiatra, psycholog, specjaliści psychoterapii uzależnień,
- poradnia świadczy usługi w zakresie: bezpłatnej diagnozy i porad, psychoterapii indywidualnej i grupowej, konsultacji psychiatrycznych,
- poradnia świadczy usługi dla osób uzależnionych od alkoholu, narkotyków i innych substancji psychoaktywnych, hazardzistów, osób związanych emocjonalnie z kimś uzależnionym lub chcącym mu pomóc, dorosłych dzieci alkoholików (DDA),
- poradnia współpracuje z: Komisją ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Poradnią Zdrowia Psychicznego, Monarem, Centrum Pomocy Rodzinie, Domami Opieki Społecznej, Opieką Społeczną, POZ, Sądem i Prokuraturą.

2. **„Vide” Ośrodek Medyczno – Psychologiczny w Płocku**

www.vide-terapia.pl, e-mail: videspzoo@gmail.com

Siedziba: Płock, ul. H. Sienkiewicza 11, tel.: 24 365 66 55, 797 320 576

- Poradnia Leczenia Uzależnień
- Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Oferta terapeutyczna skierowana jest do osób uzależnionych od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych oraz członków ich rodzin.

Ośrodek Vide - filia w Ciuńkowie 59:

- Całodobowy Oddział Terapii Uzależnień od Substancji Psychoaktywnych,
- Całodobowy Oddział Leczenia Uzależnień.

Pobyt finansowany ze środków NFZ.

V. NOCLEGOWNIE I HOSTELE

1. Schronisko dla Kobiet – prowadzone przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Rejonowy w Płocku

Siedziba: Płock, ul. Misjonarska 22, tel. 24 364 76 05 czynny codziennie całą dobę

Zakres działalności:

- udzielanie noclegu i tymczasowego miejsca zamieszkania,
- udzielanie porad ofiarom przemocy,
- Punkt Konsultacyjny dla Ofiar Przemocy PKPS
 - sporządzanie mapy obrażeń ciała (bezpłatnie), termin do uzgodnienia telefonicznie – w godzinach 8:00 – 16:00,
 - konsultacje dotyczące przeciwdziałania przemocy domowej - pierwsza i ostatnia środa miesiąca w godzinach 11:00 – 12:00,
 - konsultacje z coachem – sesje indywidualne (specjalizacja Life Coaching) – pierwszy i ostatni wtorek miesiąca w godzinach: 12:00 – 13:00.

2. Dom dla Osób Doznających Przemocy w Rodzinie (Hostel)

prowadzony przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Płocku

Siedziba: Płock, ul. Obejście 9, tel. 660 434 220, czynny codziennie, całą dobę.

Placówka przeznaczona jest **wyłącznie dla mieszkańców Płocka**.

Osoby lub rodziny przebywające w Domu mogą uzyskać pomoc:

- psychologiczną,
- prawną,
- socjalną.

TELEFON WSPARCIA DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ

660 434 220

czynny codziennie 9:00 – 21:00

VI. POMOC DLA OSÓB W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI

1. Ogrzewalnia dla Osób będących w kryzysie bezdomności

prowadzona przez TEEN CHALLENGE Chrześcijańską Misję Społeczną Oddział w Płocku.

Siedziba: Płock, ul. Otolińska 23 tel. 794 349 109

Funkcjonuje w okresie: października do kwietnia, w godzinach od 20:00 do 8:00.

W przypadku niskich temperatur godziny jak i okres funkcjonowania może ulec zmianie.

Na terenie Ogrzewalni znajduje się punkt higieniczno – sanitarny, gdzie osoby chętne mogą się umyć. Istnieje również możliwość skorzystania z rozmów motywująco – wspierających i otrzymania odzieży.

2. Punkt Higieniczno – Sanitarny przy Izbie Wytrzeźwień w Płocku dla osób w kryzysie bezdomności

Siedziba: Płock, ul. Medyczna 1, tel. 24 367 19 09

czynny codziennie w godz. od 8:00 do godz.20:00

W punkcie osoby w kryzysie bezdomności mogą skorzystać z kąpieli – zapewnione są środki czystości. Istnieje również możliwość skorzystania z wymiany ubrań dla mężczyzn (wydawanie ubrań codziennie od godz. 8:00 do godz. 17:00).

3. Punkt higieniczno – sanitarny dla bezdomnych „Nowa Szansa”

prowadzony przez Katolickie Stowarzyszenie Pomocy im. św. Brata Alberta

Siedziba: Płock, ul. Tadeusza Kościuszki 5, tel.: 24 364 98 81,
e-mail: zarzad@bratalbert.pl

czynny: w środy i piątki w godz. 10:00 – 12:00.

Organizator zapewnia:

- wsparcie medyczne poprzez regularny dostęp do podstawowej opieki medycznej, obejmującej m.in. założenie karty pacjenta, wstępny wywiad medyczny, pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar poziomu glukozy we krwi, opatrywanie ran, organizowanie wizyt lekarskich w razie potrzeby,
- dostęp do pomieszczeń sanitarnych (toaleta z umywalką, kabiny prysznicowe z dozownikami ściennymi na mydło, suszarka ścienna do włosów, kosze na brudną odzież),
- czystą odzież używaną na zmianę.

VII. TELEFONY ZAUFANIA

- 1. Telefon Interwencyjno - Wspierający dla Osób Doznających Przemocy w Rodzinie (lub świadków przemocy)** prowadzony przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Płocku

660 – 434 – 220

czynny codziennie od 9:00 do 21:00

2. OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „Niebieska Linia” IPZ PTP

Poradnia Telefoniczna "Niebieskiej Linii"

22 668-70-00

116 123

Poradnia działa **7 dni w tygodniu 24h**; dyżury pełnią przeszkoleni specjaliści: psycholodzy i prawnicy.

Infolinia przeznaczona jest dla wszystkich **osób pokrzywdzonych przestępstwem**, w tym ze szczególnym uwzględnieniem **osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków**.

Pogotowie Niebieska Linia IPZ prowadzi Poradnię Mailową pod adresem: poradnia@niebieskalinia.pl.

Porad mailowych udzielają pracownicy oraz współpracownicy Pogotowia „Niebieska Linia” przeszkoleni oraz doświadczeni w udzielaniu porad oraz pomocy w sytuacji przemocy w rodzinie. Są wśród nich psycholodzy, pedagodzy oraz absolwenci innych uniwersyteckich kierunków społecznych.

3. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111

116 111 to telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Możesz porozmawiać z nami o wszystkim, co dla Ciebie ważne. Chętnie wspólnie z Tobą zastanowimy się nad tym, co mogłoby Ci pomóc oraz gdzie jeszcze możesz szukać wsparcia dla siebie.

Telefon zaufania **116 111** jest czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Połączenie jest bezpłatne.

116 111 jest telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży, nie ma możliwości konsultowania osób dorosłych.

Możesz się z nami skontaktować zawsze, dzwoniąc pod numer **116 111**, albo wysyłając do nas wiadomość przez za pośrednictwem strony **www.116111.pl/napisz**

4. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

Dręczą Cię w szkole, biją na podwórku, boisz się wychodzić z domu?
Stałeś się celem ataku w internecie, jest hejt na Ciebie, ktoś wpuścił do sieci Twoje kompromitujące zdjęcie?

Zostałeś sam, pogubiłeś się w życiu, straciłeś przyjaciela, nie masz z kim pogadać?

Nie jesteś sam! Zadzwoń pod numer 800 12 12 12. To telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Możesz też napisać do ekspertów na czacie, który znajdziesz na stronie Rzecznika: www.brpd.gov.pl

Czekają tam na Ciebie ludzie, którzy Ci pomogą. Za darmo. Nie musisz się przedstawiać ani mówić, skąd dzwonisz. Możesz pozostać całkowicie anonimowy. Nikt się nie dowie o tej rozmowie, ani rodzice, ani szkoła, ani znajomi. Ekspersi z Telefonu Zaufania pomogą Ci rozwiązać Twój problem, wyjaśnią, co robić, jak się zachować, gdzie znaleźć konkretne wsparcie.

Telefon i czat internetowy są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu

Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.

5. TELEFON ZAUFANIA „Narkotyki - Narkomania”

800 199 990

Oferta Telefonu skierowana jest do osób z problemem narkomanii: osób używających narkotyków, uzależnionych oraz ich bliskich.

Do zakresu pomocy świadczonej przez pracowników infolinii należy:

- udzielanie informacji na temat systemu interwencji, leczenia i adresów konkretnych placówek,
- informowanie o przepisach prawnych związanych z narkomanią,
- udzielanie profesjonalnych porad nt. mechanizmów uzależnienia, motywowania do leczenia itd. oraz wsparcia psychologicznego.

Telefon jest bezpłatny czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00, z wyjątkiem świąt państwowych.

Dysponuje jednym stanowiskiem telefonicznym. Dyżurnymi Telefonu są psychologowie, socjologowie, pedagodzy, którzy mają doświadczenie w problematyce przeciwdziałania narkomanii, regularnie uzupełniają wiedzę na ten temat oraz posiadają umiejętności nawiązania dobrego kontaktu z rozmówcą.

6. TELEFON ZAUFANIA - uzależnienia behawioralne

801 889 880

Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia.

Działalność telefonu zaufania obejmuje:

- prowadzenie konsultacji telefonicznych dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich;
- rozwijanie i udostępnianie bazy informacji o lokalnie działających specjalistach i instytucjach prowadzących terapię uzależnień behawioralnych;
- prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych.

Konsultacje telefoniczne prowadzą doświadczeni specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, przeszkoleni w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych.

Infolinia 801 889 880 jest czynna codziennie w godzinach od 17:00 do 22:00 z wyjątkiem świąt państwowych.

Stawka za połączenie zależna od taryfy operatora.

7. Pomarańczowa Linia

801 14 00 68

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 14:00-20:00

To program informacyjno – konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki. Głównym celem programu jest wstępna konsultacja telefoniczna lub on-line oraz pomoc w dotarciu do specjalistycznych placówek zajmujących się tego rodzaju problematyką. Doradcy Pomarańczowej Linii, po uważnym i wnikliwym wsłuchaniu się w przedstawiany problem, służą radą i pomocą w podjęciu najbardziej pomocnej i konstruktywnej decyzji w zgłaszanej sprawie. Program zapewnia porady i konsultacje telefoniczne (infolinia – 801 14 00 68) oraz porady i konsultacje on-line pomoc@pomaranczowalinia.pl

8. Telefon dla rodziców i nauczycieli

800 100 100

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach

prawnych.

VIII. INNE INSTYTUCJE

1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Płocku, www.mopsplock.eu, e-mail: oik@mopsplock.eu,

Siedziba: ul. Zgliczyńskiego 4, pokoje od 110 do 115 – I piętro,
tel. 24 364-02-48 (do 50), 24 364-70-95, 24 364-02-79, 24 367 19 18
czynny od poniedziałku do piątku w godz. 7:30 – 15:30

**TELEFON INTERWENCYJNO - WSPIERAJĄCY DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY
DOMOWEJ (lub świadków przemocy)
660 434 220
czynny codziennie 9:00 – 21:00**

**Oddziaływania Korekcyjno – edukacyjne dla Osób Stosujących Przemoc –
telefon informacyjny 24 367 19 18**

**Trening Umiejętności Społecznych dla dzieci w wieku od 6 do 16 lat - kontakt
psycholog tel. 24 367 19 18**

**Zajęcia Korekcyjno - Kompensacyjne dla dzieci z trudnościami edukacyjnymi –
kontakt pedagog tel. 24 364 70 95**

Dyżury specjalistów w Ośrodku Interwencji Kryzysowej:

- Psycholog:
- Psycholog dziecięcy:
- Socjoterapeuta: od poniedziałku do piątku
- Pedagodzy: 7:30 – 15:30
- Prawnik:
- Pracownik socjalny:

Wizyty u specjalistów po wcześniejszym zapisaniu pod nr tel. 24 364 02 49 (-50)

W Ośrodku Interwencji Kryzysowej przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Płocku można uzyskać pomoc w formie:

- Konsultacji terapeutycznych psychologa: - poniedziałek: 13:00 – 16:00
- Konsultacji psychologa dziecięcego: - czwartek: 12:30 – 15:30
- Psychoterapii par i rodzin: - czwartek: 13:30 – 16:30
- Konsultacji psychoterapeuty: - środa: 15:00 – 18:00
- Porad prawnych: - czwartek: 12:00 – 15:00

2. Komenda Miejska Policji w Płocku www.policjaplock.pl

Siedziba: Płock, Al. Kilińskiego 8, tel. 997, 47 70 516 00

KOMISARIAT POLICJI W PŁOCKU, ul. Armii Krajowej 62 (Osiedle Podolszyce Północ)
tel. 47 70 516 72

3. Prokuratura Rejonowa w Płocku www.poplock.pl

Siedziba: ul. Padlewskiego 4, tel. 24 2672020, 24 2672017, 24 2672030, fax 24 2672037,
24 2672038
e-mail - pr.plock@plock.po.gov.pl

4. Sąd Rejonowy w Płocku – III Wydział Rodzinny i Nieletnich

www.plock.sr.gov.pl

Siedziba: ul. 8 Pułku Artylerii Lekkiej 6, 09-402 Płock,
tel. 24 269 74 00 (centrala).

III Wydział Rodzinny i Nieletnich: ul. 8 Pułku Artylerii Lekkiej 6, 09-402 Płock,
pokój nr 213, II piętro, tel. 24 262-44-63.

Przyjęcia interesantów:

- poniedziałki, środy, piątki 10:00 – 14:00

Wydział zajmuje się:

Sprawuje wymiar sprawiedliwości i wykonuje zadania z zakresu ochrony prawnej w sprawach z zakresu prawa rodzinnego i opiekuńczego, a w szczególności rozpoznaje sprawy o:

- ustalenie ojcostwa i roszczenia z tym związane,
- zaprzeczenie ojcostwa,
- alimenty,
- dotyczące władzy rodzicielskiej,
- ustanowienie rozdzielności majątkowej między małżonkami,
- przyczynianie się do zaspokojenia potrzeb rodziny,
- zezwolenie na zawarcie związku małżeńskiego,
- ustanowienie opieki dla małoletnich i osób dorosłych,
- dotyczących rozstrzygnięcia w istotnych sprawach rodziny,
- z Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi,
- przysposobienie,
- z Ustawy o ochronie zdrowia psychicznego,
- z Ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich,
- zezwolenie na dokonanie czynności przekraczającej zwykły zarząd majątkiem małoletniego,
- zezwolenie na dokonanie czynności przekraczającej zwykły zarząd majątkiem ubezwłasnowolnionego,
- rozstrzygnięcie w istotnych sprawach dziecka w razie braku porozumienia między rodzicami,
- ustalenie bezskuteczności uznania ojcostwa,
- wypłatę wynagrodzenia do rąk drugiego małżonka,
- ustanowienie kurateli dla osoby nieobecnej,
- ustanowienie kurateli dla osoby niepełnosprawnej,
- ustalenie kontaktów z małoletnim,
- zezwolenie na wydanie paszportu,

- uznanie ojcostwa,
- ponowne wydanie tytułu wykonawczego zamiast utraconego,
- udzielenie zabezpieczenia.

5. Straż Miejska w Płocku www.strazmiejska.plock.eu

Siedziba: ul. Otolińska 10, tel. 24 366 03 10, fax. 24 366 03 16
e-mail: sekretariat@strazmiejska.plock.eu

Interwencję można zgłosić całodobowo dzwoniąc pod bezpłatny numer: **986**