



# GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

---

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

---

NARKOTYKI, ALKOHOL, PRZEMOC

---

2022r.

<b>I. PUNKTY INFORMACYJNO – KONSULTACYJNE.....</b>	<b>3</b>
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
<b>II. INNE MIEJSCA ŚWIADCZĄCE POMOC SPECJALISTYCZNĄ .....</b>	<b>6</b>
1. Ośrodek Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Narkotykowych oraz Alkoholowych „Jest Czas” 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 .....	6
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 .....	7
6. Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL w Płocku, ul. Kolegialna 13.....	8
7. Stowarzyszenie Nasza Fara w Płocku, ul. Kazimierza Wielkiego 5 .....	8
<b>III. STOWARZYSZENIA ABSTYNYENCKIE .....</b>	<b>9</b>
1. Płockie Stowarzyszenie „Klub Abstynentów” ul. 3-go Maja 6 .....	9
2. Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Nadzieja w Nas” w Płocku ul. Królewiecka 12E .....	9
<b>IV. PLACÓWKI LECZNICTWA ODWYKOWEGO .....</b>	<b>10</b>
1. Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień, Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o. ul. Reja 15/3 .....	10
2. „Vide” Ośrodek Medyczno – Psychologiczny w Płocku ul. Sienkiewicza 11 .....	10
<b>V. NOCLEGOWNIE I HOSTELE .....</b>	<b>11</b>
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
3. Ogrzewalnia dla Osób Bezdomnych prowadzona przez TEEN CHALLENGE Chrześcijańską Misję Społeczną Oddział w Płocku, ul. Otolińska 23.....	11
<b>VI. TELEFONY ZAUFANIA .....</b>	<b>12</b>
1. Płocki Telefon Interwencyjno – Wspierający dla Osób Doznających Przemocy w Rodzinie (lub świadków przemocy) .....	12
2. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” .....	12
3. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży .....	12
4. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka .....	12
5. Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”.....	13
6. Telefon Zaufania - uzależnienia behawioralne .....	13
7. Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci .....	14
<b>VII. INNE INSTYTUCJE .....</b>	<b>15</b>
1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Płocku – Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Zgliczyńskiego 4 .....	15
2. Komenda Miejska Policji w Płocku Al. Kilińskiego 8 .....	15
3. Prokuratura Rejonowa w Płocku ul. Obrońców Warszawy 8 .....	15
4. Sąd Rejonowy w Płocku, III Wydział Rodzinny i Nieletnich ul. Piekarska 11 .....	16
5. Straż Miejska w Płocku ul. Otolińska 10 .....	16

# 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 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 – 18:00

#### **Prawnik:**

- wtorek: 16:00 – 18:00

**Dyżury mogą ulec zmianie.**

## **2. Punkt Konsultacyjny** prowadzony przez Centrum Psychologiczno – Pastoralne METANOIA w Płocku, [www.cpp-metanoia.com](http://www.cpp-metanoia.com)

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

### **Dyżury specjalistów:**

<b>Psycholog:</b>	- poniedziałek:	16:45 – 19:00
	- poniedziałek:	14:00 – 16:15
	- środa:	16:30 – 18:45
<b>Pedagog:</b>	- środa:	16:00 – 17:30
<b>Prawnik:</b>	- czwartek:	15:45 – 17:15
<b>Specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie:</b>	- wtorek:	15:30 – 17:00
<b>Logopeda:</b>	- poniedziałek:	15:30 – 17:45
<b>Mediator:</b>	- wtorek:	16:00 – 17:30
<b>Terapeuta uzależnień:</b>	- poniedziałek:	15:30 – 17:00

**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:**

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

**Dyżury mogą ulec zmianie.**

**Przerwa wakacyjna: lipiec - sierpień**

#### **4. Punkt Konsultacyjny** prowadzony przez Polski Czerwony Krzyż Oddział Rejonowy w Płocku

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

##### **Dyżury specjalistów:**

<b>Psycholog:</b>	–	środa:	14:00 – 17:00
<b>Pedagog:</b>	–	poniedziałek:	15:00 – 18:00
<b>Logopeda:</b>	–	wtorek:	15:00 – 17:00
<b>Prawnik:</b>	–	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 „Jest Czas”

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, interwencje dla osób eksperymentujących i używających szkodliwie substancji psychoaktywnych oraz dla dzieci i młodzieży wykazującej zachowania ryzykowne 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 (warsztaty psychoedukacyjne, zajęcia terapeutyczne, DDA)

\* przerwa wakacyjna od 15.07-31.08.2022r.

### 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:

<b>Pedagog:</b>	- wtorek:	15:00 – 17:30
<b>Pedagog resocjalizacji:</b>	- piątek:	13:00 – 15:30
<b>Instruktor terapii uzależnień:</b>	- czwartek:	15:00 – 17:30
<b>Specjalista psychoterapii uzależnień:</b>	- poniedziałek:	15:00 – 17:30
<b>Terapeuci uzależnień:</b>	- wtorek:	14:00 – 15:00
	- czwartek:	13:30 – 15:00
	- piątek:	18:00 – 20:30
<b>Konsultant ds. uzależnień</b>	- poniedziałek	11:00 – 15:00
	- wtorek	11:00 – 14:00
	- środa	11:00 – 14:30
	- czwartek	11:00 – 13:30
	- piątek	11:00 – 13:00

**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 (Anonimowi Alkoholicy)
- 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. Tumaska 5/5 tel. 794 34 91 09, [tumska5@gmail.com](mailto: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](mailto:uzaleznienia.plock@vp.pl)

**Miejsce realizacji działań:** Płock, ul. Kolegialna 13 (marzec/kwiecień 2022 r.), ul. Kwiatka 27 lok. 2 (maj/grudzień 2022 r.) tel. 604 987 360,

**Zakres działalności:**

#### **1. Motywacja i podtrzymanie – kompleksowy program wsparcia grupowego dla osób uzależnionych, nadużywających oraz szkodliwie używających substancji psychoaktywnych (marzec/kwiecień 2022 kolegialna 13), (maj/grudzień 2022 ul. Kwiatka 27 lok.2) :**

- **GRUPA EDUKACYJNO - MOTYWUJĄCA** dla osób zagrożonych uzależnieniem, uzależnionych  
- środa: 17.00 - 18.30 (2, 9, 16, 23, 30 marca; 6, 13, 20, 27 kwietnia; 4, 11, 18, 25 maja; 1, 8, 15, 22, 29 czerwca; 6, 13, 20 lipca 2022 r.)
- **WARSZTATY UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNYCH W ZAKRESIE ZAPOBIEGANIA NAWROTOM** dla osób uzależnionych po ukończonym programie terapii  
- środa: 17.00 - 18.30 (3, 10, 17, 24, 31 sierpnia; 7, 14, 21, 28 września; 5, 12, 19, 26 października; 2, 9, 16, 23, 30 listopada, 7, 14, 21 grudnia 2022r.)

## 2. Program wsparcia dla członków rodzin z problemem uzależnienia i/lub przemocy domowej

- **PROGRAM EDUKACYJNO - MOTYWUJĄCY** dla osób doświadczających przemocy domowej
  - wtorek: 19.00 - 20.30 (1, 15, 29 marca; 12 kwietnia; 10, 24 maja; 7, 21 czerwca; 5, 19 lipca; 2, 16, 30 sierpnia; 13, 27 września; 11, 25 października; 15, 29 listopada, 13 grudnia 2022r.)
- **PROGRAM KOREKCYJNO - EDUKACYJNY** dla osób stosujących przemoc domową
  - wtorek: 19.30 - 20.30 (8, 22 marca; 5, 26 kwietnia; 17, 31 maja; 14, 28 czerwca; 12, 26 lipca; 9, 23 sierpnia; 6, 20 września; 4, 18 października; 8, 22 listopada; 6, 20 grudnia 2022 r.)

## 6. Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL

profilaktyka.plock.@vp.pl

**Miejsce realizacji zadania:** Płock,

- ul. Kolegialna 13 (marzec/kwiecień 2022r.),
  - ul. Kwiatka 27 lok. 2,
  - Plac Dąbrowskiego 3 lok. 2
- tel. 604 987 360, 604 987 361

**Zakres działalności:**

- **Program wspomaganie rozwoju psychospołecznego dzieci nie lubianych przez rówieśników (grupy w wieku: 10-12 lat, 13-14 lat)** realizacja zajęć:
  - czwartek: 16.30 - 18.00 (w okresie od 3 marca do 27 października 2022r.)
- **Program Wzmacniania Rodziny dla dzieci (grupy w wieku: 10-12, 13-14 lat) oraz ich rodziców** – realizacja zajęć:
  - piątek od 17.00 - 18.30 (25 marca; 8, 22 kwietnia; 6, 20 maja; 10, 24 czerwca; 9, 23 września; 7, 21 października; 4, 18 listopada; 2 grudnia 2022r.)

## 7. Stowarzyszenie „Nasza Fara”

**Siedziba:** Płock, ul. Kazimierza Wielkiego 5 – Dom Parafialny św. Andrzeja Boboli tel. 504 944 796 (zapisy do specjalistów w godz. 9:00 - 18:00)

**Zakres działalności:**

- porady i konsultacje dla osób z problemem uzależnień (alkohol, narkotyki, nowe substancje psychoaktywne) i przemocy w rodzinie oraz pomoc dla ich rodzin,
- zajęcia grupowe: dla młodzieży w wieku 14-19 lat, doświadczającej choroby alkoholowej oraz przemocy fizycznej i psychicznej w swoich rodzinach.

**Dyżury specjalistów:**

- instruktor terapii uzależnień: poniedziałek 14:15 - 17:15 (I i III poniedziałek miesiąca) **przerwa lipiec**
- psycholog – terapeuta uzależnień: środa 15:00 - 16:00  
czwartek 15:00 - 16:00 (**przerwa sierpień**)
- pedagog: poniedziałek 15:30 - 17:30 (**przerwa lipiec**)



# III. STOWARZYSZENIA ABSTYNYENCKIE

## 1. Płockie Stowarzyszenie „Klub Abstynentów”

**Siedziba:** Płock, ul. 3-go Maja 6, tel. 24 364 90 91, 604616090, 609616404, 512381814  
**e-mail:** klub.abstynenta.@interia.pl

### Godziny pracy:

- poniedziałek:	16:00 – 20:00
- wtorek:	16.00 – 20:00
- środa:	16.30 – 19.00
- czwartek:	16.30 – 19.00
- piątek:	16.00 – 21.30
- sobota:	18:00 – 21:30
- niedziela:	16:30 – 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 po odbyciu kary pozbawienia wolności oraz ich rodzin i bliskich z zakresu psychoedukacji i aktywizacji zawodowej.

**Działania rehabilitacyjne (program dalszego zdrowienia) dla osób uzależnionych od alkoholu**  
**Spotkania Grup Samopomocowych:**

### Mityngi AA

- poniedziałek:	17:00 – 19:00
- czwartek	17:15 - 19:00
- piątek	17:00 – 19:00
	19:30 – 21:00
- sobota	16:30 – 18:30
	19:30 – 21:00
- niedziela	17:00 - 19:00

### Mityng Anonimowych Nerwicowców i DDA

- poniedziałek:	19:00 – 20:30
-----------------	---------------

**Mityng AI-Anon stacjonarnie lub połączenie na telekonferencję pod nr tel.: 799 365 365, kod dostępu 07072019**

- środa:	17:00 – 19:00
----------	---------------

### Mityng Nar-Anon

- czwartek:	18:30 – 20:00
-------------	---------------

## 2. Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Nadzieja w Nas” w Płocku

**Siedziba:** Płock, ul. Królewiecka 12 E,  
tel. 533 773 775 dyżur konsultanta od poniedziałku do piątku od godz. 17.00 – 18.00

- poniedziałek: 16:00 – 18:00 zajęcia dla osób uzależnionych i ich bliskich
  - środa: 16.00 – 18:00 porady dla osób doznających przemocy/osób stosujących przemoc
  - środa: 16.00 – 18.00 Mediacje rodzinne
  - piątek: 17.00 – 19.00 zajęcia grupowe dla osób uzależnionych
- \* przerwa wakacyjna lipiec - sierpień

Spotkania grup samopomocowych:

- grupa AA – wtorek: od 17:15, sobota: od 11:15

## IV. PLACÓWKI LECZNICTWA ODWYKOWEGO

### 1. **Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień** Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o. [www.szpitalplock.pl](http://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

Pacjenci przyjmowani są na bieżąco bez rejestracji.

- 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](http://www.vide-terapia.pl), e-mail: [videspzoo@gmail.com](mailto:videspzoo@gmail.com)

**Siedziba:** Płock, ul. H. Sienkiewicza 11, tel.: 24 365 66 55, 797 320 376, 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.

Pobyty finansowane 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.

#### PŁOCKI TELEFON WSPARCIA DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ

**660 434 220**

czynny codziennie 9:00 – 21:00

### 3. Ogrzewalnia dla Osób Bezdomnych prowadzona przez TEEN CHALLENGE Chrześcijańską Misję Społeczną Oddział w Płocku.

**Siedziba:** Płock, ul. Otolińska 23

Funkcjonuje w okresie: od 1 października do kwietnia, w godzinach od 20:00 do 8:00.

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

## VI. TELEFONY ZAUFANIA

### 1. Płocki 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” Instytutu Psychologii Zdrowia PTP

**Poradnia Telefoniczna "Niebieskiej Linii"**

**22 668-70-00**

Poradnia działa **7 dni w tygodniu** w godzinach **10.00 - 20.00**; dyżury pełnią przeszkoleni specjaliści: psychologzy i prawnicy.

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

### 3. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

**116 111**

**116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży od 12 lat prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, która bezpłatnie pomaga dzieciom, które doświadczyły różnych form przemocy. **Telefon jest anonimowy, bezpłatny, całodobowy i dyskretny.**

W każdym europejskim kraju pod numerem 116 111 osoby poniżej 18 r.ż. otrzymają potrzebną pomoc i wsparcie.

W telefonie zaufania pracują psychologzy i pedagodzy – konsultanci. Jesteśmy profesjonalnie przygotowani do świadczenia pomocy psychologicznej przez telefon oraz online.

Możesz się z nami skontaktować zawsze, dzwoniąc pod numer 116 111, albo wysyłając do nas wiadomość przez stronę.

### 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](http://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. Eksperti z Telefonu Zaufania pomogą Ci rozwiązać Twój problem, wyjaśnią, co robić, jak się zachować, gdzie znaleźć konkretne wsparcie.

**Nie czekaj, nie trać czasu, pomóż sobie – zadzwoń 800 12 12 12.**

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

**Uwaga! Telefon i czat internetowy są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.**

Do dziecięcego telefonu zaufania najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania. Zespół Dziecięcego Telefonu Zaufania prowadzi także edukację upowszechniającą prawa dziecka poprzez spotkania oraz zajęcia edukacyjne.

Umieszczenie Dziecięcego Telefonu Zaufania w strukturach Biura Rzecznika Praw Dziecka umożliwia jego konsultantom możliwość zajmowania się problemem, monitorowanie sytuacji oraz organizowanie dalszej pomocy w oparciu o współpracę z wieloma instytucjami.

## 5. TELEFON ZAUFANIA „Narkotyki – Narkomania”

**801 199 990**

Telefon zaufania oferuje profesjonalną pomoc w zakresie informacji, porad, wsparcia psychologicznego dla:

- osób uzależnionych od narkotyków,
- osób okazjonalnie używających narkotyków,
- rodziców i przyjaciół osób używających narkotyków,
- pedagogów, nauczycieli, wychowawców,
- wszystkich innych osób zainteresowanych tym problemem

**WWW:** <http://www.kbpn.gov.pl/portals?id=111047>

**czynny:** codziennie w godzinach 16:00 – 21:00

**koszt połączenia:** całe połączenie płatne 35 gr

## 6. TELEFON ZAUFANIA - uzależnienia behawioralne

**801 889 880**

Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich - działający pod auspicjami Instytutu Psychologii Zdrowia PTP pierwszy w Polsce telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych – tj. uzależnienia od hazardu, Internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia.

**WWW:** [https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/?option=com\\_content&view=article&id=115](https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/?option=com_content&view=article&id=115)

**czynny:** codziennie (z wyjątkiem świąt państwowych) w godz. 17:00 – 22:00

**koszt połączenia:** całe połączenie płatne 35 gr

## 7. Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

**800 100 100**

Linia czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-15.00

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.

## VII. INNE INSTYTUCJE

### 1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Płocku, [www.mopsplock.eu](http://www.mopsplock.eu), e-mail: [oik@mopsplock.eu](mailto:oik@mopsplock.eu),

**Siedziba:** ul. Zgliczyńskiego 4, pokoje od 112 do 116, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 7:30 – 15:30

**PŁOCKI 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 24 364 02 49

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

**Grupa Socjoterapeutyczna** - kontakt socjoterapeuta tel. 24 364 70 95

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

#### **Dyżury specjalistów w Ośrodku Interwencji Kryzysowej:**

- Psycholog:
- Socjoterapeuta:
- Pedagogzy: od poniedziałku do piątku pok.: 112, 114, 116, 109
- Prawnik: 7:30 – 15:30
- Pracownik socjalny:

#### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej udziela pomocy w formie:**

- psychoterapii par i rodzin – czwartek 13:30 – 16:30
- psychoterapii – środa 15:00 – 18:00
- konsultacji terapeutycznych psychologa – poniedziałek 13:30 – 16:30
- konsultacji terapeutycznych psychologa dla dzieci – czwartek 16:00 – 19:00
- konsultacji prawnych – środa 10:00 – 13:00

#### **Zapisy do poszczególnych specjalistów pod następującymi numerami telefonów:**

24 364 02 48, 24 364 02 49, 24 364 02 50, 24 364 02 79, 24 364 70 95, 24 367 19 18

### 2. Komenda Miejska Policji w Płocku [www.policjaplock.pl](http://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](http://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](mailto:pr.plock@plock.po.gov.pl)

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

[www.plock.sr.gov.pl](http://www.plock.sr.gov.pl)

**Siedziba Sądu Rejonowego w Płocku:** Pl. Narutowicza 6, tel. 24 269 74 00, 24 269 74 76

**III Wydział Rodzinny i Nieletnich:** ul. Piekarska 11, tel. 24 262-73-74, 24 262-44-63.

#### **5. Straż Miejska w Płocku** [www.strazmiejska.plock.eu](http://www.strazmiejska.plock.eu)

**Siedziba:** ul. Otolińska 10, tel. 24 366 03 10, fax. 24 366 03 16

e-mail: [sekretariat@strazmiejska.plock.eu](mailto:sekretariat@strazmiejska.plock.eu)

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