

WYKAZ INSTYTUCJI SŁUŻĄCYCH WSPARCIEM W SYTUACJI KRYZYSOWEJ

LP	NAZWA INSTYTUCJI	ADRES	TELEFON	POCZTA ELEKTRONICZNA STRONA ELEKTRONICZNA	GODZINY OTWARCIA
1.	Pracownicy Szkoły Podstawowej nr 28 im. Miłośników Rokitnicy w Zabrzu <ul style="list-style-type: none"> • Pedagog szkolny • Psycholog szkolny • Pedagog specjalny/ logopeda 	ul. Kosmowskiej 43 41 -808 Zabrze	tel.(32) 272 24 65	Kontakt mobidziennik MS Teams Porady i konsultacje w szkole Pomoc psychologiczno- pedagogiczna w szkole	Zgodnie z grafikiem
2.	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna	ul. 3 Maja 93a, 41-800 Zabrze	32 271 19 51 883 315 363	sekretariat@ppp.zabrze.pl www.pppzabrze.pl www.ppp.zabrze.magistrat.pl	Pn.-czw. 8-18 Pt. 8-17
3.	Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks	ul. Grunwaldzka 46 41-800 Zabrze	Rejestracja i infolinia: tel. 32 375 02 12 Rejestracja/infolinia: <u>32 413-16-20</u> <u>Telefon: 32 273 32 11</u> E-mail: zabrze@czpfeniks.pl		Rejestracja czynna w dni powszednie w godz. 8.00-20.00 Infolinia czynna w dni powszednie w godz. 8.00 – 18.00

4.	Tarnogórski ośrodek terapii uzależnień, profilaktyki i pomocy psychologicznej SPZOZ TO - TU	ul. Karłuszowiec 11, 42-600 Tarnowskie Góry	Rejestracja: tel. 32 769 00 01 tel. 32 769 00 02 Sekretariat: tel. 32 383 15 30 e-mail: poczta@to-tu.eu e-mail: totu-zoz@wp.pl	www.totu.pl	Poniedziałek-czwartek 8:00-20:00 Piątek 8:00- 18:00
5.	Ośrodek Profilaktyki i Leczenia Uzależnień SPZOZ (OPILU)	Park Hutniczy 6, 41-800 Zabrze	tel. 32 271-84-42, 32 278-11-99 Numery wewnętrzne: 104 – faks, 108 – rejestracja, 105 – sekretariat,		<u>Godziny:</u> Poniedziałek i piątek 8:00 – 20:00 Sobota 8:00-15:00
6.	Zespół Interwencji Kryzysowej	ul. Wyzwolenia 7, 41-800 Zabrze – I piętro	tel.: 603 607 564 lub 32 278 56 70 32 271-64-32, wewn. 59. Przez aplikację WhatsApp 603-607-564 – w ten sposób jest możliwe przeprowadzenie połączenia wideo.	zik@mopr.zabrze.pl	poniedziałek-czwartek od 7.30 – 19.30 piątek 7.30 – 15.30

7.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Zabrze	ul. 3 Maja 16 41-800 Zabrze	Centrala: 32 2777 800 (w dni powszednie w godz. od 7 ³⁰ do 15 ³⁰) Fax: 32 2777 802	mopr@zabrze.pol.pl	7:30-15:30
8.	PFRON	ul. 3 Maja 16 – parter	tel.: 32 2777 820		od 7.30 do 15.30
9.	Dzielnicowe Punkt Pomocy Społecznej nr 1 dzielnica Rokitnica	ul. Jordana 2, I Piętro	tel.: 32 272 46 94, 32 272 00 83	www.mopr.zabrze.pl/kontakt/	Pomn – pt 7:30-15:30
10.	Miejski Zespół Interdyscyplinarny „Niebieska karta” Punkt konsultacyjny dla osób Doznających przemocy w rodzinie	ul. Wyzwolenia 7 – I piętro Zabrze 41-800 ul. Jordana 2 , I Piętro	tel.: 32 271 64 31-32, 278 56 70 tel.: 32 272 46 94 wew. 25 pokój nr 5		od 7.30 do 15.30 piątek 14.00- 15.00
11.	Centrum Wsparcia Środowiskowego w Zabrze (terapia, psycholog)	Stalmacha 7, Zabrze, 41-800 Zabrze	571 349 767 cws@mopr.zabrze.pl	www.mopr.zabrze.pl	poniedziałek 07:30 - 15:30 wtorek 07:30 - 18:00 środa 07:30 - 15:30 czwartek 07:30 - 18:00 piątek 07:30 - 15:30
12.	Zespół Pieczy Zastępczej	ul. Wyzwolenia 7 – IV piętro	tel.: 32 271 64 31-32 wew. 30, 35, 38, 51, 54, 56, 61, 63, 68		od 7.30 do 15.30

13.	Zespół ds. Pomocy Osobom Bezdomnym	ul. Wolności 321	tel.: 32 275 00 73 wew. 24, 25		od 7.30 do 15.30
14.	Konsultant ds. Problemów Alkoholowych	ul. Wyzwolenia 7 – I piętro	tel.: 32 271 64 31-32		od 7.30 do 15.30
15.	Zespół Asysty Rodzinnej	ul. Dworcowa 8a/11 – II piętro	tel.: 32 777 30 09		
16.	Zabrzańskie Centrum Świadczeń Rodzinnych	ul. 3 Maja 16 41-800 Zabrze	e-mail: kancelaria@zcsr.zabrze.pl Sekretariat Centrum: tel.: 32 370 68 01 fax: 32 370 68 02		
17.	Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności	ul. 3 Maja 16 – parter	tel.: 32 2777 845, 852		poniedziałek 9:00 – 15.00 wtorek – środa 9.00 – 12.00 czwartek 11.00 – 18.00 piątek Nieczynne
18.	Zespół ds. Pomocy Osobom Bezdomnym	ul. Wolności 321	tel.: 32 275 00 73 wew. 24, 25		od 7.30 do 15.30
19.	Komenda Miejska Policji w Zabrzu	41-800 Zabrze woj. Śląskie ul. 1-go Maja 10	tel. 47 85 432 00 fax: 47 85 432 44		Czynne całą dobę
20.	Komisariat Policji V w Zabrzu	ul. Krakowska 11, 41-808 Zabrze	47 854 39 10		Czynne całą dobę

21.	Sąd Rejonowy w Zabrzu	3 Maja 21A, 41-800 Zabrze	32 373 58 33		poniedziałek 09:00 – 16:30 Wtorek – 09:00 – piątek 14:00
22.	Zespoły Kuratorskie - Sąd Rejonowy w Zabrzu	Zabrze, ul. 3-go Maja 23	sekretariat: (32)37-35-791 fax: (32)37-35-790 e-mail: kuratorzykarni@zabrze.sr.gov.pl		Sekretariat Zespołu czynny codziennie w godz: 7:30 - 15:30
23.	NFZ psycholog w Zabrzu -psycholog	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej W Tarczynie (Poradnia Psychologiczna Dla Dzieci W Zabrzu) Adres: 41-800 Zabrze Stalmacha 7, Tel.: +48 22 727 70 63	Opifer Spółka Z Ograniczoną Odpowiedzialnością (Poradnia Psychologiczna) Adres: Adres: 41-800 Zabrze Pawliczka 20 Telefon: +48 32 271 22 80		
24.	Centrum Rozwoju Rodziny w Zabrzu -warsztaty dla rodziców - grupy samopomocowe	Park Hutniczy 8, 41-800 Zabrze	Telefon: 32 630 32 33	crr@crr.miastozabrze.pl	Godziny otwarcia: 07:30 - 15:30
25.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	ul. Widok 24 (II piętro) Warszawa 00-023	Telefon komórkowy: <u>22 668-70-00</u> (Poradnia Telefoniczna "Niebieskiej Linii")	www.niebieskalinia.pl	

			Telefon: <u>(+48) 22 824-25-01</u> (sekretariat) Faks: <u>22 823-96-64</u> sekretariat@niebieskalinia.pl		
26.	Rzecznik Praw Dziecka	ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa	telefon: (22) 583 66 00 fax: (22) 583 66 96 rpd@brpd.gov.pl		Biuro jest czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 08.15-16.15. od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-16.15 telefon: (22) 583 66 00, 800 12 12 12

WYKAZ NUMERÓW POD KTÓRYMI DZIECI I MŁODZIEŻ OTRZYMAJĄ POMOC

1.	Pedagog szkolny Psycholog Szkolny Pedagog Specjalny	ul. Kosmowskiej 43 41 -808 Zabrze	tel.(32) 272 24 65 Mobidziennik Aplikacja TEAMS		Zgodnie z grafikiem
2.	Helpline Zagrożenia w internecie		0 800 100 100.	www.helpline.org.pl	od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00-16:00.

3.	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka -skierowanym do wszystkich dzieci potrzebujących pomocy.		0 800 12 12 12		Telefon działa w godzinach 8:15-20:00.
4.	Grupa Ponton to młodzi specjaliści, którzy pomogą Ci w sprawach dojrzewania.		(022) 635 93 92 Prowadzi płatny telefon zaufania pod numerem warszawskim (połączenie jest płatne według stawki operatora).		czynny w piątki, w godzinach 16:00-20:00
5.	Niebieska linia Tu możesz zadzwonić jeśli jesteś ofiarą przemocy w rodzinie lub znasz kogoś kto doświadcza takiej przemocy w domu.		0 801 12 00 02 Połączenie z numerem Niebieskiej Linii jest płatne za pierwszy impuls według stawki operatora.		Telefon czynny jest od poniedziałku do soboty w godzinach 8:00-22:00 oraz w niedziele i święta w godzinach 8:00-16:00.
6.	Ogólnopolski Telefon Zaufania Pod tym numerem telefonu otrzymasz pomoc oraz wsparcie jeśli Twoim problemem są uzależnienia.		0801 199 990 Pod numer 0 801 199 990 możesz zadzwonić jeśli problem dotyczy Ciebie lub jeśli martwisz się, że ktoś Ci bliski ma problem z uzależnieniem.		Telefon jest czynny codziennie od 16:00 do 21:00
7.	Infolinia Stowarzyszenia KARAN W infolinii otrzymasz pomoc oraz wsparcie jeśli Twoim problemem jest uzależnienie. Możesz zadzwonić jeśli problem dotyczy Ciebie lub jeśli martwisz się, że ktoś Ci bliski ma problem z uzależnieniem.		0 800 12 02 89		Połączenie jest bezpłatne. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 10:00-17:00.

8.	<p>Numer 112 jest numerem alarmowym pod który możesz zadzwonić, gdy znajdziesz się w niebezpieczeństwie i będziesz potrzebować pomocy ze strony policji, straży pożarnej lub pogotowia. Jest to numer uniwersalny co oznacza, że możesz pod niego zadzwonić zawsze gdy czujesz się zagrożony/a z jakiegokolwiek powodu.</p>	112			całodobowy
9.	<p>116 111 - Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży</p> <p>Pod numerem 116 111 działa ogólnopolski i całkowicie bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Telefon ten służy młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość dzielenia się troskami, rozmawiania o sprawach dla siebie ważnych oraz wsparcia w trudnych sytuacjach.</p>	116 111			

ADRESY PUNKTU NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ

1.	MOPR w Zabrze	Ul. 3 Maja 16 41-800 pokój 219	Mediacje poniedziałek godz. 8:00-10:00		8:00 16:00 poniedziałek – piątek
2.	PAL Zabrze	Ul. Bytomska 82 41-800			7:30 11:30 poniedziałek – piątek
3.	Dom Harcerza w Zabrze	Ul. Wolności 350 A 41-800	Mediacje piątek godz. 18:00-20:00		16:00-20:00 poniedziałek – piątek
4.	PPP w Zabrze	Ul. 3 Maja 93 A 41-800	Mediacje poniedziałek godz. 16:00-18:00		Pn.-wt. 9:00 – 13:00 Śr.-czw. 14:00 – 18:00 Pt. 11:00-15:00

ADRESY PUNKTU NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO

1.	PUP Zabrze	Plac Krakowski 9 41-800			10:00 – 14:00 poniedziałek – piątek
2.	Centrum Rozwoju Rodziny	Ul. Park Hutniczy 8	Mediacje poniedziałek godz. 15:00-17:00		Pn.-śr 13:00 – 17:00 Wt., czw., pt. 12:00 - 16:00