

**Informacja o jednostkach wsparcia w czasie epidemii**

Lp.	Nazwa jednostki	Zakres poradnictwa	Dane kontaktowe		Dni i godziny działalności	Inne
			Nr telefonu	Strona internetowa		
<b>POMOC PSYCHOLOGICZNA</b>						
1	<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - Centrum Pracy Socjalnej i Rodziny</b>	wsparcie psychologiczne dla klientów MOPS, w tym osób starszych, niepełnosprawnych i samotnych	71 78 22 437	centrum.psr@mops.wroclaw.pl	poniedziałek-piątek 7.30-15.30	<a href="https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1554-telefoniczne-wsparcie-psychologiczne-dla-klientow-mops">https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1554-telefoniczne-wsparcie-psychologiczne-dla-klientow-mops</a>
2	<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - Centrum Pracy Socjalnej i Rodziny</b>	wsparcie psychologiczne dla klientów MOPS, w tym osób starszych, niepełnosprawnych i samotnych	71 78 23 590	centrum.psr@mops.wroclaw.pl	poniedziałek-piątek 7.30-15.30	<a href="https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1554-telefoniczne-wsparcie-psychologiczne-dla-klientow-mops">https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1554-telefoniczne-wsparcie-psychologiczne-dla-klientow-mops</a>
3	<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - Centrum Pracy Socjalnej i Rodziny</b>	wsparcie psychologiczne dla klientów MOPS, w tym osób starszych, niepełnosprawnych i samotnych	512 965 507	centrum.psr@mops.wroclaw.pl	poniedziałek-piątek 7.30-15.30	<a href="https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1554-telefoniczne-wsparcie-psychologiczne-dla-klientow-mops">https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1554-telefoniczne-wsparcie-psychologiczne-dla-klientow-mops</a>
4	<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - Centrum Pracy Socjalnej i Rodziny</b>	wsparcie psychologiczne dla klientów MOPS, w tym osób starszych, niepełnosprawnych i samotnych	512 967 001	centrum.psr@mops.wroclaw.pl	poniedziałek-piątek 7.30-15.30	<a href="https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1554-telefoniczne-wsparcie-psychologiczne-dla-klientow-mops">https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1554-telefoniczne-wsparcie-psychologiczne-dla-klientow-mops</a>
5	<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - Centrum Pracy Socjalnej i Rodziny</b>	wsparcie psychologiczne dla klientów MOPS, w tym osób starszych, niepełnosprawnych i samotnych	722 308 007	centrum.psr@mops.wroclaw.pl	poniedziałek-piątek 7.30-15.30	<a href="https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1554-telefoniczne-wsparcie-psychologiczne-dla-klientow-mops">https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1554-telefoniczne-wsparcie-psychologiczne-dla-klientow-mops</a>
6	<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - Centrum Pracy Socjalnej i Rodziny</b>	Przydatne informacje dot. jak radzić sobie w sytuacji epidemii	Poradnik psychologiczny	<a href="https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1559-jak-radzic-sobie-w-sytuacji-stresujacej-koronawirus-a-zdrowie-psychiczne">https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1559-jak-radzic-sobie-w-sytuacji-stresujacej-koronawirus-a-zdrowie-psychiczne</a>		<a href="https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1559-jak-radzic-sobie-w-sytuacji-stresujacej-koronawirus-a-zdrowie-psychiczne">https://www.mops.wroclaw.pl/aktualnosci/informacje/1559-jak-radzic-sobie-w-sytuacji-stresujacej-koronawirus-a-zdrowie-psychiczne</a>
7	<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - Ośrodek Wsparcia</b>	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	512 198 939		24h na dobę	udzielenie wsparcia osobom doświadczającym przemocy (w skrócie ODP) w rodzinie, udzielenie szczegółowych informacji
8	<b>OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ przy Nadodrzańskim Centrum Wsparcia</b>	wsparcie psychologiczne	501 928 481	<a href="https://www.mops.wroclaw.pl/formy-pomocy/nadodrzańskie-centrum-wsparcia">https://www.mops.wroclaw.pl/formy-pomocy/nadodrzańskie-centrum-wsparcia</a>	poniedziałek-piątek 8.00 -16.00	wsparcie telefoniczne i możliwość wideo rozmowy (skype, WhatsApp, Messenger)

9	<b>OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ przy Nadodrzańskim Centrum Wsparcia</b>	wsparcie interwencyjne z możliwością przekierowania do psychologa	71 796 40 85	stop. przemocy@mops.wroclaw.pl <a href="https://www.mops.wroclaw.pl/formy-pomocy/nadodrzańskie-centrum-wsparcia">https://www.mops.wroclaw.pl/formy-pomocy/nadodrzańskie-centrum-wsparcia</a>	poniedziałek-piątek 7.30-15.30	wsparcie telefoniczne i poprzez email
10	<b>Wrocławskie Centrum Integracji</b>	bezpłatna pomoc psychologiczna dla osób bezrobotnych:	500 054 670 504 799 163	<a href="http://www.wci.wroclaw.pl/">http://www.wci.wroclaw.pl/</a>		
<b>PORADNICTWO PRAWNE I OBYWATELSKIE</b>						
1	<b>Biuro Porad Obywatelskich</b>	poradnictwo prawne i obywatelskie, edukacja prawna	71 344 84 39	biuroporadobywatelskich.wroclaw@gmail.com bpo@bpo.wroclaw.pl <a href="http://www.bpo.wroclaw.pl/">http://www.bpo.wroclaw.pl/</a>	poniedziałek - piątek 10.00-14.00	wsparcie telefoniczne i mailowe
2	<b>Fundacja "Dajmy Szansę"</b>	poradnictwo prawne i obywatelskie, edukacja prawna oraz doradca podatkowy	530 004 627	dajmyszansę@op.pl FB poradniawroclaw <a href="https://dajmyszansę.pl/">https://dajmyszansę.pl/</a>	poniedziałek 10.00-12.00, środa 14.00-18.00	wsparcie telefoniczne i mailowe
3	<b>Fundacja Centrum Praw Kobiet</b>	poradnictwo psychologiczne i prawne	511 506 216	www.cpk.org.pl cpk_wroclaw@cpk.org.pl	poniedziałek - czwartek 10.00-18.00, piątek 10.00-14.00	telefon, skype, mail
4	<b>Fundacja "Sancta Familia" we Wrocławiu</b>	poradnictwo prawne i obywatelskie, edukacja prawna	669 052 888	<a href="https://sanctafamilia.pl/">https://sanctafamilia.pl/</a>	środa 17-20, w sprawach pilnych bez przerwy	wsparcie telefoniczne i mailowe
5	<b>Fundacja Integracji Społecznej PROM</b>	poradnictwo prawne	605913211	prawnik.prom@wp.pl <a href="http://www.fundacjaprom.pl/">http://www.fundacjaprom.pl/</a>		mail, telefon, praca ze społecznością romską
<b>WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE I „TELEFON ZAUFANIA” DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY</b>						
1	<b>Centrum Neuropsychiatrii NEUROMED</b>		71 799 68 55	<a href="http://www.neuropsychiatria.com/pl/strona-glowna.html">http://www.neuropsychiatria.com/pl/strona-glowna.html</a>	Od poniedziałku godz. 16.00 do piątku godz. 08.00 rano Sobota od godz. 20.00 do niedzieli godz. 08.00 rano Niedziela od godz. 20.00 do poniedziałku do godz. 08.00 rano	
2	<b>Stowarzyszenie Na Rzecz Promocji Zdrowia CURATUS</b>		„TELEFON ZAUFANIA” 71 776 62 08	<a href="http://www.curatus.org.pl/">http://www.curatus.org.pl/</a>	sobota godz. 09.00 do 20.00 niedziela godz. 09.00 do 20.00	
3	<b>Fundacja Centrum Praw Kobiet</b>		511 506 216	<a href="https://cpk.org.pl/">https://cpk.org.pl/</a>	poniedziałek czwartek 10.00 do 18.00 piątek 10.00 do 15.00	
4	<b>Stowarzyszenie INTRO</b>			<a href="http://www.intro.org.pl/">http://www.intro.org.pl/</a>		Informacja i pomoc internetowa <a href="http://www.kampaniaprzemoc.pl">www.kampaniaprzemoc.pl</a>

5	<b>Stowarzyszenie Psychoedukacji i Terapii „EVOLUTIO</b>		tel. 731 450 926	<a href="http://evolutio.org.pl/">http://evolutio.org.pl/</a>	codziennie od 8.00 do 20.00	
6	<b>Fundacja „DAJMY SZANSE”</b>		71 34 68 820	<a href="https://dajmyszanse.pl/">https://dajmyszanse.pl/</a>	wtorek, środa, czwartek, piątek – od 16 do 18.00	
7	<b>Fundacja NON LICET</b>		572 108 352	<a href="https://www.nonlicet.pl/pl/">https://www.nonlicet.pl/pl/</a>	od poniedziałku do czwartku 16.00 do 20.00	
8	<b>MISJA DWORCOWA</b>		508168979	<a href="http://misjadworcowa.com.pl/">http://misjadworcowa.com.pl/</a>	wtorek od 9.00 do 20.00 środa 9.00 do 20.00 czwartek 11.00 do 20.00	
9	<b>Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Ich Rodzinom w Szczególnie Trudnej Sytuacji Życiowej „ISKIERKA”</b>		71 322 41 14	<a href="https://www.iskierkawroc.pl/">https://www.iskierkawroc.pl/</a>	poniedziałek, wtorek, czwartek: 9.00 do 18.00	
10	<b>Fundacja Na Rzecz Osób Uzależnionych PrzyStać</b>		666 665 454	<a href="http://poradniaprzystan.pl/">http://poradniaprzystan.pl/</a>	od poniedziałku do piątku od 14.00 do 20.00	
<b>WSPARCIE EDUKACYJNE I PORADNICTWO ZDROWOTNE</b>						
1	<b>Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ</b>	Poradnictwo dla osób chorych na cukrzycę, ich rodzin i opiekunów	tel. 713-699-030 tel. 713-699-031	<a href="http://www.spoz.wroc.pl/">http://www.spoz.wroc.pl/</a>	wtorek w godz. 10.00-12.00 środa w godz. 15.00-18.00 czwartek w godz. 12.00-14.00	
2	<b>Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Wrocław Centrum</b>	Poradnictwo dla osób chorych na cukrzycę, ich rodzin i opiekunów	515-088-813	<a href="https://www.psd.wroclaw.pl/">https://www.psd.wroclaw.pl/</a>	wtorek w godz. 11.00-15.00	
3	<b>Dolnośląskie Centrum Psychoonkologii i Rehabilitacji</b>	Wsparcie psychologiczne dla chorych onkologicznie	510 39 5555	<a href="http://dcpir.pl/">http://dcpir.pl/</a>	poniedziałek w godz. 11.00-18.00	

4	<b>Wrocławskie Centrum Zdrowia SPZOZ oraz Centrum Neuropsychiatrii „NEUROMED” Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej</b>	Informacja i wsparcie dla osób z depresją i problemami zdrowia psychicznego	tel. 538 579 554 tel. 538 579 555 tel. 538 579 556 tel. 538 579 557 tel. 538 579 558	<a href="http://www.neuropsychiatria.com/pl/strona-glowna.html">http://www.neuropsychiatria.com/pl/strona-glowna.html</a>	Poniedziałek-piątek w godz. 8.00-20.00  Poniedziałek-piątek w godz. 8.00-15.00  poniedziałek, wtorek, środa, piątek w godz. 9.30-16.00 czwartek w godz. 16.00-20.00  poniedziałek, wtorek, środa, czwartek w godz. 9.00-15.00 piątek godz. 15.00-20.00  Poniedziałek, czwartek w godz. 15.00-20.00	
5	<b>Dolnośląskie Stowarzyszenie Aktywnej Rehabilitacji „ART”</b>	Informacja i wsparcie dla osób z depresją i problemami zdrowia psychicznego	konsultacje z psychologiem klinicznym tel. 609 361 312  tel. 609 887 642  tel. 609 361 312  konsultacje telefoniczne z terapeutą środowiskowym tel. 71 784 57 37	<a href="http://dolsarart.org/pl/">http://dolsarart.org/pl/</a>	poniedziałek - w godz. 16:00 – 19:00 wtorek w godz. 14:00 – 18:00 czwartek w godz. 16:00 – 18:00  środa w godz. 14:00 – 18:00 piątek w godz. 14:00 – 18:00 sobota w godz. 12:00 – 16:00	
6	<b>Fundacja Aktywizacji Seniorów Siwy Dym</b>		539 341 859	<a href="https://siwy-dym.com/">https://siwy-dym.com/</a>	poniedziałek w godz. 10.14.00 środa w godz. 10.00-14.00	
7	<b>Wrocławska Szkoła Rodzenia, Fundacja Evangelium Vitae</b>	Edukacja oraz poradnictwo dla kobiet w ciąży „Szkoła rodzenia”, w tym poradnictwo laktacyjne	Szkoła Rodzenia: Biuro: 71 78 28 761 Telefon do położnej ds. laktacji 503 589 814	<a href="http://fev.wroclaw.pl/">http://fev.wroclaw.pl/</a>		
<b>PORADNICTWO RODZINNE – INFORMACJA I WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE</b>						
1	<b>Towarzystwo Rozwoju Rodziny</b>		602 645443 668 452543 71 342 14 13 71 349 39 11	<a href="http://www.trr.info.pl/">http://www.trr.info.pl/</a>		
2	<b>Poradnia Sychar</b>		609 984 147 730 458 979	<a href="https://sychar.org/">https://sychar.org/</a>	poniedziałek 16:00-19:00 czwartek 17:30-19:30	
3	<b>Poradnia Rodzina przy Parafii pw. Św. Anny we Wrocławiu-Praczech Odrzańskich</b>		Zapisy na konsultacje: smsowo pod nr 503 41 38 51 lub emailowo na kontakt@familandia.pl	<a href="http://www.pracze.pl/?page=cms&amp;gid=57">http://www.pracze.pl/?page=cms&amp;gid=57</a>		

4	Fundacja "Bajkowy Świat"		Punkt Poradnictwa Rodzinnego Good life pl tzn 733 877 966	<a href="https://www.fundacjabajkowyswiat.org/">https://www.fundacjabajkowyswiat.org/</a>	
5	Poradnia Rodzinna BAJKA		692 717 373 692 717 373 507 138 061 510 251 659 601 721 768 507-138-061	<a href="http://poradniarodzinna.bajka.edu.pl/">http://poradniarodzinna.bajka.edu.pl/</a>	
6	Stowarzyszenie Psychoedukacji i Terapii "Evolutio"		Wszelkie informacje i zapisy do konsultacji skype, udzielane są drogą telefoniczną: 731 450 926	<a href="http://evolutio.org.pl/">http://evolutio.org.pl/</a>	
7	Daruma-poradnia rodzinna			<a href="http://www.daruma.pl">www.daruma.pl</a>	
8	Poradnia rodzinna przy Evangelium Vitae		71 782 87 61 - 798 988 903 - 509 437 479	<a href="http://fev.wroclaw.pl/poradnia-rodzinna/">http://fev.wroclaw.pl/poradnia-rodzinna/</a>	
9	"Akademia Rodziny"		798988903	<a href="https://wcrs.wroclaw.pl/rodzina">https://wcrs.wroclaw.pl/rodzina</a>	
10	Fundacja "Promyk Słońca"		Rejestracja w godzinach pracy poradni pod numerem 603475433 717950951	<a href="https://www.promykslonca.pl/">https://www.promykslonca.pl/</a>	w dni robocze w godzinach 8-16
11	„Syntonia”		728 471 669	<a href="https://wroclaw.dominikanie.pl/kontakt/syntonia/">https://wroclaw.dominikanie.pl/kontakt/syntonia/</a>	Dyżur telefoniczny i rejestracja: piątki 9.00-10.00
12	Poradnia Rodzinna przy Parafii Rzymskokatolickiej NMP Bolesnej		790 214 050	e-mail: <a href="mailto:poradnia.strachocin@gmail.com">poradnia.strachocin@gmail.com</a>	
13	Poradnia Rodzinna "ANTONI"			<a href="http://www.poradnia.antoni.w-w.pl">www.poradnia.antoni.w-w.pl</a>	
14	Poradnia Rodzinna Franciszek przy Parafii p.w. św. Franciszka z Asyżu		tel. 516 688 890 (czynny przez pierwsze 10 minut dyżuru specjalisty)	<a href="http://www.poradniafranciszek.wroclaw.pl">www.poradniafranciszek.wroclaw.pl</a>	
15	Poradnia Rodzinna na Stabłowicach		660 - 913 - 432	<a href="http://stablowice.archidiecezja.wroc.pl/index.php?tah=poradnia">http://stablowice.archidiecezja.wroc.pl/index.php?tah=poradnia</a>	

16	<b>Klasztor Ojców Dominikanów</b>		psycholog tel. 665 800 870 pedagog- terapeuta tel. 698 626 092 pedagog tel. 509 342 113 lek. Psychiatra tel. 508 324 456 pedagog- terapeuta tel. 886515 939 pedagog – terapeuta tel.886 550 894 duszpasterz tel. 790 562 645 psycholog tel.604 081 276 pedagog – terapeuta tel.530 006 904	<a href="http://syntonia.wroclaw.dominikani.e.pl/">http://syntonia.wroclaw.dominikani.e.pl/</a>	Specjaliści przyjmują telefony w dni powszednie od poniedziałku do soboty włącznie w godzinach 9.00 do 18.00	
17	<b>Dominikańskie Centrum Wspierania Rodziny</b>		728 471 669	<a href="http://syntonia.wroclaw.dominikani.e.pl/">http://syntonia.wroclaw.dominikani.e.pl/</a>	Rejestracja piątki godz. 9.00-10.00	
<b>PORADNICTWO DLA OSÓB ZAGROŻONYCH UZALEŻNIENIEM I UZALEŻNIONYCH OD NARKOTYKÓW ORAZ CZŁONKÓW ICH RODZIN</b>						
1	<b>Stowarzyszenie „Hallelu Jah”</b>		Chętni do konsultacji mogą komunikować się drogą wiadomości tekstowej SMS pod nr 504 134 712	Konsultacje on-line możliwe pod linkiem <a href="http://narkotyki.sos.pl/">http://narkotyki.sos.pl/</a>	poniedziałek 17:00 - 18:00, wtorek 19:00 – 20:00, Środa 11:00 – 12:00, czwartek 10:00 – 11:00, piątek 21:00 – 22.00	
2	<b>Stowarzyszenie „Monar” ul. Trzebnicka</b>		Konsultacje telefoniczne pod nr. 530 909 502:	<a href="http://trzebnicka-monar.wroclaw.pl/">http://trzebnicka-monar.wroclaw.pl/</a>	poniedziałek -piątek w godz. 10.00-18.00	
3	<b>Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny „KARAN”</b>		Wyłącznie kontakt telefoniczny poniedziałek -piątek w godz. 10-14 pod nr: 71 349 15 56 lub 713495502 oraz poniedziałek -piątek w godz 14-18 pod nr 791 041 188	<a href="http://www.karan.pl/index/">http://www.karan.pl/index/</a>		
4	<b>Stowarzyszenie JESTEM!</b>		Konsultacje telefoniczne: 603 804 182 możliwy kontakt SMS	<a href="http://stowarzyszenie-jestem.org.pl/">http://stowarzyszenie-jestem.org.pl/</a>	poniedziałek -sobota 9.00-20.00	
5	<b>Stowarzyszenie „Monar” ul. Roosvelta</b>		Konsultacje telefoniczne pon nr: 71 7889 309	<a href="http://www.monar.wroclaw.pl/">http://www.monar.wroclaw.pl/</a>	poniedziałek -piątek w godz. 9.00-20.00	Bieżące informacje na stronie internetowej i/lub na Facebooku
6	<b>Fundacja Praesterno</b>		Poniedziałek - Monika 602516858 Wtorek - Karolina 518062235 Środa - Piotr - 663363121 Czwartek - Mateusz 535436219 Piątek - Marek – 602427089	<a href="https://www.praesterno.pl/">https://www.praesterno.pl/</a>	poniedziałek -piątek w godz. 15.00 - 19.00	

7	<b>Fundacja Salida</b>		Konsultacje telefoniczne: 572 044 450 668 351 313	<a href="http://fundacjasalida.pl/">http://fundacjasalida.pl/</a>	poniedziałek - piątek w godz. 12.00-18.00  wtorek - czwartek w godz. 12.00- 18.00	
8	<b>Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”</b>		Konsultacje telefoniczne: 71 329 18 22	<a href="https://www.powrotzu.wroclaw.pl/">https://www.powrotzu.wroclaw.pl/</a>	poniedziałek 16.00-19.00, środa 16.00-19.00, czwartek 16.00-19.00	
9	<b>Fundacja na Rzecz Osób Uzależnionych PrzyStać</b>		666 665 454	<a href="http://poradniaprzystan.pl/">http://poradniaprzystan.pl/</a>	poniedziałek - piątek w godz. 8.00-18.00	
10	<b>Fundacja PozyTYwka</b>		713 383 003	<a href="https://fundacjapozytywka.org.pl/">https://fundacjapozytywka.org.pl/</a>		
<b>KLUBY ABSTYNENTA</b>						
1	<b>Wrocławskie Stowarzyszenie Abstynentów „STARÓWKA”</b>		607 285 481	<a href="http://www.wsastarowka.pl/">http://www.wsastarowka.pl/</a>		
2	<b>Stowarzyszenie „MOST”</b>		Dyżur pierwszego kontaktu od poniedziałku do piątku: pod nr. 695 055 506 pod nr. 691 020 700  Dyżur we wtorek punktu poradnictwa konsultacyjno-informacyjnego ds. uzależnień i przeciwdziałania przemocy: 504 073 016  Dyżur we środę punktu poradnictwa konsultacyjno-informacyjnego ds. zaburzeń seksualnych: 606 669 466  Dyżur we czwartek punktu konsultacyjno-informacyjny dla dzieci i młodzieży (oraz ich rodziców) zagrożonych uzależnieniami od substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych i cyberprzemocy: 603 13 13 85	<a href="http://www.most.wroclaw.pl/">http://www.most.wroclaw.pl/</a>		

3	<b>Klub Krzewienia Abstynencji i Trzeźwości „ODNOWA”</b>		<p>Konsultacje online:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• czwartek od 18:00 do 20:00</li> </ul> <p>Poradnictwo dla osób uzależnionych, współuzależnionych, DDA i DDD pod nr. 660 186 794</p>	<a href="http://odnowa.info.pl/">http://odnowa.info.pl/</a>	poniedziałki godz. 16.30-19.30; wtorki godz. 16.30-19.30; środy godz. 16.00-19.00	
<b>POMOC DLA RODZIN Z PROBLEMEM ALKOHOLOWYM</b>						
1	<b>Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych</b>		71 777 78 36	<a href="mailto:krpa@um.wroc.pl">krpa@um.wroc.pl</a>	codziennie od 8.00 do 15.00	