

Instytucje pozaszkolne udzielające wsparcia w sytuacjach wymagających pomocy psychologiczno – pedagogicznej i wychowawczej

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna

ul. Jagiellońska 69, 05-120 Legionowo

tel.: (22) 774-38-14,

tel.: (22) 766-16-99

e-mail: poradnia@ppplegionowo.pl

www: <http://www.ppplegionowo.pl>

Sekretariat czynny:

- poniedziałek - czwartek w godz. 8.00 - 18.00

- piątek w godz. 8.00 - 16.00

Oferta poradni: opiniowanie, działalność orzeczeniowa, poradnictwo zawodowe, dyżur psychologiczny

Środowiskowe poradnie psychologiczno-psychoterapeutyczne ośrodki I stopnia referencyjności (w ramach NFZ)

W Polsce rozwijany jest nowy model opieki psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży. Jego celem jest specjalistyczne wsparcie młodych pacjentów w ich najbliższym środowisku (w szkole i domu), aby móc rozpocząć działania już na samym początku pojawienia się problemów. Nowy model przewiduje podział ośrodków udzielających pomocy na trzy poziomy referencyjności. I poziom referencyjności stanowią środowiskowe poradnie psychologiczno-psychoterapeutyczne. Dwa kolejne poziomy referencyjności to ośrodki, które świadczą specjalistyczną pomoc z zakresu psychiatrii dziecięcej (porady lekarzy psychiatrów, psychiatryczne leczenie ambulatoryjne i szpitalne).

KAAR – MED Poradnie Psychologiczno – Psychoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży do 21 roku życia	Legionowo, ul. H. Sienkiewicza13A tel. 570 824 694 https://kaarmed.pl/uslugi/opieka-psychiatryczna/legionowo/	• porada psychologiczna diagnostyczna • porada psychologiczna • psychoterapia indywidualna • psychoterapia rodzinna • psychoterapia grupowa • sesja wsparcia psychospołecznego • terapia środowiskowa Do korzystania ze świadczeń w ramach NFZ nie jest wymagane skierowanie. Świadczenia udzielane są dzieciom i młodzieży objętej
---	---	---

		obowiązkiem szkolnym i obowiązkiem nauki oraz kształcącym się w szkołach ponadpodstawowych do momentu ich ukończenia Dodatkowo rodzina lub przedstawiciele ustawowi, mogą być objęci wsparciem psychospołecznym. Usługi bezpłatne w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia
Poradnia Centrum CBT Legionowo	ul. Ks. J. Skorupki 23a, 05-120 Legionowo Usługi w ramach NFZ: +48 22 150 25 90 E-mail: poradnia_legionowo@cbt.pl Na wizytę można zapisać się osobiście w rejestracji przychodni lub telefonicznie. https://cbt.pl/poradnie/bezplatne-porady-dla-dzieci-i-mlodziezy-w-cbt/	• Konsultacje diagnostyczne, • konsultacje psychologiczne • psychoterapia indywidualna • psychoterapia rodzin • psychoterapia grupowa • wsparcie psychospołeczne • wizyty domowe Bezpłatna pomoc dla dzieci poniżej 7 r.ż. oraz dzieci i młodzieży objętych obowiązkiem szkolnym i obowiązkiem nauki oraz kształcących się w szkołach ponadpodstawowych a także dla ich rodzin lub opiekunów prawnych. Zgłoszenie do ośrodka nie wymaga skierowania! Pomoc jest bezpłatna (w ramach NFZ)

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
05-120 Legionowo

ul. Adama Mickiewicza 22A
tel 22 774-08-66, 22 774-28-37
email: sekretariat@opslegionowo.pl

<https://www.opslegionowo.pl/>

ŚWIETLICA TERAPEUTYCZNA

ul. Olszankowa E
05-120 Legionowo
tel. (22) 784-40-28

KLUB MŁODZIEŻOWY

Mirosław Szymański
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 20 (bunkier)
tel. (22) 772-93-13

Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy domowej w Legionowie



Jesteś ofiarą przemocy domowej? Chcesz zgłosić przemoc?

U nas znajdziesz pomoc
Ośrodek Pomocy Społecznej w Legionowie,
ul. Mickiewicza 22A
Telefon 22 774 08 66, 22 774 28 37,
mail: sekretariat@opslegionowo.pl

Godziny pracy:
Poniedziałek 9:00-17:00
Wtorek - Piątek 8:00-16:00

**Miejska Komisja Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych**
ul. marsz. J. Piłsudskiego 41
05-120 Legionowo
tel. 22 766 40 90
tel. 22 766 40 84
tel. kom. 510 095 301

**KOMENDA POWIATOWA POLICJI
w LEGIONOWIE**
05-120 Legionowo, ul. Jagiellońska 26B
dyżurny - telefony alarmowe
tel.: 997 lub 112
tel.: 22 774-27 77, fax.: 47 724 82 07
mail: kpp.legionowo@ksp.policja.gov.pl

Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy domowej w Legionowie

Zespół to grupa specjalistów z różnych dziedzin, której celem jest podejmowanie działań na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej przy wykorzystaniu zasobów będących w dyspozycji każdego z członków takiego Zespołu.

● Zadania Zespołu Interdyscyplinarnego:

- kompleksowa pomoc rodzinom dotkniętym zjawiskiem przemocy,
- przyjmowanie zgłoszeń dotyczących przemocy domowej i uruchamianie procedur mających na celu powstrzymanie przemocy,
- wypracowanie interwencji kryzysowej wobec ofiar i sprawcy przemocy oraz opracowanie adekwatnej strategii postępowania,
- kierowanie ofiar i sprawców przemocy do odpowiednich specjalistów,
- monitorowanie sytuacji przypadkach, w których dochodzi do przemocy, a w szczególności uruchamianie współpracy między różnymi instytucjami pomocowymi,
- zbieranie materiałów dowodowych zgodnie z procedurą „Niebieskiej Karty”,
- gromadzenie informacji na temat instytucji udzielających pomocy w środowiskach, w których występuje zjawisko przemocy domowej.

● Zadania grupy Diagnostyczno - pomocowej

- opracowanie i realizacja planu pomocy w indywidualnych przypadkach wystąpienia przemocy domowej,
- monitorowanie sytuacji w przypadkach, w których dochodzi do przemocy oraz rodzin zagrożonych wystąpieniem przemocy,
- dokumentowanie działań podejmowanych w przypadkach, w których dochodzi do przemocy oraz efektów tych działań.

Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111

Telefon 116 111 działa przez 7 dni w tygodniu, w godzinach 12:00 - 2:00, można także zarejestrować się na stronie <https://116111.pl/> oraz napisać wiadomość e-mail. Konsultanci telefonu to grupa pedagogów i psychologów dyżurujących przy Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Pomagają dzieciom i młodzieży rozmawiając o sprawach dla nich ważnych i trudnych. Razem z rozmówcami zastanawiają się, co mogą zrobić, by przezwyciężyć kłopoty i problemy.

Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dorosłych 116 123 - czynny codziennie 24h

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem.



**BEZPŁATNA
OFERTA
DLA MIESZKAŃCÓW
LEGIONOWA**

Punkt Konsultacyjny Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

Legionowo, ul. Sowińskiego 37 (budynek PEC)

tel. 786 813 721

(kontakt i zapisy wyłącznie w godzinach dyżurów)

Osoby dyżurujące	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB
Specjalista psychoterapii uzależnień	13.00 - 17.00		8.00 - 16.00			
Psycholog (dorośli) (dzieci i młodzież)		14.00 - 18.00		7.30 - 15.30		
Prawnik	17.00 - 20.00	18.00 - 21.00				

Obowiązuje od stycznia 2024 r.



Miasto
Legionowo

Bezpłatne Porady Prawne

...dla każdego !



Porady prawne udzielane są przez mecenasów,
i dotyczą każdej dziedziny prawa



Porady są udzielane każdej pełnoletniej osobie,
bez względu na status społeczny, wiek, itp.



Skorzystanie z porady nie wymaga
wcześniejszego zapisywania się



Porady udzielane są
w każdy poniedziałek
w godzinach od **16:00 do 19:00**
w siedzibie
Kancelarii Radcy Prawnego
ul. Piłsudskiego 33 lok. 302 w Legionowie
II piętro nad kliniką Goldenmed, wejście przy Empiku)

Tel.: +48 724 543 692

prawo rodzinne, oddłużenia, rozwody, alimenty, kontakty z dziećmi, zachowki, prawo spadkowe,
sprawy karne, prawo gospodarcze, spółki z ograniczoną odpowiedzialnością, prawo bankowe,
unieważnianie umów kredytowych i frankowych, windykacja, zasiedzenia, działy spadków,
podziały majątków małżeńskich, prawo cywilne, upadłość konsumencie, restrukturyzacje,
uchylanie nakazów zapłaty, zniesienie współwłasności, inne...

Projekt finansowany jest w całości przez Fundację Humanum Est



Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Zadaniem Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych jest udzielanie pomocy psychospołecznej i prawnej rodzinom, w których występują problemy alkoholowe a także ochrona ich przed przemocą w rodzinie.

Punkt Konsultacyjny Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych mieści się przy ul. Sowińskiego 37 (budynek PEC).

Adres do korespondencji z MKRPA:

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
ul. marsz. J. Piłsudskiego 41
05 - 120 Legionowo

tel. 22 766 40 84

tel. kom. 510 095 301

Picie alkoholu staje się problemem gdy występują sygnały ostrzegawcze:

1. Gdy pije się pomimo szkód wywołanych przez picie,
2. Gdy jednorazowo wypija się większe ilości trunku zawierającego powyżej 100 gramów alkoholu (tj. 5 piw 0,5l każde, lub 10 kieliszków wina po 100ml każdy lub 10 kieliszków wódki po 30 ml każdy),
3. Gdy regularnie codziennie wypija się więcej niż 20 gramów alkoholu (tj. 1 piwo 0,5 l, lub 2 kieliszki wina po 100ml każdy, lub 2 kieliszki wódki po 30 ml każdy),
4. Gdy „klinuje” się, czyli używa alkoholu do usuwania nieprzyjemnych skutków picia z poprzedniego dnia,
5. Gdy pije się alkohol w samotności, bo doświadcza się smutku lub cierpienia,
6. Gdy zaniedbuje się różne obowiązki z uwagi na fakt bycia pod wpływem alkoholu,
7. Gdy występują trudności w przypominaniu sobie wydarzeń z poprzedniego dnia,
8. Gdy poprzez picie alkoholu uśmierza się poczucie winy,
9. Gdy kieruje się pojazdem mechanicznym pod wpływem alkoholu,
10. Gdy reaguje się napięciem w sytuacjach które utrudniają kontakt z alkoholem,
11. Gdy dostaje się informacje zwrotne z otoczenia sugerujące, że należy ograniczyć picie.

Może to oznaczać że jesteś uzależniony - nie czekaj idź do specjalisty, pamiętaj uzależnienie to nie katar, samo nie przejdzie!

