

## INSTYTUCJE, BIURA I URZĘDY CENTRALNE OGÓLNOPOLSKIE

**BIURO RZECZNIKA PRAW OBYWATELSKICH** - Prof. Irena Lipowicz  
ALEJA SOLIDARNOŚCI 77, 00-090 WARSZAWA

telefon: (+ 48 22) 55 17 700,

infolinia obywatelska: 800 676 676

fax.(+ 48 22) 827 64 53

e-mail [biurorzecznika@brpo.gov.pl](mailto:biurorzecznika@brpo.gov.pl)

Przyjęcia interesantów:

poniedziałki w godzinach od 9.00 do 17.00

wtorki - piątki w godzinach od 9.00 do 15.00

**strona internetowa:** [www.brpo.gov.pl](http://www.brpo.gov.pl)

**Zasięg działania:** ogólnopolski

**Klienci:** ofiary kobiety, ofiary dzieci, ofiary mężczyźni, sprawcy przemocy domowej, sprawcy przemocy młodociani

---

**BIURO RZECZNIKA PRAW DZIECKA** - Marek Michalak  
ŚNIADECKICH 10, 00-656 WARSZAWA

**Biuro Rzecznika Praw Dziecka**

**ul. Przemysłowa 30/32**

**00-450 Warszawa**

**telefon: (22) 583 66 00**

**fax: (22) 583 66 96**

**e-mail: [rpd@brpd.gov.pl](mailto:rpd@brpd.gov.pl)**

**telefon zaufania: 800 12 12 12**

Biuro jest czynne **od poniedziałku do piątku w godzinach 08.15 – 16.15.**

**strona internetowa:** [www.strefamlodych.pl](http://www.strefamlodych.pl)

**strona internetowa:** [www.brpo.gov.pl](http://www.brpo.gov.pl)

**Zasięg działania:** ogólnopolski

**Problemy:** Przemoc, Przemoc seksualna, Problemy wychowawcze, Problemy rodzinne

**Klienci:** ofiary dzieci

## **KRAJOWE BIURO DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII**

DERENIOWA 52/54, 02-776 WARSZAWA

**tel.** +48 22 641 15 01

+ 48 22 855 54 58

+ 48 22 855 54 69

**faks** +48 22 641 15 65

**e-mail:** [kbpn@kbpn.gov.pl](mailto:kbpn@kbpn.gov.pl)

**strona internetowa:** [www.narkomania.gov.pl](http://www.narkomania.gov.pl); [www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)

**Zasięg działania:** ogólnopolski

---

## **PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH (PARPA)**

AL.JEROZOLIMSKIE 155, 02-326 WARSZAWA

**tel.** +48 22 250 63 25

**faks** +48 22 250 63 60

**e-mail:** [parpa@parpa.pl](mailto:parpa@parpa.pl)

**strona internetowa:** [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)

**Zasięg działania:** ogólnopolski

---

## **KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA**

OLEANDRÓW 6, III piętro, 00-629 WARSZAWA

**tel.** +48 22 626 94 19

**fax.** +48 22 745 71 80

**e-mail:** [kopd@kopd.pl](mailto:kopd@kopd.pl)

**strona internetowa:** [www.kopd.pl](http://www.kopd.pl)

**Zasięg działania:** miasto

**Problemy:** Przemoc, Przemoc seksualna, Choroba psychiczna, Problemy wychowawcze, Problemy rodzinne

**Klienci:** ofiary dzieci, ofiary kobiety

Dostępne formy pomocy dziecku i rodzinie:

- konsultacja psychologiczna,
- diagnoza psychologiczna,
- terapia indywidualna dzieci,
- konsultacje wychowawcze,
- terapia indywidualna i grupowa dorosłych,
- grupa wsparcia,
- grupa kształtująca umiejętności wychowawcze,
- pomoc prawna.

Placówka dysponuje pokojem przesłuchań dzieci (bezpiecznym pokojem z lustrem weneckim).

**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE  
„NIEBIESKA LINIA” - 801 120 002**

Wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy  
najbliżej miejsca zamieszkania.

Konsultacje:

*telefoniczne:* 800 120 002

*mailowe:* **[niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)**

*listowne:* Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa (siedziba)

Adres siedziby j.w.

tel. do sekretariatu: 22 666 10 36

## SCHRONISKA I HOSTELE

### **DOM DLA BEZDOMNYCH KOBIET i MEŻCZYŹN „BETANIA” Wspólnoty „Chleb Życia”**

ŁOPUSZAŃSKA 17, 02-220 WARSZAWA

tel. +48 22 846 66 44

faks +48 22 846 66 44

e-mail: [zywchz@chlebzycia.org.pl](mailto:zywchz@chlebzycia.org.pl)

Podopieczni powinni się zgłaszać od poniedziałku do piątku do godz. 18.00.

**Klienci:** bezdomne kobiety i mężczyźni

---

### **DOM SAMOTNYCH MATEK „NAZARET”**

DLA I MATEK Z DZIEĆMI I SAMOTNYCH KOBIET  
ZGROMADZENIA SIÓSTR MAŁYCH MISJONAREK MIŁOSIERDZIA

SŁOWACKIEGO 17A (wejście od ul. Goldflema), 05-400 OTWOCK

tel. +48 22 779 58 30

**Problemy:** Przemoc, Problemy rodzinne

**Klienci:** ofiary dzieci, ofiary kobiety

---

### **SCHRONISKO DLA CHORYCH „BETLEJEM”**

POTRZEBNA 55, 02-448 WARSZAWA

tel. +48 22 474 57 14

e-mail: [schroniskobetlejem@gmail.com](mailto:schroniskobetlejem@gmail.com)

---

### **DOM SAMOTNEJ MATKI**

**TOWARZYSTWA POMOCY IM. ŚW. BRATA ALBERTA**

BRZozowa 37, 05-080 LASKI

tel. +48 22 752 22 48

**Klienci:** kobiety z nieletnimi dziećmi, kobiety w ciąży

Istnieje możliwość przyjmowania osób z terenu Gminy Legionowo. Obecnie na takie osoby przeznaczono 15 miejsc (łącznie dla matek i dzieci). Miesięczna opłata matki wynosi ok. 700 zł, które w większości powiatów refunduje OPS.

## OŚRODKI INTERWENCJI KRYZYSOWEJ W WARSZAWIE

### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej Adamus**

(działający w ramach Ośrodka Wspomagania Rodziny)

02-843 Warszawa - Pyry, ul. 6 Sierpnia 1/5

tel. (22) 855 44 32

#### **Zakres usług:**

- Pomoc psychologiczna
- Pomoc prawna
- Hostel
- konsultacje psychiatryczne

#### **Problemy w jakich udzielana jest pomoc:**

- Konflikty rodzinne
- Samobójstwa
- Przemoc domowa
- Agresja
- Przemoc seksualna
- Utraty okołoporodowe
- Bezrobocie
- Wypadki, katastrofy

#### Hostel przyjmuje ofiary przemocy, ale:

1. Tylko pierwsze interwencje (ofiara nie mogła korzystać w przeszłości z usług tej lub innych placówek).
2. Nie przyjmuje bezdomnych ani uzależnionych.
3. O przyjęciu decyduje ośrodek po wcześniejszej rozmowie telefonicznej.
4. Ok. 20 miejsc + 8 miejsc interwencyjnych na krótki czas.

Pierwszy kontrakt pobytowy na 1 tydzień z możliwością przedłużenia do 3 miesięcy. W pierwszej kolejności przyjmowani są mieszkańcy Warszawy, jednak jeżeli jest miejsce zostanie przyjęty również mieszkaniec Gminy Legionowo.

# **OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ**

DALIBORA 1, 01-439 WARSZAWA

tel. +48 22 837 55 59 (czynny całą dobę)

e-mail: oik\_warszawa@wp.pl

strona internetowa: oik.waw.pl

**Wszelka pomoc udzielana jest nieodpłatnie.**

Ośrodek świadczy usługi w postaci:

1. HOSTEL – dla kobiet i ich rodzin.

Można w nim przebywać od 1 m-ca do 3 m-cy (z możliwością przedłużenia o kolejne 3 m-ce). W pierwszej kolejności mieszkanki Warszawy. Jeżeli jest miejsce przyjmowane mogą być również mieszkanki Gminy Legionowo.

2. POMOC AMBULATORYJNA – dla osób, które znalazły się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym (maksymalnie 20 spotkań). W szczególności dla:

- członków rodzin dotkniętych przemocą domową,
- rodzin w kryzysie,
- osób przeżywających trudności małżeńskie/partnerskie lub trudności w kontaktach z dziećmi,
- osób przeciążonych psychicznie, obarczonych następstwami wielu trudnych zdarzeń w życiu swoim i rodziny, żyjących w stanie przewlekłego stresu,
- osób chcących popełnić samobójstwo,
- ofiar, świadków i uczestników wypadków drogowych, pożarów, katastrof przemysłowych i naturalnych, zamachów terrorystycznych, itd.,
- ofiar i świadków napadów, gwałtów i innych przestępstw,
- ofiar, uczestników i świadków innych nieszczęśliwych wypadków (np.: wpadnięcie pod samochód, utonięcie, itd.),
- bliskich osób doświadczających wszystkich tych zdarzeń.

## **ZADANIA OŚRODKA INTERWENCJI KRYZYSOWEJ**

- kompleksowa pomoc psychologiczna osobom i rodzinom znajdującym się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym,
- interwencja w nagłych zdarzeniach i przeżyciach traumatycznych,
- prowadzenie telefonicznych interwencji kryzysowych,
- prowadzenie krótkiej psychoterapii indywidualnej, bądź rodzinnej oraz poradnictwa psychologicznego,
- udzielanie schronienia dla matek z dziećmi doznających przemocy (hostel), animowanie i prowadzenie grup wsparcia,
- pomoc prawna,
- działanie profilaktyczne przez propagowanie wiedzy i umiejętności potrzebnych do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi.

# **Zespół Ośrodków Wsparcia w Piastowie**

05-820 Piastów

Ks. Jerzego Popiełuszki 24

tel.(22) 753 45 56, 723 39 05

## **I. Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**

**Klienci:** Osoby dotknięte przemocą i jej skutkami.

**Hostel całodobowy:** Przyjęcia na czas do 3 miesięcy z możliwością przedłużenia (maksymalnie do 4 m-cy, jednak musi to być wyjątkowo trudna sytuacja podopiecznego). Łącznie 12 miejsc.

Pomoc realizowana jest poprzez:

- zapewnienie schronienia osobom doznającym przemocy w rodzinie,
- ochronę ofiar przemocy w rodzinie przed osobami stosującymi przemoc,
- rozpoznanie sytuacji osoby doświadczającej przemocy i opracowanie planu pomocy,
- wspieranie osoby doznającej przemocy w przezwyciężaniu sytuacji kryzysowej,
- prowadzenie psychoterapii indywidualnej ukierunkowanej na wsparcie ofiary przemocy oraz nabycie umiejętności ochrony przed osobami stosującymi przemoc,
- prowadzenie grup wsparcia, edukacyjnych i grup psychoterapeutycznych dla ofiar przemocy w rodzinie,
- oddziaływanie korekcyjno-edukacyjne wobec osób stosujących przemoc,
- prowadzenie konsultacji pedagogicznych oraz socjoterapeutycznych,
- udzielanie konsultacji wychowawczych.

## **II. Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

**Klienci:**

- osoby, które znalazły się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym,
- osoby obarczone następstwami wielu trudnych zdarzeń w życiu swoim i rodziny,
- osoby doświadczające przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej,
- osoby po próbach samobójczych i ich rodziny,
- ofiary gwałtów, wypadków, napadów, katastrof,
- dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe zagrożone prostytutką,
- osoby zagrożone przestępstwami, które dotyczą handlu ludźmi,

- osoby przeżywające stratę bliskiej osoby (rozstanie, śmierć) lub żyjące w zagrożeniu jej odejściem,
- osoby przeżywające trudności małżeńskie,
- rodzice doświadczający trudności wychowawczych,
- osoby przeżywające gwałtowną, niekorzystną zmianę w życiu (utrata pracy, zagrożenie ciężką chorobą, odejście dzieci z domu, przejście na emeryturę),
- osoby przeciążone psychicznie, żyjące w stanie przewlekłego stresu.



## Bezpłatna Terapia dla Dzieci i Młodzieży

### Fundacja Dzieci Niczyje

Fundacja Dzieci Niczyje prowadzi w Warszawie dwie placówki świadczące pomoc dzieciom krzywdzonym i ich rodzinom: Centrum Pomocy Dzieciom „Mazowiecka” oraz Praskie Centrum Dziecka i Rodziny im. Aliny Margolis-Edelman.

#### • Centrum Pomocy Dzieciom „Mazowiecka”

00-048 Warszawa, ul. Mazowiecka 12/25,

tel. (22) 826 88 62, 826 14 34, e-mail: [mazowiecka@fdn.pl](mailto:mazowiecka@fdn.pl)

Centrum Pomocy Dzieciom "Mazowiecka", powołane przez Fundację Dzieci Niczyje to specjalistyczna placówka, której zadaniem jest stosowanie i upowszechnianie nowatorskich w Polsce metod postępowania w przypadkach przestępstw wobec dzieci.

Centrum oferuje **przyjazne dziecku miejsce**, gdzie odbywają się przesłuchania prokuratorskie i policyjne oraz rozprawy sądowe. Ponadto w Centrum podejmowane są interwencje kryzysowe w przypadkach przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego i przemocy. Dzieciom i członkom ich rodzin oferowana jest **pomoc psychologiczna i prawna** (konsultacje, terapia, grupy wsparcia).

#### • Praskie Centrum Dziecka i Rodziny im. Aliny Margolis-Edelman

03-926 Warszawa, ul. Walecznych 59,

tel. (22) 616 16 69, 672 65 86, e-mail: [walecznych@fdn.pl](mailto:walecznych@fdn.pl)

Praskie Centrum Dziecka i Rodziny prowadzi działania profilaktyczne i pomocowe adresowane do dzieci i ich rodziców. Działania w kierunku ochrony małych dzieci przed krzywdzeniem, poprzez wsparcie ich rodziców/opiekunów w umiejętności wychowywania bez przemocy.

Rodzice dzieci w wieku 0-6 lat mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji psychologicznych, psychiatrycznych i prawnych, warsztatów umiejętności rodzicielskich, grupy wsparcia oraz spotkań edukacyjnych.

# PORADY PRAWNE

## **I.**

**Fundacja ACADEMIA IURIS**

**ul. Freta 20/24a 00-227 Warszawa**

Telefony biura czynne pon-czw w godz. 13-16

tel +48 22 498 72 30

fax+48 22 349 93 95

[biuro@academiaiuris.pl](mailto:biuro@academiaiuris.pl)

Fundacja Akademia Iuris udziela bezpłatnych porad prawnych dla osób niezamożnych. Udziela specjalistycznej pomocy prawnej rodzinom i samotnym matkom.

Porady są udzielane przez studentów prawa pod kierownictwem zawodowych prawników.

## **II. Warszawa - TARCHOMIN**

**ul. Mehoffera 2**

Parafia św Jakuba Apostoła Ap. w Tarchominie

**wtorki w godz. 18:30 – 20:30** w sali katechetycznej I piętro

## **III. Siedziba OIRP, Warszawa, ul. Żytnia 18**

**„wtorki radcowskie” - 17:30 – 19:30**

Pomoc prawna dla osób których nie stać na zapłatę prawnikom – dla osób w trudnej sytuacji życiowej i dla bezdomnych.

Zapisy droga mailową: [porady@oirp.waw.pl](mailto:porady@oirp.waw.pl)

## **IV. Pomoc prawna dla niepełnosprawnych**

Fundacja „Praca dla Niewidomych”

Warszawa, ul. Jasna 22

Tel.: (22) 826 88 66

e-mail: [fpdn@fpdn.org.pl](mailto:fpdn@fpdn.org.pl)

## **V. Fundacja Centrum Praw Kobiet**

**ul. Wilcza 60 lok.19, 00-679 Warszawa**

**tel. (22) 622-25-17**

**tel./faks (22) 652-01-17**

Godziny otwarcia Fundacji:

poniedziałek, piątek: **9:00-17:00**

wtorek, środa, czwartek: **9:00-20:00**

e-mail: [porady.prawne@cpk.org.pl](mailto:porady.prawne@cpk.org.pl)

### **Porady i informacje z następujących dziedzin prawa:**

- **Prawo cywilne** - w tym głównie **prawo rodzinne i opiekuńcze**:

Porady prawne dotyczące problematyki rozwodów, separacji, świadczeń alimentacyjnych, podziału majątków i zasiłków rodzinnych

- **Prawo karne**

Porady w zakresie pomocy dotyczącej przestępstw związanych z przemocą domową i przestępstw na tle seksualnym.

- **Prawo pracy**

Porady z zakresu tematyki urlopów macierzyńskich i wychowawczych, mobbingu, molestowania seksualnego w miejscu pracy oraz niesłusznych zwolnień z pracy.

### **Fundacja udziela informacji i porad w następujących formach:**

- **W siedzibie fundacji przy ulicy Wilczej 60/19 w Warszawie :**

W celu umówienia się na spotkanie z prawnikiem należy skontaktować się z fundacją pod numerem telefonu: **(0-22) 622 25 17**

- **Za pośrednictwem Internetu:**

W celu uzyskania informacji prawnej drogą e-mailową należy przysłać e-maila z pytaniem na adres: [porady.prawne@cpk.org.pl](mailto:porady.prawne@cpk.org.pl)

- **Drogą listowną:**

W celu uzyskania informacji drogą listowną należy wysłać list z pytaniem na adres:

**Centrum Praw Kobiet**

**Ul. Wlicza 60 lok. 19**

**00-679 Warszawa**

## **VI. PRO HUMANUM**

### **Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego**

Doradztwo prawne po uprzednim telefonicznym lub e-mailowym umówieniu terminu spotkania.

#### Kontakt:

Stowarzyszenie PRO HUMANUM

**Biuro Porad Społecznych**

[ul. Śniadeckich 12/16, lok. 17, V p.](#)

00-656 Warszawa

tel. **22 403 32 03**

faks 22 648 11 11

mob. 511 33 44 77

[ngo@prohumanum.org](mailto:ngo@prohumanum.org)

# LEGIONOWO

## *Centrum Profilaktyki*

**Legionowo, Al. 3 Maja 24**

tel. (22) 784 09 71

### Oferta:

- **Punkt Konsultacyjny Przemoc w Rodzinie**

środa i piątek 16.00 – 19.00

- **Dyżur prawnika**

każda pierwsza i ostatnia sobota miesiąca w godz.10.00 – 13.00

---

## *Legionowskie Centrum Charytatywno - Opiekuńcze*

Legionowo, ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 20

tel. (22) 772 94 05

centrum.legionowo@caritas.pl

---

## *Świetlice profilaktyczne i socjoterapeutyczne:*

1. **Caritas DWP** – świetlica socjoterapeutyczna

Legionowo, ul. Sikorskiego 11

Od poniedziałku do piątku w godz. 13.00-18.00

2. **„Próg Nadziei”** Świetlica Terapeutyczna

Dom Zakonny Zgromadzenia Sióstr Urszulanek

Legionowo, ul. Ks. Schabowskiego 4

Od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-18.00

### 3. Świetlica profilaktyczna w Zespole Szkolno - Przedszkolnym nr 2

od 3.09 – 13.12.2013 ok. 4h/dziennie

### 4. Świetlica profilaktyczna „Pro” w Szkole Podstawowej nr 7

od 16.09.2013 – 22.11.2013 będzie czynna w godzinach 13.00 – 17.00

---

### ***Poradnia psychologiczno-pedagogiczna w Legionowie***

Legionowo, ul. Jagiellońska 2

tel. (22) 774 38 14

e-mail: poradnia@ppplegionowo.pl

**Dyżur psychologa: od poniedziałku do piątku w godzinach 16 – 18**

Zgłoszenia bez zapisów.

W poszczególne dni dyżurują psycholodzy specjalizujący się w innej dziedzinie:

- **Poniedziałek:** Izabella Krawczyk - specjalizuje się w pracy z małymi dziećmi,
  - **Wtorek:** Magda Białorudzka - specjalizuje się w pracy z dziećmi w młodszym wieku szkolnym,
  - **Środa:** Maria Turczyńska - specjalizuje się w poradnictwie zawodowym,  
Konrad Lewandowski - specjalizuje się w problemach dorastania i wczesnej dorosłości,
  - **Czwartek:** Anna Suchecka, Halina Wróblewska - specjalizują się w problemach wychowawczych i trudnościach w relacjach rodzinnych,
  - **Piątek:** Maciej Krzymowski - specjalizuje się w problemach wychowawczych oraz w pracy z młodzieżą w okresie dorastania.
- 

### ***PORADY PRAWNE:***

### **Centrum Profilaktyki w Legionowie**

Legionowo, Al. 3 Maja 24

tel. (22) 784 09 71

Dyżur prawnika - każda pierwsza i ostatnia sobota miesiąca w godz.10.00 – 13.00

# WYMIAR SPRAWIEDLIWOŚCI

**Sąd Rejonowy w Legionowie**  
**Legionowo, ul. Sobieskiego 47**  
tel. (022) 784 69 44

**Sąd czynny jest w godzinach:**

- ▶ poniedziałek od 8.00 do 18.00,
- ▶ wtorek - piątek od 8.00 do 16.00.

**Biuro Podawcze, pok. 121, czynne jest w godzinach:**

- ▶ poniedziałek od 9.00 do 18.00,
- ▶ wtorek - piątek od 8.30 do 15.30.

---

**Prokuratura Rejonowa w Legionowie**  
**Legionowo, ul. Sobieskiego 47**  
tel. (22) 764 09 11

## PLACÓWKI ZDROWIA

- 1. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej LEGIONOWO**  
Legionowo, ul. Sowińskiego 4  
Rejestracja: (22) 774 51 51  
Poradnia Leczenia Uzależnień - zapisy
- 2. Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska**  
Legionowo, Zegrzyńska 8  
Rejestracja: (22) 686 69 24  
(22) 686 61 24  
(22) 686 67 49  
Zapisy e-mail: [rejestracja@wspl-legionowo.pl](mailto:rejestracja@wspl-legionowo.pl)
- 3. EL-MED Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Lekarzy Specjalistów**  
Legionowo, ul. Krasińskiego 70  
Rejestracja: (22) 784 57 24  
(22) 784 93 36  
Poradnia Uzależnień – zapisy
- 4. MEDICA -PERFECT Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej**  
Legionowo, ul. Zwycięstwa 2  
Rejestracja: (22) 772 00 44
- 5. Przychodnia ZDROWIE Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej**  
Legionowo, ul. Sowińskiego 15A  
Rejestracja: (22) 774 20 25 (dorośli)  
(22) 774 41 47 (dzieci)
- 6. LEGIO-MED Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej**  
Legionowo, ul. Husarska 14  
Rejestracja: (22) 784 51 34 (dorośli)  
(22) 774 91 19 (dzieci)
- 7. Klinika MEDIQ**  
Legionowo, ul. Piłsudskiego 20  
Rejestracja: (22) 774 26 40