

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Więcborku – Punkt Poradnictwa Specjalistycznego (rodzinne, pomoc społeczna)

📍 ul. Starodworcowa 8, 89-410 Więcbork

☎ tel.: 52-389-85-01

✉ poczt@pcprwiecbork.pl

🌐 Strona: pcprwiecbork.pl

🕒 Godziny: zgodne z godzinami pracy PCPR (poniedziałek, środa, piątek 7:00–15:00, wtorek 8:00–16:00)

📌 Zakres pomocy

- poradnictwo rodzinne i specjalistyczne
- pomoc w sprawach społecznych i rodzinnych
- informacje o świadczeniach, wsparciu dla rodzin

Punkt Interwencji Kryzysowej – Sępólno Krajeńskie

📍 Centrum Usług Społecznych – ul. Szkolna 8, 89-400 Sępólno Krajeńskie

☎ tel.: 52 388-84-50

🕒 Dyżury specjalistów:

- Poniedziałek 15:30–18:30 – pracownik socjalny
- Wtorek 17:00–20:00 – poradnictwo rodzinne
- Środa 18:15–21:15 – socjoterapeuta
- Czwartek 15:30–17:30 – prawnik
- Co drugi czwartek 14:00–20:00 – psycholog

📌 Zakres:

- ✓ poradnictwo rodzinne i psychologiczne
- ✓ pomoc w sytuacjach kryzysowych i przemocy domowej
- ✓ konsultacje socjalne i prawne

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna – Sępólno Krajeńskie

 **ul. Wojska Polskiego 20, 89-400 Sępólno Krajeńskie**

 **tel.: 52 388-21-47**

 ***sekretariat@poradnia-sepolno.pl***

 **Sekretariat czynny: poniedziałek 7:00–16:00, wtorek, środa, czwartek: 7:00-15:00, Piątek: 7:00-14:00**

 **Zakres usług:**

- ✓ **poradnictwo pedagogiczne i psychologiczne**
- ✓ **diagnoza rozwojowa i terapeutyczna**
- ✓ **wsparcie rodzin i dzieci w nauce, rozwoju i wychowaniu**
- ✓ **pomoc w problemach emocjonalnych i szkolnych**

Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – bezpłatne wsparcie w sprawie alkoholu i uzależnień

Poradnictwo prowadzone przez gminne komisje działa w każdej gminie:

Sępólno Krajeńskie

 **ul. Szkolna 8, 89-400 Sępólno Krajeńskie**

 **tel.: 52 388-84-50**

 **poniedziałek, środa, czwartek: 7:30-15:30, wtorek: 7:30-15:30, piątek: 7:30-15:00**

 **wsparcie i informacje w sprawie **alkoholu i uzależnień****

Więcbork

 **ul. Mickiewicza 22A, 89-410 Więcbork**

 **tel.: 52 389-53-50**

 **poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 07:00–15:00, wtorek: 7:00-16:00**

 **porady i motywowanie do leczenia uzależnień**

Kamień Krajeński

 **Plac Odrodzenia 3, 89-430 Kamień Krajeński**

 **tel.: 52 389-45-27**

 **poniedziałek, środa, czwartek: 7:30-15:30, wtorek: 7:30-17:00, piątek: 7:30-14:00**

 **pomoc w problemach alkoholowych i innych uzależnień**

Sośno

 **ul. Parkowa 4, 89-412 Sośno**

 **tel.: 52 389-12-17**

 **pon.–pt. 07:15–15:15**

 **porady w sprawach uzależnień**

Miejsko-Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej – pomoc społeczna ogólna

✚ **Centrum Usług Społecznych w Więcborku** – ul. Mickiewicza 22A, 89-410 Więcbork, tel. 52 389-53-50

✚ **Centrum Usług Społecznych w Sępólnie Krajeńskim** – ul. Szkolna 8, 89-400 Sępólno Krajeńskie, tel. 52 388-84-50

✚ **MGOPS Kamień Krajeński** – Plac Odrodzenia 3, tel. 52 389-45-26

✚ **GOPS Sośno** – ul. Parkowa 4b, tel. 52 389-12-17

👉 Udostępniają pomoc socjalną, wsparcie rodzinne i informacje o dostępnych świadczeniach.

Darmowe telefony pomocowe dostępne w całej Polsce:

☎ **Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia** – **800 199 990** – pomoc dla osób z uzależnieniami i ich rodzin (telefony z poradami i informacjami).

Przeciwdziałanie przemocy domowej

Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Darmowe wsparcie psychospołeczne, interwencyjne i informacyjne dla osób doświadczających przemocy domowej:

👉 **Więcbork**

📍 ul. Mickiewicza 22A, 89-410 Więcbork (Centrum Usług Społecznych)

☎ tel.: 52 389 53 50

🕒 poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 07:00–15:00, wtorek: 7:00-16:00

✉ sekretariat@cuswiecbork.pl

👉 **Sępólno Krajeńskie**

📍 ul. Szkolna 8, 89-400 Sępólno Krajeńskie

☎ tel.: 52 388 84 50

🕒 Poniedziałek, środa, czwartek: 7:30-15:50, wtorek: 7:30-16:00, piątek: 7:30-15:00

✉ cus@cus-sepolno.pl

👉 **Kamień Krajeński**

📍 Plac Odrodzenia 3, 89-430 Kamień Krajeński

☎ tel.: 52 389 45 27

🕒 Poniedziałek, środa, czwartek: 7:30-15:30, wtorek: 7:30-17:00, piątek: 7:30-14:00

 **Ogólnopolska infolinia „Niebieska Linia”** – pomoc ofiarom przemocy:
 **800 120 002** (Kontakt z konsultantami przez całą dobę, każdego dnia tygodnia)
 www.niebieskalinia.info

Interwencja kryzysowa

 **Stanowisko ds. Zarządzania Kryzysowego – Starostwo Powiatowe**
 **Starostwo Powiatowe w Sępólnie Krajeńskim**
ul. T. Kościuszki 11, 89-400 Sępólno Krajeńskie
 tel.: 52 388 13 10
 kryzysowe@powiat-sepolno.pl
 poniedziałek, środa, czwartek: 7:30-15:30, wtorek: 7:30-15:30, piątek: 7:30-15:00
 Informacje i wsparcie w sytuacjach kryzysowych oraz pomoc organizacyjna.

Gminne zespoły zarządzania kryzysowego

Wsparcie informacyjne dla mieszkańców:

 **Sępólno Krajeńskie** – tel. 52 389-42-33
 **Więcbork** – tel. 52 389-52-08
 **Kamień Krajeński** – tel. 52 389-45-11
 **Sośno** – tel. 52 389-01-17

 **Prawa konsumenta – Powiatowy Rzecznik Konsumentów**
ul. Tadeusza Kościuszki 11, 89-400 Sępólno Krajeńskie
 tel.: 52 388-13-68
 poniedziałek, środa, czwartek: 7:30-15:30, wtorek: 7:30-16:00, piątek: 7:30-15:00
 Darmowe porady z zakresu **praw konsumenta**

Bezrobotni / aktywizacja zawodowa

 **Powiatowy Urząd Pracy w Sępólnie Krajeńskim**
 ul. T. Kościuszki 17, 89-400 Sępólno Krajeńskie
 tel.: 52 388-13-50
 pn-pt: 7:00-15:00
 **Bezpłatne poradnictwo zawodowe i informacje o wsparciu dla bezrobotnych** (szkolenia, staże, oferty pracy).

Prawa pacjenta

 **Telefoniczna Informacja Pacjenta**

Bezpłatna infolinia

 tel. 800 190 590

 Szybka, kompleksowa i przejrzysta informacja dotycząca praw pacjenta oraz funkcjonowania systemu ochrony zdrowia w Polsce.