

**Wsparcie psychologiczne dla osób  
poddanych izolacji z powodu COVID-19,  
nadzorowi epidemiologicznemu i  
kwarantannie**

L/p	Powiat	Instytucja	Numer telefonu	Godziny wsparcia
	1	2	3	4
1	Augustowski	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Augustowie	604 710 264 518 269 991	środy i piątki od 16:00 do 18:00  w poniedziałki od 14:30 do 16:30.
2	Augustowski	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Augustowie	601 640 631 504 547 597  604 710 264 509 140 181	pn. - pt. 8.00-12.00 8.00-12.00  12.00-16.00 12.00-16.00
3	Białostocki	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Białymstoku	664 025 504	wtorek-środa 8.00-15.00
4	Białostocki	Powiatowa Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Białymstoku	85 741 62 35	26-27.03.2020r. 8.00-15.00 31.03.2020r. 8.00-15.00 01.04.2020r. 8.00-13.00 08-10.04.2020r. 8.00-15.00
5	Białostocki	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Łapach	517 826 011	26.03.2020r. 8.00-11.00 27.03.2020r. 10.00-15.00 30.03.2020r. 10.00-15.00 02.04.2020r. 8.00-11.00 03.04.2020r. 10.00-15.00 06.04.2020r. 10.00-15.00 09.04.2020r. 8.00-11.00 10.04.2020r. 10.00-15.00
6	Białostocki	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Łapach	85 715 23 34	31.03-01.04.2020r. 8.00-14.00 07.04.2020r. 8.00-13.00 08.04.2020r. 8.00-14.00
7	M. Białystok	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku Ośrodek Interwencji Kryzysowej	85 744 50 27 85 744 50 28	całodobowo
8	M. Białystok	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku Zespół ds. Pieczy Zastępczej	85 741 04 96 85 742 04 61	pn. - 9.00 - 17.00 wt. 7.30 - 13.00 śr. 7.30 - 13.00 czw. 9.00 - 15.30 pt. 11.30 - 15.30
9	M. Białystok	Młodzieżowy Ośrodek Konsultacji i Terapii MOKiT	85 746 06 23 tel. zaufania 19288	pn. - pt. 8.00 - 16.00 tel.zaufania 18.00 - 4.00
10	M. Białystok	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna Nr 2 w Białymstoku	693 406 117	wt. - 9.00 - 10.00
11	M. Białystok	Caritas Archidiecezji Białostockiej - wsparcie psychologiczne seniorom	601 477 818	pn. - pt. 9.00 - 14.00
12	M. Białystok	Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Niepełnosprawnych Intellektualnie AKTYWNI	505 270 075	pn. - pt. 16.00 - 19.00

13	M. Białystok	Stowarzyszenie Kontakt Miast Białystok - Eindhoven	85 667 33 03	rozmowy umawiane indywidualnie
14	Bielski	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, ul. 3 Maja 17 17-100 Bielsk Podlaski	85 833 26 76	7.30-15.30
15	Bielski	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna, ul. Widowska 1 17-100 Bielsk Podlaski	85 833 26 74	7.30-15.30
16	Grajewski	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Wojska Polskiego 74C 19-200 Grajewo	86 273 87 09 696 454 201	pn. - pt 7.30 -15.30
17	Grajewski	Szpital Ogólny im. dr Witolda Gineła w Grajewie ul. Konstytucji 3 Maja 34 19-200 Grajewo	86 272 32 71 wew. 255	pn. - pt 8.00 - 14.00 lub porady drogą elektroniczną e- mail: magdapz@poczta.onet.pl
18	Grajewski	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Grajewie ul. Mickiewicza 3 19-200 Grajewo	86 272 35 87	pn. - pt 8.00 - 15.00
19	Hajnowski	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Hajnówce, ul. Piłsudskiego 10A, 17-200 Hajnówka	85 682 36 42	14.00 - 15.00 wszystkie dni robocze 15.00 - 16.00 w każdy wtorek (dzień roboczy)
20	Hajnowski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Hajnówce, ul. Ptaszyńskiego 14, 17-200 Hajnówka	85 683 3212	13.15 - 15.30 w każdy poniedziałek (dzień roboczy) 7.30 - 15.30 w każdą środę (dzień roboczy)
21	Hajnowski	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Hajnówce, ul. Piłsudskiego 10A, 17-200 Hajnówka	85 682 23 05 505 135 564	8.00 - 14.00 pn. - pt. (dni robocze)
22	Kolneński	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kolnie	86 278 13 34 86 278 13 34	8.00-11.00 wtorek 14.00-20.00 środa
23	Kolneński	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kolnie	512 686 669 512 686 669	10.00-15.00 wtorek 10.00-15.00 czwartek
24	M. Łomża	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łomży	86 216 42 60	7.30 -15.30
25	M. Łomża	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Łomży	86 216 98 20 518 657 947	pn. - pt.: 8.00 - 18.00 tel. 86 216 98 20 soboty i niedziele: tel. 518 657 947
26	Łomżyński	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży	86 215 69 44	7.30 - 15.30
27	Moniecki	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Mońkach	85 716 25 44	pn - czw. 8 - 15 pt. 8 - 12
28	Sejneński	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Sejnach	609 208 371	pn. - pt.: 8.00- 12.00
29	siemiatycki	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Siemiatyczach	85 730 05 07 517 215 760	każdy poniedziałek lub środa w godzinach od 16:00 do 19:00 po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie
30	Sokólski	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Dąbrowie Białostockiej	85 712 13 46	9.00 - 14.00

31	Suwalski	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach	508 467 037	pn. 8.00-20.00 wt. bez ograniczeń śr. bez ograniczeń czw. 16.00-20.00 pt. 8.00-20.00 sb. 8.00-20.00 N. 8.00-20.00
32	Suwalski	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach	508 464 936	pn. 8.00-12.00 wt. 14.00-20.00 śr. 8.00-12.00 pt. 8.00-12.00 sb. 16.00-20.00 n. 16.00-20.00
33	Suwalski	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach	508 467 029	czw. 8.00-15.30
34	Suwalski	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach	692 144 455	wt. 14.00-20.00 śr. 8.00-12.00
35	M. Suwałki	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach	509 857 091	pn. - pt.: 11:30 -15:30
36	M. Suwałki	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach	517 549 817	od 22.03.2020 r. - 29.03.2020 r. całodobowo
37	M. Suwałki	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Suwałkach	87 566 41 49 87 567 00 67	pn. - pt.: 8:00 -14:00 w okresie od 26.03 do 14.04.2020 r.
38	Wysokomazowiecki	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wysokie Mazowieckiem	502 153 040	wt.- pt. 7.30- 15.30
39	Zambrowski	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	500 618 352	1 i 3 środa miesiąca: 10.00 - 12.00
40	Zambrowski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie	500 618 352	2 i 4 środa miesiąca: 10.00 - 12.00
41	Zambrowski	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Zambrowie	667 083 540	w każdy poniedziałek, środę i piątek: 10.00 - 12.00