



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Ostrołęce

Ostrołęka, 24.07.2026 r.

INFORMATOR

ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB
STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ
NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – **ROK 2026 AKTUALIZACJA**

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

Tabela 1. Informator

Dane jednostki				Rodzaj świadczonych usług		Specjaliści
Zasięg	Nazwa jednostki	Dane teleadresowe	Dni i godziny przyjęć interesantów	Osoby <u>STOSUJĄCE</u> przemoc domową	Osoby <u>DOZNAJĄCE</u> przemocy domowej	
POWIAT OSTROŁĘCKI	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ostrołęce	ul. 11 Listopada 68 07 – 410 Ostrołęka tel. 29 764 62 33 789 389 584 pcpr@powiatostrolecki.pl AE:PL-67199-48789-WHJGW-28	Poniedziałek 08:00 – 16:00 Wtorek 08:00 – 17:00 Środa 08:00 – 16:00 Czwartek 08:00 – 16:00 Piątek 08:00 – 15:00	- Organizacja programu korekcyjno – edukacyjnego dla osób stosujących przemoc domową; - Organizacja programu psychologiczno – terapeutycznego dla osób stosujących przemoc domową; - Informowanie o możliwościach leczenia bądź terapii. - Zgłoszenia do programów przyjmowane są w ciągu całego roku.	- Konsultacje i poradnictwo specjalistyczne; - Informowanie o możliwościach leczenia bądź terapii; - Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym.	PSYCHOLOG <i>(w godzinach pracy Centrum)</i> PRAWNIK Piątek: 13:00 – 15:00

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

	Okręgowy Ośrodek dla Osób Pokrzywdzonych Przepęstwem w Ostrołęce	07-410 Ostrołęka ul. Prosta 7 tel.: +48 536 771 202 (osoba pierwszego kontaktu) osrodekostroleka@compassio.pl	Poniedziałek 08:00 – 15:00 Wtorek 08:00 – 15:00 Środa 13:00 – 20:00 Czwartek 08:00 – 15:00 Piątek 08:00 – 15:00 Sobota 09:00 – 14:00	X (Ośrodek udziela wsparcia JEDYNIIE osobom pokrzywdzonym przepęstwem bądź doznającym przemocy domowej.)	- Konsultacje i poradnictwo specjalistyczne dla osób doznających przemocy lub które zostały pokrzywdzone przepęstwem.	PSYCHOLOG, WSPARCIE PRAWNE, W RAZIE POTRZEBY WSPARCIE PSYCHIATRY.
GMINA BARANOWO	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Baranowie	ul. Rynek 7 06-320 Baranowo tel. 29 761 36 77 gopsbaranowo@wp.pl AE:PL-62628-24355-SVEHU-35	Poniedziałek 07:30 – 15:30 Wtorek 07:30 – 15:30 Środa 07:30 – 17:00 Czwartek 07:30 – 15:30 Piątek 07:30 – 14:00	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej, - Poradnictwo i konsultacje; - Podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową; - Informowanie o możliwościach leczenia bądź terapii;	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej, - Poradnictwo i konsultacje; - Podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową; - Informowanie o możliwościach leczenia bądź terapii;	X

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

				- Oddziaływanie na osoby stosujące przemoc domową; - Praca socjalna.	- Udzielanie wsparcia oraz porad w zakresie Procedury „Niebieskich Kart”; - Praca socjalna.	
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej	ul. Rynek 7 06-320 Baranowo tel. 29 761 36 77 zintgops@baranowo.pl	Poniedziałek 07:30 – 15:30 Wtorek 07:30 – 15:30 Środa 07:30 – 17:00 Czwartek 07:30 – 15:30 Piątek 07:30 – 14:00	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej; - Podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową; - Oddziaływanie na osoby stosujące przemoc domową; - Działania w zakresie Procedury „Niebieskie Karty”.	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej; - Poradnictwo i konsultacje; - Podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową; - Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym; - Udzielanie wsparcia oraz porad w zakresie Procedury „Niebieskie Karty”.		X

**INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC
DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.**

GMINA CZARNIA	Centrum Usług Społecznych w gminie Czarnia	Długie 13 07-431 Czarnia tel. 29 772 70 84 www.cusczarnia.pl biuro@cusczarnia.pl AE:PL-41478-73355-VUDUS-18	Poniedziałek 08:00 – 16:00 Wtorek 08:00 – 16:00 Środa 08:00 – 16:00 Czwartek 08:00 – 16:00 Piątek 07:00 – 15:00 <u>W miesiącach</u> <u>lipiec – sierpień</u> Poniedziałek - Piątek w godzinach 07:00 – 15:00	- Poradnictwo i konsultacje; - Informowanie o możliwościach leczenia.	- Poradnictwo i konsultacje; - Udzielanie wsparcia.	PSYCHOLOG, PEDAGOG (Zgodnie z harmonogramem udzielania wsparcia umieszczonym na stronie internetowej)

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Czarnia	Długie 13 07-431 Czarnia tel. 29 649 91 11 29 649 91 10 zi@cuscarnia.pl	Po wcześniejszym ustaleniu terminu lub interwencyjnie w nagłych przypadkach.	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej; - Poradnictwo i konsultacje; - Podejmowanie działań oraz inicjowanie interwencji w środowisku; - Profilaktyka uzależnień; - Oddziaływanie na osoby stosujące przemoc domową; - Udzielanie wsparcia oraz porad w zakresie Procedury „Niebieskich Kart”; - Kierowanie do udziału w programie korekcyjno – edukacyjnym oraz psychologiczno – terapeutycznym; - Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym.	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej; - Poradnictwo i konsultacje; - Podejmowanie działań oraz inicjowanie interwencji w środowisku; - Udzielanie wsparcia oraz porad w zakresie Procedury „Niebieskich Kart”; - Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym.	X
--	---	---	--	--	--	----------

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

	Punkt Konsultacyjny w Gminie Czarnia	Długie 13 07-431 Czarnia tel. 29 772 70 84 www.cusczarnia.pl biuro@cusczarnia.pl	Czwartek 07:30 – 11:30	- Poradnictwo i konsultacje; - Informowanie o możliwościach leczenia.	- Poradnictwo i konsultacje; - Informowanie o możliwościach wsparcia terapeutycznego.	TERAPEUTA UZALEŻNIEŃ I WSPÓŁUZALEŻNIEŃ <i>(Zgodnie z harmonogramem udzielania wsparcia umieszczonym na stronie internetowej)</i>
	Stowarzyszenie Inicjatywy Bez Wykluczeń	Długie 13 07-431 Czarnia inicjatywybezwykluczen@gmail.com	Po wcześniejszym ustaleniu terminu.	X	- Profilaktyka kompleksowych programów pomocy osobom wykluczonym społecznie i ich rodzinom m.in. rodzinom uwięzianym w przemoc.	X

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

GMINA CZERWIN	Ośrodek Pomocy Społecznej w Czerwinie	ul. Plac Tysiąclecia 1 07-407 Czerwin tel. 29 761 45 67 29 761 45 85 ops@czewin.pl AE:PL-52903-89157-TIAGC-13	Poniedziałek 07:30 – 15:30 Wtorek 07:30 – 15:30 Środa 07:30 – 15:30 Czwartek 07:30 – 15:30 Piątek 07:30 – 15:30	- Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy.	- Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy.	X
	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Czerwin	ul. Plac Tysiąclecia 1 07-407 Czerwin tel. 29 761 45 67 29 761 45 85 zespolinterdyscyplinarny@czewin.pl	Poniedziałek 07:30 – 15:30 Wtorek 07:30 – 15:30 Środa 07:30 – 15:30 Czwartek 07:30 – 15:30 Piątek 07:30 – 15:30	- Kierowanie do udziału w programie korekcyjno – edukacyjnym oraz psychologiczne – terapeutycznym; - Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy.	- Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy.	X

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

GMINA GOWOROWO	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goworowie	ul. Ks. St. Dulczewskiego 1A 07-440 Goworowo, tel.:(29)761 40 15 kancelaria@gops.goworowo.pl AE:PL-32492-44691-GIJED-31	Poniedziałek 07:30 – 15:30 Wtorek 07:30 – 15:30 Środa 07:30 – 15:30 Czwartek 07:30 – 15:30 Piątek 07:30 – 15:30	- Poradnictwo i konsultacje; - Udzielanie wsparcia; - Informowanie o możliwościach leczenia.	- Poradnictwo i konsultacje; - Udzielanie wsparcia.	X
	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Goworowo	ul. Ks. St. Dulczewskiego 1A 07-440 Goworowo, tel.:(29)761 40 15 zi@gops.goworowo.pl	Poniedziałek 07:30 – 15:30 Wtorek 07:30 – 15:30 Środa 07:30 – 15:30 Czwartek 07:30 – 15:30 Piątek 07:30 – 15:30	- Poradnictwo i konsultacje; - Udzielanie wsparcia; - Informowanie o możliwościach leczenia; - Diagnozowanie problemu przemocy domowej; - Podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w celach zapobiegawczych bądź podejmowanie interwencji w środowisku dotkniętym patologią;	- Poradnictwo i konsultacje; - Udzielanie wsparcia; - Informowanie o możliwościach leczenia; - Diagnozowanie problemu przemocy domowej; - Podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w celach zapobiegawczych bądź podejmowanie interwencji w środowisku dotkniętym patologią;	X

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

			- Prowadzenie profilaktyki i edukacji.	- Prowadzenie profilaktyki i edukacji.	
Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień i Przemocy Domowej	07-440 Goworowo, ul. Ks. St. Dulczewskiego 1A tel.:(29)761 40 15 kancelaria@gops.goworowo.pl	Poniedziałek: 7:30 – 11:30	- Poradnictwo i konsultacje; - Udzielanie wsparcia; - Informowanie o możliwościach leczenia bądź terapii.	- Poradnictwo i konsultacje; - Udzielanie wsparcia; - Informowanie o możliwościach leczenia bądź terapii.	TERAPETA UZALEŻNIEŃ
Punkt Bezpłatnej Pomocy Prawnej	07-440 Goworowo, ul. Ks. St. Dulczewskiego 1A tel.:(29)761 40 15 kancelaria@gops.goworowo.pl	Poniedziałek 10:00 – 14:00 Wtorek 10:00 – 14:00 Środa 10:00 – 14:00 Czwartek 10:00 – 14:00 Piątek 10:00 – 14:00	- Poradnictwo i konsultacje; - Pomoc prawna; - Informowanie o możliwościach.	- Poradnictwo i konsultacje; - Pomoc prawna; - Informowanie o możliwościach.	PORADNICTWO PRAWNE Fundacja TOGATUS PRO BONO

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

GMINA KADZIDŁO	Ośrodek Pomocy Społecznej w Kadzidle	ul. Targowa 4 07-420 Kadzidło tel. 29 761 89 34 ops@kadzidlo.pl AE:PL-54305-32935-BWSGV-33	Poniedziałek 08:00 – 16:00	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej; - Poradnictwo i konsultacje; - Podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową; - Podejmowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą domową; - Przekazywanie informacji o osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym; - Profilaktyka uzależnień; - Oddziaływanie na osoby stosujące przemoc domową; - Udzielanie wsparcia oraz porad w zakresie Procedury „Niebieskich Kart”.	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej; - Poradnictwo i konsultacje; - Podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową; - Podejmowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą domową; - Przekazywanie informacji o osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym; - Profilaktyka uzależnień; - Oddziaływanie na osoby stosujące przemoc domową; - Udzielanie wsparcia oraz porad w zakresie Procedury „Niebieskich Kart”.	PSYCHOLOG Czwartek: 13:00 – 16:00
			Wtorek 08:00 – 16:00 Środa 08:00 – 16:00 Czwartek 08:00 – 18:00 Piątek 08:00 – 14:00			

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

	Zespół Interdyscyplinarny w Kadzidle	ul. Targowa 4 07-420 Kadzidło tel. 29 761 89 34 zi@kadzidlo.pl	Poniedziałek 08:00 – 16:00	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej;	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej;	X
			Wtorek 08:00 – 16:00	- Poradnictwo i konsultacje;	- Poradnictwo i konsultacje;	
			Środa 08:00 – 16:00	- Podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową;	- Podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową;	
			Czwartek 08:00 – 18:00	- Podejmowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą domową;	- Podejmowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą domową;	
			Piątek 08:00 – 14:00	- Przekazywanie informacji o osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym; - Profilaktyka uzależnień; - Oddziaływanie na osoby stosujące przemoc domową; - Udzielanie wsparcia oraz porad w zakresie Procedury „Niebieskich Kart”; - Kierowanie osób do udziału w programach korekcyjno – edukacyjnych oraz	- Przekazywanie informacji o osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym; - Oddziaływanie na osoby stosujące przemoc domową; - Udzielanie wsparcia oraz porad w zakresie Procedury „Niebieskich Kart”.	

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

			psychologiczno – terapeutycznych; - Zawiadamianie organów ścigania o możliwości popętnienia przestępstwa.		
Punkt Konsultacyjny w Kadzidło	ul. Targowa 4 07-420 Kadzidło tel. 29 767 30 67 profilaktyka@kadzidlo.pl	Środa 10:00 – 12:00 Czwartek 12:00 – 14:00	- Szeroko pojęta profilaktyka i rozwiązywanie problemów alkoholowych.	- Poradnictwo; - Edukacja i wsparcie.	TERAPEUTA UZALEŻNIEŃ <i>Przyjmuje w Urzędzie Gminy w Kadzidło</i>

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

GMINA LELIS	Ośrodek Pomocy Społecznej w Lelisie	ul. Szkolna 37 07 – 402 Lelis tel. 29 761 19 95 www.ops.lelis.pl poczta@ops.lelis.pl AE:PL-73614-33177-EJAVW-12	Poniedziałek 07:45 – 15:45	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej; - Poradnictwo i konsultacje; - Podejmowanie interwencji oraz działań w środowisku; - Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym; - Oddziaływanie na osoby stosujące przemoc; - Udzielanie wsparcia oraz porad w zakresie Procedury „Niebieskich Kart”.	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej; - Poradnictwo i konsultacje; - Podejmowanie działań w środowisku dotkniętym przemocą domową.	X
			Wtorek 07:45 – 17:00 Środa 07:45 – 15:45 Czwartek 07:45 – 15:45 Piątek 07:45 – 14:30			

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

	Zespół Interdyscyplinarny w Lelisie	ul. Szkolna 37 07 – 402 Lelis tel. 29 761 19 95 zi@ops.lelis.pl	Poniedziałek 07:45 – 15:45 Wtorek 07:45 – 17:00 Środa 07:45 – 15:45 Czwartek 07:45 – 15:45 Piątek 07:45 – 14:30	- Poradnictwo i konsultacje; - Kierowanie do udziału w programie korekcyjno – edukacyjnego; - Informowanie o możliwościach leczenia bądź terapii.	- Poradnictwo i konsultacje; - Informowanie o możliwościach leczenia bądź terapii; - Udzielanie wsparcia.	X
	Punkt Konsultacyjny Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień	ul. Szkolna 39 07 – 402 Lelis (W Urzędzie Gminy Lelis) tel. 29 746 90 33 sekretariat@lelis.pl	Poniedziałek 10:00 – 12:00 (co drugi poniedziałek w miesiącu) Środa 11:00 – 15:00 (pierwsza środa miesiąca) 13:00 – 17:00 (zapisy indywidualne) Czwartek 16:00 – 18:00	- Dostarczanie informacji o możliwościach podejmowania profesjonalnej terapii; - Motywowanie i kierowanie leczenia; - Udzielanie wsparcia i pomocy psychospołecznej osobom po zakończeniu terapii odwykowej oraz ich rodzinom; - Udzielanie wsparcia oraz porad rodzinom, w których występuje przemoc;	- Dostarczanie informacji o możliwościach podejmowania profesjonalnej terapii; - Udzielanie wsparcia oraz porad rodzinom, w których występuje przemoc; - Propagowanie zdrowego trybu życia.	TERAPEUTA UZALEŻNIEŃ (poniedziałek, czwartek) PSYCHOLOG (środa)

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

			(w czwarty czwartek miesiąca)	- Propagowanie zdrowego trybu życia.		
GMINA ŁYSE	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łysych	ul. Ostrołęcka 2 07 – 437 Łyse tel. 29 772 54 75 gops@gminalyse.pl AE:PL-45842-64009-TAEFC-29	Poniedziałek 07:30 – 15:30 Wtorek 07:30 – 17:00 Środa 07:30 – 15:30 Czwartek 07:30 – 15:30 Piątek 07:30 – 14:00	- Poradnictwo i konsultacje; - Wsparcie psychologiczne; - Informowanie o możliwościach leczenia lub terapii.	- Poradnictwo i konsultacje; - Udzielanie wsparcia socjalnego; - Udzielanie wsparcia psychologicznego.	PRAWNIK Piątek 11:00 – 13:00 (po wcześniejszym ustaleniu wizyty) PSYCHOLOG Poniedziałek 11:00 – 16:00
	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w gminie Łyse	ul. Ostrołęcka 2 07 – 437 Łyse tel. 29 772 54 75 zi@gminalyse.pl	Poniedziałek 07:30 – 15:30 Wtorek 07:30 – 17:00 Środa 07:30 – 15:30 Czwartek	- Poradnictwo; - Informowanie o konsekwencjach stosowania przemocy domowej; - Udzielanie informacji o możliwościach skorzystania z	- Poradnictwo; - Udzielanie informacji o możliwościach skorzystania z pomocy psychologicznej i terapeutycznej; - Praca socjalna.	X

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

			07:30 – 15:30 Piątek 07:30 – 14:00	pomocy psychologicznej i terapeutycznej.		
Punkt Konsultacyjny w Łysych	ul. Sienkiewicza 46 07 – 437 Łyse <i>Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji (II piętro)</i> tel. 29 717 28 15 gkrpa@gminalyse.pl	Wtorek 12:00 – 17:00	- Poradnictwo i konsultacje; - Prowadzenie grupy motywującej; - Pomoc psychoterapeutyczna dla osób uzależnionych.	- Poradnictwo i konsultacje; - Prowadzenie grupy dla osób współuzależnionych.	TERAPEUTA UZALEŻNIEŃ	

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

GMINA MYSZYŃCIEC	Ośrodek Pomocy Społecznej w Myszyńcu	ul. Plac Wolności 60 07-430 Myszyniec tel. 29 772 13 98 29 772 24 55 www.ops.myszyniec.pl ops@myszyniec.pl AE:PL-14133-32481-TIVCB-23	Poniedziałek 08:00 – 16:00 Wtorek 08:00 – 16:00 Środa 08:00 – 16:00 Czwartek 08:00 – 16:00 Piątek 08:00 – 16:00	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej; - Podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową; - Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym; - Oddziaływanie na osoby stosujące przemoc domową.	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej; - Opracowanie indywidualnego planu pomocy rodzinie objętej wsparciem w ramach Procedury „Niebieskich Kart”; - Podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową; - Inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą domową; - Przekazanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym; - Udzielanie wsparcia oraz porad w zakresie Procedury „Niebieskich Kart”.	PRACOWNIK SOCJALNY
-------------------------	---	--	---	--	--	----------------------------------

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

	Zespół Interdyscyplinarny w Myszyńcu	ul. Plac Wolności 60 07-430 Myszyniec tel. 29 772 13 98 29 772 24 55 www.ops.myszyniec.pl ops@myszyniec.pl	Poniedziałek 08:00 – 16:00	- Diagnozowanie problemu przemocy domowej na poziomie lokalnym;	- Diagnozowanie problemu przemocy domowej na poziomie lokalnym;	PRACOWNIK SOCJALNY, PEDAGOG, PORADY PRAWNE
			Wtorek 08:00 – 16:00	- Inicjowanie działań profilaktycznych,	- Inicjowanie działań profilaktycznych,	
			Środa 08:00 – 16:00	edukacyjnych i informacyjnych mających na celu przeciwdziałanie przemocy domowej;	edukacyjnych i informacyjnych mających na celu przeciwdziałanie przemocy domowej;	
			Czwartek 08:00 – 16:00	- Inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc domową;	- inicjowanie działań w stosunku do osób doznających przemocy domowej;	
			Piątek 08:00 – 16:00	- Rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym; - Monitorowanie Procedury „Niebieskie Karty”; - Kierowanie do udziału w programie korekcyjno – edukacyjnym bądź psychologiczno – terapeutycznym.	- rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym; - Powoływanie grup diagnostyczno – pomocowych; - Monitorowanie Procedury „Niebieskich Kart”.	

**INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC
DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.**

	Centrum Usług Społecznych w Myszyńcu <i>(Punkt Konsultacyjny przy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Myszyńcu)</i>	ul. Plac Wolności 61 07-430 Myszyniec www.myszyniec.pl urzad@myszyniec.pl	Poniedziałek 7:30 – 12:30	- Poradnictwo i konsultacje; - Profilaktyka uzależnień i przemocy domowej.	- Poradnictwo i konsultacje; - Profilaktyka uzależnień i przemocy domowej.	TERAPEUTA Poniedziałek
			Wtorek 07:00 – 11:00			TERAPEUTA DS. UZALEŻNIEŃ Wtorek
			Czwartek 08:00 – 12:00			PSYCHOLOG Czwartek
			Piątek 16:30 – 20:30			POMOC PRAWNA Piątek

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

GMINA OLSZEWO - BORKI	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Olszewie - Borkach	ul. Wł. Broniewskiego 13 07 – 415 Olszewo – Borki tel. 29 764 78 75 www.gops.olszewo-borki.pl gops@olszewo-borki.pl AE:PL-62007-72049-UGIFU-22	Poniedziałek 08:00 – 16:00	- Praca socjalna; - Poradnictwo i diagnoza sytuacji; - Wizyty w środowisku.	- Praca socjalna; - Poradnictwo i diagnoza sytuacji; - Wizyty w środowisku - Udzielanie wsparcia.	X
			Wtorek 08:00 – 18:00 Środa 08:00 – 16:00 Czwartek 08:00 – 16:00 Piątek 08:00 – 14:00 <u>W miesiącach</u> <u>lipiec – sierpień</u> Poniedziałek 07:00 – 15:00 Wtorek 07:00 – 17:00 Środa 07:00 – 15:00 Czwartek 07:00 – 15:00 Piątek 07:00 – 13:00			

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

	Zespół Interdyscyplinarny w Olszewie - Borkach	ul. Wł. Broniewskiego 13 07 – 415 Olszewo – Borki tel. 29 764 78 75 iwona.milewska@gops.olszewo-borki.pl	Poniedziałek 08:00 – 16:00 Wtorek 08:00 – 18:00 Środa 08:00 – 16:00 Czwartek 08:00 – 16:00 Piątek 08:00 – 14:00 <i>W miesiącach lipiec – sierpień</i> Poniedziałek 07:00 – 15:00 Wtorek 07:00 – 17:00 Środa 07:00 – 15:00 Czwartek 07:00 – 15:00 Piątek 07:00 – 13:00	- Poradnictwo i diagnoza sytuacji; - Wizyty w środowisku; - Podejmowanie działań interwencyjnych w środowisku; - Udzielanie wsparcia oraz porad w ramach Procedury „Niebieskich Kart”; - Oddziaływanie na osoby stosujące przemoc domową; - Informowanie o zobowiązaniu do udziału w programie korekcyjno – edukacyjnym bądź psychologiczno – terapeutycznym.	- Poradnictwo i diagnoza sytuacji; - Wizyty w środowisku; - Podejmowanie działań interwencyjnych w środowisku; - Zapewnianie osobom doznającym przemocy domowej miejsc w Ośrodku wsparcia; - Wskazanie możliwości uzyskania pomocy psychologicznej, prawnej, socjalnej i pedagogicznej oraz wskazanie podmiotów realizujących zadania na rzecz osób doznających przemocy; - Edukacja o mechanizmach i przejawach przemocy; - Zawiadamianie Sądu Rodzinnego i Opiekunczego o sytuacji małoletnich.	X
--	---	---	---	--	---	----------

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

	Punkt Informacyjny – Konsultacyjny dla Osób i Rodzin w Kryzysie „Centrum Wsparcia”.	ul. Wł. Broniewskiego 13 07 – 415 Olszewo – Borki tel. 29 764 78 75 iwona.milewska@gops.olszewo-borki.pl magdalena.jackiewicz@gops.olszewo-borki.pl	Środa 15:00 – 17:00 Czwartek 16:00 – 18:00 <u>W miesiącach</u> <u>lipiec – sierpień</u> Środa 14:00 – 16:00 Czwartek 15:00 – 17:00	- Prowadzenie działalności informacyjnej i edukacyjnej w zakresie profilaktyki i rozwiązywania problemów uzależnień i przemocy domowej; - Udzielanie konsultacji i porad psychologicznych w sprawach uzależnień i przemocy domowej; - Poradnictwo w zakresie rozwiązywania zdiagnozowanych problemów; - Przeprowadzanie interwencji kryzysowej oraz wsparcia o charakterze psychologicznym; - Motywowanie osób uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu do podjęcia leczenia; - Gromadzenie aktualnych informacji o ofercie	- Prowadzenie działalności informacyjnej i edukacyjnej w zakresie profilaktyki i rozwiązywania problemów uzależnień i przemocy domowej; - Udzielanie konsultacji i porad psychologicznych w sprawach uzależnień i przemocy domowej; - Poradnictwo w zakresie rozwiązywania zdiagnozowanych problemów; - Przeprowadzanie interwencji kryzysowej oraz wsparcia o charakterze psychologicznym; - Motywowanie osób uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu do podjęcia leczenia; - Gromadzenie aktualnych informacji o ofercie	PORADNICTWO PRAWNE Środa INNY SPECJALISTA <i>(Praca głównych specjalistów pracy socjalnej udzielających poradnictwa psychologicznego o oraz interwencji kryzysowej, po studiach podyplomowych z zakresu poradnictwa psychologicznego o i interwencji kryzysowej oraz specjalistycznym kursie z zakresu</i>
--	---	--	---	--	--	--

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJNA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

				profesjonalnych placówek pomocowych; - Współdziałanie z innymi podmiotami zajmującymi się rozwiązywaniem problemów uzależnień oraz przeciwdziałaniem pomocy w rodzinie.	profesjonalnych placówek pomocowych; - Współdziałanie z innymi podmiotami zajmującymi się rozwiązywaniem problemów uzależnień oraz przeciwdziałaniem pomocy w rodzinie.	<i>mediacji i negocjacji)</i> Czwartek
--	--	--	--	---	---	--

**INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC
DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJNA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.**

GMINA RZEKUŃ	Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzekuniu	ul. Kolonia 1B 07-411 Rzekuń tel. 29 643 20 80 ops@rzekun.net AE:PL-13082-55414-FUSAS-16	Poniedziałek 07:45 – 15:45	- Praca socjalna; - Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach pomocy.	- Praca socjalna świadczona jest na rzecz poprawy funkcjonowania osób i rodzin w ich środowisku społecznym; - Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach pomocy.	X
			Wtorek 07:45 – 16:45 Środa 07:45 – 15:45 Czwartek 07:45 – 15:45 Piątek 07:45 – 14:45 <u>W miesiącach</u> <u>lipiec – sierpień</u> Poniedziałek 07:00 – 15:00 Wtorek 07:00 – 16:00 Środa 07:00 – 15:00 Czwartek 07:00 – 15:00 Piątek 07:00 – 14:00			

**INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC
DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.**

	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Rzekuniu	ul. Kolonia 1B 07-411 Rzekuń tel. 29 643 20 80 wew. 2310 ops@rzekun.net	Poniedziałek 07:45 – 15:45	- Konsultacje terapeutyczne; - Pomoc socjalna; - Porady indywidualne.	- Konsultacje terapeutyczne; - Pomoc socjalna; - Porady indywidualne.	TERAPEUTA Wtorek 13:00 – 15:00
			Wtorek 07:45 – 16:45 Środa 07:45 – 15:45 Czwartek 07:45 – 15:45 Piątek 07:45 – 14:45 <u>W miesiącach</u> <u>lipiec – sierpień</u> Poniedziałek 07:00 – 15:00 Wtorek 07:00 – 16:00 Środa 07:00 – 15:00 Czwartek 07:00 – 15:00 Piątek 07:00 – 14:00			

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

GMINA TROSZYN	Ośrodek Pomocy Społecznej w Troszynie	ul. Juliusza Słowackiego 13 07- 405 Troszyn tel.: (29)767 10 03 opstroszyn@wp.pl AE:PL-52307-65434-BDVGT-24	Poniedziałek 08:00 – 16:00 Wtorek 08:00 – 16:00 Środa 08:00 – 16:00 Czwartek 08:00 – 16:00 Piątek 08:00 – 16:00	- Praca socjalna; - Monitorowanie sytuacji osób stosujących przemoc i ich rodzin w miejscu zamieszkania; - Kierowanie na program korekcyjno – edukacyjny bądź psychologiczno – terapeutyczny; - Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach wsparcia.	- Przekazywanie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach pomocy; - Podejmowanie działań w środowiskach zagrożonych przemocą domową; - Praca socjalna świadczona na rzecz poprawy funkcjonowania osób i ich rodzin w ich środowisku społecznym.	X
	Zespół Interdyscyplinarny w Troszynie	ul. Juliusza Słowackiego 13 07- 405 Troszyn tel.: (29)767 10 03 zigminatroszyn@wp.pl	<i>W ramach potrzeb w godzinach pracy Ośrodka Pomocy Społecznej w Troszynie</i>	- Diagnozowanie problemu przemocy oraz opracowywanie planu pomocy; - Podejmowanie działań w środowiskach zagrożonych przemocą; - Współdziałanie z instytucjami i placówkami w ramach Procedury „Niebieskich Kart”;	- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy domowej; - Opracowywanie planu pomocy; - Współdziałanie z instytucjami i placówkami w ramach Procedury „Niebieskich Kart”.	X

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

				- Kierowanie osób na program korekcyjno – edukacyjny bądź psychologiczno – terapeutyczny.		
--	--	--	--	---	--	--

Tabela 2. Dostępne wsparcie specjalistyczne

	G. BARANOWO	G. CZARNIA	G. CZERWIN	G. GOWOROWO	G. KADZIDŁO	G. LELIS	G. ŁYSE	G. MYSZYŃCIEC	G. OLSZEWO - BORKI	G. RZEKUŃ	G. TROSZYN	POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W OSTROŁĘCE	OŚRODEK DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM
Psycholog	-	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓	✓
Terapeuta	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	✓	-	-	✓
Terapeuta uzależnień	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-
Poradnictwo prawne	-	-	-	✓	-	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓
Inny specjalista	-	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-	-	✓

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

INFOLINIE OGÓLNOPOLSKIE – WSPARCIE OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY		
Nazwa	Dane teleadresowe	Opis
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"	Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa tel. 800 120 002 (całodobowo) 22 666 28 50 Telefoniczne dyżury prawników: poniedziałki i wtorki godz. 17:00–21:00 niebieskalinia@niebieskalinia.info	Za pośrednictwem infolinii można uzyskać wsparcie psychologiczne, informacje na temat przeciwdziałania przemocy w tym o istniejących możliwościach prawno-proceduralnych oraz lokalnych placówkach pomocowych. Prawnicy udzielają informacji na temat przepisów prawa i procedur związanych z przeciwdziałaniem przemocy. Pomoc udzielana drogą mailową to: wsparcie dla osób doznających przemocy lub będących jej świadkami, udzielanie informacji o możliwościach terapii dla osób stosujących przemoc, psychologicznych mechanizmach i społecznych uwarunkowaniach zjawiska przemocy, prawach i możliwościach prawno-proceduralnych, a także o adresach instytucji pomagających w sytuacji przemocy domowej.
Telefon dla Kobiet Doświadczających Przemocy Fundacji Feminoteka	ul. Konrada Guderskiego 3/96, 03-982 Warszawa tel. 888 88 33 88 (język polski) pon.-pt. godz. 11:00-19:00	Udziela pomocy kobietom, które doświadczają przemocy psychicznej, fizycznej, ekonomicznej i seksualnej – w rodzinie i poza nią. Przy telefonie dyżurują kobiety – ekspertki z zakresu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej – po specjalnych szkoleniach i kursach. Udziała wszelkiej pomocy i potrzebnego wsparcia. Jeśli doświadczyłaś przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej możesz otrzymać wsparcie psychologiczne,

INFORMATOR ZAWIERAJĄCY BAZĘ TELEADRESOWĄ INSTYTUCJI, KTÓRE REALIZUJĄ DZIAŁANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ ORAZ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE POWIATU OSTROŁĘCKIEGO – ROK 2026 AKTUALIZACJA.

	tel. 888 88 79 88 (język ukraiński) pon.-pt. godz. 14.00-19.00 Opłata za połączenie zgodna z taryfą operatora. pomoc@feminoteka.pl.	prawne, terapeutyczne. Jeśli doświadczyłaś przemocy seksualnej możesz dodatkowo otrzymać także wsparcie medyczne, traumatologiczne, socjalne. Jeśli zdecydujesz się na zgłoszenie sprawy na policję czy do prokuratury – wyjaśnimy przebieg procedury, pomożemy przygotować dokumenty i będziemy Ci asystować. Jeśli sprawa trafi do sądu, możesz liczyć na pomoc prawną z naszej strony. Pomoc udzielana jest bezpłatnie.
Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie	tel. 800 120 226 pon.-pt. godz. 9.30 – 15.30	Dla osób chcących uzyskać fachową poradę, obsługiwany przez policjantów z Biura Prewencji Komendy Głównej Policji.
BEZPŁATNE APLIKACJE MOBILNE – WSPARCIE OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY		
Safe YOU	Aplikacja Feminoteki, która pozwala na ustawienie kontaktów zaufanych, do których zostanie wysłany alert o zagrożeniu razem z danymi geolokalizacyjnymi, jeśli osoba przytrzyma przycisk SOS, nagrywanie dźwięku po naciśnięciu przycisku SOS (pod kątem dowodowym), mapa miejsc pomocowych, fora dyskusyjne pod artykułami pomocowymi/edukacyjnymi oraz możliwość komunikacji z konsultantką Feminoteki.	
Twój Parasol	Aplikacja policji, dzięki której osoby narażone na sytuacje związane z przemocą domową mogą uzyskać wsparcie i informacje. Poza materiałami edukacyjnymi umożliwia dostęp do bazy organizacji oferujących wsparcie. Pozwala na szybkie wybranie telefonu alarmowego. W celu zapewnienia dyskrecji aplikacja w ekranie startowym przedstawia zestawienie danych pogodowych.	