



**Informator  
o dostępnych formach opieki zdrowotnej,  
pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej  
dla osób z zaburzeniami psychicznymi  
w Powiecie Augustowskim**

Augustów, luty 2026 r.

## Spis treści

<b>1. PLACÓWKI UDZIELAJĄCE POMOCY I WSPARCIA W ZAKRESIE OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ NA TERENIE POWIATU AUGUSTOWSKIEGO.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Podmioty lecznicze.....</b>	<b>3</b>
1) Centrum Medyczne Eskulap Sp. z o.o. w Augustowie.....	3
2) Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Poradnia Zdrowia Psychicznego - Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia” w Augustowie.....	3
3) Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Augustowie - I poziom referencyjny.....	4
<b>1.2 Ośrodki pomocy społecznej.....</b>	<b>5</b>
1) Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Augustowie.....	5
2) Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lipsku.....	5
3) Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Augustowie.....	6
4) Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bargłowie Kościelnym.....	7
5) Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowince.....	7
6) Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sztabinie.....	8
7) Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Płaskiej.....	8
<b>1.3 Placówki edukacyjne.....</b>	<b>8</b>
1) Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Augustowie.....	8
2) Zespół Szkół Specjalnych w Augustowie.....	9
<b>1.4 Instytucje udzielające pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi.....</b>	<b>10</b>
1) Centrum Integracji Społecznej w Augustowie.....	10
2) Środowiskowy Dom Samopomocy – „Zielony Parasol” w Augustowie.....	11
3) Środowiskowy Dom Samopomocy w Kuriance.....	12
4) Warsztat Terapii Zajęciowej w Augustowie.....	13
<b>2. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Augustowie.....</b>	<b>14</b>
<b>3. Powiatowy Urząd Pracy w Augustowie.....</b>	<b>15</b>
<b>4. Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.....</b>	<b>18</b>
<b>5. Organizacje i instytucje działające na rzecz osób niepełnosprawnych i uzależnionych.....</b>	<b>20</b>
<b>6. Ogólnopolskie infolinie.....</b>	<b>22</b>

## **1. PLACÓWKI UDZIELAJĄCE POMOCY I WSPARCIA W ZAKRESIE OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ NA TERENIE POWIATU AUGUSTOWSKIEGO**

### **1.1 Podmioty lecznicze.**

#### **1) Centrum Medyczne Eskulap Sp. z.o.o. w Augustowie.**

Centrum Medyczne Eskulap Sp. z.o.o. w Augustowie udziela świadczeń psychiatrycznych w ramach programu pilotażowego psychiatrii - Centrum Zdrowia Psychicznego (CZP) - jako podwykonawca na podstawie umowy zawartej ze Specjalistycznym Psychiatrycznym Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej w Suwałkach. Programem pilotażowym psychiatrii w centrum zdrowia psychicznego objęte są osoby po ukończeniu 18. roku życia z terenu: miasta Suwałki oraz powiatów: suwalskiego, augustowskiego i sejneńskiego.

#### Dane kontaktowe:

- a) Poradnia Zdrowia Psychicznego z Punktem Zgłoszeniowo Koordynacyjnym  
godziny pracy : od poniedziałku do piątku : 08.00 – 18.00
- b) Zespół Leczenia Środowiskowego  
godziny pracy : od poniedziałku do czwartku : 08.00 – 14.30  
( w tym od godz. 11.00 praca w środowisku pacjenta)

#### Dane kontaktowe:

Centrum Medyczne Eskulap Sp. z.o.o. w Augustowie  
ul. Wojska Polskiego 51  
16-300 Augustów  
tel. 509 289 999; 87 643 27 64  
adres e-mail: rejestracja@eskulap.augustow.pl  
adres strony www: <https://eskulap.augustow.pl/>

#### godziny pracy:

Poniedziałek – Piątek: 7:00 -20:00  
Sobota: 08:00 – 14:00

#### **2) Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Poradnia Zdrowia Psychicznego - Poradnia Terapii Uzależnień i Współzależnienia” w Augustowie.**

NZOZ „Poradnia Zdrowia Psychicznego - Poradnia Terapii Uzależnień i Współzależnienia” w Augustowie jest podmiotem leczniczym zajmującym się leczeniem uzależnień od alkoholu i narkotyków oraz profilaktyką. Ponadto Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych udziela świadczeń psychiatrycznych w ramach programu pilotażowego psychiatrii w Centrum Zdrowia Psychicznego jako podwykonawca, na podstawie umowy zawartej ze Specjalistycznym Psychiatrycznym Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej w Suwałkach.

#### Dane kontaktowe:

NZOZ „Poradnia Zdrowia Psychicznego - Poradnia Terapii Uzależnień i Współzależnienia” w Augustowie  
ul. Szpitalna 12a  
16-300 Augustów  
tel. 87 64 32 816

godziny pracy:

poniedziałek – piątek: 08:00 - 18:00

sobota: 08:00 - 10:00

### **3) Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Augustowie - I poziom referencyjny.**

Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Augustowie – I poziom referencyjny jest placówką Specjalistycznego Psychiatrycznego Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Suwałkach.

W strukturze Ośrodka - I poziom referencyjny - udziela świadczeń Poradnia Psychologicznego dla Dzieci i Młodzieży, która wprowadza nowy model opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej. Z powyższych świadczeń mogą korzystać dzieci przed rozpoczęciem nauki szkolnej i objęte obowiązkiem szkolnym do 18. roku życia oraz młodzież do ukończenia szkoły ponadpodstawowej nie dłużej niż do 21. roku życia. Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży oferuje wsparcie dla dzieci i młodzieży oraz ich rodziców/opiekunów prawnych przez zespół: psychologów, psychoterapeutów i terapeutów środowiskowych (porady psychologiczne, sesje psychoterapii indywidualnej i grupowej, sesje wsparcia psychospołecznego, wizyty, porady domowe lub środowiskowe). Poradnia nie wystawia opinii psychologicznych. Oferta skierowana jest do dzieci i młodzieży, które nie wymagają interwencji lekarza psychiatry oraz wsparcia farmakologicznego.

#### Dane kontaktowe:

Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej  
i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Augustowie  
ul. Osiedlowa 9  
16-300 Augustów

tel. 508 280 634

godziny pracy:

poniedziałek: 11.00 – 20.00

wtorek: 8.00 – 16.00

środa: 8.00 – 19.00

czwartek: 11.00 – 20.00

piątek: 8.00 – 14.00

adres strony www: <http://spspoz.pl/osrodek-srodowiskowej-opieki-psychologicznej-i-psychoterapeutycznej-dla-dzieci-i-mlodziezy/>

Specjalistyczny Psychiatryczny Samodzielny Publiczny  
Zakład Opieki Zdrowotnej w Suwałkach  
ul. Szpitalna 62  
16-400 Suwałki

tel. centrala: 87 562 64 00, kom. 693 630 018

adres strony www: <http://spspoz.pl/>

adres e-mail: [sekretariat@spspoz.pl](mailto:sekretariat@spspoz.pl)

## **1.2 Ośrodki pomocy społecznej.**

### **1) Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Augustowie.**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Augustowie realizuje następujące formy pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi:

#### **1. Specjalistyczne usługi opiekuńcze.**

Usługi opiekuńcze są dostosowane do indywidualnych potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi i obejmują m.in.:

- uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
- wsparcie w procesie leczenia i rehabilitacji,
- pomoc w gospodarowaniu pieniędzmi,
- interwencje i pomoc w życiu w rodzinie,
- wspieranie i pomoc w uzyskaniu zatrudnienia,
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.

#### **2. Psycholog zatrudniony w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Augustowie udziela pomocy i wsparcia psychologicznego osobom tego potrzebującym.**

#### **3. Wsparcie finansowe. Osoby z zaburzeniami psychicznymi, które spełniają kryteria dochodowe, mogą otrzymać zasiłki okresowe, stałe lub inne świadczenie z pomocy społecznej.**

#### **4. Środowiskowy Dom Samopomocy w Augustowie przy ul. Tytoniowej 12 jest ośrodkiem wsparcia dla osób mających problemy ze zdrowiem psychicznym oraz osób z upośledzeniem umysłowym. Środowiskowy Dom Samopomocy zapewnia wsparcie psychologiczne oraz kompleksową terapię i rehabilitację dla osób dorosłych, starszych oraz samotnych potrzebujących pomocy.**

#### Dane kontaktowe:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Augustowie

ul. 3 Maja 60

16-300 Augustów

tel.: 87 644 54 30

strona www: <https://www.mops.augustow.pl/>

email: [mops@urząd.augustow.pl](mailto:mops@urząd.augustow.pl)

adres skrytki ePUAP: /3anxr375ed/SkrytkaESP

adres do e-Doręczeń: AE:PL-95768-16927-HGCCS-15

godziny pracy: poniedziałek - piątek 7.00 - 15.00

### **2) Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lipsku.**

Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lipsku realizuje ustawowe zadania w zakresie pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi.

Dostępne formy pomocy i wsparcia:

- 1) Pomoc finansowa - zasiłki stałe, zasiłki okresowe, zasiłki celowe oraz specjalne zasiłki celowe.
- 2) Usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania, obejmujące pomoc w codziennym funkcjonowaniu (np. zakupy, higiena, podawanie leków).

- 3) Specjalistyczne usługi opiekuńcze dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z zaburzeń psychicznych, realizowane przez osoby z odpowiednimi kwalifikacjami (np. terapeuci, psycholodzy).
- 4) Praca socjalna – indywidualna praca z osobą/rodziną. Motywowanie do leczenia i korzystania z dostępnych form wsparcia. Prowadzenie rodzinnej i środowiskowej pracy socjalnej z osobami opuszczającymi placówki psychiatryczne. Pomoc w uzyskaniu orzeczeń o stopniu niepełnosprawności i świadczeń z systemu zabezpieczenia społecznego. Pomoc w kierowaniu do placówek wsparcia dziennego, instytucji leczniczych, zakładów opiekuńczo-leczniczych.

Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lipsku realizuje program „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” – również dla osób z zaburzeniami psychicznymi z orzeczoną niepełnosprawnością oraz współpracuje z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Augustowie oraz jednostkami ochrony zdrowia w zakresie wsparcia osób chorujących psychicznie.

Na terenie gminy Lipsk funkcjonuje Środowiskowy Dom Samopomocy w Kuriance – placówka wsparcia dziennego dla osób przewlekle psychicznie chorych oraz z niepełnosprawnością intelektualną. Oferuje m.in. zajęcia terapeutyczne, rozwijające umiejętności społeczne, treningi kulinarne, komputerowe, plastyczne, itp.

Dane kontaktowe:

Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lipsku  
ul. Kościelna 3  
16 – 315 Lipsk

tel./fax: 87 642 22 31

e-mail: mgops\_lipsk@op.pl

strona www: <http://www.lipsk.pl/index.php/mgops-lipsk>

godziny pracy: poniedziałek-czwartek: 7.15 - 15.15; piątek: 7.30 - 15.30.

**3) Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Augustowie.**

Osoby z zaburzeniami psychicznymi otrzymują pomoc i wsparcie w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Augustowie w formie:

- specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi;
- pomoc finansową w formie zasiłków ( stały, okresowy, celowy);
- poradnictwo socjalne.

Dane kontaktowe:

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Augustowie  
ul. Mazurska 1C  
16-300 Augustów

tel./fax: 87 643 74 37

e-mail: [gops@gmina-augustow.eu](mailto:gops@gmina-augustow.eu)

adres strony www: <https://samorząd.gov.pl/web/gops-augustow>

#### **4) Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bargłowie Kościelnym.**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bargłowie Kościelnym realizuje ustawowe zadania w zakresie pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi.

##### Dane kontaktowe:

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bargłowie Kościelnym

ul. Augustowska 47

16-320 Bargłów Kościelny

tel. 87 642 40 92

e-mail: [gops@gops-barglow.pl](mailto:gops@gops-barglow.pl)

adres strony www: <http://www.gops-barglow.pl>

godziny pracy: poniedziałek – piątek: 7.30 – 15.30

#### **5) Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowince.**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowince w 2025 r. uczestniczy w Rządowym Programie „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością”. W programie biorą udział osoby w różnym stopniu niepełnosprawności, w tym osoby z zaburzeniami psychicznymi.

Oferuje usługi opiekuńcze, w tym wsparcie dla osób wymagających pomocy w codziennym życiu oraz kontaktu z otoczeniem. Realizowany jest projekt teleopieki domowej, który ma na celu wsparcie osób starszych i osób z niepełnosprawnościami, w tym osób z zaburzeniami psychicznymi.

Gmina Nowinka ma podpisane porozumienia ze Środowiskowym Domem Samopomocy w Augustowie oraz Środowiskowym Domem Samopomocy w Lipsku. Porozumienia umożliwiają mieszkańcom Gminy Nowinka uczęszczać na zajęcia w ww. ośrodkach. Ośrodki te zajmują się między innymi osobami z zaburzeniami psychicznymi.

##### Dane kontaktowe:

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

Nowinka 33

16-304 Nowinka

adres epuap: /GopsNowinka/domyslna

E-Doręczenia: AE:PL-54572-99297-HASHA-17

tel.: 87 643 80 31

*Pomoc społeczna, Karta Dużej Rodziny*

tel. 87 643-80-31

kom. 534 700 805

*Dział Świadczeń Rodzinnych, Fundusz Alimentacyjny*

tel. 87 643-80-45

e-mail: [gops@gminanowinka.pl](mailto:gops@gminanowinka.pl)

adres strony www: <https://gops.gminanowinka.pl/asp/start,0>

godziny pracy: poniedziałek - piątek: 7.00 – 15.00

## **6) Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sztabinie.**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sztabinie realizuje ustawowe zadania w zakresie pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi.

### Dane kontaktowe:

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sztabinie  
ul. Augustowska 45/1  
16-310 Sztabin

e-mail: sekretariat@gops-sztabin.pl

adres strony www: <https://gopssztabin-bip.podlaskie.pl/>

adres e-Doręczenia: AE:PL-59732-76559-GDVTH-19

tel.: 87 64 10 203

godziny pracy: poniedziałek – piątek: 7.00 – 15.00

## **7) Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Płaskiej.**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Płaskiej realizuje ustawowe zadania w zakresie pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi.

### Dane kontaktowe:

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Płaskiej  
Generała Ignacego Prądzyńskiego 53,  
16-326 Płaska

tel. 87 643 90 64

e-mail: gops@plaska.pl

adres strony www: [https://www.plaska.pl/strona-1053-gminny\\_osrodek\\_pomocy\\_spolecznej.html](https://www.plaska.pl/strona-1053-gminny_osrodek_pomocy_spolecznej.html)

godziny pracy: poniedziałek – piątek: 7.30 – 15.30

## **1.3 Placówki edukacyjne.**

### **1) Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Augustowie.**

W Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Augustowie prowadzone są:

- konsultacje psychologiczne,
- zajęcia indywidualne wspierające rozwój emocjonalno – społeczny,
- zajęcia terapeutyczne indywidualne dla młodzieży z trudnościami emocjonalnymi,
- konsultacje dla uczniów w kryzysie emocjonalnym.

Powyższymi formami wsparcia są objęci uczniowie, którzy zgłaszają się indywidualnie o udzielenie pomocy psychologiczno – pedagogicznej. Zajęcia dotyczą osób z różnymi zaburzeniami i problemami emocjonalnymi. Nie są to formy pomocy skierowane szczególnie do osób z zaburzeniami psychicznymi.

Celem funkcjonowania Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Augustowie jest udzielanie dzieciom, od momentu urodzenia, i młodzieży pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz pomocy

w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, udzielanie rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowywaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, a także wspomaganie przedszkola, szkoły i placówki w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Do zadań poradni należy:

- diagnozowanie dzieci i młodzieży,
- udzielanie dzieciom i młodzieży oraz rodzicom bezpośredniej pomocy psychologiczno-pedagogicznej,
- realizowanie zadań profilaktycznych oraz wspierających wychowawczą i edukacyjną funkcję przedszkola, szkoły i placówki, w tym wspieranie nauczycieli w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych,
- organizowanie i prowadzenie wspomagania przedszkoli, szkół i placówek w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych.

Dane kontaktowe:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Augustowie

ul. Młyńska 52

16-300 Augustów

e-mail: [ppp@st.augustow.wrotapodlasia.pl](mailto:ppp@st.augustow.wrotapodlasia.pl)

adres strony www: <http://poradniap-p.pl>

tel. 87 643 36 21

Godziny pracy:

Poniedziałek: 8:00–16:00

Wtorek: 8:00–18:00

Środa: 8:00–15:30

Czwartek: 8:00–17:00

Piątek: 8:00–15:30

## **2) Zespół Szkół Specjalnych w Augustowie.**

Zespół Szkół Specjalnych w Augustowie tworzą:

- Szkoła Podstawowa Nr 7 Specjalna im. Jana Pawła II w Augustowie oraz
- Szkoła Specjalna Przystosowująca do Pracy im. Jana Pawła II w Augustowie.

Szkoła Podstawowa Nr 7 Specjalna im. Jana Pawła II w Augustowie realizuje zadania z zakresu wszechstronnego rozwoju uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim, uczniów z autyzmem i uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi na miarę indywidualnych możliwości, przygotowuje ich do codziennego życia, aby mogli pełniej uczestniczyć w życiu społecznym.

Celem szkoły jest w szczególności:

- udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej,
- organizowanie opieki nad dziećmi niepełnosprawnymi,

- umożliwianie uczniom podtrzymywania poczucia tożsamości narodowej, etnicznej, językowej i religijnej,
- uwzględnianie w swojej działalności zasad bezpieczeństwa oraz zasad promocji i ochrony zdrowia.

Szkoła Specjalna Przystosobająca do Pracy im. Jana Pawła II w Augustowie realizuje zadania z zakresu wszechstronnego rozwoju uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym, uczniów z autyzmem i uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi na miarę indywidualnych możliwości, przygotowuje ich do codziennego życia, aby mogli pełniej uczestniczyć w życiu społecznym oraz prowadzi kształcenie teoretyczne i praktyczne w zakresie przystosowania do pracy.

Celem szkoły w szczególności jest:

- udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej,
- organizowanie opieki nad dziećmi niepełnosprawnymi,
- umożliwiania uczniom podtrzymywania poczucia tożsamości narodowej, etnicznej, językowej i religijnej,
- uwzględnianie w swojej działalności zasad bezpieczeństwa oraz zasad promocji i ochrony zdrowia.

#### Dane kontaktowe:

Zespół szkół specjalnych

Szkoła Podstawowa nr 7 im. Jana Pawła II,  
Szkoła Przystosobająca do pracy Jana Pawła II,  
Aleja Kardynała Wyszyńskiego 3b  
16-300 Augustów

Tel/fax. 87 6447682

e-mail: [zss@st.augustow.wrotapodlasia.pl](mailto:zss@st.augustow.wrotapodlasia.pl)

adres strony www: <https://zssaugustow.pl/>

## **1.4 Instytucje udzielające pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi.**

### **1) Centrum Integracji Społecznej w Augustowie**

Centrum Integracji Społecznej w Augustowie jest prowadzone przez Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych im. Króla Zygmunta Augusta w Augustowie.

Celem Centrum Integracji Społecznej w Augustowie jest wsparcie osób w zakresie realizacji zatrudnienia socjalnego, w tym między innymi:

- osób z zaburzeniami psychicznymi, w rozumieniu przepisów o ochronie zdrowia psychicznego,
- osób niepełnosprawnych, w rozumieniu przepisów o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych,
- długotrwale bezrobotnych, w rozumieniu przepisów o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy,

- uzależnionych – od alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających, którzy podlegają wykluczeniu społecznemu i ze względu na swoją sytuację życiową nie są w stanie własnym staraniem zaspokoić swoich podstawowych potrzeb życiowych i znajdują się w sytuacji uniemożliwiającej lub ograniczającej uczestnictwo w życiu zawodowym, społecznym i rodzinnym.

Centrum Integracji Społecznej w Augustowie realizuje reintegrację zawodową i społeczną poprzez następujące usługi:

- kształcenie umiejętności pozwalających na pełnienie ról społecznych i osiągnięcie pozycji społecznych dostępnych osobom niepodlegającym wykluczeniu społecznemu,
- nabywanie umiejętności zawodowych oraz przyuczenie do zawodu, przekwalifikowanie lub podwyższenie kwalifikacji zawodowych,
- naukę planowania życia i zaspokajania potrzeb własnych staraniem, zwłaszcza przez możliwość osiągnięcia własnych dochodów przez zatrudnienie lub działalność gospodarczą,
- uczenie możliwości racjonalnego gospodarowania posiadanymi środkami pieniężnymi.

Centrum Integracji Społecznej w Augustowie określa zakres i formy reintegracji zawodowej i społecznej w indywidualnym planie zatrudnienia socjalnego, w tym:

- poradnictwa psychologicznego, w tym terapeutycznego i psychoedukacyjnego w zakresie doskonalenia umiejętności interpersonalnych,
- wsparcia środowiskowego,
- instruktażu zawodowego,
- promocji zdrowia psychicznego.

#### Dane kontaktowe:

Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych im. Króla Zygmunta Augusta

ul. Wojska Polskiego 7

16-300 Augustów

Tel. 87 643 01 00

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

adres strony www: <https://sisg.org.pl/>

## **2) Środowiskowy Dom Samopomocy – „Zielony Parasol” w Augustowie.**

Środowiskowy Dom Samopomocy – „Zielony Parasol” w Augustowie świadczy pomoc osobom należącym do następujących kategorii:

- typ A – dla osób przewlekłe psychicznie chorych,
- typ B – dla osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- typ C – dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych,
- typ D - dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Usługi świadczone są w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów i zajęć z zakresu kształtowania umiejętności społecznych polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu

umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego oraz funkcjonowania w życiu społecznym. Organizowane są również warsztaty, szkolenia, różnorodne terapie, wyjścia kulturalne oraz wyjazdy edukacyjno – poznawcze. Do ośrodka przyjmowane są osoby mieszkające na terenie Gminy Miasto Augustów oraz osoby mieszkające na terenach przyległych pod warunkiem zawarcia porozumienia między właściwymi jednostkami samorządu terytorialnego.

Dane kontaktowe:

Środowiskowy Dom Samopomocy w Augustowie

ul. Tytoniowa 12

16-300 Augustów

tel. 87 643 49 48

adres strony www: <https://augustow.naszdsd.pl/>

e-mail: [kontakt@sds.augustow.eu](mailto:kontakt@sds.augustow.eu)

Godziny pracy: od poniedziałku do piątku od 7:00 - 15:00

### **3) Środowiskowy Dom Samopomocy w Kuriance.**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Kuriance prowadzony jest przez Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych im. Króla Zygmunta Augusta. Celem Ośrodka jest wsparcie osób niepełnosprawnych i ich rodzin:

- w potrzebach życia codziennego,
- rozwoju osobistym,
- rehabilitacji i codziennej opiece,
- pomocy w załatwianiu spraw urzędowych,
- pomocy psychologicznej,
- pomocy w zatrudnianiu dla osób, które mogą pracować.

Podopieczni Ośrodka posiadają możliwość korzystania z różnych form wsparcia, tj.

- wyjazdów na wycieczki,
- udziału w konkursach,
- uczestnictwa w zawodach sportowych,

oraz innych działań, których celem jest rozwój osobisty osób niepełnosprawnych i ich udział w życiu społecznym. Uczestnikom zapewniony jest transport oraz codzienny ciepły posiłek.

Dane kontaktowe:

Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych im. Króla Zygmunta Augusta

Ul. Wojska Polskiego 7

16-300 Augustów

Tel. 87 643 01 00

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

adres strony www: <https://sisg.org.pl/>

#### **4) Warsztat Terapii Zajęciowej w Augustowie.**

Warsztat Terapii Zajęciowej w Augustowie jako ośrodek rehabilitacji społecznej i zawodowej służy mieszkańcom powiatu augustowskiego ponad 30 lat. Jak każda tego typu placówka, od początku działalności ma swoją specyfikę, niepowtarzalny klimat i sposób prowadzenia terapii. Już od pierwszych lat funkcjonowania każdy, kto choć raz mógł być w ośrodku przy ul. Portowej 12 w Augustowie, przekonał się, że jest to „Wyjątkowe miejsce... wyjątkowi Ludzie...”. Pomimo wielu trudności, z jakimi borykają się Uczestnicy Warsztatu, podczas prowadzonej tu codziennej terapii nie brakuje radości życia, serdeczności, otwartości, a przede wszystkim - troski o drugiego człowieka. W codziennych zajęciach obecnie uczestniczy 35 osób z niepełnosprawnością z terenu powiatu augustowskiego.

Celem Warsztatu Terapii Zajęciowej jest:

- aktywne wspomaganie procesu rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych,
- stwarzanie osobom niepełnosprawnym, niezdolnym do podjęcia pracy, możliwości rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia.

Realizacji powyższych celów służy stosowanie technik terapii zajęciowej zmierzających do usamodzielnienia uczestników, poprzez wyposażenie ich w umiejętności wykonywania czynności życia codziennego oraz zaradności osobistej, a także rozwijania psychofizycznych sprawności oraz podstawowych i specjalistycznych umiejętności zawodowych, umożliwiających uczestnictwo w szkoleniu zawodowym albo podjęcie pracy.

Terapia w Warsztacie Terapii Zajęciowej przebiega zgodnie z indywidualnym programem rehabilitacji, opracowanym dla każdego uczestnika i zatwierdzanym przez radę programową. Uczestnicy posiadają aktualne orzeczenia o stopniu niepełnosprawności ze wskazaniem do uczestnictwa w Warsztacie Terapii Zajęciowej. Warsztat jest placówką pobytu dziennego, a rehabilitacja prowadzona jest w pracowniach. Są to następujące pracownie:

- pracownia gospodarstwa domowego,
- pracownia życia codziennego,
- pracownia ceramiczna,
- pracownia plastyczna,
- pracownia krawiecka,
- pracownia przygotowania zawodowego.

Terapia zajęciowa jest uzupełniana zajęciami z fizjoterapeutą oraz psychologiem. Podstawowym zadaniem Warsztatu Terapii Zajęciowej jest organizowanie zajęć warsztatowych z wykorzystaniem różnorodnych form terapii. Są to treningi przygotowujące uczestników do prowadzenia lub współprowadzenia gospodarstwa domowego, treningi nabywania i doskonalenia kompetencji niezbędnych w warunkach aktywizacji zawodowej oraz w życiu społecznym, mobilizowanie do systematycznej aktywności fizycznej, angażowanie uczestników do wspólnych działań, rozwijanie sfery psychospołecznej. Warsztat stwarza także możliwość brania udziału w wielu wydarzeniach społeczno -

kulturalnych (wycieczki, wystawy, kiermasze okolicznościowe, imprezy sportowo-rekreacyjne, wydarzenia kulturalne oraz spotkania o charakterze integracyjnym).

W Warsztacie realizowany jest także Program Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych - Zajęcia Klubowe w WTZ, z którego w okresie II 2025 r. – I 2026 r. korzystają cztery osoby. Zajęcia Klubowe w WTZ to program, który ma na celu wsparcie osób niepełnosprawnych w utrzymaniu samodzielności i niezależności w życiu społecznym i zawodowym.

Warsztat Terapii Zajęciowej w Augustowie prowadzony jest przez Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych WTZ w Augustowie.

#### Dane kontaktowe:

Warsztat Terapii Zajęciowej Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych WTZ w Augustowie

ul. Portowa 12

16-300 Augustów

tel. 87 643 55 09

e-mail: [wtz.stow@wtz.augustow.pl](mailto:wtz.stow@wtz.augustow.pl)

stronie [www:wtz.augustow.pl](http://www.wtz.augustow.pl)

## **2. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Augustowie.**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Augustowie realizuje zadania z zakresu pomocy społecznej, wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej, rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych, przeciwdziałania przemocy domowej.

W strukturze Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Augustowie funkcjonuje Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej, którego rolą jest świadczenie osobom i rodzinom będącym w stanie kryzysu, dotkniętym przemocą lub znajdującym się w innej sytuacji kryzysowej, specjalistycznej pomocy psychologicznej, poradnictwa socjalnego, prawnego oraz schronienia.

Do kluczowych zadań Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Augustowie oraz Powiatowego Ośrodka Interwencji Kryzysowej w zakresie ochrony zdrowia psychicznego należy m.in.:

- organizacja rodzinnej pieczy zastępczej,
- prowadzenie działań interdyscyplinarnych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu,
- udzielanie natychmiastowej specjalistycznej pomocy psychologicznej, a w zależności od potrzeb – poradnictwa socjalnego lub prawnego w sytuacjach kryzysowych,
- inicjowanie i prowadzenie grup wsparcia, psychoedukacyjnych i terapeutycznych,
- realizacja zadań z zakresu rehabilitacji społecznej, zgodnych z ustawą z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (T.j. Dz.U. z 2025 r., poz. 913 z późn. zm.) w ramach otrzymanych środków z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych dla osób z niepełnosprawnościami, w tym z zaburzeniami psychicznymi,

- pozyskiwanie środków finansowych z programów PFRON na wsparcie osób z niepełnosprawnościami, w tym osobami z zaburzeniami psychicznymi, m.in.: Program „Aktywny Samorząd”, Program „Zajęcia klubowe w WTZ”.

Dane kontaktowe:

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Augustowie  
ul. Młyńska 52, 16-300 Augustów  
tel.: 87 643 20 71, 508 547 681,

Zespół ds. pieczy zastępczej, Zespół ds. realizacji świadczeń: 508 547 681

Zespół ds. pomocy osobom z niepełnosprawnościami: 508 547 653

e-mail: sekretariat@pcpr.augustow.pl

adres strony www: <https://pcpr.augustow.pl/>

Godziny pracy od poniedziałku do piątku: 7.30 – 15.30

### **3. Powiatowy Urząd Pracy w Augustowie.**

#### **Dostępne formy aktywizacji.**

- szkolenia realizowane na wniosek bezrobotnego,
- bon na kształcenie ustawiczne,
- staże,
- prace interwencyjne,
- roboty publiczne,
- pożyczka edukacyjna,
- dofinansowanie do wynagrodzenia osób 50+,
- prace społecznie użyteczne,
- refundacja kosztów zatrudnienia bezrobotnych i poszukujących opiekunów osób niepełnosprawnych,
- grant na pracę zdalną,
- refundacja kosztów opieki nad dzieckiem,
- jednorazowe środki na podjęcie działalności gospodarczej,
- refundacja kosztów wyposażenia lub doposażenia stanowiska pracy.

#### **Świadczenia pieniężne.**

##### *Prawo do zasiłku dla bezrobotnych:*

Prawo do zasiłku przysługuje bezrobotnemu za każdy dzień kalendarzowy od dnia zarejestrowania się w PUP, jeżeli w okresie 18 miesięcy bezpośrednio poprzedzających dzień zarejestrowania, łącznie przez okres co najmniej 365 dni:

- 1) był zatrudniony i osiągał wynagrodzenie w kwocie co najmniej minimalnego wynagrodzenia za pracę, od którego istnieje obowiązek opłacania składki na Fundusz Pracy, z wyjątkiem

zwolnienia ze składki kategorii osób, o których mowa w art. 261-265; w okresie tym nie uwzględnia się okresów urlopów bezpłatnych trwających łącznie dłużej niż 30 dni,

- 2) wykonywał pracę na podstawie umowy o pracę nakładczą i osiągał z tego tytułu dochód w wysokości co najmniej minimalnego wynagrodzenia za pracę,
- 3) świadczył usługi na podstawie umów cywilnoprawnych, w tym umowy agencyjnej, umowy zlecenia, umowy o dzieło lub umowy o świadczenie usług, do której stosuje się odpowiednio przepisy o zleceniu, albo współpracował przy wykonywaniu tych umów, za które powinny być opłacone składki na ubezpieczenia społeczne i Fundusz Pracy, z wyjątkiem art. 261, przy czym podstawę wymiaru tych składek stanowiła kwota co najmniej minimalnego wynagrodzenia za pracę w przeliczeniu na okres pełnego miesiąca,
- 4) opłacał składki na ubezpieczenia społeczne i Fundusz Pracy z tytułu prowadzenia pozarolniczej działalności, przy czym podstawę wymiaru tych składek stanowiła kwota co najmniej minimalnego wynagrodzenia za pracę,
- 5) wykonywał pracę w okresie tymczasowego aresztowania lub odbywania kary pozbawienia wolności, przy czym podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne i Fundusz Pracy stanowiła kwota co najmniej minimalnego wynagrodzenia za pracę,
- 6) wykonywał pracę w rolniczej spółdzielni produkcyjnej, spółdzielni kółek rolniczych lub spółdzielni usług rolniczych, będąc członkiem tej spółdzielni, przy czym podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne i Fundusz Pracy stanowiła kwota co najmniej minimalnego wynagrodzenia za pracę,
- 7) opłacał składkę na Fundusz Pracy w związku z pracą za granicą u pracodawcy zagranicznego w państwie niewymienionym w wysokości 9,75 % przeciętnego wynagrodzenia za każdy miesiąc zatrudnienia,
- 8) był zatrudniony za granicą i przybył do Rzeczypospolitej Polskiej jako repatriant,
- 9) był zatrudniony, pełnił służbę lub wykonywał inną pracę zarobkową i osiągał wynagrodzenie lub dochód, od którego istnieje obowiązek opłacania składki na Fundusz Pracy.

*Dodatek aktywizacyjny:* świadczenie wypłacone osobie, która, będąc bezrobotnym posiadającym prawo do zasiłku, podjęła samodzielnie zatrudnienie, inną pracę zarobkową albo rozpoczęła działalność gospodarczą.

### **Formy wsparcia.**

Urząd Pracy oferuje osobom bezrobotnym i poszukującym pracy szereg form wsparcia, zarówno finansowych, jak i niefinansowych. Do najpopularniejszych należą: zasiłek dla bezrobotnych, dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej, a także różnego rodzaju szkolenia i staże. Ponadto, urzędy pracy oferują pośrednictwo pracy, poradnictwo zawodowe oraz pomoc w podnoszeniu kwalifikacji.

### **Poradnictwo zawodowe.**

Poradnictwo zawodowe polega na udzielaniu pomocy bezrobotnym, poszukującym pracy i osobom niezarejestrowanym, w tym osobom biernym zawodowo, w wyborze lub zmianie zawodu, miejsca pracy, kierunku kształcenia lub szkolenia, w planowaniu rozwoju zawodowego, a także przedsiębiorcom w planowaniu działań, których celem jest adaptacja do wymogów rynku pracy, w tym podnoszenie kompetencji zawodowych.

Poradnictwo zawodowe realizowane jest w szczególności przez udzielanie informacji o rynku pracy, zawodach, kwalifikacjach, możliwościach kształcenia i szkolenia oraz udzielanie porad zawodowych w zakresie możliwości rozwoju zawodowego, w tym pomocy w określeniu kompetencji, umiejętności, zainteresowań, uzdolnień i doświadczenia zawodowego oraz w zakresie umiejętności niezbędnych przy aktywnym poszukiwaniu pracy i samozatrudnieniu, w szczególności z wykorzystaniem metod i programów, w tym standaryzowanych narzędzi diagnostycznych.

#### **Podnoszenie kwalifikacji.**

Zgodnie z art. 99 ustawy z dnia 20 marca 2025 r. o rynku pracy i służbach zatrudnienia (Dz.U. z 2025 r., poz. 620 z późn. zm.) Starosta może udzielić bezrobotnemu lub poszukującemu pracy pomocy w nabywaniu wiedzy, umiejętności lub kwalifikacji, zwiększających szanse na podjęcie i utrzymanie zatrudnienia, innej pracy zarobkowej lub działalności gospodarczej, przez finansowanie z Funduszu Pracy:

- 1) na wniosek bezrobotnego lub poszukującego pracy wybranego przez niego szkolenia,
- 2) szkolenia zamawianego przez starostę w oparciu o:
  - a) diagnozę zapotrzebowania na zawody, umiejętności lub kwalifikacje na rynku pracy lub
  - b) zgłoszenie pracodawcy lub przedsiębiorcy,
- 3) kosztów potwierdzenia nabycia wiedzy i umiejętności lub kosztów uzyskania dokumentu potwierdzającego nabycie wiedzy i umiejętności,
- 4) bonu na kształcenie ustawiczne,
- 5) pożyczki edukacyjnej na sfinansowanie form kształcenia lub szkolenia, lub potwierdzenia nabycia wiedzy i umiejętności, lub uzyskania dokumentu potwierdzającego nabycie wiedzy i umiejętności,
- 6) opłaty pobieranej za postępowanie nostryfikacyjne albo postępowanie, o którym mowa w art. 327 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce,
- 7) opłaty za przeprowadzenie postępowania i wydanie decyzji w sprawie uznania kwalifikacji zawodowych do wykonywania zawodu regulowanego albo do podejmowania lub wykonywania działalności regulowanej.

#### Dane kontaktowe:

Powiatowy Urząd Pracy w Augustowie  
Mickiewicza 2  
16 – 300 Augustów  
e-mail: sekretariat@pup.augustow.pl

adres strony www: <http://augustow.praca.gov.pl>  
tel. 87 644 49 00, 87 644 6890; 87 643 5802

Godziny pracy od poniedziałku do piątku: 7.00 – 15.00

#### **4. Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.**

##### **Nieodpłatna pomoc prawna**

Zgodnie ustawą z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (T.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1534 z późn.zm.) nieodpłatna pomoc prawna obejmuje:

1. poinformowanie osoby fizycznej o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądownoadministracyjnym lub
2. wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego, lub
3. sporządzenie projektu pisma w sprawach, o których mowa w pkt 1 i 2, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądownoadministracyjnym, lub
4. nieodpłatną mediację, lub
5. sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądownoadministracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.

##### **Nieodpłatna mediacja**

Nieodpłatna mediacja obejmuje:

1. poinformowanie osoby uprawnionej o możliwościach skorzystania z polubownych metod rozwiązywania sporów, w szczególności mediacji oraz korzyściach z tego wynikających,
2. przygotowanie projektu umowy o mediację lub wniosku o przeprowadzenie mediacji,
3. przygotowanie projektu wniosku o przeprowadzenie postępowania mediacyjnego w sprawie karnej,
4. przeprowadzenie mediacji,
5. udzielenie pomocy w sporządzeniu do sądu wniosku o zatwierdzenie ugody zawartej przed mediatorem.

Nieodpłatna mediacja nie obejmuje spraw, w których:

1. sąd lub inny organ wydał postanowienie o skierowaniu sprawy do mediacji lub postępowania mediacyjnego,
2. zachodzi uzasadnione podejrzenie, że w relacji stron występuje przemoc.

Nieodpłatna mediacja prowadzona jest w zależności od zgłoszonych potrzeb przez osoby uprawnione.

##### **Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.**

Świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o

przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, w tym, w razie potrzeby, sporządzenie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje również nieodpłatną mediację.

Wizytę w punkcie nieodpłatnej pomocy prawnej można zgłosić:

- telefonicznie pod nr 572-397-060 - zgłoszeń dokonuje się w dni powszednie (oprócz świąt i innych dni wolnych od pracy), w godzinach pracy Starostwa Powiatowego w Augustowie, tj. od godz. 7.30 do godz. 15.30;
- poprzez e-mail: [npp-npo@powiat-augustowski.eu](mailto:npp-npo@powiat-augustowski.eu);
- samodzielnie pod adresem na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości (<https://www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc>).

Szczegółowe informacje dotyczące dostępności systemu nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego dla osób z niepełnosprawnością dostępne są na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości (<https://www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc/osoby-z-niepelnosprawnosciami>).

Na terenie Powiatu Augustowskiego funkcjonują dwa punkty nieodpłatnej pomocy prawnej, w których nieodpłatna pomoc prawna, nieodpłatne poradnictwo obywatelskie oraz nieodpłatna mediacja udzielana jest zgodnie z poniższym harmonogramem:

1. Punkt, w którym nieodpłatnej pomocy prawnej udzielają adwokaci i radcy prawni:
  - a) w budynku Powiatowego Zarządu Dróg w Augustowie, ul. Wojska Polskiego 54, 16-300 Augustów:
    - w poniedziałek, w godz. 11.00 - 15.00,
    - we wtorek, w godz. 11.00 – 15.00,
    - w środę, w godz. 9.00 - 13.00,
    - w czwartek, w godz. 11.00 – 15.00,
    - w piątek, w godz. 9.00 – 13.00.
2. Punkt, w którym nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego udziela Stowarzyszenie Sursum Corda z siedzibą w Nowym Sączu:
  - a) w budynku Lipskiego Ośrodka Lokalnej Aktywności (LOLA), ul. Szkolna 4, 16-315 Lipsk:
    - w poniedziałek, w godz. 9.00 - 13.00,
  - b) w budynku Powiatowego Zarządu Dróg w Augustowie, ul. Wojska Polskiego 54, 16-300 Augustów:
    - we wtorek, w godz. 7.00 - 11.00,
    - w czwartek, w godz. 7.00 - 11.00,

- c) w budynku Urzędu Gminy Płaska, ul. Generała Ignacego Prądzyńskiego 53, 16-326 Płaska:
  - w środę, w godz. 9.00 - 13.00,
- d) w budynku Urzędu Gminy Nowinka, Nowinka 33, 16-304 Nowinka:
  - w piątek, w godz. 9.00 - 13.00.

## **5. Organizacje i instytucje działające na rzecz osób niepełnosprawnych i uzależnionych.**

### **1) Stowarzyszenie „Pomóż Sobie” w Lipsku**

Stowarzyszenie „Pomóż Sobie” w Lipsku prowadzi działalność społecznie użyteczną w sferze zadań publicznych określonych w ustawie z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (T.j. Dz.U. z 2025 r., poz. 1338), na rzecz ogółu społeczeństwa, a w szczególności na rzecz osób z niepełnosprawnością i dzieci potrzebujących pomocy. Celem Stowarzyszenia jest podejmowanie i rozwijanie inicjatyw mających realizować zadania w zakresie wszechstronnej działalności na rzecz powyższych osób.

#### Dane kontaktowe:

Stowarzyszenie „Pomóż Sobie” w Lipsku  
ul. Szkolna 4  
16-315 Lipsk  
tel. 515 194 011

### **2) Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych im. Króla Zygmunta Augusta w Augustowie.**

Celem<sup>1</sup> Stowarzyszenia Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych im. Króla Zygmunta Augusta w Augustowie jest inspirowanie współpracy i działanie na rzecz rozwoju lokalnego, promocja wartości rodziny, przedsiębiorczości w sferze gospodarczej, społecznej i kulturalnej, w szczególności zaś:

- współpraca z instytucjami i organizacjami na rzecz rozwoju społeczno-gospodarczego i inicjatyw lokalnych,
- promowanie lokalnej aktywności i przedsiębiorczości,
- działanie na rzecz rehabilitacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych,
- działalność edukacyjna, oświatowo-wychowawcza, charytatywno-opiekuńcza, kulturalna,
- propagowanie idei wolontariatu,
- działalność na rzecz rodziny, propagowanie wartości wychowawczych, szacunku dla rodziny, udzielanie pomocy dzieciom i rodzinie w wypełnianiu jej podstawowych funkcji,
- przeciwdziałanie i łagodzenie skutków bezrobocia poprzez zwiększanie możliwości zatrudnienia bezrobotnych, organizowanie szkoleń,
- promocja regionu, jego tradycji i kultury,

---

<sup>1</sup> Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych im. Króla Zygmunta Augusta w Augustowie:  
<https://sisg.org.pl/stowarzyszenie/>

- wspieranie lokalnych organizacji pozarządowych, stowarzyszeń, fundacji, organizacji młodzieżowych.

Stowarzyszenie realizuje swoje cele poprzez:

- organizację spotkań, konferencji, sesji naukowych,
- prowadzenie działalności szkoleniowej,
- prowadzenie działalności wydawniczej i kolportażowej,
- organizację imprez kulturalnych, sportowo- turystycznych, oświatowych.

Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych im. Króla Zygmunta Augusta w Augustowie prowadzi Środowiskowy Dom Samopomocy w Kuriance oraz Centrum Integracji Społecznej w Augustowie.

Dane kontaktowe:

Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych im. Króla Zygmunta Augusta w Augustowie  
ul. Wojska Polskiego 7  
16-300 Augustów  
tel. 87 643 01 00

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

adres strony [www: https://sisg.org.pl/](https://sisg.org.pl/)

**3) Stowarzyszenie Przyjaciół Środowiskowego Domu Samopomocy „Zielony Parasol” w Augustowie.**

Celem Stowarzyszenia Przyjaciół Środowiskowego Domu Samopomocy „Zielony Parasol” w Augustowie jest podejmowanie różnorodnych działań w kierunku aktywizacji społeczno – zawodowej i rehabilitacji osób niepełnosprawnych oraz ich rodzin i opiekunów, w szczególności skupionych w Środowiskowym Domu Samopomocy w Augustowie.

Na rzecz swoich podopiecznych Stowarzyszenie organizuje między innymi: warsztaty, szkolenia, spotkania integracyjne, różnorodne terapie, wyjścia do kina i kręgielni, wyjazdy rehabilitacyjne, edukacyjne i poznawcze, przeglądy twórczości<sup>2</sup>.

Dane kontaktowe:

Stowarzyszenie Przyjaciół Środowiskowego Domu Samopomocy „Zielony Parasol” w Augustowie  
ul. Tytoniowa 12  
16-300 Augustów  
tel. 87 643 49 48

e-mail: [zielonyparasolsds@wp.pl](mailto:zielonyparasolsds@wp.pl)

adres strony [www: https://zielonyparasol.naszdsd.pl/](https://zielonyparasol.naszdsd.pl/)

**4) Stowarzyszenie Przyjaciół Zespołu Szkół Specjalnych „Wśród Nas” w Augustowie.**

Dane kontaktowe:

Stowarzyszenie Przyjaciół Zespołu Szkół Specjalnych „Wśród Nas” w Augustowie

---

<sup>2</sup> Stowarzyszenie Przyjaciół Środowiskowego Domu Samopomocy „Zielony Parasol” w Augustowie:  
<https://zielonyparasol.naszdsd.pl/o-nas/o-stowarzyszeniu>

Aleja Kardynała Wyszyńskiego 3B  
16 – 300 Augustów  
adres strony www: <https://wsrodnas.pl/>

#### **5) Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych „ASON” w Augustowie.**

Dane kontaktowe:

Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych „ASON” w Augustowie  
ul. Hoża 2B  
16-300 Augustów  
tel: 504 856 890 / 517 908 891  
e-mail: [ason@ason-augustow.pl](mailto:ason@ason-augustow.pl)

#### **6. Ogólnopolskie infolinie.**

##### **1) Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym<sup>3</sup> - tel. 800 70 22 22.**

Telefon czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę. Połączenia są bezpłatne.

W Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym dyżurują psychologowie, którzy udzielą pomocy i wsparcia oraz pomogą także we wskazaniu odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju, w którym można otrzymać bezpośrednią pomoc.

W wyznaczonych godzinach w Centrum Wsparcia pełnią dyżury także specjaliści: lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni.

Na stronie <https://liniawsparcia.pl/> znajduje się informacja o dyżurach i liście ośrodków, w których osoby będące w kryzysie psychicznym jak i ich bliscy, znajdą informacje na temat miejsc w ich regionie świadczących specjalistyczną pomoc. Dostępna jest również aplikacja mobilna z bazą teleadresową instytucji pomocowych, która pomaga osobom poszukującym pomocy, samodzielnie uzyskać potrzebne im informacje w sposób szybszy i prostszy.

Dla wszystkich zainteresowanych osób jest dostępny czat na stronie: <https://centrumwsparcia.pl>

##### **2) Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji<sup>4</sup> – tel. 22 594 91 00.**

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji skierowany zarówno do osób dotkniętych depresją, jak i ich bliskich. Przy telefonie dyżuruje lekarz specjalista – psychiatra. Porady udzielane są bezpłatnie.

Telefon czynny jest w każdy czwartek od godziny 17:00 do godziny 19:00. Koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego.

##### **3) Całodobowy telefon zaufania dla osób dorosłych<sup>5</sup> – tel. 116 123.**

Całodobowy telefon zaufania dla osób dorosłych czynny jest 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę. Połączenia są bezpłatne.

---

<sup>3</sup> Forum przeciw depresji: <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

<sup>4</sup> Forum przeciw depresji: <https://forumprzeciwdepresji.pl/antydepresyjny-telefon>

<sup>5</sup> Ministerstwo Cyfryzacji: <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/miedzynarodowy-dzien-walki-z-depresja>

Na stronie <https://116sos.pl> zainteresowane osoby znajdą bezpłatne, anonimowe i całodobowe wsparcia dla osób dorosłych będących w kryzysie emocjonalnym oraz wyszukiwarke ośrodków pomocowych.

Osoby poszukujące pomocy mogą nawiązać kontakt z konsultantem na 3 sposoby:

- dzwoniąc pod numer 116 123,
- pisząc na czacie – adres strony: <https://116sos.pl/>,
- pisząc przez formularz kontaktowy – adres strony: <https://116sos.pl/>.

#### **4) Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka<sup>6</sup> – tel. 800 12 12 12.**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Połączenia są bezpłatne i anonimowe.

Dla wszystkich zainteresowanych osób jest dostępny czat z konsultantem (czynny 24/7, bezpłatny i anonimowy) na stronie: <https://www.czat.brpd.gov.pl>

#### **5) Telefon dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci<sup>7</sup> – tel. 800 100 100.**

Telefon dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci udziela wsparcia i informacji osobom dorosłym w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Główne działania to pomoc telefoniczna i online psychologiczna, terapeutyczna i prawna dla rodziców i nauczycieli.

Telefon czynny od poniedziałku do piątku od godziny 12:00 do godziny 15:00 oraz dodatkowo w czwartki w godzinach 16:30-20:30. Połączenia bezpłatne.

Grafik dyżurów specjalistów

- Poniedziałek 10:00-14:00 pedagog / psycholog
- Wtorek 10:00-14:00 psycholog poradni Dziecko w Sieci
- Środa 10:00-14:00\* pedagog / psycholog
- Czwartek 10:00-14:00 ekspertka ds. Standardów Ochrony Dzieci
- Piątek 12:00-15:00 prawniczka

Adres strony: <https://800100100.pl/>

#### **6) Telefon kontaktowy dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie<sup>8</sup> – tel. 800 800 602.**

Telefon kontaktowy dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie Fundacji Słonie na Balkonie udziela wsparcia dla rodziców, opiekunów z całej Polski, którzy szukają pomocy psychologa dla dziecka w kryzysie lub od samych dzieci pilnie potrzebujących wsparcia.

---

<sup>6</sup> Rzecznik Praw Dziecka: <https://brpd.gov.pl/dzieci-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>

<sup>7</sup> Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę - Telefon dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci:  
<https://800100100.pl/>

<sup>8</sup> Fundacja Słonie na Balkonie - Telefon kontaktowy dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie:  
<https://slonienabalkonie.pl/szukam-pomocy/>

Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 14:00 do 19:00. Połączenia są bezpłatne.

**7) Pomarańczowa Linia<sup>9</sup> – tel. 801 140 068.**

Pomarańczowa Linia jest programem informacyjno-konsultacyjnym, który oferuje wsparcie dla rodziców dzieci eksperymentujących oraz uzależnionych od alkoholu i narkotyków. Misją programu jest pomoc rodzicom w radzeniu sobie z problemami młodzieży oraz dorosłych w ich środowisku rodzinnym. Specjaliści programu pomagają rodzicom dzieci pijących alkohol i zażywających środki psychoaktywne, dostarczając wstępne konsultacje bezpośrednie, telefoniczne oraz mailowe.

Telefon czynny jest od poniedziałku do piątku od godziny 14:00 do godziny 20:00.

**8) Całodobowy telefon zaufania dzieci i młodzieży<sup>10</sup> – tel. 116 111.**

Całodobowy telefon zaufania dzieci i młodzieży prowadzony jest przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. W telefonie zaufania pracują psycholodzy i pedagodzy.

Telefon jest anonimowy, bezpłatny, całodobowy i dyskretny.

Możesz się z nami skontaktować zawsze, dzwoniąc pod numer 116 111, wybierając opcję (<https://116111.pl/czatuj/>) lub wysyłając do wiadomości przez stronę (<https://116111.pl/napisz/>).

**9) Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży<sup>11</sup> – tel. 800 119 119.**

Darmowy i anonimowy telefon pomocy dla młodzieży, pod którym można porozmawiać z psychologiem.

Telefon oraz czat (<https://800119119.pl/czat-zaufania/>) czynny codziennie od godziny 14:00 do godziny 22:00. Połączenia są bezpłatne.

**10) Telefon Zaufania dla osób starszych<sup>12</sup> – tel. 22 635 09 54.**

Telefon Zaufania dla osób starszych dostępny jest przez 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 17:00 do 20:00. Dodatkowo w każdą środę, w godzinach od 14:00 do 16:00, dyżur jest dedykowany wyłącznie osobom dotkniętym chorobą Alzheimera oraz ich opiekunom.

Koszt połączeń zgodny z taryfą operatora jak za standardowe połączenie stacjonarne.

**11) Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”<sup>13</sup> – tel. 800 120 002.**

Telefon czynny całą dobę. Dyżur prawny w środy od godziny 18:00 do godziny 22:00.

Konsultacje w sprawie przemocy prowadzone:

- drogą telefoniczną pod numerem telefonu 800 120 002,
- mailową pod adresem [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)
- lub listowną pod adresem:

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”  
Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa.

---

<sup>9</sup> Pomarańczowa Linia – wsparcie w problemach uzależnień i współuzależnienia: <https://pomaranczowalinia.pl/>

<sup>10</sup> Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – Całodobowy telefon zaufania dzieci i młodzieży: <https://116111.pl/>

<sup>11</sup> Towarzystwo Przyjaciół Dzieci – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: <https://800119119.pl/>

<sup>12</sup> Stowarzyszenie mali bracia Ubogich – Telefon Zaufania dla osób starszych:

<https://www.malibracia.org.pl/co-robimy/aktualnosci/telefon-zaufania-dla-osob-starszych-dostepny-5-dni-w-tygodniu/>

<sup>13</sup> Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” - <https://niebieskalinia.info/>

**12) Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymaj przemoc” – tel. 800 12 01 48.**

Telefon czynny całą dobę.

**13) Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie – tel. 800 120 226.**

Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9:30 – 15:30. Połączenia są bezpłatne.

**14) Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia”<sup>14</sup> – tel. 800 199 990.**

Telefon czynny codziennie od godziny 16:00 do godziny 21:00. Połączenia są bezpłatne.

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia” udziela wsparcia psychologicznego oraz informacji na temat leczenia, terapii i innych form pomocy dla osób zmagających się z uzależnieniem (bez względu na rodzaj substancji, od której są uzależnione) oraz członków ich rodzin.

**15) Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych<sup>15</sup> – tel. 801 889 880.**

Telefon przeznaczony dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia. Czynny codziennie od godziny 17:00 do godziny 22:00, również w weekendy.

Dla wszystkich zainteresowanych dostępna jest także poradnia internetowa z dyżurami terapeutów (poniedziałek i wtorek w godzinach 18:00-20:00, piątek: 8:00-10:00 oraz sobota: 9:30-11:30).  
Szczegóły na stronie internetowej: <https://uzaleznieniabehawioralne.pl>.

**16) INFOLINIA Stowarzyszenia MONAR<sup>16</sup> – tel. 505 552 727.**

Wsparcie w zakresie informacji i porad, jakie muszą podjąć osoby uzależnione lub ich bliscy, aby otrzymać pomoc. Informacje na temat placówek MONAR. Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00 – 18:00.

---

<sup>14</sup> Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii - <https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=1>

<sup>15</sup> Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego - <https://psychologia.edu.pl/component/content/article/1-latest-news/1303-telefon-zaufania-801-889-880.html>

<sup>16</sup> Stowarzyszenie MONAR - <https://www.monar.org/kontakt/szukaj-pomocy/>