

LP	Nazwa instytucji	Forma pomocy	dane kontaktowe	dostępność
WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE/TERAPEUTYCZNE/PEDAGOGICZNE/ANIMACYJNE				
1	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie	interwencyjna pomoc psychologiczna dla osób, par i rodzin w sytuacjach kryzysowych	12 421 92 82	całodobowo we wszystkie dni tygodnia oraz niedziele i święta
2	Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy	wsparcie terapeutyczne, psychologiczne	tel. 14 655 36 36 500 583 047 e-mail: oiktarnow@op.pl Messenger - FB Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy, Skype - TOIKiWOP TOIKiWOP	kontakt telefoniczny i mailowy: całodobowo
		poradnictwo pedagogiczne, socjalne		messenger* skype*: dni robocze w godz. 8:00 – 20:00: *dostępność komunikatorów zależna od aktualnego stanu kadry - aktualizacja dostępności na stronie www.oik.tarnow.pl
		poradnictwo prawne		kontakt telefoniczny i mailowy: wtorek, godz. 16:00 -19:00 czwartek, godz. 16:00 -19:00
3	Tatrzański Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy w Rodzinie w Zakopanem	wsparcie psychologiczne	18 20 644 54	codziennie, godz 8:00 - 20:00
4	Gorlicki Ośrodek Interwencji Kryzysowej	wsparcie psychologiczne, poradnictwo rodzinne, pedagogiczne	18 352 51 01 511 469 305 e-mail: goik@pcpr.gorlice.pl	pon - pt, godz. 7:00 – 19:00

5	Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Chrzanowie	poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, prawne, terapeutyczne z zakresu uzależnień	tel. 32 646 71 85 e-mail: interwencja.poik@gmail.com	całodobowo we wszystkie dni tygodnia
6	Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Miejski Kraków	pomoc psychologiczna	574 729 199	wtorek, godz. 13:00-15:30
			667 134 529	środa, godz. 14:00-16:00
			574 733 434	piątek, godz. 13:00-15:30
			574 301 318	czwartek, godz. 15:00-17:00
		wsparcie pedagogiczne	501 729 526	środa, godz. 10:00-13:00
wsparcie pedagogiczne, propozycje zajęć z dziećmi	537 963 012	poniedziałek, godz. 10:00-13:00		
wsparcie psychologiczno-pedagogiczne, prowadzenie zajęć z dziećmi i młodzieżą na platformie ZOOM	664 372 335	poniedziałek-piątek (godziny do ustalenia telefonicznie)		
7	Stowarzyszenie Rodzin Adopcyjnych i Zastępczych "Pro Familia"	wsparcie psychologiczne i pedagogiczne rodzin z dziećmi	tel. 500 134 050 12 642 12 16 e-mail: osrodek@profamilia.pl	poniedziałek, godz. 8-19 wtorek, godz. 8-17 środa, godz. 8-17 czwartek, godz. 8-15 piątek, godz. 8-15
		zabawy i animacje dla dzieci do lat 3 online	784 305 610	transmisje z zajęć udostępnione na FB całodobowo: https://www.facebook.com/KlubRodzicaFamilka
8	Ośrodek Adopcyjny "Dzieło Pomocy Dzieciom"	wsparcie psychologiczne	662 180 724	poniedziałek, godz. 9-17 wtorek, godz. 9-18 środa, godz. 9-17 czwartek, godz. 9-17 piątek, godz. 8-15

		konsultacje psychologiczne dla rodziców, psychoedukacja, poradnictwo, interwencja kryzysowa, wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży	535 473 761	poniedziałek, godz. 10-15 środa, godz. 10-15
		wsparcie psychologiczne dla osób dorosłych oraz poradnictwo dotyczące wsparcia dzieci i młodzieży	tel. 606 833 693 e-mail: maria.kukula7@gmail.com	poniedziałek, godz. 8:30-16:00 wtorek, godz. 9:00-18:00 środa, godz. 8:30-16:00 piątek, godz. 8:30-13:30
9	Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie - Małopolski Ośrodek Adopcyjny w Nowym Sączu	pomoc psychologiczna o charakterze wsparcia, poradnictwa psychologicznego, psychoedukacji oraz interwencja kryzysowa	tel. 784 090 906 e-mail: abuzala@rops.krakow.pl	pon - pt, godz. 8:00-19:00
			tel. 507 090 397 e-mail: atalar@rops.krakow.pl	pon - pt, godz. 8:00-18:00
			tel. 698 433 180 e-mail: jmilek@rops.krakow.pl	pon - pt, godz. 8:00-19:00
			tel. 665 646 995 e-mail: mlanger@rops.krakow.pl	pon - pt, godz. 8:00-19:00
		pomoc pedagogiczna o charakterze wsparcia lub edukacji	tel. 698 003 933 e-mail: dpotok@rops.krakow.pl	pon - pt, godz. 8:00-18:00
			509 169 300	pon - pt, godz. 8:00-18:00
10	Szpital Kliniczny im. dr Józefa Babińskiego w Krakowie	pomoc psychologiczna/ psychoterapeutyczna	12 652 45 24	poniedziałek, godz. 14:00-16:00 piątek, godz. 8:00-10:00
			798 890 345	poniedziałek, godz. 10:00-13:00 środa, godz. 10:00-14:00 czwartek, godz. 10:00-13:00 piątek, godz. 11:30-14:00
			501518763	środa, godz. 20:00-21:30

			607985722	wtorek, godz. 14:00-16:00 piątek, godz. 10:00-11:30
			602300510	czwartek, godz. 17:00-18:00
11	Fundacja Towarzystwa Rodzinie	wsparcie psychologiczne (psycholog, interwent kryzysowy)	12 260 75 13	poniedziałek, godz. 17:00-20:00 wtorek, godz. 17:00-20:00 środa, godz. 17:00-20:00 piątek, godz. 9:00-13:00
		poradnictwo rodzinne (familiolog, doradca życia rodzinnego)	12 260 75 13	wtorek, godz. 9.00-13.00 piątek, godz. 13.00- 18.00
		poradnictwo laktacyjne (instruktor)	12 260 75 14	wtorek, godz. 10.00-13.00 piątek, godz. 10.00-13.00
		wsparcie dla osób uzależnionych oraz ich bliskich (terapeuta uzależnień)	12 260 75 14	środa, godz. 17.00-20.00
		wsparcie duszpasterskie /duchowe (duszpasterz)	12 260 75 13	czwartek, godz. 17.00-20.00
		towarzystwo osobom samotnym (trener rozwoju osobistego, pedagog)	12 260 75 14	wtorek, godz. 13:00 - 15:00 piątek, godz. 13:00 - 15:00
12	Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego w Nowym Targu	wsparcie terapeutyczne, psychologiczne, animacyjne dla rodzin	18 263 31 81 690 536 719 FB: www.facebook.com/sczpdnowytarg	pon - pt, godz. 8:00 - 20:00
13	Pracownia Psychoedukacji SUSTINE	interwencja kryzysowa dla dorosłych oraz dla nastolatków (rozwiązywanie sytuacji trudnych w kontakcie rodzica z dzieckiem również w kontekście agresji)	tel. 603 924 217 e-mail: p.p.sustine@gmail.com skype: Malgorzata Cwener Cwener FB: https://www.facebook.com/malgorzata.cwener	całodobowo

		Szkoła dla Rodziców i Wychowawców - edukacja metodą T. Gordona (podnoszenie kompetencji wychowawczych rodziców i nauczycieli)	e-mail: p.p.sustine@gmail.com skype: Malgorzata Cwener Cwener FB: https://www.facebook.com/malgorzata.cwener	pon-pt , godz. 9.00-13.00 14.00-20.00 (po wcześniejszym umówieniu się)
		coaching dla nastolatków i dorosłych (rozwój osobisty w zakresie inteligencji emocjonalnej oraz stawiania celów)	e-mail: p.p.sustine@gmail.com skype: Malgorzata Cwener Cwener FB: https://www.facebook.com/malgorzata.cwener	pon-pt , godz. 9.00-13.00 14.00-20.00 (po wcześniejszym umówieniu się)
		konsultacje logopedyczne dla dzieci i nastolatków	e-mail: p.p.sustine@gmail.com skype: Malgorzata Cwener Cwener FB: https://www.facebook.com/malgorzata.cwener	pon-pt , godz. 9.00-13.00 14.00-20.00 (po wcześniejszym umówieniu się)
14	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej	poradnictwo psychologiczne	tel. 18 333 79 12 e-mail: pcpr@powiat.limanowski.pl	pon-pt, godz. 13.00-14.00
15	Synergia Wsparcie i Edukacja	konsultacje w sytuacji przeżywania kryzysów i konfliktów, wsparcie psychologiczno - pedagogiczne	tel. 604 601 980 e-mail: synergia.wsparcie@gmail.com	wtorek, godz. 9.00-13.00 czwartek, godz. 9.00-13:00
16	Centrum medyczne UNIMED Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej skierowany do dzieci w wieku 0-21 lat, ich rodziców oraz opiekunów prawnych	porady psychologiczne i terapeutyczne	tel. 12 415 81 12 e-mail: rejestracja@unimed-nzoz.pl	poniedziałek, godz. 8.00 – 16.00 wtorek, godz. 8.00 – 16.00 środa, godz. 8.00 – 20.00 czwartek, godz. 8.00 – 20.00 piątek, godz. 9.00 – 17.00
17	Centrum Profilaktyki i Edukacji Społecznej PARASOL	rozmowy wspierające dla dzieci, młodzieży i rodzin	e-mail: a.jarosz@parasol.org.pl FB: https://www.facebook.com/rakowicka10/	środa, godz. 15:30 – 17:30

			tel. 536 906 259 e-mail: j.glaubitt@parasol.org.pl	wtorek, godz. 13:00-17:00 piątek, godz. 13:00-17:00
			tel. 575 327 614 e-mail: m.michnowicz@parasol.org.pl	środa, godz. 15:30 – 17:30
		animacja czasu wolnego - grupowe czaty dla dzieci i młodzieży (aktywności plastyczne, gry i zabawy)	tel. 575 327 614 FB: https://www.facebook.com/rakowicka10	środa, godz. 13:30 – 15:30
		rozmowy wspierające dla młodzieży, rodziców, małżonków i całych rodzin	tel. 796 759 945 Skype: Katarzyna Niklas Psycholog	wtorek, godz. 21:30-23:30, czwartek, godz. 21:30-23:30 pierwszy kontakt sms (dowolna pora)
18	Stowarzyszenie SIEMACHA	wsparcie terapeutyczne, psychologiczne, pedagogiczne, edukacyjne, logopedyczne, animacyjne dla dzieci, młodzieży, rodziców, seniorów	tel. 604 798 898 e-mail: i.kruczek@siemacha.org.pl tel. 604 412 264 e-mail: m.hornowski@siemacha.org.pl	pon-pt, godz. 09:00-20:00
		wsparcie psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne, edukacyjne, animacyjne dla dzieci i młodzieży	tel. 604 412 264 e-mail: m.hornowski@siemacha.org.pl tel. 783 222 236 e-mail: a.stanisz@siemacha.org.pl tel. 882 011 246 e-mail: s.szafagiewicz@siemacha.org.pl	pon-pt, godz. 13:00-20:00
19	Ośrodek Pomocy Społecznej w Babicach	animacje dla rodzin	665 249 858	pon-pt, godz. 9.00-15.00

20	Małopolskie Stowarzyszenie Probacja	wsparcie psychologiczno – pedagogiczne dla dzieci i rodzin, których członkowie rodziny odbywają karę pozbawienia wolności	tel. 12 426 47 39 e-mail: ewelinas.probacja@wp.pl	czwartek, godz. 10.00-14.00 piątek, godz. 10.00-14.00
21	Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi w Oświęcimiu	wsparcie i poradnictwo dla rodzin i osób w zakresie zdrowia psychicznego	33 842 45 35	pn-pt, godz. 10:00-15:00
22	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Myślenicach	wsparcie psychologiczne dla osób dorosłych, poradnictwo dla osób uzależnionych i ich bliskich, osób doświadczających przemocy, konsultacje dla osób w kryzysie w przebiegu zaburzeń psychicznych i ich bliskich, informacje o mediacjach rodzinnych	578 662 508	pon-pt, godz. 10.00 – 12.00 17.00 – 19.00 (możliwość umówienia indywidualnej godziny konsultacji po wcześniejszym kontakcie telefonicznym)
23	Ośrodek Pomocy Społecznej w Olkuszu	wsparcie dla rodzin zmagających się z codziennymi problemami czy kryzysem	tel. 508 905 732 e-mail: januszopsolkusz@onet.pl	pon-pt, godz. 15.00-19.00
		wsparcie pedagogiczne, animacyjne dla rodzin zmagających się z codziennymi problemami czy kryzysem	tel. 518 160 798 e-mail: malgorzata-olek1@wp.pl	pon-pt, godz. 11.00-13.00
			tel. 518 160 363 e-mail: jolantabanyopsolkusz@onet.pl	pon-pt, godz. 13.00-15.00
			tel. 664 479 697 e-mail: martaopsolkusz@vp.pl	pon-pt, godz. 9.00-11.00

PORADNICTWO W ZAKRESIE KOMPETENCJI CYFROWYCH

24	Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw	konsultacje telefoniczne w zakresie kompetencji cyfrowych (obsługa komputera, smartphona, tabletu, obsługa programów biurowych, bezpieczeństwo w internecie)	tel. 501 148 630 e-mail: biuro@fabrykainicjatyw.pl	pon-pt, godz.10:00-14:00
PORADNICTWO PRAWNE				
25	Fundacja Nieskończone Możliwości	porady socjalno-prawne dla osób niepełnosprawnych, ich rodzin oraz chorych przewlekle (orzeczenia o niepełnosprawności, zasiłki, renty, uprawnienia, kwestie związane z zatrudnieniem, zasiłki chorobowe, inne dostępne formy pomocy) - preferowany kontakt on-line za pośrednictwem adresu e-mail	tel. 606 556 675 e-mail: n.mozliwosci@gmail.com	pon-pt, godz. 10.00- 15.00
26	Fundacja Instytut Państwa i Prawa	poradnictwo prawne	tel. 18 546 11 46 e-mail: biuro@fundacjaipp.pl	wtorek, godz. 10:00-12:00 czwartek, godz. 10:00-12:00
27	Maria Widłak Kancelaria Radcy Prawnego	porady prawne z zakresu prawa cywilnego, gospodarczego, bankowego, administracyjnego mediacje cywilne i gospodarcze	tel. 507 026 459 e-mail: maria.widlak@kancelariawidlak.pl	poniedziałek, godz. 9:00-11:00 czwartek, godz. 15:00-17:00