Punkty konsultacyjne dla osób dotkniętych przemocą domową w woj. podlaskim - baza teleadresowa 2026 r.

Lp.	Gmina	Pełna nazwa punktu	Dane teleadresowe				Rodzaj poradnictwa Dni i godziny przyjęć interesantów Dyżury specjalistów	Czy z pomocy punktu mogą również skorzystać osoby stosujące przemoc domową? TAK/ NIE/ uwagi	Czy placówka ma możliwość świadczenia pomocy z wykorzystaniem środków zdalnej komunikacji? TAK/NIE/ w jakim zakresie?	Czy placówka ma możliwość świadczenia pomocy osobom z niepełnosprawnościami? TAK/ NIE/ w jakim zakresie?
			kod pocztowy, miejscowość	ulica, numer	telefon, fax	e-mail, www				
Miasto Białystok										
1	m. Białystok	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku Ośrodek Interwencji Kryzysowej	15-464 Białystok	ul. Włókiennicza 7	85 879 79 46 85 879 79 47 85 879 79 48	oik@mopr.bialystok.pl www.mopr.bialystok.pl	Interwencja kryzysowa, specjalistyczna pomoc psychologiczna oraz poradnictwo prawne, socjalne, pedagogiczne i rodzinne, którkoterminowa terapia indywidualna oraz małżeństw/par, poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej, wsparcie grupowe dla osób dorosłych, dzieci i młodzieży, w sytuacji kryzysowej schronienie dla kobiet, w tym kobiet z dziećmi, CZYNNE 7 dni w tygodniu, całodobowo we wszystkie dni roku. DYŻURY SPECJALISTÓW:psycholog, pedagog, terapeuta, specjalista pracy socjalnej, specjalista pracy z rodziną, porady prawne.	TAK realizacja programów korekcyjno-edukacyjnych oraz psychologiczno-terapeutycznych dla sprawców przemocy domowej.	TAK kontakt telefoniczny, e-mail (wsparcie z wykorzystaniem środków komunikacji zdalnej można uzyskać po wcześniejszym umówieniu)	TAK dla osób głuchych: zapewnienie tłumacza języka migowego online. obsługa osób z problemem w poruszaniu się: dostępność alternatywna (na miejscu w pomieszczeniu na parterze budynku MOPR OIK lub w miejscu zamieszkania/pobytu osoby)
2	m. Białystok	Punkt konsultacyjno-informacyjny dla ofiar przemocy domowej w ELEOS Prawosławny Osrodek Miłosierdzia	15-062 Białystok	ul. Warszawska 47	781 001 071	eleos@poczta.onet.pl	poniedziałek i środa - 15.00 - 18.00	TAK	TAK telefonicznie, e-mail	TAK
3	m. Białystok	Punkt konsultacyjno-informacyjny dla ofiar przemocy domowej w Białostockim Stowarzyszenia Klub Abstynentów KROKUS	15-480 Białystok	ul. Jagienki 4	85 743 58 43	klubkrokus@o2.pl	poniedziałek - piątek 16.00 - 20.00	TAK	TAK telefonicznie, e-mail	TAK
4	m. Białystok	Punkt konsultacyjno-informacyjny dla ofiar przemocy domowej w Białostockim Stowarzyszeniu Klub Abstynentów TĘCZA	15-814 Białystok	ul. Hallera 8	518 324 296	b.s.k.a.tecza@wp.pl	poniedziałek - sobota 16.00 - 20.00	TAK	TAK telefonicznie, e-mail	TAK
5	m. Białystok	Punkt konsultacyjno-informacyjny dla ofiar przemocy domowej w Stowarzyszeniu Abstynentów Klub Abstynentów ARKA	15-001 Białystok	ul. Barszczańska 5 lok. 102 A	85 661 92 62	klub.arka@wp.pl	poniedziałek - piątek 17.00 - 20.00	TAK	TAK telefonicznie, e-mail	TAK
6	m. Białystok	Punkt konsultacyjno-informacyjny dla ofiar przemocy domowej w Stowarzyszeniu Rodzin Abstynenckich PRZYMIERZE	15-193 Białystok	ul. Wieniawskiego 12	694 409 778	stowarzyszenieprzymierze@tlen.pl	poniedziałek - piątek 16.00 - 20.00 sobota 10.00 - 12.00	TAK	TAK telefonicznie, e-mail	TAK
7	m. Białystok	Punkt konsultacyjno-informacyjny dla ofiar przemocy domowej w Stowarzyszeniu Rodzin Trzeźwościowych AZYL	15-054 Białystok	ul. Mieszka I 8 C lok. 14	85 732 11 69	azyl.bialystok@gmail.com , www.azyl.bialystok.pl	poniedziałek - sobota 16.00 - 20.00	TAK	TAK telefonicznie, e-mail	TAK

Miasto Suwałki										
8	m. Suwałki	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Kryzysowej	16-400 Suwałki	ul. Filipowska 20B	87 565 28 91 87 562 89 71	dpk@mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl www.mopr.suwalki.pl	poradnictwo prawne wt. i czw. 15.30 - 17.30. poradnictwo, konsultacje psychologiczne oraz terapia interwencyjna: poniedziałek - 07.30 - 15.30 wtorek - 14.00 - 20.00 środa - 14.00 - 20.00 czwartek - 14.00 - 16.00 piątek - 14.00 - 18.00	TAK	TAK w zakresie doradczym i wspierającym, telefonicznie, e-mail	TAK, budynek przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową; budynek wyposażony w podjazd dla osób z niepełnosprawnością ruchową; obsługa prowadzona na parterze budynku; możliwość komunikacji on-line
Powiat Augustowski										
9	Augustów	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Zdrowia Psychicznego Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia Andrzej Stanisław Litwińczuk	16-300 Augustów	ul. Szpitalna 12	87 643 28 16	brak	Poradnia Profilaktyczno-Konsultacyjna dla osób uzależnionych od alkoholu i członków ich rodzin - poradnictwo specjalistyczne w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie: czwartek 12.00-17.00 piątek 8.00-12.00 sobota 8.00-13.00	TAK	NIE	NIE
10	Augustów	Punkt Konsultacyjny w Augustowie Renata Szyszkiewicz - Dobrowolska	16-300 Augustów	ul. Kilińskiego 8A	601 195 428	brak	pomoc psychologiczna, terapeutyczna, przemoc domowa, terapia uzależnień Renata Szyszkiewicz-Dobrowolska środa 9.00-18.00, sobota 8.00-17.00	TAK	TAK	TAK budynek pozbawiony barier architektonicznych, dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową, obsługa prowadzona na parterze budynku, możliwość komunikacji on-line
Powiat Białostocki										
11	Choroszcz	Punkt Konsultacyjny Uzależnień w Choroszczy	16-070 Choroszcz	Sienkiewicza 42	brak	brak	Porady terapeuty uzależnień: osobom uzależnionym (od alkoholu, narkotyków), osobom współuzależnionym (członkom rodzin), DDA, pijącym nastolatkom oraz kobietom w ciąży z zespołem FAS, udzielanie wsparcia po zakończeniu leczenia odwykowego, porady w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej. Dyżur terapeutów uzależnień: pn: 14:00-18:00 wt: 14:00-18:00	TAK	NIE	NIE
12	Dobrzyniewo Duże	GOPS w Dobrzyniewie Dużym	16-002 Dobrzyniewo Duże	Białostocka 25	85 747 80 35	gops@dobrzyniewo.pl	konsultacje psychologiczne , umawiane telefoniczne - ostatni piątek miesiaca	TAK	NIE	TAK pomoc psychologa
13	Grabówka	Pracownia Psychoterapii i Wspierania Rozwoju Ewa Rojek	15-354 Białystok	Podlaska 17	504 412 885	egoid@o2.pl	Bezpłatne konsultacje psychologiczne z mieszkańcami Gminy Grabówka - kontakt indywidualny	TAK	NIE	TAK
14	Juchnowiec Kościelny	Punkt Konsultacyjno-Informacyjny	16-061 Juchnowiec Kościelny	ul. Lipowa 10	85 663 11 17	brak	poradnictwo prawne: każdy czwartek 15.30-17.30 porady psychologa: każdy poniedziałek 15.00-18.00	TAK	NIE	NIE
15	Michałowo	Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	16-050 Michałowo	Białostocka 11	85 713 17 80	gopsmich@michalowo.eu www.mgops.michalowo.eu	poradnictwo psychologiczne: każdy wtorek 7.15-15.15	TAK	TAK konsultacje telefoniczne	TAK konsultacje telefoniczne, wizyty w domu interesanta
16	Poświętne	Punkt Konsultacyjny dla Osób z Problemem Alkoholowym lub Przemocą w Rodzinie	18-112 Poświętne	Poświętne 11	85 650 13 79	gops@gminaposwietne.eu www.ugposwietne.podlaskie.eu	problemy uzależnień i przemocy wybrane poniedziałki od 15:00-17:00 zamieszczone są na stronie Urzędu Gminy oraz tablicy ogłoszeń GOPS. Dyżur psychologa, osoby dorosłe i dzieci w budynku Urzędu Gminy w godzinach od 13:00 do 16:00 raz w miesiącu. Harmonogram zamieszczony na stronie Urzędu Gminy oraz tablicy ogłoszeń GOPS.	TAK	NIE	TAK

17	Supraśl	Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień w Supraślu	16-030 Supraśl	ul. J. Piłsudskiego 3	572 183 266 604 597380	brak	Poradnictwo w zakresie problemu przemocy domowej, sytuacji kryzysowych Dyżur psychoterapeuty ds uzależnień: czwartek: od 16.00 do 20.00 piątek: od 9.00 do 12.00 Dyżur psychologa: środa: od 15.00 do 19.00	TAK	TAK z wykorzystaniem komunikacji telefonicznej	TAK W Punkcie Konsultacyjnym występują bariery architektoniczne jednak jest możliwość ustalenia spotkania w MOPS w Supraślu, który jest dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością.
18	Suraż	Punkt Konsultacyjny dla Osób z Problemem Alkoholowym lub Przemocą w Rodzinie	18-105 Suraż	ul. Bielska 17	brak	brak	każdy pierwszy piątek miesiąca, terminy zamieszczane na stronie Urzędu Miejskiego w Surażu	TAK	NIE	NIE
19	Wasilków	Punkt profilaktyczno-konsultacyjny dla rodzin dotkniętych problemami uzależnień i przemocy	16-010 Wasilków	1.ul. Polna 1/4A 2.ul. Białostocka 32	795 727 910	brak	1. poradnictwo psychoterapeutyczne - każda pierwsza i trzecia środa m-ca od 15.00 -do 19.00 poradnictwo dla osób uzależnionych i współuzależnionych każdy pierwszy i trzeci czwartek miesiąca od 15.00 do 19.00 2. poradnictwo socjoterapeutyczne każdy piątek od 9.00 do 11.00	TAK	NIE	TAK podjazd dla osób z niepwlnosprawnością ruchową
20	Wasilków	Punkt Pomocy Prawnej	16-010 Wasilków	ul. Dworna 19	533 330 857	brak	poniedziałek i czwartek godz. 8.00 - 12.00	TAK	NIE	TAK podjazd dla osób z niepwlnosprawnością ruchową
21	Turośń Kościelna	Punkt Konsultacyjny	16-106 Turośń Kościelna	ul. Białostocka 5	85 715 80 19	gops@turosn.pl	psycholog/terapeuta uzależnień - możliwośc konsultacji po wcześniejszym umówieniu	TAK	TAK	TAK dla osób z niepwlnosprawnością ruchową
22	Zawady	Punkt Konsultacyjny do Spraw Przeciwdziałania Przemocy Domowej	16-075 Zawady	Plac Wolności 12	85 714 00 28 wew. 43	gops@gminazawady	poradnictwo prawne - każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w godz. 11.00-12.00	TAK	NIE	NIE
23	Zabłudów	Mobilny Punkt Wsparcia - Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zabłudowie	16-060 Zabłudów	ul. Mickiewicza 5	607 676 229	brak	Wsparcie osobom z problemami, trudnościami w radzeniu sobie w społeczeństwie, stresem, dotkniętych zjawiskiem przemocy domowej. każdy wtorek miesiąca spotkania ze specjalistami po wcześniejszym umówieniu	NIE	TAK	NIE
Powiat Bielski										
24	Miasto Bielsk Podlaski	Poradnia Rodzinna (konsultacyjna) przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej	17-100 Bielsk Podlaski	ul. Kazimierzowska 18/3	85 730 20 06	mops_bielsk_podlaski@op.pl www.mopsbielskpodlaski.pl	poradnictwo prawne: 2 dni w tygodniu w godz. 9.00 - 14.00 (szczegółowy harmonogram na stronie internetowej mops)	NIE	TAK konsultacje telefoniczne	TAK konsultacje telefoniczne
25	Miasto Bielsk Podlaski	Punkt Informacyjny ds. przeciwdziałania uzależnieniom przy Urzędzie Miasta w Bielsku Podlaskim	17-100 Bielsk Podlaski	ul. Kopernika 1	85 730 43 50 tel/fax 85 731 81 40	mkrpa@wp.pl	udzielanie informacji o dostępnych miejscach i formach pomocy: poniedziałek od 8.00 do 16.00 wtorek - czwartek od 7.30 do 15.30	NIE	TAK udzielanie informacji telefonicznie	TAK konsultacje telefoniczne
26	Miasto Bielsk Podlaski	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. przeciwdziałania uzależnieniom i przemocy w Bielsku Podlaskim	17-100 Bielsk Podlaski	ul. Sienkiewicza 11A	radca prawny: tel. 695905505 psycholog, specjalistwa przeciwdziałania przemocy, specjalista psychoterapii uzależnień: tel. 572 183 266; psycholog: tel. 690 608 198	brak	PORADNICTWO PRAWNE: w każdą środę, w godzinach 17:00 19:00; POMOC PSYCHOLOGICZNA: dwie soboty w miesiącu: w godzinach 9.00 - 15.00 (styczeń, kwiecień), w godzinach 8.00 - 16.00 (maj, sierpień) w godzinach 9.00 - 15.00 (wrzesień, grudzień); KONSULTACJE DLA OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ: w poniedziałek (2 razy w miesiącu), w godzinach 9:00 15:00 w środy, w godzinach 13:00 - 18:00	NIE	TAK konsultacje telefoniczne	TAK konsultacje telefoniczne
27	Powiat bielski	Punkt Poradniczo - Konsultacyjny	17-100 Bielsk Podlaski	ul. 3 Maja 17	858 332 676	pcpr@powiatbielski.pl	Poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, prawne, poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej oraz w innych sytuacjach kryzysowych. Dyżury specjalistów: w godzinach pracy urzędu pon. - pt. w godz. 7.30-15.30	NIE	TAK konsultacje telefoniczne	TAK konsultacje telefoniczne
28	Brańsk	Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla osób uzależnionych i doznających przemocy domowej	17-120 Brańsk	ul. Rynek 8	85 737 50 05		Porady psychologiczne Poradnictwo profilaktyczne w sprawach uzależnień i przemocy Konsultacje z terapeutą w zakresie uzaleznień od alkoholu i narkotyków co 2-gi poniedziałek w miesiącu	TAK	nie	TAK podjazd, pętla indykcyjna, punkt znajduje się na parterze

29	Brańsk	Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla osób uzależnionych i doznających przemocy domowej	17-120 Brańsk	ul. Rynek 8	534 686 444	www.samorzad.gov.pl/web/gmina-bransk/punkt-konsultacyjno-informacyjny -dla-osob-uzaleznionych-i-ofiar-przemocy-domowej	poradnictwo psychologiczne w dwie środy każdego miesiąca w godz. od 16.00-18.00	TAK	TAK - konsultacje telefoniczne	TAK konsultacje telefoniczne, możliwość udostępnienia pomieszczenia na parterze, do budynku jest podjazd dla wózków
30	Wyszki	Punkt Konsultacyjny	17-132	ul. Szkolna 17	85 555 56 815	brak	poradnictwo psychologiczne druga i czwarta środa miesiąca w godz. 14.00-15.30 psycholog/terapeuta uzależnień	TAK	TAK - konsultacje telefoniczne	NIE
Powiat Grajewski										
31	Grajewo	Klub "Zdrowie i Trzeźwość"	19-200 Grajewo	ul. Konstytucji 3 Maja 2b	86 211 90 30	kzit@mops.grajewo.pl www.leczenieuzaleznieniegrajewo.pl	1. Poradnictwo w zakresie eksperymentowania i uzależnienia od narkotyków czwartek 15.00-20.00 2. Zajęcia terapeutyczne w zakresie uzależnienia od alkoholu wtorek 13.00 -18.00 3. Zajęcia terapeutyczne w zakresie uzależnienia od alkoholu i dla osób współuzależnionych środa 8.00-13.00 4. Motywowanie do podjęcia leczenia odwykowego od alkoholu poniedziałek piątek 7.30 - 15.30 6. Konsultacje psychologiczne (ul. Wojska Polskiego 55) piątek 9.00-14.00	TAK	TAK kontakt telefoniczny bądź e-mail	TAK budynek wyposażony w podjazd dla osób z niepełnosprawnością ruchową obsługa prowadzona na parterze budynku
32	Grajewo	Punkt Konsultacyjny Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Danówku	19-200 Grajewo	Danówek 7A	86 272 22 60	gops@uggrajewo.pl www.gopsdanowek.naszops.pl	Porady psychologiczne 26.06.2026 r., 16.07.2026 r., 14.08.2026 r., 18.09.2026 r., 16.10.2026 r. w godz. 12.00-15.00	TAK	TAK możliwość komunikacji on-line	TAK możliwość komunikacji on-line
33	Szczuczyn	Punkt Konsultacyjny	19-230 Szczuczyn	ul. Plac 1000-lecia 23	862 735 081	gkrpa@szczuczyn.pl	Udzielanie bezpłatnych porad przez psychologa m.in. dla osób doznających przemocy domowej jak również dla osób stosujących przemoc domową. Poradnictwo terapeuty - wspieranie osób uzależnionych i współuzależnionych i członków ich rodzin, zajęcia profilaktyczne dotyczące problemu uzależnień i współuzależnień. psycholog - w co drugą środę w godz. od 16.00 do 20.00 terapeuta - co drugi piątek w godz. od 15.00 do 19.00	TAK	TAK telefonicznie mailowo	TAK obsługa prowadzona na parterze budynku.
Powiat Hajnowski										
34	Powiat Hajnowski	Hajnowskie Stowarzyszenie Abstynentów i Rodzin, Klub DĄB	17-200 Hajnówka	ks I. Wierobieja 18	537 888 518	stowarzyszenie_dab@wp.pl	Spotkania odbywają się w lokalu Klubu Dąb i w formie pracy online. Prowadzone są rozmowy, konsultacje, pomoc doraźna, wsparcie, poradnictwo, pomoc w sytuacji kryzysu, a także przekierowywanie do różnych instytucji.Godziny otwarcia Klubu: poniedziałek piątek: 10.00 - 12.00 i 16.00 - 20.00 Sobota niedziela: 16.00-20.00	TAK	TAK	NIE
35	Powiat Hajnowski	Starostwo Powiatowe w Hajnówce Nieodpłatna Pomoc Prawna	17-200 Hajnówka	Marszałka Józefa Piłsudskiego 7	85 682 48 36	sprawy.spoleczne@powiat.hajnowka.pl www.samorząd.gov.pl/web/powiat-hajnowski	Nieodpłatna pomoc prawna, poradnictwo obywatelskie, mediacje. Dni powszednie w godz. od 8.00- 16.00 po wcześniejszym ustaleniu wizyty	TAK	NIE	TAK
36	Hajnówka	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna	17-200 Hajnówka	Marszałka Józefa Piłsudskiego 10A	856 822 305	poradnia@powiat.hajnowka.pl	Konsultacje psychologiczne. Punkt konsultacyjny wczesnego wspomagania rozwoju: prowadzona jest wstępna diagnoza rozwoju psychoruchowego dzieci w wieku od 0 do 6 roku życia w poniedziałek w godzinach: od 9.00-11.00 po wcześniejszym umówieniu terminu wizyty	TAK	TAK	TAK

37	Hajnówka	Punkt Konsultacyjny świadczący pomoc osobom uzależnionym i współuzależnionym, osobom dotkniętym przemocą domową oraz wsparcie dla rodzin przeżywających trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczych.	17-200 Hajnówka	ul. Aleksego Zina 1/46	tel. 85 306 78 30	gops@gmina-hajnowka.pl	Pomoc osobom uzależnionym: Motywowanie do podjęcia leczenia odwykowego (alkohol, narkotyki, hazard) oraz kierowanie do specjalistycznych zakładów lecznictwa odwykowego.Pomoc osobom współuzależnionym: Wsparcie dla członków rodzin osób uzależnionych, pomoc w zrozumieniu mechanizmów współuzależnienia, edukacja i wsparcie psychologiczne.Pomoc osobom dotkniętym przemocą w rodzinie: Rozpoznanie zjawiska przemocy, udzielanie wsparcia i informacji o możliwościach zatrzymania przemocy, inicjowanie interwencji (w tym współpraca z Zespołem Interdyscyplinarnym).Wsparcie rodzin w trudnościach opiekuńczo-wychowawczych: Poradnictwo dla rodziców bezradnych wychowawczo, pomoc w poprawie funkcjonowania rodziny Punkt konsultacyjny dostępny od poniedziałku do piątku, od godz. 15:30, zgodnie z indywidualnie ustalonym harmonogramem konsultacji.	TAK	NIE	TAK
38	Miasto Hajnówka	Punkt konsultacyjny dla osób z uzależnieniem jak i członków ich rodzin, motywowanie osób pijących ryzykownie i szkodliwie oraz osób używających innych środków psychoaktywnych do zmiany zachowania, udzielanie wsparcia i pomocy osobom doświadczającym przemocy domowej na terenie miasta Hajnówka.	17-200 Hajnówka	Wierobieja 18		hajnowka@hajnowka.pl e.jarmoc@hajnowka.pl	Certyfikowany specjalista Psychoterapii Uzależnień Udzielanie wsparcia osobom mającym problem z alkoholem i substancjami psychoaktywnymi. Poradnictwo - wsparcie - motywacje - informacje - konsultacje 2 i 4 sobota miesiąca od 9.00 do 12.00	TAK	NIE	NIE
39	Narewka	Punkt Konsultacyjny w Centrum Sportu i Edukacji w Narewce	17-220 Narewka	ul. Mickiewicza 46A	791 236 377 - specjalista psychoterapii uzależnień 507 081 150 - psycholog, interwent	brak	terapeuta uzależnień - 15.00-18.00 II i IV czwartek każdego miesiąca psycholog - 8.00-12.00 w każdą sobotę	TAK	NIE	TAK
40	Narewka	Nieodpłatna Pomoc Prawna	17-220 Narewka	ul. Białowieska 1	85 682 48 36	sprawyspoleczne@powiat.hajnowka	12.00-15.30 w każdy czwartek	TAK	NIE	TAK
Powiat Łomżyński										
41	Nowogród	Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych i ich rodzin	18-414 Nowogród	ul. Łomżyńska 41	86 217 55 61	gmina@nowogrod.com www.nowogrod.com	Poradnictwo psychologiczne, rodzinne, profilaktyczne z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej i nadużywania alkoholu 2-gi wtorek każdego miesiaca w godz. 15.30-17.30	TAK	TAK telefon e-mail	TAK obsługa prowadzona jest na parterze budynku
42	Miastkowo	Punkt konsultacyjno - informacyjny przy Ośrodku Pomocy Społecznej w Miastkowie	18-413 Miastkowo	ul. Długa 1	psycholog - 501058978 terapeuta ds. uzależnień - 692913961	ops@miastkowo.pl BIP OPS Miastkowo	poradnictwo psychologiczne pierwsza środa miesiąca 14:00-18:00 terapeuta ds.uzależnień:dwa razy w miesiącu w godzinach od 16:00 do 18:00 po uprzednim telefonicznym kontakcie z terapeutą.	TAK	NIE	NIE
43	Zbójna	Punkt Konsultacyjny	18-416 Zbójna	ul. Łomżyńska 9	86 214 00 25	j.adamowicz@gopszbojna.pl	poradnictwo psychologiczne 1 wtorek miesiąca w godz. 15.30 - 17.30	TAK	NIE	TAK
Powiat Moniecki										
44	Goniądz	Punkt Konsultacyjny dla osób uzależnionych, współuzależnionych oraz ofiar przemocy	19-110 Goniądz	ul. Stary Rynek 23	85 73-80-054	brak	psycholog- psychoterapeuta, poniedziałki w godzinach 18:00-20:00	TAK	NIE	NIE

45	Jasionówka	Gminny Punkt Konsultacyjny w Jasionówce	19-122 Jasionówka	ul. Knyszyńska 21	510 447 366 85 727 80 44	pomoc@jasionowka.pl	Każdy wtorek miesiąca, w godz. 15:45- 17:45 -motywowanie do podjęcia leczenia osób uzależnionych i podjęcia terapii osób współuzależnionych (praca motywacyjno- edukacyjna), -motywowanie osób pijących ryzykownie i szkodliwie do zmiany szkodliwego wzorca picia, -udzielanie wsparcia osobom po zakończonym leczeniu odwykowym, -rozpoznanie zjawiska przemocy domowej, udzielanie stosownego wsparcia i informacji o możliwościach uzyskania pomocy i powstrzymania przemocy, -posiadanie dobrej orientacji na temat dostępnych miejsc pomocy i kompetencji poszczególnych służb i instytucji z terenu gminy, które mogą włączyć się w systemową pomoc rodzinie oraz możliwość prowadzenia warsztatów, grup wsparcia, treningu zachowań asertywnych, pomocy psychologicznej dla par oraz pracę w obszarze uzależnień behawioralnych.	TAK	TAK messenger, platforma Google Meet (wideo i audio)	TAK obsługa prowadzona jest na parterze budynku
46	Jaświły	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Gminie Jaświły	19-124 Jaświły	Jaświły 7	tel. 85 727 80 20	gops@jaswily.pl; https://gops.jaswily.pl	terapeuta ds. uzależnień przyjmuje w drugą i czwartą środę miesiąca w godz. 9:00-11:00 psycholog przyjmuje w pierwszy i trzeci wtorek miesiąca w godz. 9:00-11:00	TAK	TAK	TAK możliwość poradnictwa telefonicznie
47	Knyszyn	Punkt Konsultacyjny w Knyszynie	19-120 Knyszyn	ul. Rynek 39	85 727 99 96	mops@knyszyn.pl www.mops.knyszyn.pl	Wsparcie psychologiczne z elementami interwencji kryzysowej czwartek od 13.30 do 17.30	TAK	TAK	TAK
48	Mońki	GKRPA w Mońkach Punkt konsultacyjny	19-100 Mońki	Ul. Wyzwolenia 12	737 335 994	brak	Wsparcie terapeutyczno- profilaktyczne oraz psychospołeczne godziny pracy: pon - piątek godz. 7.30- 15.30	TAK	TAK telefoniczne	TAK
49	Trzcianne	Punkt Informacyjno Konsultacyjny przy GOPS w Trzciannem	19-104 Trzcianne	ul. Wojska Polskiego 11/3	85 738 50 56 w.37	gops@trzcianne.pl, www.gops.trzcianne.pl	terapeutyczne, psychologiczne, socjalne i rodzinne porad udzielają: psycholog, terapeuta uzależnień, pracownik socjalny poniedziałek 10.00-12.00 środa 12.00-14.00 piątek 10.00-12.00	TAK	TAK poradnictwo telefoniczne	TAK poprzez poradnictwo i wsparcie w miejscu zamieszkania
Powiat Sejneński										
50	Giby	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	16-506 Giby	Giby 74A	87 516 57 35	gops@giby.pl	Poradnictwo psychoterapeutyczne świadczone indywidualnie zgodnie ze zgłoszonymi potrzebami po uprzednim kontakcie telefonicznym	TAK	NIE	TAK
51	Miasto Sejny	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Sejnach	16-500 Sejny	ul. Zawadzkiego 13	697 416 128	https://www.um.sejny.pl/moje-miasto/miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach/	Prawnik raz w miesiącu godz.15:30-17:30: 09 czerwiec, 07 lipiec, 04 sierpień, 08 wrzesień, 13 październik, 03 listopad, 08 grudzień. Psycholog 4 razy w miesiącu konsultacje grupowe dla osób współuzależnionych godz.18:00-19:30: czerwiec 9,11,18,25, lipiec 16,21,23,30,sierpień 6,13,20,27, wrzesień 3,10, 17,24,październik 8,15,22,29,listopad 5,12,19,26. grudzień 3,7,10,17. Psycholog- konsultacje indywidualne 4 razy w miesiącu, godz. 15:00-16:30, czerwiec 3,11,18,25, lipiec 2,9,16,23, sierpień 6,13,20,27, wrzesień 3,10,17,24, październik 1,8,15,22, listopad 5,12,19,26, grudzień 2,10,17,22. Specjalista terapii uzależnień - konsultacje grupowe dla osób uzależnionych 2 razy w miesiącu godz. 17:00-20:00 czerwiec 1,8, lipiec 20,27, sierpień 3,17, wrzesień 7, październik 5,19, listopad 9,23, grudzień 7,21.	TAK	NIE	NIE
52	Krasnopol	Punkt konsultacyjny dla osób z problemem alkoholowym, osób dotkniętych przemocą oraz ich rodzin	16-503 Krasnopol	ul. Wojska Polskiego 22	87 565 58 16	sekretariat@cus.krasnopol.eu	Dyżur psychologa w godz. 13.30-15.30: - 11,25.05.2026r. - 8,22.06.2026r. - 16,20.07.2026r. - 06,17.08.2026r. - 7,21.09.2026r. - 5,19.10.2026r. - 09,23.11.2026r. - 03,07.12.2026r.	TAK	TAK	TAK
Powiat Siemiatycki										

53	Drohiczyn	Punkt Konsultacyjny	17-312 Drohiczyn	ul. Warszawska 12	85 656 52 63	radek@drohiczyn.pl	poradnictwo psychologiczne 3 dni w miesiącu od 8.00 - 16.00 dyżur psychologa	TAK	NIE	TAK
54	Mielnik	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny przy GKRPA w Mielniku	17-307 Mielnik	ul. Piaskowa 38	888 207 997	cus@mielnik.com.pl cus.mielnik.eu	Terapeuta ds uzależnień i przemocy Dwa razy w miesiącu po wcześniejszym umówieniu się.	TAK	TAK mozliwość komunkacji online, telefon	TAK możliwość skorzystania z pomocy asystenta
Powiat Sokólski										
55	Korycin	Punkt Informacyjny w Korycinie	16-140 Korycin	ul. Knyszyńska 2a	510 447 366 511 436 013	brak pola.ml@op.pl	1. Specjalista psychoterapii uzależnień przyjmuje od 17.00 do 19.00 2. Psycholog - wyłacznie w formie zdalnej po wcześniejszym umówieniu	TAK	TAK rozmowy telefoniczne	TAK winda
56	Dąbrowa Białostocka	Punkt Pomocy Rodzinie- Punkt Interwencji Kryzysowej przy	16-200 Dąbrowa Białostocka	ul. Solidarności 1	882 129 053	opsdabrowa@mopsdb.pl	pomoc psychologiczna środa: godz. 12.00-19.00	TAK	TAK	NIE
57	Janów	Punkt Konsultacyjny	16-130 Janów	ul. Białostocka 14	510 447 366	brak	Psychoedukacja i poradnictwo, specjalista psychoterapii uzależnień i pomocy psychologicznej oraz interwencji kryzysowej przyjmuje w 3 pierwsze wtorki każdego miesiąca w godzinach od 17: 00 do 20:00	TAK	NIE	TAK
58	Sokółka	Punkt Konsultacyjny do Spraw Przeciwdziałania Przemocy Domowej	16-100 Sokółka	ul. Dąbrowskiego 12	85 711 20 64	opssok@op.pl	Poradnictwo prawne, pedagogiczne, psychologiczne, z zakresu ochrony zdrowia (psychiatra) Specjaliści przyjmują 2 razy w miesiącu po 2 godziny, poradnictwo prawne i psychologiczne 2 razy w miesiacu po 3 godziny	TAK	TAK telefonicznie	TAK brak barier architektonicznych, winda, dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową
59	Suchowola	Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Osób z Rodzin Dotkniętych Przemocą Domową oraz Problemem Uzależnień	16-150 Suchowola	Plac Kościuszki 5	85 722 94 17	mgops@suchowola.pl	poradnictwo terapeutyczne - raz w miesiącu w terminie wyznaczonym przez terapeutę psychologiczne - raz w miesiącu w terminie wyznaczonym przez psychologa	TAK	NIE	TAK brak barier architektonicznych, winda, dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową
Powiat Suwalski										
60	Bakałarzewo	Punkt Konsultacyjny	16-423 Bakałarzewo	ul. Rynek 3	87 569 40 26 87 569 40 27	gops@bakalarzewo.pl www.gopsbakalarzewo.naszops.pl	poradnictwo psychologiczne, poradnictwo pedagogiczne, poniedziałek po 1 i po 15 dniu każdego miesiąca, godz.10:00-12:00	TAK	TAK	TAK
61	Filipów	Punkt Konsultacyjny Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Filipowie	16-424 Filipów	ul. Garbaska 2	87 555 92 43	brak	poradnictwo psychologiczne (również dla osób doświadczajacych przemocy) 2 x w miesiącu w poniedziałek 16.00 - 19.00	TAK	NIE	TAK budynek pozbawiony barier architektonicznych, dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową, podjazd do budynku, winda wew.
62	Przerośl	Punkt Konsultacyjny Poradnictwa Specjalistycznego w Nowej Pawłówce	16-427 Nowa Pawłówka	Nowa Pawłówka 1	87 555 93 50	cus@przerosl.eu	Porady specjalistyczne dla osób z problemem alkoholowym oraz członków ich rodzin. 14.07.2026 roku - godz. 13.30 - 16.30 15.09.2026 roku - godz. 13.30 - 16.30 17.11.2026 roku - godz. 13.30 - 16.30	TAK	TAK	TAK
63	Przerośl	Punkt konsultacyjny poradnictwa specjalistycznego w Przerośli	16-427 Przerośl	Rynek 11	87 555 93 50	cus@przerosl.eu	Porady specjalistyczne dla osób z problemem alkoholowym oraz członków ich rodzin: 16.06.2026 roku - godz. 13.30 - 16.30 11.08.2026 roku - godz. 13.30 - 16.30 13.10.2026 roku - godz. 13.30 - 16.30 15.12.2026 roku - godz. 13.30 - 16.30 Istnieje możliwość umówienia również w innych terminach	TAK	TAK	TAK
Powiat Wysokomazowiecki										

64	Ciechanowiec	Punkt porad psychologicznych	18-230 Ciechanowiec	ul.Mickiewicza 1	690 305 604 (zapisy)	brak	poradnictwo psychologiczne i psychoterapeutyczne co druga środa i co drugi czwartek w miesiącu (naprzemiennie)	TAK	NIE	TAK
65	Czyżew	Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych i ich rodzin	18-220 Czyżew	ul. Polna 5B	604 618 154	brak	poradnictwo specjalistyczne dla osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin, konsultacje indywidualne. 1-szy poniedziałek miesiąca 16.00-18.00	TAK jeżeli, sprawca przemocy jest osobą nadużywającą alkohol	TAK, kontakt telefoniczny	NIE
66	Klukowo	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	18-214 Klukowo	ul. Mazowiecka 14	86 2774 520	ug@klukowo.pl www.klukowo.pl/	Poinformowanie o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących uprawnieniach lub spoczywających na danej osobie obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowo - administracyjnym. Sporządzanie projektów pism. Pomoc udzielana jest po wcześniejszym umówieniu wizyty	TAK	TAK	TAK podjazd dla wózków inwalidzkicj, przy drzwiach każdego pokoju są tabliczki z informacjami dla osób niewidomych, dostosowana łazienka
67	Nowe Piekuty	Punkt Informacyjny	18-212 Nowe Piekuty	ul. Główna 23A	666 344 674	brak	Porady psychologa- (obowiązuje wcześniejsza rejestracja telefoniczna lub osobista) każda trzecia środa miesiąca godziny przyjęć interesantów 11.00-15.00	TAK	TAK telefonicznie	TAK dla osób niepełnosprawnych ruchowo poruszających się na wózkach inwalidzkich zrobiony jest podjazd
68	Szepietowo	Punkt konsultacyjny Psychoterapeuty ds. Uzależnień	18-210 Szepietowo	ul. Główna 6	86 306 73 00	brak	poradnictwo psychologiczne, raz w miesiącu w godz 9:00-17:00	TAK	TAK kontakt telefoniczny	
69	Szepietowo	Urząd Miejski w Szepietowie	18-210 Szepietowo	ul. Główna 6	86 306 73 00	brak	poradnictwo prawne, w każdą środę w godz. 9:00-12:00 poradnictwo ogólne (GKRPA) dotyczące problemów alkoholowych, w każdy poniedziałek w godz. 9:00-10:00	TAK	TAK kontakt telefoniczny	TAK dla osób niepełnosprawnych ruchowo
Powiat Zambrowski										
70	Gmina Miejska Zambrów	Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Zambrowie	18-300 Zambrów	ul. Fabryczna 3	518 595 707	pokrzywdzeni.zambrow@pryzmat.org.pl	konsultacje psychologiczne i inne doradztwo dotyczące osób pokrzywdzonych środa od 15.00 do 20.00 sobota od 7.00 do 12.00	NIE	NIE	TAK

Sporządziła: Wioleta Bagińska - gł. specjalista
Podlaski Urząd Wojewódzki, Wydział Polityki Społecznej
Oddział ds. Rodziny
Białystok, 24.06.2026 r.