Zespoły interdyscyplinarne - baza teleadresowa 2026 r.									
Lp.	**Nazwa Zespołu**	**Gmina**	**Siedziba Zespołu**	**Dane teleadresowe**					
				kod, miejscowość	**ulica**	**telefon**	**fax**	**e-mail**	**www**
Miasto Białystok									
1	Zespół Interdyscyplinarny w Mieście Białystok	Miasto Białystok	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku	15-440 Bialystok	Malmeda Icchoka 8	85 879 76 34 85 879 79 80	brak	zi@mopr.bialystok.pl	www.mopr.bialystok.pl
Miasto Łomża									
2	Zespół Interdyscyplinarny w Łomży	Miasto Łomża	Centrum Usług Społecznych w Łomży	18-400 Łomża	Dworna 23B	86 216 42 60	86 216 58 51	zi@cuslomza.pl	www.cuslomza.pl
Miasto Suwałki									
3	Zespól Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Mieście Suwałki	Miasto Suwałki	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach	16-400 Suwałki	Filipowska 20 B	87 565 28 91 87 562 89 70	87 562 89 71	biuro@mopr.suwalki.pl dpk@mopr.suwalki.pl	www.mopr.suwalki.pl
Powiat Augustowski									
4	Gminny Zespół Interdyscyplinarny w Bargłowie Kościelnym	Bargłów Kościelny	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bargłowie Kościelnym	16-320 Bargłów Kościelny	Augustowska 47	87 642 40 92	87 642 40 92	gops@gops-barglow.pl	www.barglow.dt.pl
5	Lokalny Zespół Interdyscyplinarny Gminy Augustów	Gmina Augustów	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Augustowie	16-300 Augustów	Mazurska 1C	87 643 74 37	brak	gops@gmina-augustow.eu	www.samorzad.gov.pl/gops-augustow
6	Lokalny Zespół Interdyscyplinarny w Nowince	Nowinka	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowince	16-304 Nowinka	Nowinka 33	534 700 805	brak	anna.cwikowska@gminanowinka.pl	www.gops.gminanowinka.pl

7	Zespół Interdyscyplinarny w Lipsku	Lipsk	Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lipsku	16-315 Lipsk	Kościelna 3	87 642 22 31	brak	zi@lipsk.pl	https://mgops.lipsk.pl/
8	Zespół Interdyscyplinarny w Augustowie	Gmina Miejska Augustów	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Augustowie	16-300 Augustów	3 Maja 60	87 644 54 30	87 644 54 30	mops.zi@urzad.augustow.pl	mops.augustow.pl
9	Zespół Interdyscyplinarny w Sztabinie	Sztabin	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sztabinie	16-310 Sztabin	Augustowska 45/1	87 641 02 03	brak	agrzesko@gops-sztabin.pl	https://gopssztabin-bip.podlaskie.pl/
10	Zespół Interdyscyplinarny w Płaskiej	Płaska	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Płaskiej	16-326 Płaska	Generała Ignacego Prądzyńskiego 53	87 643 90 64	87 643 90 81	gops@plaska.pl	https://bip-gops-ugplaska.podlaskie.eu/
Powiat Białostocki									
11	Zespół Interdyscyplinarny do spraw przeciwdziałania przemocy domowej w Gminie Wasilków	Wasilków	Centrum Usług Społecznych w Wasilkowie	16-010 Wasilków	Supraślska 21	789 343 885 85 7185 257 w. 1	brak	sekretariat@cus.wasilkow.pl	https://cus.wasilkow.bip.gov.pl
12	Zespół Interdyscyplinarny w Dobrzyniewie Dużym	Dobrzyniewo Duże	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrzyniewie Dużym	16-002 Dobrzyniewo Duże	Białostocka 25	85 747 80 37 lub 38	brak	e.swiderska@dobrzyniewo.pl gops@dobrzyniewo.pl	www.dobrzyniewoduze.naszops.pl
13	Zespół Interdyscyplinarny w Turośni Kościelnej	Turośń Kościelna	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Turośni Kościelnej	18-106 Turośń Kościelna	Białostocka 5	85 715 80 19	brak	zi@turosn.pl	https://gops.turosn.pl/zespol-interdescyplinarny
14	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Zawady	Zawady	Ośrodek Pomocy Społecznej w Zawadach	16-075 Zawady	Plac Wolności 12	85 714 00 28 w. 43	-	gops@gminazawady.pl	-
15	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Zabłudów	Zabłudów	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zabłudowie	16-060 Zabłudów	Mickiewicza 5	85 663 06 44	-	biuro@mops-zabludow.pl	brak

16	Zespół Interdyscyplinarny w Poświętnem	Poświętne	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Poświętnem	18-112 Poświętne	Poświętne 21	85 650 13 14	-	zespol@gminaposwietne.eu	ugposwietne.podlaskie.eu
17	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Choroszcz	Choroszcz	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Choroszczy	16-070 Choroszcz	Dominikańska 2	85 713-22-23	brak	zi@choroszcz.pl	https://mgops.choroszcz.pl/strona/131-przeciwdzialanie-przemocy-domowej
18	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Juchnowiec Kościelny	Juchnowiec Kościelny	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Juchnowcu Kościelnym	16-061 Juchnowiec Kościelny	Lipowa 10	85 663 11 17	brak	zi@gops.juchnowiec.gmina.pl	https://www.gops.juchnowiec.gmina.pl/strona/906-przeciwdzialanie-przemocy-domowej
19	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Czarna Białostocka	Czarna Białostocka	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czarnej Białostockiej	16-020 Czarna Białostocka	Torowa 14A	85 714 61 20, 85 714 61 19	brak	zi@m-gops.pl	www.m-gops.pl
20	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Łapach	Łapy	Centrum Usług Społecznych w Łapach	18-100 Łapy	Główna 50	85 715 25 50	-	kontakt@cuslapy.pl	www.cuslapy.pl
21	Zespół Interdyscyplinarny na rzecz Przeciwdziałania Przemocy Domowej	Suraż	Miejsko-Gminy Ośrodek Pomocy Społecznej w Surażu	18-105 Suraż	11 Listopada 16	85 650 31 94	-	mgops@suraz.pl	suraz.pl
22	Zespół Interdyscyplinarny w Gródku	Gródek	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gródku	16-040 Gródek	Fabryczna 8/2	85 718 01 27	85 718 01 27	gops@grodek.pl	www.gopsgrodek.naszops.pl
23	Zespół Interdyscyplinarny w Michałowie	Michałowo	Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowie	16-050 Michałowo	Białostocka 11	85 713 17 80	85 713 17 72	gopsmich@michalowo.eu	www.mgops.michalowo.eu
24	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Grabówka	Grabówka	Ośrodek Pomocy Społecznej Gminy Grabówka z siedzibą w Zaściankach	15-521 Białystok, Zaścianki	Szosa Baranowicka 37	792 879 072	brak	ops@gminagrabowka.pl	https://bip.gminagrabowka.pl/jednostki-organizacyjne/osrodek-pomocy-spolecznje/przemoc-w-rodzinie/
25	Zespół Interdyscyplinarny w Supraślu	Supraśl	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Supraślu	16-030 Supraśl	J. Piłsudskiego 58	85 713 27 53	brak	mgops@suprasl.pl	https://www.suprasl.pl/index.php/administracja/miejski-osrodek-pomocy-spolecznej/przemoc

26	Zespół Interdyscyplinarny	Tykocin	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tykocinie	16-080 Tykocin	Złota 2	85 718 75 08, 85 718 20 01	85 686 90 73	mgops@mgops-tykocin.pl	-
Powiat Bielski									
27	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Brańsk	Gmina Brańsk	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brańsku	17-120 Brańsk	Kościuszki 19	85 737 53 88	brak	zi@gops.bransk.pl	https://samorzad.gov.pl/web/gops-bransk/przeciwdzialanie-przemocy-domowej
28	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Orla	Orla	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Orli	17-106 Orla	Mickiewicza 5	85 730 57 95	85 730 57 95	zi.gminaorla@orla.pl	https://bip-gops-ugorla.podlaskie.eu/zakres_dziaania_orodka/gminny-zespol-interdyscyplinarny.html
29	Zespół Interdyscyplinarny w Brańsku	Gmina Miejska Brańsk	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Brańsku	17-120 Brańsk	Rynek 25/2	85 655 10 07	-	zi.mops@bransk.um.gov.pl	mopsbransk.naszops.pl
30	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Boćki	Boćki	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Boćkach	17-111 Boćki	Plac Armii Krajowej 3	85 731 96 18	-	gopsbocki@gminabocki.pl	https://bip-gops-ugbocki.podlaskie.eu/
31	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Miejskiej Bielsk Podlaski	Gmina Miejska Bielsk Podlaski	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bielsku Podlaskim	17-100 Bielsk Podlaski	Kazimierzowska 18/3	85 730 20 06	85 730 20 06	zi.mops@bielsk-podlaski.pl	www.mopsbielskpodlaski.pl
32	Zespół Interdyscyplinarny przy Urzędzie Gminy Bielsk Podlaski	Gmina Bielsk Podlaski	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bielsku Podlaskim	17-100 Bielsk Podlaski	3 Maja 17	502 186 951 729 761 570	-	gops@bielskpodlaski.pl j.januszewska@bielsk.podlaski.pl	www.bielskpodlaski.pl
33	Zespół Interdyscyplinarny w Rudce	Rudka	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rudce	17-123 Rudka	Brańska 13	85 730 58 55	-	zi.rudka@rudka.pl	www.rudka.naszops.pl
34	Zespół Interdyscyplinarny w Wyszkach	Wyszki	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wyszkach	17-132 Wyszki	Szkolna 17	85 555 68 15	-	zi@wyszki.pl	www.wyszki.pl
Powiat Grajewski									

35	Gminny Zespół Interdyscyplinarny w Rajgrodzie ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej	Rajgród	Ośrodek Pomocy Społecznej w Rajgrodzie	19-206 Rajgród	Warszawska 9	86 272 18 45	86 272 18 30	ops@umrajgrod.pl	brak
36	Miejski Zespół Interdyscyplinarny ds.. Przeciwdziałania Przemocy Domowej	Gmina Miejska Grajewo	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Grajewie	19-200 Grajewo	Strażacka 6	86 273 08 76	brak	augustowska@mops.grajewo.pl agardynecka@mops.grajewo.pl	www.mops.grajewo.pl
37	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Wąsosz	Wąsosz	Ośrodek Pomocy Społecznej w Wąsoszu	19-222 Wąsosz	Plac Rzędziana 8	86 273 10 01 wew. 24, 25	86 273 10 01	ops@gminawasosz.pl	brak
38	Zespół Interdyscyplinarny	Szczuczyn	Ośrodek Pomocy Społecznej w Szczuczynie	19-230 Szczuczyn	Plac 1000-lecia 23	86 273 50 81 510 762 051	brak	zi.szczuczyn@szczuczyn.pl	http://www.um.szczuczyn.pl/przemoc
39	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy domowej Gminy Grajewo	Gmina Grajewo	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Danówku	19-200 Danówek	Danówek 7A	86 272 22 60	-	gops@uggrajewo.pl	gopsdanowek.naszops.pl
40	Zespół Interdyscyplinarny	Radziłów	Ośrodek Pomocy Społecznej w Radziłowie	19-213 Radziłów	Plac 500- lecia 15	86 273 68 72	-	gops@gminaradzilow.pl	-
Powiat Hajnowski									
41	Zespół Interdyscyplinarny do Spraw Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Hajnówka	Gmina Hajnówka	Urząd Gminy w Hajnówce	17-200 Hajnówka	Aleksego Zina 1	85 306 78 32	-	gops@gmina-hajnowka.pl	brak
42	Zespół Interdyscyplinarny	Narew	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Narwi	17-210 Narew	Adama Mickiewicza 101	85 6816741 85 6816742 85 6816752	85 873 35 35	gops@narew.gmina.pl	http://www.portals.narew.gmina.pl/gops/przeciwdzialanie-przemocy
43	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Czyże	Czyże	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czyżach	17-207 Czyże	Czyże 98	85 655 44 19	brak	zi.czyze@ugczyze.pl	https://www.ugczyze.pl/pl/blog-categoria/11
44	Zespół Interdyscyplinarny do spraw Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Kleszczele	Kleszczele	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kleszczelach	17-250 Kleszczele	1 Maja 10	85 681 80 69	85 681 80 04	mops@kleszczele.pl	www.kleszczele.pl

45	Zespół Interdyscyplinarny w Czeremsze	Czeremcha	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czeremsze	17-240 Czeremcha	Duboisa 14	85 685 01 29	brak	gops@czeremcha.pl; zi@czeremcha.pl	http://www.gops.czeremcha.pl/
46	Zespół Interdyscyplinarny w Narewce	Narewka	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Narewce	17-220 Narewka	Białowieska 5	85 730 94 63	brak	gops@narewka.pl	brak
47	Zespół Interdyscyplinarny przy Urzędzie Gminy w Dubiczach Cerkiewnych	Dubicze Cerkiewne	Gminny Osrodek Pomocy Społecznej w Dubiczach Cerkiewnych	17-204 Dubicze Cerkiewne	Główna 65	85 686 90 92	-	gops@dubicze-cerkiewne.pl	www.dubicze-cerkiewne.pl/gops
48	Zespół Interdyscyplinarny do spraw Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Miejskiej Hajnówka	Gmina Miejska Hajnówka	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Hajnówce	17-200 Hajnówka	11 Listopada 24	85 682 20 11	85 682 20 11	zihajnowka@gmail.com	-
49	Zespół Interdyscyplinarny	Białowieża	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Białowieży	17-230 Białowieża	Puszczańska 2	85 681 26 97 511 926 847	85 68 12 679	gops@ug.bialowieza.pl	www.gmina.bialowieza.pl
Powiat Kolneński									
50	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej	Grabowo	Ośrodek Pomocy Społecznej w Grabowie	18-507 Grabowo	Gen. Wł. Sikorskiego 1	86 279 00 21	86 279 00 21	ops@grabowo.pl	brak
51	Zespół Interdyscyplinarny	Turośl	Ośrodek Pomocy społecznej w Turośli	18-525 Turośl	Jana Pawła II 49	86 278 63 52	brak	ops@turosl.pl	www.turosl.pl
52	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminy Mały Płock	Mały Płock	Ośrodek Pomocy Społecznej w Małym Płocku	18-516 Mały Płock	Krótka 15	86 279 17 81	86 279 13 04	opsmplock@ops.malyplock.pl	http://www.ops.malyplock.pl/
53	Zespół Interdyscyplinarny na rzecz Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Stawiski	Stawiski	Centrum Usług Społecznych w Stawiskach	18-520 Stawiski	Polowa 26	86 273 81 70	-	cus@stawiski.pl	www.cusstawiski.pl
54	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Kolnie	Gmina Miejska Kolno	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kolnie	18-500 Kolno	Wincentego Witosa 4	86 278 28 49	86 278 28 49 wew. 22	mops@kolno.home.pl	www.mopskolno.pl

55	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Kolno	Gmina Kolno	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kolnie	18-500 Kolno	Sienkiewicza 5	86 278 26 31	-	gops_kolno@post.pl	-
Powiat Łomżyński									
56	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Śniadowo	Śniadowo	Ośrodek Pomocy Społecznej w Śniadowie	18-411 Śniadowo	Ostrołęcka 11	86 224 15 74 86 224 15 75	brak	zespol.inter@sniadowo.pl	www.sniadowo.pl
57	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Miastkowo	Miastkowo	Ośrodek Pomocy Społecznej w Miastkowie	18-413 Miastkowo	Łomżyńska 32	86 217 48 23	-	zi@miastkowo.pl	https://ops.miastkowo.pl/przydatne-informacje,wiad24.html
58	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Nowogród	Nowogród	Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogrodzie	18-414 Nowogród	Łomżyńska 41	86 217-55-61	brak	ops@nowogrod.com	www.nowogrod.com
59	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Zbójna	Zbójna	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zbójnej	18-416 Zbójna	Łomżyńska 64	86 214 03 30	brak	gops@gopszbojna.pl	www.zbojna.powiatlomzynski.pl
60	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Łomża	Gmina Łomża	Ośrodek Pomocy Społecznej Gminy Łomża	18-400 Łomża	Marii Skłodowskiej Curie 1a	518 700 905	-	zi@gminalomza.pl	-
61	Zespół Interdyscyplinarny w Jedwabnem	Jedwabne	Ośrodek Pomocy Społecznej w Jedwabnem przy Urzędzie Miejskim w Jedwabnem	18-420 Jedwabne	Żwirki i Wigury 3	86 211 65 75; 86 211 65 80	brak	przemoc@jedwabne.pl	http:/www.bip.ops.jedwabne.pl/index.php?k=33
62	Zespół Interdyscyplinarny w Piątnicy	Piątnica	Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy	18-421 Piątnica Poduchowna	Stawiskowska 10	86 215 21 10	-	lzi@opspiatnica.pl	http://opspiatnica.pl/index.php/przemoc-domowa
63	Zespół Interdyscyplinarny w Przytułach	Przytuły	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przytułach	18-423 Przytuły	Supska 10	517 377 036	brak	gops@przytuly.powiatlomzynski.pl	http:/www.przytuly.powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=301
64	Zespół Interdyscyplinarny Gminy wizna	Wizna	Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiźnie	18-430 Wizna	pl. kpt. Władysława Raginisa 35	86 888 90 15	-	zi@gminawizna.pl	-
Powiat Moniecki									
65	Zespół Interdyscyplinarny w Jasionówce	Jasionówka	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jasionówce	19-122 Jasionówka	Rynek 19	85 727 80 44	-	pomoc@jasionowka.pl	brak

66	Zespół Interdyscyplinarny w Knyszynie	Knyszyn	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Knyszynie	19-120 Knyszyn	Rynek 39	85 727 99 96	85 727 99 70	mops@knyszyn.pl	www.mops.knyszyn.pl
67	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Trzcianne	Trzcianne	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Trzciannem	19-104 Trzcianne	Wojska Polskiego 11/2	85 738 50 56 w. 31; 85 713 10 32	85 738 50 56	gops@trzcianne.pl	gops.trzcianne.pl
68	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy domowej Gminy Goniądz	Goniądz	Ośrodek Pomocy Społecznej Społecznej w Goniądzu	19-110 Goniądz	Kościuszki 21	85 738 00 54	85 738 00 54 wew. 27	ops@goniadz.pl	https://bip-opsgoniadz.podlaskie.eu
69	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Krypno	Krypno	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krypnie	19-111 Krypno Kościelne	Krypno Kościelne 23B	85 716 91 10 85 716 91 40	85 716 90 33	zikrypno@podlaskie.pl	https://bip-gops-ugkrypno.podlaskie.eu/
70	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy domowej w Jaświłach	Jaświły	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jaświłach	19-124 Jaświły	Jaświły 7	085 727 80 20	-	gops@jaswily.pl	http://www.gops.jaswily.pl/
71	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Mońkach	Mońki	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mońkach	19-100 Mońki	Wyzwolenia 12	85 716 25 67	-	mops@mops-monki.pl	www.mops-monki.pl
Powiat Sejneński									
72	Zespół Interdyscyplinarny w Puńsku	Puńsk	Urząd Gminy w Puńsku	16-515 Puńsk	Mickiewicza 23	87 516 14 09	-	swiadczenia@gops-punsk.pl	http://www.ugpunsk.pl/asp/gminny-osrodek-pomocy-spolecznej-w-punsku,71,,1
73	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Sejny	Gmina Sejny	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sejnach	16-500 Sejny	Jerzego Grodzińskiego 1	87 517 37 75	87 516 26 76	gops-sejny@wp.pl; gops@gmina.sejny.pl	brak
74	Zespół Interdyscyplinarny w Gibach	Giby	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gibach	16-506 Giby	Giby 74A	87 516 57 35	-	gops@giby.pl	www.giby.pl
75	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Mieście Sejny	Gmina Miejska Sejny	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sejnach	16-500 Sejny	1 Maja 2	87 516 21 13	-	mops@um.sejny.pl	-

76	Zespół Interdyscyplinarny przy Urzędzie Gminy w Krasnopolu	Krasnopol	Centrum Usług Społecznych w Krasnopolu	16-503 Krasnopol	Wojska Polskiego 22	87 565 58 16	87 565 58 16	sekretariat@cus.krasnopol.eu	brak
Powiat Siemiatycki									
77	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Mielnik	Mielnik	Centrum Usług Społecznych w Mielniku	17-307 Mielnik	Graniczna 5	888 207 997	-	cus@mielnik.com.pl	https://gops.mielnik.eu
78	Zespól Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Dziadkowicach	Dziadkowice	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dziadkowicach	17-306 Dziadkowice	Dziadkowice 13	85 656 93 16; 85 656 93 21	-	gops@dziadkowice.pl	-
79	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Mieście Siemiatycze	Gmina Miejska Siemiatycze	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Siemiatyczach	17-300 Siemiatycze	11 Listopada 35A	85 655 69 57	brak	mops@siemiatycze.eu	www.mopssiemiatycze.pl
80	Zespół Interdyscyplinarny w Grodzisku	Grodzisk	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Grodzisku	17-315 Grodzisk	1 Maja 6	85 654 84 20	brak	gops@gminagrodzisk.pl	brak
81	Zespół Interdyscyplinarny	Nurzec-Stacja	Ośrodek Pomocy Społecznej w Nurcu-Stacji	17-330 Nurzec-Stacja	Żerczycka 33	85 65 75 119	-	gops@nurzec-stacja.eu	https://bip-gops-ugnurzec.podlaskie.eu/informacje_gops/
82	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej Gminy Drohiczyn	Drohiczyn	Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Drohiczynie	17-312 Drohiczyn	Warszawska 12	85 655 83 23 wew. 17 lub 18	-	kierownik@mgops-drohiczyn.pl	-
83	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Milejczyce	Milejczyce	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Milejczycach	17-332 Milejczyce	Szkolna 5	85 657 90 68	brak	gops@milejczyce.pl	brak
84	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Perlejewie	Perlejewo	Ośrodek Pomocy Społecznej w Perlejewie	17-322 Perlejewo	Perlejewo 8A	85 555 60 76	brak	ops@perlejewo.pl	www.perlejewo.pl
85	Gminny Zespół Interdyscyplinarny	Gmina Siemiatycze	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Siemiatyczach	17-300 Siemiatycze	Tadeusza Kościuszki 88	85 730 54 35	-	gops.siemiatycze@o2.pl	www.siemiatycze.naszops.pl
Powiat Sokólski									

86	Zespół Interdyscyplinarny do spraw Przeciwdziałania Przemocy Domowej w gminie Sidra	Sidra	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sidrze	16-124 Sidra	Rynek 5	85 722 09 83	brak	gops@gmina-sidra.pl	brak
87	Zespół Interdyscyplinarny w Szudziałowie	Szudziałowo	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szudziałowie	16-113 Szudziałowo	Bankowa 1	85 722 17 94	85 722 17 94	gops@szudzialowo-gmina.pl	https://szudzialowo-gmina.pl
88	Gminny Zespół Interdyscyplinarny	Suchowola	Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Suchowoli	16-150 Suchowola	Plac Kościuszki 5	85 722 94 17	brak	mgops@suchowola.pl gzi@mgopssucowola.pl	https://suchowola.naszops.pl
89	Zespół Interdyscyplinarny w Nowym Dworze	Nowy Dwór	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Dworze	16-205 Nowy Dwór	Wesoła 2	85 72 26 549	brak	gops@gminanowydwor.pl	brak
90	Zespół Interdyscyplinarny	Dąbrowa Białostocka	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Dąbrowie Białostockiej	16-200 Dąbrowa Białostocka	Solidarności 1	856 631 793	-	opsdabrowa@mopsdb.pl	https://samorzad.gov.pl/web/mops-dabrowa-bialostocka
91	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Krynki	Krynki	Miejsko- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krynkach	16-120 Krynki	Garbarska 16	85 722 85 50 w. 41	-	gops@krynki.pl	-
92	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Korycin	Korycin	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Korycinie	16-140 Korycin	Knyszyńska 2a	85 722 91 90 85 722 91 91	85 722 91 80	gops@korycin.pl	http://gops.korycin.pl
93	Zespół Interdyscyplinarny do spraw przeciwdziałania przemocy domowej w Gminie Kuźnica	Kuźnica	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kuźnicy	16-123 Kuźnica	pl. 1000-lecia PP 1	85 72 29 296	85 72 29 296	gops@kuznica.ug.gov.pl	www.gops.kuznica.ug.gov.pl
94	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Sokółka	Sokółka	Ośrodek Pomocy Społecznej w Sokółce	16-100 Sokółka	Dąbrowskiego 12	85 711 20 64	brak	sekretariat@opssokolka.pl	https://opssokolka.pl
95	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Janów	Janów	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Janowie	16-130 Janów	Parkowa 3	85 655 04 98	-	zi@janow.com.pl	-
Powiat Suwalski									

96	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Rutce-Tartak	Rutka-Tartak	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rutce-Tartak	16-406 Rutka-Tartak	3 Maja 13	531 057 666	87 568 72 55	gops@rutka-tartak.pl	brak
97	Zespół Interdyscyplinarny w Szypliszkach	Szypliszki	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szypliszkach	16-411 Szypliszki	Suwalska 21	87 565 90 51	-	gopsszypliszki@szypliszki.pl	https://szypliszki.naszops.pl/
98	Zespół Interdyscyplinarny	Filipów	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Filipowie	16-424 Filipów	Garbaska 2	87 555 92 40	brak	biurogops@filipow.pl	https://gopsfilipow.bip.gov.pl
99	Zespól Interdyscyplinarny	Wiżajny	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiżajnach	16-407 Wiżajny	Szkolna 11	87 568 84 85 571 239 934	brak	opieka@wizajny.pl	www.wizajny.naszops.pl
100	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy domowej	Przerośl	Centrum Usług Społecznych w Gminie Przerośl	16-427 Przerośl	Rynek 2	87 555 93 50	-	cus@przerosl.eu	https://przerosl.naszops.pl
101	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Raczki	Raczki	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Raczkach	16-420 Raczki	Nowe Osiedle 2	87 568 50 46	87 568 50 46	pomoc@gops-raczki.pl	http://www.gops.raczki.biuletyn.net
102	Zespół Interdyscyplinarny ds Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Bakałarzewo	Bakałarzewo	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bakałarzewie	16-423 Bakałarzewo	Rynek 3	87 569 40 26; 87 569 40 27	87 569 43 08	gops@bakalarzewo.pl	www.gopsbakalarzewo.naszops.pl
103	Zespół Interdyscyplinarny do spraw Przeciwdziałania Przemocy Domowej Gminy Suwałki	Gmina Suwałki	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Suwałkach	16-400 Suwałki	Świerkowa 45	87 565 93 49	-	przewodniczacyzi@gops.suwalki.pl zastepcazi@gops.suwalki.pl	-
104	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Jeleniewo	Jeleniewo	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jeleniewie	16-404 Jeleniewo	Słoneczna 3	87 563 85 56	brak	gops@jeleniewo.com.pl	https://gopsjeleniewo.naszops.pl
Powiat Wysokomazowiecki									
105	Zespół Interdyscyplinarny	Gmina Wysokie Mazowieckie	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wysokiem Mazowieckiem	18-200 Wysokie Mazowieckie	Mickiewicza 1A	86 275 74 58	brak	zespol.interdyscyplinarny@gmwm.pl	https://samorzad.gov.pl/web/gops-wysokie-mazowieckie
106	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej	Czyżew	Gminny Osrodek Pomocy Społecznej w Czyżewie	18-220 Czyżew	Mazowiecka 34	86 275 50 50	brak	ops@umczyzew.pl	https://www.um.czyzew.pl

107	Lokalny Zespół Interdyscyplinarny w Szepietowie	Szepietowo	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szepietowie	18-210 Szepietowo	1 Maja 25 B	661 413 248	brak	mgopslzi@szepietowo.pl	https://samorzad.gov.pl/web/mgops-szepietowo/przeciwdzialanie-przemocy-domowej
108	Lokalny Zespół Interdyscyplinarny	Kulesze Kościelne	Urząd Gminy Kulesze Kościelne	18-208 Kulesze Kościelne	Główna 6	86 4769 010 wew. 24	brak	gops@kuleszek.pl	https://samorzad.gov.pl/web/ops-kulesze-koscielne/aktualnosci
109	Zespól Interdyscyplinarny w Gminie Miejskiej Wysokie Mazowieckie	Gmina Miejska Wysokie Mazowieckie	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wysokiem Mazowieckiem	18-200 Wysokie Mazowieckie	Ludowa 15	86 275 27 09	brak	zi@wysokiemazowieckie.pl	mops.wysokiemazowieckie.pl
110	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Ciechanowiec	Ciechanowiec	Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciechanowcu	18-230 Ciechanowiec	Mickiewicza 1	86 277 11 45 w. 12, 23; 690 305 604	brak	radomska.i@ciechanowiec.pl	-
111	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Sokoły	Sokoły	Ośrodek Pomocy Społecznej w Sokołach	18-218 Sokoły	Rynek Mickiewicza 10	86 476 30 10 660 463 297	brak	ops@sokoly.pl	-
112	Zespół Interdyscyplinarny w Kobylinie-Borzymach	Kobylin-Borzymy	Ośrodek Pomocy Społecznej w Kobylinie-Borzymach	18-204 Kobylin-Borzymy	Główna 11	86 247 30 25	brak	kontakt@kobylinb.naszops.pl	kobylinb.naszops.pl
113	Zespól Interdyscyplinarny	Nowe Piekuty	Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowych Piekutach	18-212 Nowe Piekuty	Główna 23A	666 090 399	brak	lzi@nowepiekuty.pl	samorzad.gov.pl/web/ops-w-nowych-piekutach
114	Zespół Interdyscyplinarny w Klukowie	Klukowo	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Klukowie	18-214 Klukowo	Mazowiecka 14	86 277 43 72	brak	przewodniczacy.zi@klukowo.pl	https://samorzad.gov.pl/gops-klukowo
Powiat Zambrowski									
115	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Rutki	Rutki	Ośrodek Pomocy Społecznej w Rutkach	18-312 Rutki Kossaki	11 Listopada 7	86 276 31 79	-	ops@gminarutki.pl	www.gminarutki.pl
116	Zespól Interdyscyplinarny Gminy Kołaki Kościelne	Kołaki Kościelne	Ośrodek Pomocy Społecznej w Kołakach Kościelnych	18-315 Kołaki Kościelne	Kościelna 11	86 270 30 39	86 270 30 39	ops@kolaki.pl zi.ops@kolaki.pl	www.kolaki.pl
117	Zespół Interdyscyplinarny	Gmina Miejska Zambrów	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zambrowie	18-300 Zambrów	Fabryczna 3	86 271 32 51	86 271 24 82	mops@zambrow.pl	mops.zambrow.pl

118	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Szumowo	Szumowo	Ośrodek Pomocy Społecznej w Szumowie	18-305 Szumowo	1 Maja 45	86 22 44 150	-	i.radwanska@opsszumowo.pl	www.opsszumowo.naszbip.pl
119	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Zambrów	Gmina Zambrów	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zambrowie	18-300 Zambrów	Fabryczna 8B	86 22 44 544	-	zi@ugzambrow.pl	https://www.ugzambrow.pl/

Podlaski Urząd Wojewódzki
Wydział Polityki Społecznej
Odział do Spraw Rodziny
tel. 85 74 39 670
Białystok, 22.06.2026 r.