

# **POMÓŻ SOBIE I INNYM**



**BEZPŁATNY INFORMATOR DLA DZIECI,  
MŁODZIEŻY, OSÓB I RODZIN  
POTRZEBUJĄCYCH POMOCY I WSPARCIA**

**Mikołów, Orzesze, Ornontowice, Łaziska Górne, Wry**



**Jednolita S-strategia T-erytorialna = spójny obszar funkcjonalny powiatu mikołowskiego poprzez wzmocnienie mechanizmów efektywnej współpracy JST**

**eeagrants**

**AKTUALIZACJA 11.2021**

# INFORMATOR JST

## TERAPIA UZALEŻNIEŃ

### Poradnia Profilaktyki i Leczenia Odwykowego w Mikołowie

Kontakt telefoniczny: 32 322 00 16 (najlepiej dzwonić 10 minut przed pełną godziną), przyjmowani są pacjenci pełnoletni (od 18 r. ż.)

Adres: ul. Okrzei 31, 43-190 Mikołów

DZIEŃ TYGODNIA	GODZINY	FORMA POMOCY
wtorek	8:00 – 18:00	psychoterapia grupowa
środa	8:00 – 15:00	psychoterapia indywidualna
piątek	8:00 – 18:00	psychoterapia grupowa

### Mikołowskie Stowarzyszenie Pomocy Psychospołecznej i Profilaktyki ZMIANA

Kontakt telefoniczny (od poniedziałku do piątku między 15:00 a 19:00): 32 226 41 76

Kontakt mailowy: kontakt@zmiana-mikolow.pl

Adres: ul. Krakowska 30, 43-190 Mikołów

Szczegółowe informacje: zmiana-mikolow.pl

DZIEŃ TYGODNIA	GODZINY	FORMA POMOCY
poniedziałek	od 16:30	Grupa wsparcia dla współuzależnionych i ofiar przemocy
	od 15:00	Dyżur konsultanta – poradnictwo indywidualne
	15:00 – 19:00	Dyżur terapeuty uzależnień (alkohol, środki psychoaktywne) – poradnictwo indywidualne
wtorek	15:00 – 19:00	Poradnictwo indywidualne
środa	15:00 – 19:00	Poradnictwo indywidualne
czwartek	15:00 – 16:00	Dyżur terapeuty uzależnień – poradnictwo indywidualne
	18:00 – 20:00	
	16:00 – 18:00	Grupa wsparcia dla osób uzależnionych
	od 16:00	Dyżur konsultanta – poradnictwo indywidualne
	od 15:00	Dyżur psychologa dziecięcego
piątek	15:00 – 19:00	Poradnictwo indywidualne

### Stowarzyszenie Klub Abstynenta „Powrót” w Mikołowie

Kontakt telefoniczny: 32 226 65 50 – poniedziałki, wtorki i czwartki po 17:00

Kontakt mailowy: powrotrosa@op.pl

Adres: ul. Konstytucji 3-go Maja 38, Mikołów

Szczegółowe informacje: powrot.webd.pl

DZIEŃ	GODZINY	FORMA POMOCY
poniedziałek	16:00 – 18:00	Dyżur psychologa w ramach Międzyzakładowego Punktu Konsultacyjnego – poradnictwo indywidualne
wtorek	17:00 – 19:00	Członkowie Klubu - zaj. integracyjne, warsztaty, turnieje
czwartek	17:00 – 19:00	Grupa wsparcia dla osób uzależnionych (prowadzi psycholog-terapeuta)
piątek	17:00 – 19:00	Powiatowy Klub Młodzieżowy – spotkania na miejscu, wyjazdy

# INFORMATOR JST

## Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Punkty Konsultacyjne

MIASTO	ADRES, TELEFON	DZIAŁALNOŚĆ
Mikołów	<b>GKRPA</b> ul. Kolejowa 2, 43-190 Mikołów tel. 32 32 42 619 kontakt mailowy: gkrpa@mikolow.eu	Dyżur w siedzibie komisji: poniedziałek w godz. 7:30 – 17:00 wtorek – czwartek w godz. 7:30 – 15:30 piątek w godz. 7:30 – 14:00.
Wiry	<b>GKRPA</b> ul. Główna 107, 43-175 Wiry tel. 32 218 72 43 kontakt mailowy: jadwiga.harupa@gopswiry.eu	Dyżur w siedzibie komisji: - w pierwszy i drugi roboczy poniedziałek miesiąca w godz. 16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup> (psycholog, pedagog, prawnik oraz członek Klubu Abstynenta "Powrót") - w czwarty poniedziałek miesiąca w godz. 16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup> (prawnik, pedagog oraz członek Klubu Abstynenta "Powrót")
	<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Pszczyńska 76, 43-176 Wiry tel. 32 323 02 38 kontakt mailowy: jadwiga.harupa@gopswiry.eu	Dyżur w siedzibie komisji: - w pierwszy poniedziałek miesiąca w godz. 15:00-17:00 (prawnik i pedagog) - w drugi poniedziałek miesiąca w godz. 15:00-17:00 (psycholog, członek Klubu Abstynenta)
Ornontowice	<b>GKRPA</b> ul. Żabik 9/6, 43-187 Ornontowice tel. 32 235 45 03 kontakt mailowy: gops@ornontowice.pl	Dyżur w siedzibie komisji: - poniedziałek, wtorek, czwartek w godz. 7:00 – 15:00 - środa w godz. 7:00 – 17:00 - piątek w godz. 7:00 – 13:00
	<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Żabik 6/8, 43-178 Ornontowice tel. 32 235 45 03, 794 403 158 gops@ornontowice.pl	Dyżur: - terapeuta uzależnień – cztery kolejne poniedziałki miesiąca w godz. 15:00 - 16:00 - prawnik – 1. i 3. środa miesiąca w godz. 16:15 – 18:15 - terapeuta rodzinny – 2. i 4. wtorek miesiąca w godz. 8:30 – 10:30
Orzesze	<b>GKRPA i Punkt Konsultacyjny – Orzeskie Centrum Możliwości</b> ul. Św. Wawrzyńca 13, 43-180 Orzesze tel. 32 324 88 22	Dyżur: - konsultant uzależnień – czwartek w godz. 16:30 -19:30 - psycholog – poniedziałki 16:00 -18:00
Łaziska Górne	<b>GKRPAiPN i Punkt Konsultacyjny</b> ul. Energetyków 5, 43-170 Łaziska Górne, Tel. 32 326 23 40	Dyżur: - poradnictwo specjalistyczne, pomoc psychoterapeutyczna – wtorek i środa w godz. 15:00 – 20:00 oraz piątek w godz. 13:30 – 15:30 - poradnictwo prawne – czwartek w godz. 15:30 -17:00

# INFORMATOR JST

## ZDROWIE PSYCHICZNE

### Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Mikołowie

Kontakt telefoniczny: 32 226 20 71

Kontakt mailowy: poradnia@powiat.mikolowski.pl

Adres: ul. Żwirki i Wigury 4, 43-190 Mikołów

Godziny: poniedziałek – czwartek 8:00 – 18:00, piątek – 8:00 – 16:00

Szczegółowe informacje: poradnia.mikolowski.pl

ZAJĘCIA NA TERENIE PORADNI	
- diagnoza psychologiczna - diagnoza pedagogiczna - diagnoza logopedyczna - badania przesiewowe Słyszę, Mówię, Widzę - zajęcia grupowe dla dzieci i rodziców - terapia psychologiczna indywidualna - terapia rodzin - terapia pedagogiczna - logoterapia	- określanie predyspozycji zawodowych - porady - instruktaże - konsultacje - grupy wsparcia - współpraca z przedszkolami, szkołami - mediacje, negocjacje - interwencje kryzysowe
ORZECZNICTWO	
ORZECZENIA	- o potrzebie kształcenia specjalnego
	- o potrzebie nauczania indywidualnego
	- o potrzebie indywidualnego, obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego
	- o potrzebie zajęć rewalidacyjno-wychowawczych
OPINIE	- o potrzebie wczesnego wspomaganie rozwoju
WIODĄCY OŚRODEK REHABILITACYJNO-KOORDYNUJĄCO-OPIEKUŃCZY	
kompleksowe wsparcie dla rodzin z dziećmi od chwili wykrycia niepełnosprawności lub zagrożenia niepełnosprawnością do podjęcia nauki w szkole, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci do 3 roku życia	
SZKOŁA DLA RODZICÓW	
warsztaty, w czasie których poruszane są następujące tematy: nowy system komunikacji z dzieckiem – porozumiewanie się dobre dla obu stron, radzenie sobie z trudnymi emocjami – swoimi i dzieci, stawianie granic w wychowaniu i ich egzekwowanie, otwieranie dzieci do współpracy, wspieranie ich samodzielności, rozwiązywanie sporów i konfliktów, zastępowanie kar – konsekwencjami, uwalnianie dzieci od grania ról, które je nie rozwijają, mądre chwalenie i nagradzanie dzieci.	

## OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

43-190 Mikołów, ul. Krawczyka 1 (I piętro)

Pomoc dzieciom poniżej 7 roku życia, młodzieży w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych do 21 roku życia, jak również ich rodzinom i opiekunom prawnym. Problemy z którymi można się zgłosić:

nadmierna nieśmiałość, lęki, zachowania agresywne, impulsywne, trudności w nawiązywaniu relacji, trudności szkolne, wychowawcze, obniżenie nastroju, myśli samobójcze, samookaleczenia, nadpobudliwość ruchowa, zaburzenia koncentracji uwagi, zaburzenia snu, inne problemy natury psychicznej.

# INFORMATOR JST

## Ośrodek Terapii Nerwic dla Dzieci i Młodzieży w Orzeszu

Kontakt telefoniczny: 32 326 08 58

Kontakt mailowy: kancelaria@otnorzesze.pl

Adres: ul. Mikołowska 202, 43-187 Orzesze

Szczegółowe informacje: otnorzesze.pl

ODDZIAŁ CAŁODOBOWY – SCHORZENIA LECZONE W ODDZIALE	
- Zaburzenia lękowe, adaptacyjne, lęk separacyjny	
- Fobia społeczna	
- Zaburzenia stresowe pourazowe	
- Zaburzenia dysocjacyjne, konwersyjne, występujące pod postacią somatyczną, bóle psychogenne	
- Dystymie, zaburzenia depresyjne	
- Natręctwa, Tiki	
- Moczzenie mimowolne	
- Mutyzm wybiórczy, jękanie	
Problemy emocjonalne i adaptacyjne w okresie remisji zaburzeń psychotycznych i depresyjnych	
ZESPÓŁ SZKÓŁ SPECJALNYCH –dla pacjentów Oddziału	
POMOC PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA	terapia pedagogiczna, terapia logopedyczna, pomoc psychologa szkolnego, socjoterapia, gimnastyka korekcyjna
Program nauczania w zakresie szkoły podstawowej i gimnazjum w oparciu o podstawę programową do kształcenia ogólnego.	
ZAJĘCIA W RAMACH ZESPOŁÓW POZALEKCYJNYCH	pomoc w odrabianiu zadań lekcyjnych, niwelacja braków szkolnych, zajęcia artystyczne, zajęcia sportowo-rekreacyjne, zajęcia rozwijające zainteresowania oraz kształtujące umiejętność spędzania wolnego czasu

## NZOZ Psyche Med. – Centrum Opieki Psychiatrycznej i Psychologicznej w Mikołowie

Kontakt telefoniczny: 32 322 20 24

Kontakt mailowy: rejestracja@psyche-med.pl

Adres: ul. Waryńskiego 4, 43-190 Mikołów

Godziny: poniedziałek i środa 10:00 – 20:00, wtorek 15:00 – 20:00, czwartek 8:00 – 14:00

Szczegółowe informacje: psychemed.pl

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	
świadczenia zdrowotne w ramach kontraktu z NFZ dla osób dorosłych, które ukończyły 18 r. ż.	<b>porady lekarskie:</b> badanie i diagnostyka lekarska, leczenie – farmakoterapia
	<b>porady psychologiczne:</b> badanie i diagnostyka psychologiczna, psychoterapia, konsultacje, opiniowanie psychologiczne
	<b>psychoterapia indywidualna:</b> interwencja kryzysowa, wsparcie psychologiczne, terapia długoterminowa

# INFORMATOR JST

## POMOC DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH, STARSZYCH, SAMOTNYCH

### Środowiskowy Dom Samopomocy w Łaziskach Górnych

Kontakt telefoniczny: 32 737 00 46

Kontakt mailowy: [sdslaziska@interia.eu](mailto:sdslaziska@interia.eu)

Adres: ul. Staszica 4, 43-173 Łaziska Górne

Godziny: poniedziałek - piątek 7:00 – 15:00

Szczegółowe informacje: [borowa-wies.pl](http://borowa-wies.pl) (zakładka Środowiskowy Dom Samopomocy)

FORMY WSPARCIA DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI
- trening funkcjonowania w codziennym życiu
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów
- trening umiejętności spędzania czasu wolnego
- poradnictwo psychologiczne
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych
- terapia ruchowa
- jeden ciepły posiłek
- inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy

### Dom Pomocy Społecznej w Orzeszu

Kontakt telefoniczny: 32 221 53 62

Kontakt mailowy: [biuro@dpsorzesze.pl](mailto:biuro@dpsorzesze.pl)

Adres: ul. Traugutta 45, 43-180 Orzesze

Godziny: całodobowo

Szczegółowe informacje: [www.dpsorzesze.pl](http://www.dpsorzesze.pl)

FORMY WSPARCIA DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH INTELEKTUALNIE
- całodobowa opieka
- zabiegi rehabilitacyjne
- zajęcia sportowe
- terapia zajęciowa – plastyczna, sala doświadczania świata, muzykoterapia, pracownia drobnych usług, pracownia komputerowa
- integracja ze społecznością lokalną
- imprezy kulturalne, sportowe, okolicznościowe

# INFORMATOR JST

## Dzienny Dom Opieki w Mikołowie

Kontakt telefoniczny: 32 226 00 90

Kontakt mailowy: sekretariat@ddp.mikolow.eu

Adres: ul. Konstytucji 3-go Maja 12, 43-190 Mikołów

Godziny: całodobowo

Szczegółowe informacje: [www.ddp.mikolow.eu](http://www.ddp.mikolow.eu)

FORMY WSPARCIA DLA PENSJONARIUSZY
- dzienny pobyt bez noclegów wraz z wyżywieniem (śniadanie, obiad)
- jeden gorący posiłek dla osób, które nie korzystają z dziennego pobytu
- dostęp do kultury i rekreacji
- podstawowe świadczenia opiekuńcze oraz w zakresie higieny osobistej
- organizowanie zajęć w ramach terapii służącej do utrzymania sprawności psychofizycznej zgodnie z wiekiem i możliwościami placówki
- pomoc w rozwiązywaniu indywidualnych problemów
- zapewnienie opieki medycznej

## Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy w Łaziskach Górnych

Kontakt telefoniczny: 32 737 02 20

Adres: ul. Staszica 4, 43-170 Łaziska Górne

Szczegółowe informacje: [www.szpital-mikolow.com.pl/zaklad-pielegnacyjno-opiekunczy](http://www.szpital-mikolow.com.pl/zaklad-pielegnacyjno-opiekunczy)

RODZAJE UDZIELANYCH ŚWIADCZEŃ MEDYCZNYCH
<b>Całodobowa opieka pielęgniarska;</b>
<b>Świadczenia opiekunów medycznych:</b> pomoc przy wykonywaniu czynności życia codziennego np. higiena osobista, przyjmowanie posiłków;
<b>Rehabilitacja</b> – indywidualne zajęcia z fizjoterapeutą oraz na salach rehabilitacyjnych. Ilość zajęć, czas oraz zakres ćwiczeń są ściśle dostosowane do stanu zdrowia chorego, współistniejących chorób, jego potrzeb i możliwości;
<b>Kompleksowa opieka</b> lekarska (geriatra, neurolog i psychiatra) z dostępem do niezbędnych badań diagnostycznych;
<b>Terapia zajęciowa</b> – pomaga chorym jak najdłużej zachować a często odzyskać zaburzone funkcje mózgu, kontakt z otaczającym światem, świadomość miejsca, czasu, własnej osoby. Jest także treningiem podstawowych czynności życiowych;
<b>Psycholog:</b> terapia indywidualna i grupowa. Zakres i intensywność terapii poznawczych ustalana jest zawsze indywidualnie po badaniu psychologicznym, analizie historii choroby, uwzględnieniu potrzeb i możliwości chorego. Opiekunowie i rodziny chorych mają również możliwość skorzystania z pomocy psychoterapeuty.
<b>Logopeda:</b> chorzy z zaburzeniami komunikacji, zwłaszcza mowy i rozumienia. Zakres intensywności terapii i dobór materiału terapeutycznego ustalane są indywidualnie po badaniu logopedycznym, analizie historii choroby i uwzględnieniu możliwości chorego
<b>Dietetyk:</b> wywiad żywieniowy i dobór diety
<b>Edukacja</b> pacjentów i opiekunów w zakresie podstawowej pielęgnacji, rehabilitacji, technik przemieszczania pacjenta, psychoprofilaktyki, doboru diety i sposobu odżywiania;

# INFORMATOR JST

---

## Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

Kontakt telefoniczny: 32 226 09 96

Kontakt mailowy: [zk.mikolow@psouu.org.pl](mailto:zk.mikolow@psouu.org.pl)

Adres: ul. Salwatorianów 4, 43-190 Mikołów

Szczegółowe informacje: [www.psoni-mikolow.pl](http://www.psoni-mikolow.pl)

<b>Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy</b>	
Kontakt telefoniczny: 32 218 70 01 Kontakt mailowy: <a href="mailto:orew.wyry@psouu.org.pl">orew.wyry@psouu.org.pl</a> Adres: ul. Bojdoła 3a, 32-175 Wyry Szczegółowe informacje: <a href="http://www.psoni.mikolow.pl">www.psoni.mikolow.pl</a> , zakładka OREW	- zajęcia z zakresu: fizjoterapii, integracji sensorycznej (SI), logopedii, terapii zajęciowej dla maluchów, dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym do 18 r.ż. z zaburzeniami wieku rozwojowego
<b>Warsztaty Terapii Zajęciowej</b>	
Kontakt telefoniczny: 32 226 09 96 Kontakt mailowy: <a href="mailto:zk.mikolow@psouu.org.pl">zk.mikolow@psouu.org.pl</a> Adres: pl. Salwatorianów 4, 43-190 Mikołów Szczegółowe informacje: <a href="http://www.psoni.mikolow.pl">www.psoni.mikolow.pl</a> , zakładka WTZ	Pracownie: Rolnicza, Stymulacji Poznawczej, Ceramiczna, Ekologiczno-Kreatywna, Tkaniny, Gospodarstwa Domowego, Techniczna, Plastyczna, Rehabilitacji, Muzykoterapii



# INFORMATOR JST

## Ośrodek dla Osób Niepełnosprawnych Miłosierdzie Boże w Mikołowie-Borowej Wsi

Kontakt telefoniczny: 32 322 53 35

Kontakt mailowy: osrodek@borowa-wies.pl

Adres: ul. Gliwicka 366, 43-190 Mikołów

Szczegółowe informacje: www.borowa-wies.pl

Dom Pomocy Społecznej dla Osób Niepełnosprawnych Ruchowo dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością fizyczną	<ul style="list-style-type: none"><li>- mieszkańcy objęci są programem postępowania usprawniającego, sformułowanego w postaci indywidualnego planu opiekuńczo-terapeutycznego</li><li>- opiekunowie udzielają wychowankom pomocy w podstawowych czynnościach życiowych dotyczących wielu sfer aktywności</li><li>- odbywają się zajęcia rehabilitacji ruchowej, zajęcia rewalidacyjne, korekcyjno-kompensacyjne oraz dydaktyczno-wyrównawcze dla uczących się</li></ul>
Warsztat Terapii Zajęciowej dla osób dorosłych, posiadających orzeczenie o stopniu niepełnosprawności ze wskazaniem do terapii zajęciowej	<ul style="list-style-type: none"><li>- 11 pracowni terapeutycznych o profilu artystycznym, edukacyjnym i rzemieślniczym (ogrodnicza, techniczna, zoologiczna, obróbki tkanin, dekoratorska, gospodarstwa domowego, rękodzieła artystycznego, plastyczna, informatyczna, ceramiczna oraz introligatorska)</li></ul>
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej  rejestracja: 32 219 94 82	<ul style="list-style-type: none"><li>- Podstawowa Opieka Zdrowotna</li><li>- Medycyna Pracy</li><li>- Ośrodek Rehabilitacji Diennej</li><li>- Poradnia Rehabilitacyjna</li><li>- Fizjoterapia Ambulatoryjna</li><li>- Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego</li></ul>
Zakład Aktywności Zawodowej Gospodarstwo Rolno-Ogrodnicze	<ul style="list-style-type: none"><li>- osoby niepełnosprawne pracują pod nadzorem ergoterapeutów w następujących działach zakładu: hodowli krów mlecznych, hodowli bydła opasowego, ogrodniczym, upraw polowych, sprzedaży, pomocniczym oraz administracyjnym</li></ul>
Zakład Aktywności Zawodowej „Grill”	<ul style="list-style-type: none"><li>- osoby niepełnosprawne pracują pod nadzorem instruktorów w kuchni, pralni oraz w administracji</li></ul>

# INFORMATOR JST

## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

Kontakt telefoniczny: 32 22 44 390

Kontakt mailowy: pcpr.mikolow.@poczta.fm

Adres: ul. Chopina 8, 43-170 Łaziska Górne

Godziny:

poniedziałek od 7.30 do 17.00, wtorek, środa, czwartek od 7.30 do 15.30, piątek od 7.30 do 14.00

Szczegółowe informacje: [www.pcpr.mikolowski.pl](http://www.pcpr.mikolowski.pl)

<b>Dział ds. Osób niepełnosprawnych</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- organizowanie i prowadzenie (lub zlecenie organizowania i prowadzenia) oraz dofinansowanie warsztatów terapii zajęciowej</li><li>- dofinansowanie uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych,</li><li>- dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych</li><li>- dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze - dofinansowanie sportu, kultury, rekreacji osób niepełnosprawnych</li><li>- przyznawanie osobom niepełnosprawnym jednorazowych środków na podjęcie działalności gospodarczej, rolniczej albo na wniesienie wkładu do spółdzielni socjalnej</li></ul>
<b>Dział Pieczy Zastępczej</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pomoc mająca na celu jej życiowe usamodzielnienie i integrację ze środowiskiem osób opuszczających różnego rodzaju ośrodki</li><li>- kierowanie osób do mieszkań chronionych i ustalanie odpłatności za ich pobyt</li><li>- prowadzenie mieszkań chronionych oraz nadzór nad ich funkcjonowaniem</li><li>- zapewnianie czasowej opieki i wychowania dzieciom w przypadku niemożności sprawowania opieki i wychowania przez rodziców ( piecza zastępcza i instytucjonalna)</li><li>- tworzenie i wdrażanie programów pomocy dziecku i rodzinie</li><li>- realizacja zadań wynikających z rządowych programów pomocy społecznej i pieczy zastępczej</li></ul>
<b>Punkt Interwencji Kryzysowej</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- indywidualna pomoc psychologiczna / psychoterapeutyczna w tym wsparcie, psychoedukacja, interwencja kryzysową, psychoterapia krótkoterminowa, psychoterapia dla par</li><li>- pomoc terapeutyczna dla dzieci znajdujących się w sytuacji kryzysowej, m.in. przemoc (osoba doznająca lub świadek), rozwód rodziców, konflikty rodzinne, żałoba</li><li>- pomoc interwencyjna / konsultacje</li><li>- interwencje w związku z zawiadomieniami o nieprawidłowościach występujących w rodzinie w tym przemocy, nadużywania alkoholu, współuzależnienia</li><li>- pomoc osobom w żałobie, mającym myśli samobójcze, problemy wychowawcze z dziećmi, w sprawach około rozwodowych</li><li>- bezpłatna pomoc prawna w sprawach rodzinnych</li><li>- warsztaty profilaktyczne dla szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z terenu powiatu mikołowskiego</li><li>- grupy o charakterze psychoedukacyjnym, wsparcia, rozwoju osobistego</li><li>- Szkoła Rodziców</li></ul>

# INFORMATOR JST

---

## OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

### **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mikołowie**

Kontakt telefoniczny: 32 324 26 91

Kontakt mailowy: [mops@mops.mikolow.eu](mailto:mops@mops.mikolow.eu)

Adres: ul. Kolejowa 2, 43-190 Mikołów

Szczegółowe informacje: [www.mops.mikolow.eu](http://www.mops.mikolow.eu)

Godziny urzędowania:

poniedziałek od 7:30 do 17:00

wtorek - czwartek od 7:30 do 15:30

piątek od 7:30 do 14:00

### **Centrum Usług Społecznych w Łaziskach Górnych (dawny MOPS)**

Kontakt telefoniczny: 32 324 86 50

Kontakt mailowy: [sekretariat@mops.laziska.pl](mailto:sekretariat@mops.laziska.pl)

Adres: ul. Energetyków 5, 43-170 Łaziska Górne

Godziny urzędowania :

poniedziałek od 9:00 do 17:00

wtorek - piątek od 7:30 do 15:30

### **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Orzeszu**

Kontakt telefoniczny: 32 221 55 20, 797-843-833

Kontakt mailowy: [mops@orzese.pl](mailto:mops@orzese.pl)

Adres: ul. Powstańców 5b, 43-180 Orzesze

Godziny urzędowania:

poniedziałek - piątek od 7:30 do 15:30

### **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wyrach**

Kontakt telefoniczny: 32 323 02 38

Kontakt mailowy: [gops@gopswiry.eu](mailto:gops@gopswiry.eu)

Adres: ul. Główna 107, 43-175 Wiry

Godziny urzędowania:

poniedziałek od 7:30 do 17:00

wtorek - czwartek od 7:30 do 15:30

piątek od 7:30 do 14:00

# INFORMATOR JST

---

## **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ornontowicach**

Kontakt telefoniczny: 32 235 45 03, 796-076-480, 794-403-158

Kontakt mailowy: [gops@ornontowice.pl](mailto:gops@ornontowice.pl)

Adres: ul. Żabik 9, lokale 6 i 9, 43-178 Ornontowice

[www.ornontowice.pl](http://www.ornontowice.pl) (zakładka: Jednostki organizacyjne, GOPS)

Godziny urzędowania:

poniedziałek, wtorek, czwartek od 7:00 – 15:00

środa 7.00 – 17.00

piątek od 7:00 – 13:00

## OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA

**800 100 100**

TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI  
W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

Połączenie bezpłatne

**116 111**

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY - TELEFON PROWADZI FUNDACJA „DZIECI NICZYJE”

WWW: <http://www.116111.pl/>

czynny: cały tydzień, w godz. 12–22

Połączenie bezpłatne

**800 199 990**

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania

Połączenie bezpłatne

**116 123**

Kryzysowy Telefon Zaufania

Poradnia Telefoniczna 116 123 udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu oraz potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnoprawnych

Połączenie bezpłatne

**800 120 002**

Niebieska Linia (ogólnopolski numer dla ofiar przemocy w rodzinie)

# **POMÓŻ SOBIE I INNYM**



**BEZPŁATNY INFORMATOR DLA DZIECI,  
MŁODZIEŻY, OSÓB I RODZIN  
POTRZEBUJĄCYCH POMOCY I WSPARCIA**

**Mikołów, Orzesze, Ornontowice, Łaziska Górne, Wry**



Jednolita S-trategia T-erytorialna = spójny obszar funkcjonalny powiatu mikołowskiego poprzez wzmocnienie mechanizmów efektywnej współpracy JST



# INFORMATOR JST

---