**Jeśli potrzebujesz pomocy…..**

**zadzwoń do Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego, który mieści się przy ul. Klimczaka 4,**

**III piętro pokój 303-305, telefon 22 443 50 79.**

**W roku 2021 w Punkcie Informacyjno – Konsultacyjnym dyżurują dla Was:**

**- psycholog**

**- pedagog socjoterapeuta**

**- specjalista kurator**

**- specjalista ds. przemocy w rodzinie**

Zadzwoń do nas, jeśli szukasz pomocy:

* będąc w różnych sytuacjach kryzysowych,
* przeżywasz problemy emocjonalne i rodzinne,
* nie radzisz sobie z emocjami, uczuciami, nie umiesz samodzielnie rozwiązać swoich problemów, nie widzisz sensu życia, jesteś bezradny wobec przeciwności losu, jeśli odczuwasz lek, niemoc, zwątpienie,
* nadużywasz alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, szukasz i potrzebujesz wsparcia, motywacji do podjęcia leczenia oraz wskazania miejsca, gdzie można podjąć terapię,
* cierpisz z powodu nadużywania alkoholu lub innych środków psychoaktywnych przez bliską osobę,
* doświadczasz przemocy w rodzinie, szukasz pomocy i wsparcia psychologicznego, w skutecznym zatrzymaniu zjawiska przemocy oraz uruchomieniu działań interwencyjnych i wskazania instytucji, które zajmują się dalszym etapem pomocy,
* stosujesz przemoc wobec swoich bliskich, chcesz zmienić swoje postępowanie, szukasz wsparcia w tym zakresie oraz instytucji i miejsc, w których realizowane są programy, warsztaty, grupy korekcyjne.

Pamiętaj, kryzys emocjonalny może dotknąć każdego, przeżywamy go wszyscy. Jednak nie każdy z nas ma przyjazne otoczenie, które pomoże wyjść z tego kryzysu, pomoże rozwiązać problemy lub wesprze nas w samodzielnym rozwiązywaniu trudności.

Specjaliści w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym  oferują **bezpłatną wstępną informację** i edukację na temat metod, form pomocy, w tym w szczególności możliwości podjęcia leczenia uzależnienia, współuzależnienia i przeciwdziałania przemocy domowej.

**BEZPŁATNYCH, ANONIMOWYCH PORAD I KONSULTACJI**

**udzielają wykwalifikowani specjaliści, zgodnie z poniższym harmonogramem:**

|  |
| --- |
| Harmonogram pracy **psychologa** w Punkcie Informacyjno - Konsultacyjnym Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy w roku 2021  |
| Termin realizacji | Godziny prowadzenia konsultacji |
| Miesiąc | Dni miesiąca |
|  |  |  |
| Luty  | 25 | 10:00-12:30 |
| Marzec | 04,11,18,25 | 10:00-12:30 |
| Kwiecień | 01,08,15,22,29 | 10:00-12:30 |
| Maj | 06,13,20,27 | 10:00-12:30 |
| Czerwiec | 10,17,25 | 10:00-12:30 |
| Lipiec | ----------------------------- | --------------- |
| Sierpień | 19,26 | 10:00-12:30 |
| Wrzesień | 02,09,16,23,30 | 10:00-12:30 |
| Październik | 07,14,21,28 | 10:00-12:30 |
| Listopad | 04,18,25 | 10:00-12:30 |
| Grudzień | 02,09 | 10:00-12:30 |

|  |
| --- |
| Harmonogram pracy **pedagoga socjoterapeuty** w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy w roku 2021 |
| Termin realizacji | Godziny prowadzenia konsultacji |
| Miesiąc | dzień miesiąca |
| Styczeń | 26 | 16.30 – 18.30 |
| Luty  | 2; 9;  | 16.30 – 18.30 |
| 16; 23  | 16.30 – 19.30 |
| Marzec | 2; 9; 16; 23; 30 | 16.30 – 18.30 |
| Kwiecień | 6; 13 | 16.30 – 18.30 |
| 20; 27  | 16.30 – 19.30 |
| Maj | 11; 18; 25 | 16.30 – 19.30 |
| Czerwiec | 1; 8; 15; 22; 29 | 16.30 – 18.30 |
| Lipiec | - | - |
| Sierpień | - | - |
| Wrzesień | 14; 21; 28 | 16.30 – 18.30 |
| Październik | 5; 12;  | 16.30 – 18.30 |
| 19; 26 | 16.30 – 19.30 |
| Listopad | 9; 16;  | 16.30 – 18.30 |
| 23; 29 | 16.30 – 19.30 |
| Grudzień | 7 | 16.30 – 19.30 |

|  |
| --- |
| Harmonogram pracy **specjalisty ds. przemocy w rodzinie** w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy w roku 2021  |
| Termin realizacji | Godziny prowadzenia konsultacji |
| miesiąc | dni miesiąca |
| Styczeń | 27 | 16.30 – 19.00 |
| Luty  | 3; 10; 17; 24 | 16.30 – 19.00 |
| Marzec | 3; 10; 17; 24 | 16.30 – 19.00 |
| Kwiecień | 7; 14; 21; 28 | 16.30 – 19.00 |
| Maj | 5; 12; 19; 26 | 16.30 – 19.00 |
| Czerwiec | 2; 9; 16; 23 | 16.30 – 19.00 |
| Lipiec | 7; 14; 21; 28 | 16.30 – 19.00 |
| Sierpień | 4; 11; 18; 25 | 16.30 – 19.00 |
| Wrzesień | 8; 15; 22; 29 | 16.30 – 19.00 |
| Październik | 6; 13; 20; 27 | 16.30 – 19.00 |
| Listopad | 3; 10; 17; 24 | 16.30 – 19.00 |
| Grudzień | 1 | 16.30 – 19.00 |

|  |
| --- |
| Harmonogram pracy **kuratora specjalisty** w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy w roku 2021 |
| Termin realizacji | Godziny prowadzenia konsultacji |
| miesiąc | dzień miesiąca |
| Styczeń | 26 | 13.30 – 16.00 |
| Luty  | 2; 9; 16; 23  | 13.30 – 16.00 |
| Marzec | 2; 9; 16; 23; 30 | 13.30 – 16.00 |
| Kwiecień | 6; 13; 20; 27  | 13.30 – 16.00 |
| Maj | 4; 11; 18; 25 | 13.30 – 16.00 |
| Czerwiec | 1; 8; 15; 22; 29 | 13.30 – 16.00 |
| Lipiec | 6; 13; 20; 27  | 13.30 – 16.00 |
| Sierpień | 3; 10;17  | 13.30 – 16.00 |
| Wrzesień | 7; 14; 21; 28 | 13.30 – 16.00 |
| Październik | 5; 12; 19; 26 | 13.30 – 16.00 |
| Listopad | 2; 9; 16; 23; 30 | 13.30 – 16.00 |
| Grudzień | 7 | 13.30 – 16.00 |