

Lp	Nazwa instytucji	Forma pomocy	Dane kontaktowe	Dostępność
<b>WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE/TERAPEUTYCZNE/PEDAGOGICZNE/ANIMACYJNE</b>				
1	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie</b>	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	<b>Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy</b>	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 <a href="http://www.oik.tarnow.pl">www.oik.tarnow.pl</a>
		poradnictwo prawne		kontakt telefoniczny i mailowy: wtorek, godz. 16:00 -19:00 czwartek, godz. 16:00 -19:00
3	<b>Tatrzański Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy w Rodzinie w Zakopanem</b>	wsparcie psychologiczne	18 20 644 54	codziennie, godz 8:00 - 20:00

4	<b>Gorlicki Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b>	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	<b>Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Chrzanowie</b>	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	<b>Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Miejski Kraków</b>	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	<b>Stowarzyszenie Rodzin Adopcyjnych i Zastępczych "Pro Familia"</b>	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: <a href="https://www.facebook.com/KlubRodzicaFam ilka">https://www.facebook.com/KlubRodzicaFam ilka</a>
8	<b>Ośrodek Adopcyjny "Dzieło Pomocy Dzieciom"</b>	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	<b>Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w</b>	pomoc psychologiczna o charakterze wsparcia, poradnictwa	tel. 784 090 906 e-mail: abuzala@rops.krakow.pl	pon - pt, godz. 8:00-19:00

	<b>Krakowie - Małopolski Ośrodek Adopcyjny w Nowym Sączu</b>	psychologicznego, psychoedukacji oraz interwencja kryzysowa	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	<b>Szpital Kliniczny im. dr Józefa Babińskiego w Krakowie</b>	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 607985722	środa, godz. 20:00-21:30 wtorek, godz. 14:00-16:00 piątek, godz. 10:00-11:30
			602300510	czwartek, godz. 17:00-18:00
11	<b>Fundacja Towarzystwa Rodzinie</b>	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
		towarzyszenie osobom samotnym (trener rozwoju osobistego, pedagog)	12 260 75 14	wtorek, godz. 13:00 - 15:00 piątek, godz. 13:00 - 15:00
12	<b>Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego w Nowym Targu</b>	wsparcie terapeutyczne, psychologiczne, animacyjne dla rodzin	18 263 31 81 690 536 719 FB: <a href="http://www.facebook.com/sczpdnowytarg">www.facebook.com/sczpdnowytarg</a>	pon - pt, godz. 8:00 - 20:00
		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: <a href="mailto:p.p.sustine@gmail.com">p.p.sustine@gmail.com</a> skype: Malgorzata Cwener Cwener FB: <a href="https://www.facebook.com/malgorzata.cwener">https://www.facebook.com/malgorzata.cwener</a>	całodobowo

13	<b>Pracownia Psychoedukacji SUSTINE</b>	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: <a href="https://www.facebook.com/malgorzata.cwener">https://www.facebook.com/malgorzata.cwener</a>	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: <a href="https://www.facebook.com/malgorzata.cwener">https://www.facebook.com/malgorzata.cwener</a>	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: <a href="https://www.facebook.com/malgorzata.cwener">https://www.facebook.com/malgorzata.cwener</a>	pon-pt , godz. 9.00-13.00 14.00-20.00 (po wcześniejszym umówieniu się)
14	<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej</b>	poradnictwo psychologiczne	tel. 18 333 79 12 e-mail: pcpr@powiat.limanowski.pl	pon-pt, godz. 13.00-14.00
15	<b>Synergia Wsparcie i Edukacja</b>	konsultacje w sytuacji przeżywania kryzysów i konfliktów, wsparcie	tel. 604 601 980 e-mail: synergia.wsparcie@gmail.com	wtorek, godz. 9.00-13.00 czwartek, godz. 9.00-13:00

		psychologiczno - pedagogiczne		
16	<b>Centrum medyczne UNIMED Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycz nej skierowany do dzieci w wieku 0-21 lat, ich rodziców oraz opiekunów prawnych</b>	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	<b>Centrum Profilaktyki i Edukacji Społecznej PARASOL</b>	rozmowy wspierające dla dzieci, młodzieży i rodzin	e-mail: a.jarosz@parasol.org.pl FB: <a href="https://www.facebook.com/rakowicka10/">https://www.facebook.com/rakowicka10/</a>	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: <a href="https://www.facebook.com/rakowicka10/">https://www.facebook.com/rakowicka10</a>	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	<b>Stowarzyszenie SIEMACHA</b>	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.szalagiewicz@siemacha.org.pl	pon-pt, godz. 13:00-20:00
19	<b>Ośrodek Pomocy Społecznej w Babicach</b>	animacje dla rodzin	665 249 858	pon-pt, godz. 9.00-15.00
20	<b>Małopolskie Stowarzyszenie Probacja</b>	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	<b>Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi w Oświęcimiu</b>	wsparcie i poradnictwo dla rodzin i osób w zakresie zdrowia psychicznego	33 842 45 35	pn-pt, godz. 10:00-15:00
22	<b>Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Myślenicach</b>	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	<b>Ośrodek Pomocy Społecznej w Olkuszu</b>	wsparcie dla rodzin zmagających się z codziennymi problemami czy kryzysem	tel. 508 905 732 e-mail: <a href="mailto:januszopsolkusz@onet.pl">januszopsolkusz@onet.pl</a>	pon-pt, godz. 15.00-19.00
		wsparcie pedagogiczne, animacyjne dla rodzin zmagających się z codziennymi	tel. 518 160 798 e-mail: <a href="mailto:malgorzata-olek1@wp.pl">malgorzata-olek1@wp.pl</a>	pon-pt, godz. 11.00-13.00

		problemami czy kryzysem	tel. 518 160 363 e-mail: <a href="mailto:jolantabanyolsolkusz@onet.pl">jolantabanyolsolkusz@onet.pl</a>	pon-pt, godz. 13.00-15.00
			tel. 664 479 697 e-mail: <a href="mailto:martaopsolkusz@vp.pl">martaopsolkusz@vp.pl</a>	pon-pt, godz. 9.00-11.00
24	<b>Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS</b>	pomoc psychologiczna	500 381 303 733 016 056 662 532 557 609 460 905 789 354 832 789 354 832	poniedziałek, godz. 18:00-21:00 wtorek, godz. 17:00-19:00 środa, godz. 16:00-22:00 środa, godz. 17:00-20:00 czwartek, godz.: 15:00-18:00 piątek, godz. 11:00-14:00
25	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Radoczy</b>	pomoc i wsparcie psychologiczne/ pedagogiczne	tel. 33 873 10 01 e-mail: <a href="mailto:kontakt@oikradocza.pl">kontakt@oikradocza.pl</a>	pon-pt, godz. 8.00-20.00
26	<b>Mint Alicja Ziolo</b>	warsztaty z kreatywnego spędzania czasu z dziećmi w wieku 1-3 lata wirtualne wycieczki po Krakowie dla przedszkolaków wirtualne wycieczki po Krakowie dla uczniów	tel. 604 460 661 e-mail: <a href="mailto:Alicja.ziolo@gmail.com">Alicja.ziolo@gmail.com</a>	codziennie w godz. 10.00-19.00, po wcześniejszym ustaleniu terminu

		szkół podstawowych		
<b>PORADNICTWO W ZAKRESIE KOMPETENCJI CYFROWYCH</b>				
27	<b>Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw</b>	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
<b>PORADNICTWO PRAWNE</b>				
28	<b>Fundacja Nieskończone Możliwości</b>	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	tel. 606 556 675 e-mail: n.mozliwosci@gmail.com	pon-pt, godz. 10.00- 15.00

		kontakt mailowy		
29	<b>Fundacja Instytut Państwa i Prawa</b>	poradnictwo prawne	tel. 18 546 11 46 e-mail: <a href="mailto:biuro@fundacjaipp.pl">biuro@fundacjaipp.pl</a>	wtorek, godz. 10:00-12:00 czwartek, godz. 10:00-12:00
30	<b>Maria Widlak Kancelaria Radcy Prawnego</b>	porady prawne z zakresu prawa cywilnego, gospodarczego, bankowego, administracyjnego mediacje cywilne i gospodarcze	tel. 507 026 459 e-mail: <a href="mailto:maria.widlak@kancelariawidlak.pl">maria.widlak@kancelariawidlak.pl</a>	poniedziałek, godz. 9:00-11:00 czwartek, godz. 15:00-17:00
<b>PORADNICTWO W ZAKRESIE MEDIACJI</b>				
31	<b>Folwark Kultury Katarzyna Kielan</b>	mediacje rodzinne, szkolne, cywilne prowadzone w duchu porozumienia bez przemocy coaching konfliktów - wsparcie osób i grup w kryzysie	tel. 691 348 384 e-mail: <a href="mailto:mediacje.nvc@gmail.com">mediacje.nvc@gmail.com</a>	kontakt telefoniczny: poniedziałek-niedziela, godz.14.00-20.00

		spowodowanym przez konflikt		
		wsparcie w nauce komunikacji wzajemnej uwzględniającej trudne emocje i potrzeby		
32	<b>Stały Mediator Sądowy przy Sądzie Okręgowym w Krakowie</b>	mediacje rodzinne, cywilne, gospodarcze, medyczne; mediacje sądowe i umowne	tel. 737 526 897 e-mail: aziernicka@icloud.com	wtorek, godz. 17.00-20.00 czwartek, godz. 17.00-20.00