



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

Psycholog dostępny od zaraz! - wsparcie dla tych, którzy ratują ludzkie życie

Obecna sytuacja epidemiologiczna związana z rozprzestrzenianiem się koronawirusa dotyka każdego z nas, ale szczególnie zaangażowani w tę walkę są lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni i wszyscy pracownicy ochrony zdrowia.

Samorząd Województwa Małopolskiego wychodząc naprzeciw potrzebom pracowników służby zdrowia wystąpił z inicjatywą przygotowania **oferty wsparcia psychologicznego dla personelu medycznego**, który wykonuje pracę w warunkach szczególnego narażenia na stres.

Baza **bezpłatnych, całodobowych porad** jest już dostępna dla osób, które chciałyby skorzystać z tej formy wsparcia!

Baza jest także otwarta dla wszystkich chętnych, **którzy mają możliwość udzielenia pomocy!** Jeśli masz możliwość pomóc, przyłącz się do akcji i napisz na akosiba@rops.krakow.pl.

#Podajdalej! Pomóż w tym trudnym okresie budować wsparcie dla osób troszczących się o innych.

Źródło: ROPS Kraków

| LP | Nazwa instytucji | Forma pomocy | numer telefonu | dostępność |
|-----------|--|---|--|---|
| 1 | Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie | pomoc psychologiczna | 12 421 92 82 502 273 430 | całodobowo codziennie, godz. 8:00 - 20:00 |
| 2 | Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wspierania Ofiar Przemocy | pomoc psychologiczna | 14 655 36 36 698 255 933 500 583 047 | całodobowo wtorek, 9:00 – 11:00 codziennie, godz. 12:00 – 16:00 |
| 3 | Tatrzański Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wspierania Ofiar Przemocy w Rodzinie w Zakopanem | wsparcie psychologiczne | 18 20 644 54 | codziennie, godz. 8:00 - 20:00 |
| 4 | Gorlicki Ośrodek Interwencji Kryzysowej | wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne | 18 352 51 01 788 200 493 531 323 053 | pon - pt, godz. 7:00 – 19:00 sb -nd, godz. 10:00 – 12:00 niedziela, godz. 10:00 - 11:00 |
| 5 | Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Oświęcimiu | wsparcie interwenta kryzysowego, pomoc psychologiczna | 33-843-70-58 510-374-573 | pon- pt, godz. 10:00 - 13:00 pon-pt, godz. 7:00 - 22:00 |
| 6 | Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Poradnictwa w Myślenicach | wsparcie psychologiczne | 510 132 396 506 318 838 | całodobowo |
| 7 | Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Chrzanowie | wsparcie psychologiczne i interwencyjne | 32 646 71 85 | całodobowo |
| 8 | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Proszowicach - Ośrodek Interwencji Kryzysowej | indywidualne poradnictwo psychologiczne | 662 715 019 | pon-pt, w godz. 15:00-16:00 |
| 9 | Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Bochni | pomoc psychologiczna | 14 611 28 92 | całodobowo |
| 10 | Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Radozycy | konsultacje telefoniczne - pomoc psychologiczna | 33 873 10 01 | pon-pt, w godz. 8:00-20:00 |
| 11 | Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Miejski Kraków | pomoc psychologiczna | 667 134 529 574 301 318 574 733 434 574 729 199 | środa, godz. 11-14 czwartek, godz. 11-15 piątek, godz. 9-13 wtorek, godz. 9-13 |
| 12 | Ośrodek Adopcyjny Stowarzyszenia "Pro Familia" | wsparcie psychologiczne | 500 134 050 501 319 091 | pon - pt, godz. 8:00 - 15:00 |
| 13 | Ośrodek Adopcyjny "Dzielo Pomocy Dzieciom" | wsparcie psychologiczne/ interwencja kryzysowa | 662 180 724 | poniedziałek, godz. 9-17 wtorek, godz. 9-18 środa, godz. 9-17 czwartek, godz. 9-17 piątek, godz. 8-15 |
| | | | 604 190 953 | poniedziałek, godz. 10-15 środa, godz. 10-15 |
| | | | 606 833 693 | poniedziałek, godz. 8:30-16:00 wtorek, godz. 9:00-18:00 środa, godz. 8:30-16:00 piątek, godz. 8:30-13:30 |
| 14 | Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie - Małopolski Ośrodek Adopcyjny w Nowym Sączu | pomoc psychologiczna | 784 090 906 507 090 397 698 433 180 665 646 995 | pon - pt, godz. 8:00-19:00 pon - pt, godz. 8:00-18:00 pon - pt, godz. 8:00-19:00 pon - pt, godz. 8:00-19:00 |
| 15 | Szpital Specjalistyczny im. Henryka Klimontowicza w Gorlicach | pomoc psychologiczna - porada telefoniczna | 607 919 477 | pon - pt, godz. 9:00 - 12:00 |
| | | | 18 355 33 45 | poniedziałek, godz. 9:00-11:00 czwartek, godz. 9:00-11:00 |
| 16 | Wojewódzki Szpital Psychiatryczny w Andrychowie | pomoc psychoterapeutyczna/psychologiczna | 609 267 236 530 783 570 603 133 884 798 278 083 505 099 611 577 045089 | piątek, godz. 9:00-11:00 środa, godz. 16:00-18:00 czwartek, godz. 16:00-18:00 środa, godz. 16:00-18:00 piątek, godz. 13:00-15:00 środa, godz. 16:00-18:00 |
| 17 | Szpital Uniwersytecki w Krakowie | pomoc psychologiczna | 604 774 746 | czwartek, godz. 9:30-11:00 piątek, godz. 15:00-17:00 niedziela, godz. 15:00-17:00 |
| | | | 507 806 579 | czwartek, godz. 8:00-10:00 piątek, godz. 8:00-10:00 |
| | | | 608 229 009 | wtorek, godz. 8:00-9:30 |
| 18 | Szpital Kliniczny im. dr Józefa Babińskiego w Krakowie | pomoc psychologiczna/psychoterapeutyczna | 504 947 744 | poniedziałek, godz. 13:00-15:00 środa, godz. 14:00-15:00 |
| | | | 608 861 665 | wtorek, godz. 12:00-14:00 piątek, godz. 15:00-18:00 |
| | | | 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 |
| | | | 601091763 | środa, godz. 20:00-21:30 |
| | | | 504947744 | poniedziałek, godz. 13:00-14:00 |
| | | | 607985722 | wtorek, godz. 14:00-16:00 piątek, godz. 10:00-11:30 |
| | | | 602300510 | czwartek, godz. 17:00-18:00 |
| | | | 600289564 | czwartek, godz. 19:00-20:00 |
| | | | 533480961 | sobota, godz. 10:00-21:00 niedziele, godz. 10:00-21:00 |
| 662076354 | wtorek, godz. 10:00-12:00 | | | |
| 602331874 | środa, godz. 17:00-20:00 | | | |
| 19 | Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS | 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 |
| 20 | Krakowski Instytut Psychoterapii | pomoc psychologiczna | 783 222 700 603 890 858 661 011 023 | pon - pt, godz. 10:00-18:00 |
| 21 | Fundacja Towarzystwa Rodzinie | wsparcie psychologiczne | 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 |
| 22 | Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego w Nowym Targu | pomoc psychologiczna | 18 263 31 81 690 536 719 | pon - pt, godz. 8:00 - 20:00 |