Lista instytucji pomocowych i przydatnych telefonów

Komenda Powiatowa Policji w Limanowej

Żwirki i Wigury 7, 34-601 Limanowa

Tel. 18 337 94 01

Asp. Maria Szubryt tel. 508 763 623

Karolina Bukowiec ( Wydział prewencji ds. Nieletnich i Patologii) tel. 18 337 95 21

Punkt Konsultacyjny Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Ul. Spacerowa 8 Limanowa, tel. 18 3375 500

Sąd Rejonowy w Limanowej

Ul. Józefa Marka 19, tel. 18 3371 120

NZOZ „ PROMEDICUM” Centrum Usług Medycznych Psychiatrii Środowiskowej

Matki Boskiej Bolesnej 10 34-600 Limanowa

18 337 42 01

MEDINORM Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych

ul. Witosa 3/2

34-600 Limanowa

tel. 18 337 55 70

Szpital Powiatowy w Limanowej

ul. Piłsudskiego 61 Limanowa Centrala telefoniczna: (018) 330-17-00

Sądecki Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Ul. Śniadeckich 10 a, 33- 300 Nowy Sącz, tel. 18 442 03 52

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Kilińskiego 11 Limanowa tel. 018 33 71 310

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej

ul. M.B. Bolesnej 43 Limanowa tel. 337-21-45,

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie Ul. Józefa Marka 934 - 600 Limanowa

Tel. 18 33 75 826 e-mail: pcpr@powiat.limanowa.p

Zespół Placówek Oświatowych Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Limanowej ul. Zygmunta Augusta 8 34-600 Limanowa tel/fax: (18) 3371 73

e-mail: pomagamy@poczta.onet.pl

Ośrodek dla Osób Dotkniętych Przemocą os. Krakowiaków 46 31-964 Kraków

e-mail: oodp.krakowiakow@caritas.pl Telefon: (12) 425-81-70

Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień „MONAR” w Krakowie ul. Św. Katarzyny 3

31-063 Kraków tel.: (12) 430-61-35 e-mail: poradnia@monar.krakow.pl

A R K A Poradnia Specjalistyczna I Telefon Zaufania Oddział Terenowy W Nowym Sączu Plac Kolegiacki 1 (plebania Bazyliki św. Małgorzaty) tel. (18) 547-49-70 arka\_nowysacz@poczta.fm

Telefon zaufania ………………………………………………………………………….988

Niebieska Linia (przemoc w rodzinie) ………………………………………… 0 801120 002

Telefon zaufania – problemy narkotykowe …………………………………… 0 801 109 696

Pomarańczowa linia dla rodziców pijących nastolatków..…………………...... 0 801 140 068

Numer 112 jest numerem alarmowym pod który możesz zadzwonić, gdy znajdziesz się w niebezpieczeństwie i będziesz potrzebować pomocy ze strony policji, straży pożarnej lub pogotowia. Jest to numer uniwersalny co oznacza, że możesz pod niego zadzwonić zawsze gdy czujesz się zagrożony/a z jakiegokolwiek powodu.

Helpline; 0 800 100 100. Helpline to miejsce, którego celem jest pomoc młodym Internautom w sytuacjach zagrożenia w Internecie oraz podczas korzystania z telefonów komórkowych. Znajdziesz tu porady na temat zapobiegania niebezpiecznym sytuacjom, a także informacje o sposobach postępowania w przypadku wystąpienia zagrożenia. Z numerem można połączyć się bezpłatnie z każdego telefonu stacjonarnego oraz z telefonów kom. Orange i działa od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00-16:00.

Infolinia Stowarzyszenia KARAN; 0 800 12 02 89. W infolinii otrzymasz pomoc oraz wsparcie jeśli Twoim problemem są narkotyki i uzależnienia od narkotyków. Pod numer 0 800 12 02 89 możesz zadzwonić jeśli problem dotyczy Ciebie lub jeśli martwisz się, że ktoś Ci bliski ma problem z narkotykami. Połączenie jest bezpłatne. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 10:00-17:00.

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki ? Narkomania; 0801 199 990. Pod tym numerem telefonu otrzymasz pomoc oraz wsparcie jeśli Twoim problemem są narkotyki i uzależnienia od narkotyków. Pod numer 0 801 199 990 możesz zadzwonić jeśli problem dotyczy Ciebie lub jeśli martwisz się, że ktoś Ci bliski ma problem z narkotykami.

Telefon jest czynny codzienne od 16:00 do 21:00. Całe połączenie płatne 35 gr.

Grupa Ponton: (022) 635 93 92. Grupa Ponton to młodzi specjaliści, którzy pomogą Ci w sprawach dojrzewania, seksualności oraz antykoncepcji. Doradcy Pontonu potrafią rozmawiać z młodymi ludźmi o wszystkim co dotyczy rozwoju seksualnego, bez skrępowania. Grupa Ponton prowadzi płatny telefon zaufania pod numerem warszawskim (połączenie jest płatne według stawki operatora) czynny w piątki, w godzinach 16:00-20:00.

STRONY INTERNETOWE

www.anoreksja.org.pl

strona w całości poświęcona anoreksji

www.narkomania.org.pl

strona poświęcona uzależnieniom od środków psychoaktywnych

www.niebieskalinia.pl

strona do ofiar przemocy w rodzinie

www.adhd.org.pl

strona skierowana do osób z ADHD oraz rodziców dzieci z ADHD

www.helpline.org.pl

strona poświęcona przemocy w cyberprzestrzeń