

Urząd Miasta Ostrołęki

„ GDZIE SZUKAĆ POMOCY ”

I N F O R M A T O R

o działających na terenie Ostrołęki podmiotach udzielających
pomocy w różnych sytuacjach życiowych.

/wydanie XV/

Ostrołęka, październik 2017 r.

Szanowni Państwo

Po raz kolejny wydajemy samorządowy informator dotyczący wyjątkowo ważnych ludzkich spraw. Publikacja zawiera dane instytucji czy organizacji, które na terenie Ostrołęki udzielają różnorodnej pomocy osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej.

Ktoś powie, pomyśli, że są to tylko formalne adresy, spisy instytucji. Ja jednak mam nadzieję, że informator ten wspomże wiele osób w poszukiwaniu wsparcia i rozwiązania najtrudniejszych życiowych spraw i problemów.

**„ Każdy człowiek zobowiązany jest przyczynić się ile jest w jego mocy,
dla dobra drugich i zaiste nic nie jest wart ten, kto nikomu nie jest użyteczny ”**
/ Kartezyusz /

Lp	Podmiot udzielający pomocy. Adres i godziny, w których można uzyskać pomoc	Rodzaj sytuacji trudnej	Możliwość uzyskania pomocy	Uwagi
1.	Urząd Miasta Ostrołęki ul. Kościuszki 45 /parter pokój nr 5/ poniedziałek, środa, czwartek i piątek godz.8.00-16.00, wtorek godz. 8.00-17.00 tel. 29 764 68 11 wew. 248 lub 29 765 42 48	<ul style="list-style-type: none"> • Osoby znajdujące się w trudnej sytuacji finansowej /spełniające kryteria z ustawy z dnia 21 czerwca 2001r. o dodatkach mieszkaniowych/. 	<ul style="list-style-type: none"> • Udzielenie pomocy w zakresie dofinansowania do czynszu w formie dodatku mieszkaniowego. 	Wnioski i deklaracje są dostępne na str. internetowej www.ostroleka.pl w Punktach Informacyjnych Urzędu Miasta Ostrołęki: - Plac Gen. Józefa Bema 1 /główne wejście – parter/ - ul Kościuszki 45 /parter pokój 1/.
2.	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych ul. Kościuszki 45 - pokój nr 210; II piętro tel. 29 764 68 11 wew. 249 poniedziałek – piątek godz. 8.00-16.00	<ul style="list-style-type: none"> • Problem alkoholowy. 	Wydawanie i składanie wniosków o objęcie leczeniem odwykowym. Przeprowadzanie rozmów motywujących do leczenia z osobami uzależnionymi oraz z osobami współuzależnionymi.	MKRPA swoim działaniem obejmuje wyłącznie mieszkańców miasta Ostrołęki.
3.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Hallera 12 poniedziałek- piątek godz. 8.00-16.00 tel. 29 764 41 30 fax. 29 764 36 28	<ul style="list-style-type: none"> • Ubóstwo. • Sieroctwo. • Bezdomność. • Bezrobocie. • Niepełnosprawność. • Długotrwała choroba lub ciężka choroba. • Przemoc w rodzinie. • Potrzeba ochrony macierzyństwa lub wielodzietności. • Bezradność w sprawach opiekuńczo- 	<ul style="list-style-type: none"> • Przyznawanie i wypłacanie zasiłków celowych i celowych specjalnych. • Zasiłku stałego. • Zasiłku celowego w formie biletu kredytowego. • Dożywianie. • Pomoc rzeczowa. • Udzielanie schronienia, posiłku. • Praca socjalna. • Organizowanie i świadczenie usług 	Dla osób spełniających kryteria ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej

		<p>wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brak umiejętności w przystosowaniu do życia młodzieży opuszczającej placówki opiekuńczo-wychowawcze i zakłady poprawcze. • Trudności w integracji osób, które otrzymały status uchodźcy. • Trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego. • Alkoholizm lub narkomania. • Zdarzenie losowe i sytuacje kryzysowe. • Klęska żywiołowa i/lub ekologiczna. • Dzieci i osoby małoletnie pozbawione częściowej lub całkowitej opieki rodzicielskiej. • Brak możliwości zapewnienia usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania bądź jeśli uzasadnia to sytuacja życiowa /zdrowotna, rodzinna/. Mieszkańcy Ostrołęki, a w miarę posiadania wolnych 	<p>opiekuńczych, w tym specjalistycznych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie i zapewnienie miejsca w mieszkaniach chronionych. • Kierowanie do domu pomocy społecznej. • Opłacanie składek na ubezpieczenie zdrowotne określone w przepisach o powszechnym ubezpieczeniu w Narodowym Funduszu Zdrowia. • Kierowanie nieletnich do placówek opiekuńczo-wychowawczych. Pomoc w integracji ze środowiskiem oraz przyznawanie specjalnych świadczeń pieniężnych dla osób opuszczających niektóre rodzaje placówek opiekuńczo-wychowawczych. • Udzielanie pomocy pieniężnej rodzinom zastępczym na częściowe pokrycie kosztów utrzymania umieszczonych dzieci. • Przyznawanie pomocy pieniężnej wychowankom przebywającym i opuszczającym rodziny zastępcze. • Ustalenie sytuacji materialno- bytowej rodziców naturalnych dzieci przebywających w rodzinach zastępczych w zakresie możliwości ponoszenia odpłatności oraz wydawanie decyzji o jej wysokości. 	
--	--	--	---	--

		<p>miejsc również mieszkańcy innych gmin mogą ubiegać się o umieszczenie w domu pomocy społecznej tj. placówce pobytu stałego zapewniającej całodobową opiekę.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Działania na rzecz poprawy warunków życia rodzin wielodzietnych 	<ul style="list-style-type: none"> • Kierowanie osób wymagających umieszczenia w domach pomocy społecznej i na rehabilitację do Krajowego Ośrodka Mieszkalno-Rehabilitacyjnego w Dąbku dla Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane. • Program Karta Wielkiej Rodziny • Program ogólnopolski Karta Dużej Rodziny – ulgi dla rodzin wielodzietnych, w tym rodzin zastępczych mających na utrzymaniu troje i więcej dzieci w wieku do 18 r.ż. lub 25 r.ż. w przypadku, gdy dziecko się uczy lub studiuje 	<p>Szczegółowe informacje MOPR oraz na stronie internetowej www.ostroleka.pl lub www.mopr.ostroleka.pl</p>
4.	<p>Zespół Placówek Wsparcia Dziennego ul. Poznańska 34/36 tel. 029 694 42 59</p> <p>Świetlica „Pociecha” ul. Bogusławskiego 17 tel. 29 764 40 68 poniedziałek 8.00-18.00 wtorek, środa, czwartek 10.00-18.00 piątek 8.00-16.00</p> <p>Świetlica „Promyk” ul. Padlewskiego 51B Osiedle Łazek Tel. 535 872 328 poniedziałek, środa godz. 8.00-18.00 wtorek, czwartek 10.00-18.00 piątek 8.00-17.00</p> <p>Świetlica „Słodziaki” ul. Jaracza 2a tel. 535 872 330 poniedziałek i czwartek godz. 10.00-18.00 wtorek i środa 8.00-18.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wsparcie rodziny • Dzieci z rodzin niewydolnych wychowawczo oraz potrzebujących wsparcia środowiskowego 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapewnienie opieki dzieciom. • Pomoc w odrabianiu lekcji. • Organizowanie czasu wolnego. • Zajęcia rozwijające zainteresowania u dzieci, dożywianie dzieci. • Zajęcia z zakresu profilaktyki uzależnień oraz wychowania zdrowotnego. • Kształcenie umiejętności społecznych • Pomoc w kryzysach osobistych, szkolnych i rodzinnych 	

<p>piątek 8.00-16.00 Świetlica „Gwiazdki” ul. Sikorskiego 4 535 872 325 poniedziałek , środa i czwartek 10.00-18.00, wtorek i piątek 8.00-16.00 Świetlica „Gwarek” ul. Hallera 13 tel. 029 766 63 81 wew. 26 poniedziałek – środa godz. 10.00-18.00 czwartek, piątek godz.8 - 16 Świetlica „Elfy” ul. Plac Dworcowy 4 tel. 535 872 327 poniedziałek, wtorek, czwartek 10.00-18.00 środa, piątek - 8.00-16.00</p> <p>Zespół do spraw asysty rodzinnej ul. Poznańska 34/36 tel. 29 694 42 59 Biuro czynne w poniedziałek w godz. 9.00-15.00 wtorek – piątek (praca w terenie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rodziny przeżywające trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Podnoszenie świadomości w zakresie planowania i funkcjonowania rodziny. • Udzielanie rodzinom pomocy w poprawie ich sytuacji życiowej. • Rozwijanie umiejętności opiekuńczo – wychowawczych i społecznych rodzin. • Udzielanie pomocy rodzinom w rozwiązywaniu problemów socjalnych, psychologicznych i wychowawczych. • Udzielanie wsparcia dzieciom mających problemy emocjonalne i szkolne. • Podejmowanie działań interwencyjnych i zaradczych w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa dzieci i rodzin. 	
---	--	---	--

5.	<p>Środowiskowy Dom Samopomocy w Ostrołęce w ramach, którego działają: Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie ul Starosty Kosa 12 A poniedziałek-piątek godz. 8.00-16.00 tel. fax. 29 761 61 04 Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Chorych Psychiczenie ul. Farna 21 poniedziałek- piątek godz. 8.00-16.00 tel. 29 764 66 39</p>	<ul style="list-style-type: none"> Osoby niepełnosprawnie intelektualnie. Osoby niepełnosprawne z zaburzeniami psychicznymi. 	<ul style="list-style-type: none"> Zapewnienie osobom niepełnosprawnym wsparcia umożliwiającego prawidłowe funkcjonowanie w środowisku. Zminimalizowanie izolacji społecznej osób niepełnosprawnych. Zminimalizowanie izolacji społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi. Zapewnienie wsparcia środowiskowego umożliwiającego prawidłowe funkcjonowanie w środowisku lokalnym. 	
6.	<p>Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Kościuszki 24/26 poniedziałek – piątek, sobota i niedziela w godz. 8⁰⁰-20⁰⁰ tel. 29 767 61 94</p>	<ul style="list-style-type: none"> Osoby doświadczające przemocy domowej, osoby przeżywające kryzys utrudniający funkcjonowanie w codziennym życiu. 	<ul style="list-style-type: none"> Wsparcie psychologiczne, pedagogiczne i prawne ; doradztwo rodzinne i mediacja. Terapia psychologiczno-pedagogiczna indywidualna i grupowa. Działalność edukacyjna poprzez realizację programów profilaktycznych. Prowadzenie grup wsparcia. Zapewnienie schronienia osobom znajdującym się w sytuacji kryzysowej. 	
7.	<p>Placówka Pieczy Zastępczej „Korczakówka” w Ostrołęce ul. Poznańska 34/36 tel. 029 764 34 36</p>	<ul style="list-style-type: none"> Niemożliwość zapewnienia dziecku opieki i wychowania przez rodziców. 	<ul style="list-style-type: none"> Instytucjonalna piecza zastępcza, sprawowana w formie placówki opiekuńczo – wychowawczej typu socjalizacyjnego z miejscami interwencyjnymi, zapewnia dziecku całodobową opiekę i wychowanie oraz zaspokaja jego niezbędne potrzeby. 	

8.	<p>Organizator Rodzinnej Pieczy Zastępczej w Ostrołęce ul. Poznańska 34/36 tel. 29 694 43 95</p>		<ul style="list-style-type: none"> Organizowanie rodzinnych form pieczy zastępczej: <ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie rodzin zastępczych oraz prowadzących rodzinne domy dziecka na przyjęcie dziecka, - objęcie rodzin zastępczych i rodzinnych domów dziecka opieką koordynatora rodzinnej pieczy zastępczej. 	
9.	<p>W ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie Dział Świadczeń Rodzinnych ul. Hallera 12 <u>Przyjęcia interesantów:</u> - poniedziałek, środa, czwartek, piątek godz. 8³⁰- 15⁰⁰ - wtorek godz. 8⁰⁰- 17⁰⁰ tel. 29 764 41 30</p>		<ul style="list-style-type: none"> Realizacja świadczeń rodzinnych, w tym przysługujących dodatków. Realizacja świadczeń z funduszu alimentacyjnego. Realizacja świadczenia wychowawczego (500+). Wyplata świadczenia na podstawie ustawy o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem”. 	<p>Dla osób spełniających kryteria: -ustawy z dnia 7 września 2007r. o pomocy osobom uprawnionym do alimentów, -ustawy z dnia 28 listopada 2003r. o świadczeniach rodzinnych , -ustawy z dnia 11 lutego 2016 r. o pomocy państwa w wychowywaniu dzieci, -ustawy z dnia 4.11.2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem”.</p>
10.	<p>W ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie „Tani Bar” ul. Kilińskiego 2B poniedziałek – piątek godz. 8.00- 16.00 tel. 29 764 36 51 Wydawanie posiłków: poniedziałek – piątek godz. 11.00-14.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ubóstwo. Bezradność w życiu codziennym. Niepełnosprawność. Długotrwała choroba. 	<ul style="list-style-type: none"> Wydawanie bezpłatnych obiadów, dla podopiecznych MOPR, zakwalifikowanych do takiej formy pomocy na podstawie wywiadu środowiskowego. Sprzedaż posiłków również dla osób nieposiadających decyzji MOPR (pełny obiad w cenie od 10 zł – 14 zł). 	<p>Na podstawie decyzji administracyjnej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Ostrołęce.</p>

11.	<p>Spółdzielnia Socjalna „Na Wspólnej” ul. gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15 poniedziałek – sobota (poza świątecznymi dniami) godz. 10⁰⁰-17⁰⁰ tel. 791 566 712</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Klienci MOPR • Seniorzy zupa i II danie – 8 zł (legitymacja emeryta). 	<ul style="list-style-type: none"> • Sobota w godz. 9⁰⁰-12⁰⁰ obiad dla klientów MOPR • Poniedziałek – sobota obiady (zupa; II danie) na miejscu lub z dowozem w godz. 10⁰⁰ – 17⁰⁰. 	
12.	<p>W ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie Sekcja ds. Osób niepełnosprawnych ul. Hallera 12 poniedziałek – piątek godz. 8.00- 16.00 tel. 29 760 39 59</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Osoby niepełnosprawne i ich opiekunowie. • Bariery architektoniczne, techniczne i bariery utrudniające komunikowanie się. • Bezrobocie niepełnosprawnych. • Brak możliwości integracji ze środowiskiem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Udzielanie pożyczek osobom niepełnosprawnym na rozpoczęcie indywidualnej działalności gospodarczej. • Organizowanie szkoleń dla bezrobotnych osób niepełnosprawnych. • Przystosowanie istniejących stanowisk pracy dla osób niepełnosprawnych stosownie do potrzeb wynikających z ich niepełnosprawności. • Zwrot pracodawcy kosztów wyposażenia stanowiska pracy dla osoby niepełnosprawnej. • Rozpoznanie przez służby medycyny pracy potrzeb, w zakresie przystosowania tworzonych lub istniejących stanowisk pracy dla osób niepełnosprawnych stosownie do potrzeb wynikających z ich niepełnosprawności. • Dofinansowanie warsztatów terapii zajęciowej. • Dofinansowanie do uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych. • Dofinansowanie do zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne 	

			<ul style="list-style-type: none"> i środki pomocnicze. • Dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych, technicznych i barier w komunikowaniu się. • Dofinansowanie sportu, kultury i turystyki osób niepełnosprawnych. 	
13.	<p>Przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie: Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności ul. Spokojna 16 poniedziałek – piątek godz. 8.00- 16.00 tel. 29 764 52 72</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Osoby niepełnosprawne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzekanie o niepełnosprawności oraz o stopniu niepełnosprawności. • Ustalanie wskazań dla osoby niepełnosprawnej wynikających z niepełnosprawności lub ze stopnia niepełnosprawności. • Wydawanie legitymacji osobom niepełnosprawnym • Wydawanie kart parkingowych osobom niepełnosprawnym 	
14.	<p>W ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie: Dzienny Dom Pobytu Seniora (DDPS) ul. Gomulickiego 1a poniedziałek – piątek godz. 8⁰⁰ - 16⁰⁰ tel. 29 764 66 83</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Osoby starsze po 60 r. życia z Ostrołęki 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizacja wolnego czasu seniorom z Ostrołęki, • Prowadzenie terapii zajęciowej. 	<p>Szczegółowe informacje dot. skierowania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie lub w (DDPS) Liczba miejsc ograniczona – 30 osób.</p>
15.	<p>W ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie (od listopada 2017 r.): Noclegownia dla bezdomnych ul. Kołobrzeska 15 tel. 500 213 612</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bezdomność. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapewnienie schronienia, wyżywienia. 	
16.	<p>Polski Czerwony Krzyż Oddział Rejonowy w Ostrołęce ul. Kościuszki 24/26 poniedziałek – piątek godz. 8.00 - 16.00 tel. 29 764 28 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ubóstwo, długotrwała choroba. • Pozyskiwanie honorowych krwiodawców. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usługi pielęgnacyjno-opiekuńcze i gospodarcze. • Współpraca z Klubami Honorowych Dawców Krwi w Zakładach Pracy oraz Szkolnymi 	

			<p>Klubami PCK. Edukacja społeczeństwa, w zakresie potrzeby oddawania krwi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szkolenie z I - pomocy przedmedycznej w szkołach. 	
17.	<p>Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka ul. Sikorskiego 6 /siedziba klubu „Oczko”/ tel. 29 764 21 71 Dyżury wolontariuszy: I i III środa miesiąca godz. 18⁰⁰- 19⁰⁰</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Różne formy krzywdzenia dziecka, fizyczne, psychiczne, zaniedbanie, molestowanie seksualne. • Przemoc instytucjonalna wobec dziecka. • Łamanie praw dziecka hospitalizowanego. • Konflikty rozwodowe. • Zagrożenia-patologie /alkoholizm, narkomania, sekty/. • Problemy dyslektyczne u dzieci. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uświadamianie dorosłym Praw Dziecka. • Mediacje. • Zgłoszenie problemu do właściwych instytucji. • Porady prawne. • Skierowanie i pomoc w kontaktach z wł. Instytucjami. • Interwencje w jednostce zwierzchniej. • Interwencja w placówce nadzorującej. • Udział w sprawach sądowych celem ochrony praw i interesów dziecka. • Przeprowadzanie rozmów uświadamiających. • Udzielanie porad logopedycznych. • Diagnozowanie wad wymowy. 	<p>Komitet obejmuje działaniem miasto Ostrołękę oraz powiat ostrołęcki. Zgłaszanie spraw osobiście lub telefonicznie.</p>
18.	<p>Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów ul. Prądyńskiego 5 wtorek, piątek godz. 9.00 -13.00 tel. 29 764 30 73</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pomoc emerytom, rencistom i inwalidom z Ostrołęki i Powiatu Ostrołęckiego 	<ul style="list-style-type: none"> • Integracja, organizacja życia kulturalnego. 	
19.	<p>Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Powiatowy w Ostrołęce ul. Kościuszki 21 poniedziałek – piątek godz. 8.00 – 16.00 tel. 29 764 33 09 -Rzecznik Praw Dziecka TPD: poniedziałek – piątek godz. 8⁰⁰ – 15⁰⁰</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Niesienie pomocy dzieciom z rodzin wielodzietnych, patologicznych, z problemem alkoholowym. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomoc w odrabianiu lekcji. • Dożywianie dzieci. • Organizowanie różnych form wypoczynku dla dzieci, festynów. • Rozdawanie używanej odzieży, artykułów szkolnych, środków czystości, paczek świątecznych. • Prowadzenie zajęć 	

	<p>w siedzibie Oddziału, po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu.</p> <p>-Środowiskowe Ognisko Wychowawcze dla dzieci</p> <p>ul. Partyzantów 3 godz. 10⁰⁰- 18⁰⁰</p>		specjalistycznych.	
20.	<p>Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Pomocna Dłoń”</p> <p>ul. Mazowiecka 2</p> <p>zaprasza w pierwszy czwartek miesiąca godz. 10.00- 12.00 i w ostatni czwartek m-ca godz. 17.00- 19.00</p> <p>tel. 692 913 990</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dziecko niepełnosprawne w rodzinie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapewnienie wszechstronnej pomocy osobom niepełnosprawnym i ich rodzinom. • Integrowanie osób niepełnosprawnych z całą społecznością / turnusy, spotkania, uroczystości/. • Kształtowanie właściwych więzi między sprawnymi i niepełnosprawnymi. • Udzielanie informacji gdzie można uzyskać pomoc. • Organizacja spotkań w ramach „Grupy Wsparcia”. • Organizacja wyjazdów na turnusy rehabilitacyjne. 	Stowarzyszenie swoim działaniem obejmuje miasto Ostrołękę i powiat ostrołęcki.
21.	<p>Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych</p> <p>ul. Mazowiecka 2</p> <p>poniedziałek- piątek godz. 7.00- 14.00 tel. fax. 29 766 59 18</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Osoby niepełnosprawne z uszkodzeniem rdzenia kręgowego. • Osoby niepełnosprawne ruchowo / poruszające się na wózku inwalidzkim/ • Osoby niepełnosprawne z upośledzeniem umysłowym i chore psychicznie. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Integracja osób o podobnych problemach. • Centrum informacyjne dla osób niepełnosprawnych. • Rehabilitacja sportowa. • Prowadzenie Warsztatów Terapii Zajęciowej „Motyki”. • Organizowanie i prowadzenie szkoleń i kursów dla osób niepełnosprawnych oraz opiekunów. • Organizowanie i prowadzenie imprez integracyjnych. • Prowadzenie transportu 	

			<p>dla osób niepełnosprawnych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie grup wsparcia. • Organizacja i prowadzenie poradnictwa psychologicznego i prawnego dla osobnie pełnosprawnych i ich opiekunów. 	
22.	<p>Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. Dr J. Psarskiego Al. Jana Pawła II 120 Oddział Terapii Uzależnienia Od Alkoholu Całodobowy. Na oddział kwalifikuje kierownik Ośrodka Wizyty umawiane. tel. 29 760 31 99</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Problem uzależnienia od alkoholu i uzależnień mieszanych – współuzależnienie 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychoterapia indywidualna. • Psychoterapia grupowa. • Konsultacje specjalistów. 	
23.	<p>Poradnia Leczenia Uzależnień Al. Jana Pawła II 120 poniedziałek- piątek godz. 8.00- 20.00 tel. 29 760 31 99 Kwalifikacja na oddział całodobowy odbywa się w Poradni Leczenia Uzależnień Wizyty umawiane tel. 029 76031 99</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Problem uzależnienia od alkoholu i uzależnień mieszanych- współuzależnienie, przemoc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Porady i informacje. • Psychoterapia indywidualna. • Psychoterapia grupowa. • Konsultacje lekarskie, specjalistyczne skierowania na detoksykację. • Skierowanie do ośrodków stacjonarnych. • Interwencje kryzysowe. 	<p>Z leczenia mogą korzystać osoby uzależnione, bądź zaawansowane uzależnieniem oraz członkowie ich rodzin.</p>
24.	<p>Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Monar” w Ostrołęce tel. 29 764 39 70 ul. Inwalidów Wojennych 21. Całodobowo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Problem uzależnienia i nadużywania różnych substancji psychoaktywnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychiatria- uzależnienia od substancji psychoaktywnych. 	
25.	<p>Specjalistyczne Centrum Medyczne Joanna i Konrad Pokraśniewicz ul. Hallera 39 Rejestracja telefoniczna od poniedziałku do piątku</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poradnia dla osób uzależnionych i współuzależnionych 	<p>Psychiatria Uzależnienia</p>	

	w godz. 8.00 – 20.00 tel. 760 02 58			
26.	<p>Stowarzyszenie Promocji Zdrowia „Nadzieja” Poradnia Leczenia Uzależnień ul. Kościuszki 24/26 tel. 29 764 83 43</p> <p>poniedziałek 12.00- 18.00; wtorek 15.00- 21.00, środa 11.00- 21.00, czwartek 8.00- 15.00, piątek 8.00 -14.00.</p> <p>Grupa Anonimowych Narkomanów - poniedziałek 18.00-20.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Problem uzależnienia i nadużywania różnych substancji psychoaktywnych, hazardu 	<ul style="list-style-type: none"> • Terapia osób uzależnionych od narkotyków. • Porady diagnostyczne dla osób uzależnionych i zagrożonych uzależnieniem. • Konsultacja dla osób, które miały kontakt z narkotykami, • Grupy wsparcia. • Grupy terapeutyczne dla rodzin i osób uzależnionych. • Grupa Anonimowych Narkomanów • Telefon zaufania. • Punkt konsultacyjny HIV/ AIDS. • Pomoc rodzinom osób uzależnionych 	
27.	<p>Ostrołęckie Stowarzyszenie Promocji Zdrowia i Trzeźwości „Arkadia” ul. Gorbatowa 15, p. 105</p> <p>Wejście do siedziby stowarzyszenia (popularny pałacyk) pierwsze drzwi po prawej stronie, II p. Nad drzwiami wisi tablica z logo stowarzyszenia \”ARKADIA \” Jeśli drzwi będą zamknięte, proszę wejść wejściem głównym po schodach i w pomieszczeniu ochrony zapytać się jak trafić do pokoju 105 . W Stowarzyszeniu funkcjonuje telefon zaufania (797 789 563)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Problem uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia oraz rodzin zmagających się z chorobą alkoholową. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stowarzyszenie organizuje zajęcia plastyczne z elementami socjoterapii (czwartki) • Wyjazdy na spotkania trzeźw ościowe • Wyjazdy na ogólnopolskie zloty rodzin abstynenckich • W Stowarzyszeniu funkcjonuje telefon zaufania • Punkt konsultacyjny działa w każdy czwartek w godz. 17.30 -19.30 • Dyżur terapeuty w I i III piątek m-ca godz. 16.30-18.00 	<p>Siedziba Stowarzyszenia jest miejscem spotkań grup samopomocowych ANCORA Poniedziałek:18.00 /O-ost/ AL-ANOON Środa 18.30 /O-3/ KANAAN Niedziela 18.00 /O-1/ /Z/ STACJA Wtorek 18.00 /O-2/ WYZWOLENIE Niedziela: 12.00 /O-1/</p>
28.	<p><u>Grupy samopomocowe:</u> <u>Ewa</u> ul Bogusławskiego /salka oazowa przy kościele poklasztornym/, <u>Na odludziu</u></p>		<p>Porad i wsparcia udziela członek Stowarzyszenia specjalista ds. terapii rodzinnej i terapii uzależnień Dorota Czajkowska tel. 506 - 365 - 839.</p>	<p>środa 17.30, mityngi otwarte /ostatnia środa miesiąca/ sobota godz. 15.00 /Z-w/ Mityng otwarty</p>

	<p>Al. Jana Pawła II 120 /Oddział Terapii Uzależnień – hotel pielęgniarek/</p> <p><u>U księdza Antoniego</u> ul. I AWP /Dom parafialny/ - <u>Odnowa</u> ul. Szwedzka 2 /budynek Gimnazjum Klasycznego/ -<u>Narew</u> Intergrupa ul. Szwedzka 2 /Dom parafialny s. III/ <u>Bractwo Trzeźwości im.</u> <u>Maksymiliana Kolbe</u> ul. Szwedzka 2 /Dom parafialny/ <u>Tylko Dziś</u> ul. Hallera 12 (MOPR) wejście od strony parkingu</p>			<p>piątek godz. 19.00 /O-ost/ Mityng zamknięty sobota godz. 17.00</p> <p>Mityngi otwarte /ostatni czwartek m-ca, godz. 19.00 / Poniedziałek godz. 19.00 /mityng otwarty pierwszy poniedziałek m-ca/ Niedziela godz. 17.00/pierwsza niedziela m-ca/ Wtorek godz. 19.00 (zmiana czasu na zimowy godz. 18.00) Wtorek godz. 18.00 /ostatni spikerski/</p>
29.	<p>OHP Środowiskowy Hufiec Pracy ul. Zawadzkiego 1A poniedziałek- piątek godz. 7.45- 15.45 tel. 29 769 16 08</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Problem z nauką, zdobyciem zawodu. • Problem młodzieży zagrożonej i niedostosowanej społecznie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Możliwość podjęcia nauki i pracy w celu ukończenia szkoły i zdobycia kwalifikacji zawodowych. • Działalność opiekuńczo- wychowawcza, profilaktyczna, resocjalizacyjna. • Programy unijne skierowane do młodzieży. • Różnorodność form spędzania czasu wolnego w imprezach kulturalno- oświatowych, kołach zainteresowań. 	<p>Oferta skierowana do młodzieży w wieku 16- 18 lat.</p>
30.	<p>Komenda Hufca ZHP w Ostrołęce Plac Gen. J. Bema 11 poniedziałek – piątek godz. 8.00- 16.00 tel. fax. 29 764 45 44</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Organizowanie czasu wolnego dla dzieci i młodzieży. 	
31.	<p>Związek Sybiraków Oddział w Ostrołęce (tymczasowo ul. Króla</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trudna sytuacja materialna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wydawanie i składanie wniosków o przyznanie zapomogi. 	<p>Związek Sybiraków obejmuje</p>

	Jana Kazimierza 1) piątek godz. 10.00- 12.00 tel. 29 764 68 11 wew. 238 tel. do kontaktu 029 766 66 97 (p. Henryk Witkowski)		<ul style="list-style-type: none"> • Udzielanie rekomendacji o przyznanie kombatanctwa. 	działaniem teren byłego woj. ostrołęckiego.
32.	Klub „AMAZONKI” ul. Targowa 11, tel. 029 764 41 90 czwartek 13.00 – 15.00.	<ul style="list-style-type: none"> • Kobiety po mastektomii /amputacji gruczołu piersiowego/. 	<ul style="list-style-type: none"> • Możliwość uzyskania informacji dot. leczenia kobiet z rakiem piersi, w tym rehabilitacji oraz leczenia sanatoryjnego. 	
33.	Polski Związek Niewidomych Zarząd Koła Terenowego ul. Kościuszki 24/26 wtorek, piątek w godz. 8.00 – 13.00. tel. 29 764 36 26 508 617 731	<ul style="list-style-type: none"> • Osoby niewidome i ich przewodnicy 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizacja imprez integracyjnych dla osób niewidomych i ich przewodników, • Grupa wsparcia. 	
34.	Stowarzyszenie „Pozwólmy żyć” im. Mariusza Krzykowskiego ul. Konopnickiej 4/4	<ul style="list-style-type: none"> • Niesienie pomocy osobom chorym na choroby nerwowo-mięśniowe 	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie grupowych i indywidualnych zajęć, • Prowadzenie poradnictwa psychologicznego, społeczno-prawnego. 	
35.	Stowarzyszenie Wspierania Rozwoju „Rozwinąć Skrzydła” ul. M. Korzeniowskiej 4	<ul style="list-style-type: none"> • Dziecko niepełnosprawne w rodzinie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie grupowych i indywidualnych zajęć. 	
36.	Stowarzyszenie Centrum Informacji Społecznej ul. Sobótkowa 6 Biuro Porad Obywatelskich funkcjonuje przy ul. Kościuszki 21 pon., śr., czw. w godz. 16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	<ul style="list-style-type: none"> • Wspieranie rozwoju społeczeństwa obywatelskiego poprzez podnoszenie poziomu wiedzy obywateli o przysługujących im prawach i uprawnieniach • Wzmocnienie umiejętności samodzielnego radzenia sobie z problemami życiowymi • Promowanie postaw aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizowanie i prowadzenie poradnictwa obywatelskiego dla osób w trudnej sytuacji życiowej lub zagrożonych marginalizacją • Upowszechnianie i ochrona praw kobiet • Działania na rzecz równych praw kobiet i mężczyzn • Aktywizacja społeczno – zawodowa osób pozostających bez pracy, w szczególności osób niepełnosprawnych • Edukacja osób dorosłych 	Informacje z zakresu spraw: rodzinnych, spadkowych, mieszkaniowych, prawa pracy, postępowania w urzędach, świadczeń społecznych oraz z zakresu uzależnień i przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

			w zakresie praw obywatelskich.	
37.	<p>Stowarzyszenie „Dajmy razem szansę” ul. Goworowska 16/23 „Kolorowa Szkoła” ul. Poznańska 34/36 07-409 Ostrołęka tel. 512 997 454</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dziecko niepełnosprawne w rodzinie i w szkole • Uczniowie niepełnosprawni. • Nauczyciele oraz opiekunowie dzieci niepełnosprawnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie niepublicznej szkoły podstawowej „Kolorowa Szkoła”. • Niesienie pomocy we wszystkich dziedzinach życia dzieciom, młodzieży niepełnosprawnej, dorosłym oraz ich rodzinom. • Prowadzi „Kolorową Szkołę” niepubliczną szkołę podstawową i niepubliczne gimnazjum (nauka w szkole jest bezpłatna). • Organizowanie i prowadzenie szkoleń dla nauczycieli, opiekunów i rodziców dzieci niepełnosprawnych. 	
38.	<p>Rada Seniorów w Ostrołęce Dyżury w I – szy piątek miesiąca, w godz. 14⁰⁰ – 16⁰⁰ w budynku Urzędu Miasta Ostrołęki Plac gen. J. Bema 1, pokój nr 5, tel. do Przewodniczącego Rady Seniorów: – 692 279 611</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seniorzy z Ostrołęki 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznawanie potrzeb ludzi starszych, wspieranie ich i niesienie pomocy. 	
39.	<p>Kluby Seniora w Ostrołęce: 1) „Modry Len”, 2) „Złoty Wiek”, 3) „Pogodna Jesień”, 4) „Jesienne Róże”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Osoby starsze, emeryci, renciści z Ostrołęki 	<ul style="list-style-type: none"> • Spotkania integracyjne dla seniorów z Ostrołęki 	<p>Miejsce spotkań seniorów: ul. Targowa 11 (LOK) pon., wt., śr., czw., sob., niedz. w godz. 16⁰⁰ - 20⁰⁰</p>