

**BAZA PLACÓWEK ZAPEWNIAJĄCYCH SCHRONIENIE OSOBOM DOŚWIADCZAJĄCYM PRZEMOCY DOMOWEJ ORAZ PLACÓWEK ŚWIADCZĄCYCH PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ ZA POMOCĄ ZDALNYCH ŚRODKÓW KOMUNIKACJI  
WOJEWÓDZTWO LUBUSKIE**

**Miasto Gorzów Wielkopolski**

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla osób doznających przemocy domowej  
nr. telefonu 95 721 41 60 ; e-mail: interwencja@sow.com.pl  
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla osób doznających przemocy domowej zapewnia schronienie osobom doświadczającym przemocy domowej.  
Poradnictwo w formie telefonicznej lub ambulatoryjnej przez całą dobę w dni wolne i święta.  
Konsultacje z Psychologiem lub Prawnikiem po uprzednim kontakcie z pracownikiem dyżurującym.

Gorzowskie Centrum Pomocy Rodzinie, Sekcja ds. przeciwdziałania przemocy  
nr telefonu: 95 715 13 33, 95 715 13 36, 95 715 13 36  
mail: sekcja.przemoc@gcprgorzow.pl; zespol.interdyscyplinary@gcprgorzow.pl;  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo w zakresie przemocy oraz procedury Niebieskiej Karty:  
w godz. 7.30 – 15.30 (pon., śr., czw.), 7.30 – 16.30 (wt.), 7.30 – 14.30 (pt.)

Siedziba GCPR jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.  
Osoby niedosłyszące i głuche mogą skorzystać z pomocy tłumacza języka migowego.

Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Prześstępstwem, świadkom przemocy, najbliższym przy Stowarzyszeniu Pomocy Bliźniemu im. Brata Krystyna  
Nr tel. 95 722 54 40, e-mail: biuro@bratkrystyn.pl.  
Rodzaj świadczonego poradnictwa: Ośrodek świadczy pomoc specjalistyczną: psychologiczną, prawną oraz inne formy pomocy.  
Dni i godziny udzielania porad: pn., wt., czw., – godz. 08.00-18.00,  
śr. – godz. 08.00-20.00, pt. – godz. 10.00-14.00  
Dodatkowo poza godzinami dyżurów oraz przez całą dobę w dni wolne i świąteczne działa telefon mobilny 784 453 598 obsługiwany przez pracowników informujących o możliwości skorzystania z różnych form pomocy oraz do uzgodnienia terminu porady prawnej, psychologicznej i ewentualnie przekierowania do noclegowni.

**Powiat gorzowski**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gorzowie Wielkopolskim  
nr telefonu: 95 733 04 61; mail: kinga.piotrowska@pcprgorzow.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne: czwartek w godz. 8.00 – 15.00  
poradnictwo prawne: środa w godz. 11.00 – 12.00  
poradnictwo pedagogiczne: wtorek w godz. 8.00 – 13.00

Siedziba PCPR jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

**Gmina Bogdaniec**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bogdańcu  
nr telefonu: 95 7510 061; mail: kierownik@gopsbogdaniec.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo prawne: poniedziałek w godz. 7.30 – 15.30  
poradnictwo socjalne: od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 14.00

**Gmina Deszczno**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Deszcznie  
nr telefonu: 95 728 76 59; mail: ops.deszczno1@wp.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne: 1 i 3 poniedziałek miesiąca po wcześniejszym uzgodnieniu terminu  
poradnictwo socjalne, specjalista ds. przeciwdziałania przemocy domowej:  
poniedziałek w godz. 7.30 – 17.00, wtorek, środa, czwartek w godz. 7.30 – 15.30, piątek – w godz. 7.30 – 14.00

**Gmina Kłodawa**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Kłodawie

nr telefonu: 95 721 66 63; mail: sekretariat@kłodawa.gopsinfo.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo socjalne: poniedziałek w godz. 7.30 – 17.00, wtorek, środa, czwartek w godz. 7.30 – 15.30, piątek – w godz. 7.30 – 14.00

**Gmina Kostrzyn nad Odrą**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Kostrzynie nad Odrą

nr telefonu: 95 728 76 59; mail: kontakt.ops@gmail.com

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo prawne: 1 i 4 poniedziałek miesiąca - tel. 697 247 893  
poradnictwo udzielane przez członków Zespołu Interdyscyplinarnego: poniedziałek w godz. 11.00 – 15.00, wtorek, czwartek w godz. 8.00 – 15.00,  
tel. 500 259 283

**Gmina Lubiszyn**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubiszynie

nr tel. 95 720 55 57; mail: gops@lubiszyn.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
- poradnictwo socjalne: poniedziałek od 7.30 do 16.00,  
wtorek – środa od 7.30 do 15.30, piątek od 7.30 do 15.00;  
- poradnictwo udzielane przez członków grupy roboczej: poniedziałek od 7.30 do 16.00, wtorek – środa od 7.30 do 15.30, piątek od 7.30 do 15.00;  
- poradnictwo psychologiczne: dwa razy w miesiącu, termin wizyty u psychologa ustalany z pracownikiem socjalnym: poniedziałek od 7.30 do 16.00, wtorek – środa od 7.30 do 15.30, piątek od 7.30 do 15.00;

**Gmina Santok**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Santoku

nr telefonu: 95 728 75 27, 507 488 935; mail: ops@santok.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo rodzinne: od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 – 12.00; nr telefonu: 607 302 694

**Gmina Witnica**

Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Witnicy

nr telefonu: 95 7515183; mail: mgops@witnica.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne: czwartek w godz. 8.00 – 13.00  
kontakt z członkami Zespołu Interdyscyplinarnego (pracownikami socjalnymi):  
poniedziałek - czwartek w godz. 7.00 – 15.00; piątek w godz. 7.00 – 14.00

**Powiat krośnieński**

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Gubinie

nr tel.: 664 126 531; mail: lipkae@poczta.onet.pl

OlK w Gubinie zapewnia schronienie osobom doświadczającym przemocy domowej

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne: środa w godz. 15.00-17.30, piątek w godz. 17.00-19.00,  
poradnictwo prawne: środa w godz. 15.00-17.00,  
poradnictwo pedagogiczne: poniedziałek-piątek w godz. 15.00-17.00.

**Gmina Bobrowice**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bobrowicach  
nr telefonu: 68 391 92 29; mail: ops@bobrowice.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo świadczone przez pracownika socjalnego  
– poniedziałek w godz. 8.00 – 16.00, wtorek – piątek w godz. 7.00 – 15.00  
poradnictwo prawne – poniedziałek w godz. 9.00 – 10.00, po uprzednim umówieniu się  
z pracownikiem Urzędu Gminy w Bobrowicach, nr. telefonu 68 391 92 00

**Gmina Bytnica**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bytnicy  
nr telefonu: 508 392 151, 508 392 086; mail: kontakt@opsbytnica.pl

**Gmina Dąbie**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Dąbiu  
nr telefonu: 68 888 60 25; mail: ops@dabie.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
Kontakt z pracownikiem socjalnym - od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 – 15.30

**Gmina Gubin**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gubinie  
nr telefonu: 68 455 81 50-59; mail: mops@gubin.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
kontakt z członkami Zespołu Interdyscyplinarnego (pracownikami socjalnymi)  
poniedziałek – piątek w godz. 7.00 – 15.00  
nr telefonu: 68 455 81 53; mail: a.solf@mopsgubin.pl

**Gmina Gubin Wiejska**

Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Gubinie  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
Poradnictwo psychologiczne: od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 – 15.00  
nr telefonu: 68 455 82 52 mail: sekretariat@pppg.powiatkrosnienski.pl

**Gmina Krosno Odrzańskie**

Lubuski Ruch na Rzecz Kobiet i Rodziny ŻAR w Żarach  
nr telefonu: 68 470 14 44, 699 902 860, 667 351 095 – całodobowy  
727 605 000 – rejon Gminy Krosno Odrzańskie; mail: lubuskiruch@wp.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
Spotkanie z osobą pierwszego kontaktu: środa w godz. 9.00-14.00, piątek w godz. 12.00-17.00  
(od sierpnia do września 2024 r. wtorek w godz. 15.00-20.00, środa w godz. 15.00-20.00)  
Poradnictwo prawne, psychologiczne (wizyty umawiane są ze specjalistami przez osobę  
pierwszego kontaktu)

**Gmina Maszewo**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Maszewie  
nr telefonu: 68 383 13 83 wew. 33  
mail: ops@maszewo.net.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo świadczone przez pracownika socjalnego: poniedziałek – piątek w godz. 7.30 – 15.30

## Powiat międzyrzecki

Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
nr telefonu: 95 742 84 71 mail: sekretariat@pcprmiedzyrzecz.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie  
nr telefonu: 95 742 84 71; mail: sekretariat@pcprmiedzyrzecz.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne: poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 18.00  
nr telefonu: 794 287 100; mail: cpsawlo@interia.pl  
poradnictwo prawne – piątek w godz. 9.00 – 12.00, tel. 781 510 477  
poradnictwo psychoterapeutyczne – poniedziałek (skype po uzgodnieniu telefonicznym)  
i piątek w godz. 13.00 – 15.00 nr telefonu: 603 889 697, mail: elzbieta\_marcinkowska@o2.pl  
poradnictwo przeciwdziałania przemocy domowej – poniedziałek – piątek w godz. 7.00 -14.00  
nr telefonu: 95 742 84 75 lub 504 242 603, mail: m.owczarek@pcprmiedzyrzecz.pl

### Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej:

#### Międzyrzecz:

pon. w godz. 12.00 – 16.00 (adwokat); wt. w godz. 10.00 -14.00 (adwokat), śr. w godz. 9.00 – 13.00 (adwokat), czw. w godz. 7.30 – 11.30 (radca prawny), pt. w godz. 12.00 – 16.00 (radca prawny)  
nr telefonu: 95 742 84 67, email: npp.miedzyrzecz@powiat-miedzyrzecki.pl

#### Skwierzyna:

nieodpłatna pomoc prawna, poradnictwo obywatelskie obsługiwany przez adwokata  
w poniedziałki, wtorki i piątki w godz. 15.00 -19.00, nr telefonu: 95 714 21 31,  
email: npp.skwierzyna@powiat-miedzyrzecki.pl

#### Trzciel:

nieodpłatna pomoc prawna obsługiwana przez adwokata w środy i czwartki w godz. 14.00 – 18.00  
nr telefonu: 784 121 444, email: npp.trzciel@powiat-miedzyrzecki.pl

### Gmina Bledzew

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bledzewie  
nr telefonu: 95 7436 623; 95 7436 627; mail: gops@bledzew.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
Dyżur psychologa/terapeuty ds. uzależnień w godz. 15.00 – 20.00  
poradnictwo socjalne: w godz. pracy ośrodka

### Punkt Konsultacyjny

nr telefonu: 607 713 885

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne: psycholog/terapeuta ds. uzależnień, 1 i 3 czwartek miesiąca  
w godz. 15.00 – 19.00

### Gmina Międzyrzecz

Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyrzeczu  
nr telefonu: 95 742 78 27; mail: ops@miedzyrzecz.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
kontakt z przewodniczącą Zespołu Interdyscyplinarnego:  
tel. 95 742 78 32; mail: mfertala@opsmiedzyrzecz.pl

### Gmina Przytoczna

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przytocznej  
Tel.: 95 749 38 72 mail: a.majewska@ops.przytoczna.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
Poradnictwo psychologiczne w 1, 2 i 3 piątek miesiąca godz. od 15.00 do 21.00; tel.: 607 713 885  
Terapia uzależnień:  
poniedziałek od 8.00 do 12.00; Czwartek i piątek od 8.00 do 14.00; Tel.: 695 311 401

**Gmina Pszczew**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Pszczewie

nr telefonu: 95 749 23 28; mail: sekretariat@opspszczew.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

Ośrodek Pomocy Społecznej w Pszczewie zatrudnia 1 osobę na umowę zlecenie, która jest gotowa telefonicznie lub mailowo świadczyć poradnictwo specjalistyczne dla osób doznających przemocy domowej. Jednak nie są to stałe dni i godziny, kiedy ta usługa jest świadczona. W razie potrzeby i za zgodą osoby potrzebującej specjalista kontaktuje się telefonicznie z osobą doznającą przemocy.

**Gmina Skwierzyna**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Skwierzynie

nr telefonu: 95 717 09 28; mail: ops@skwierzyna.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo psychologiczne – w 2 i 4 wtorek miesiąca (oprócz m-ca grudnia) w godz. 15.00 – 19.00 tel. 607 713 885

Przy OPS w Skwierzynie funkcjonuje lokal interwencji kryzysowej dostępny 24h.

**Powiat nowosolski**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

nr telefonu: 68 457 43 30; mail: pcpr@powiat-nowosolski.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo psychologiczne: w godz. 7.00 – 16.00 (pon.), 10.00 – 18.00 (wt.), 7.00 – 15.00 (śr., czw.), 7.00 – 15.00 (pt.), nr telefonu: 68 457 43 45/47, 692 827 334

poradnictwo socjalne: w godz. 7.00 – 16.00 (pon.), 7.00 – 15.00 (wt.-czw.), 7.00 – 14.00 (pt.)

poradnictwo rodzinne: w godz. 7.00 – 16.00 (pon.), 10.00 – 18.00 (wt.), 7.00 – 15.00 (śr., czw.), 7.00 – 14.00 (pt.), nr telefonu: 68 457 43 36/48

Siedziba PCPR jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Centrum Obsługi Placówek Opiekuńczo – Wychowawczych w Koźuchowie

nr telefonu: 68 355 33 48

mail: sekretariat@domdziecka-kozuchow.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo psychologiczne: poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 15.00 nr telefonu: 696 876 983

poradnictwo pedagogiczne: poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 15.00 nr telefonu: 696 380 989

**Gmina Bytom Odrzański**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Bytomiu Odrzańskim

nr telefonu: 68 388 40 22; mail: ops@bytomodrzański.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

kontakt z członkami Zespołu Interdyscyplinarnego (pracownikami socjalnymi):

poniedziałek w godz. 8.00 – 16.00, wtorek, środa, czwartek, piątek w godz. 7.00 - 15.00

**Gmina Kolsko**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Kolsku

nr telefonu: 68 352 11 16; mail: ops.kolsko@poczta.fm

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo rodzinne: dyżur pełniony jest przez członków Zespołu Interdyscyplinarnego przeszkolonych w zakresie przeciwdziałania przemocy: poniedziałek – piątek, w godz. 7.30 – 15.30

**Gmina Koźuchów**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Koźuchowie

nr telefonu: 68 355 33 76; mail: [ops@kozuchow.pl](mailto:ops@kozuchow.pl); [marta.skiba@opskozuchow.pl](mailto:marta.skiba@opskozuchow.pl).

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

Psychoterapeuta: od poniedziałku do niedzieli w godz. 8.00 – 12.00 tel. 68 355 33 76 wew. 21

poradnictwo prawne: – wtorek, środa, czwartek w godz. 10.00 – 13.30 tel. 790 227 119

Przewodniczący Zespołu Interdyscyplinarnego – poniedziałek – piątek w godz. 7.00 – 15.00, sobota, niedziela – w godz. 8.00 – 12.00

**Gmina Nowa Sól**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

nr telefonu: 68 506 63 00; mail: sekretariat@mopsnowasol.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo psychologiczne: środa, czwartek w godz. 7.30 – 14.30, piątek w godz. 11.00 – 14.30

nr telefonu 68 506 63 24

poradnictwo rodzinne, socjalne: dyżur pełniony jest przez członków Zespołu Interdyscyplinarnego przeszkolonych w zakresie przeciwdziałania przemocy: poniedziałek – piątek, w godz. 7.30 – 15.30, nr telefonu 68 506 63 24; mail: d.gajgiel@mopsnowasol.pl

Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Nowej Soli

nr telefonu: 68 459 03 05

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo w zakresie uzależnień: pon., wt., czw., pt. w godz. 7.30 – 15.30, śr. w godz. 9.00 – 17.00

Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Prześstępstwem

nr telefonu: 726 978 000

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo psychologiczne: piątek w godz. 16.00 – 20.00

poradnictwo prawne: piątek w godz. 16.00 – 20.00

Stowarzyszenie „Relacja”

nr telefonu: 506 804 548

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo psychologiczne: poniedziałek – niedziela w godz. 10.00 – 20.00

**Gmina Wiejska Nowa Sól**

Ośrodek Pomocy Społecznej Gmina Nowa Sól

nr telefonu: 68 356 16 90; 517 633 318; mail: poczta@opsnowasol.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

kontakt z członkami Zespołu Interdyscyplinarnego (pracownikami socjalnymi)

- poniedziałek-piątek w godz. 7.00 – 15.00 mail: m.szczepanik@opsnowasol.pl

p.zieba@opsnowasol.pl

**Gmina Nowe Miasteczko**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Miasteczku

nr telefonu: 68 388 89 47; mail: ops@nowemiasteczko.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo prawne: poniedziałek w godz. 8.00 – 16.00, wtorek, środa, czwartek w godz. 8.00 –

15.00, piątek w godz. 8.00 – 13.00

poradnictwo socjalne: pn. godz. 8.00 – 16.00, wt., śr., czw. godz. 8.00 – 15.00, pt. godz. 8.00 – 13.00

**Gmina Otyń**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Otyniu z siedzibą w Nedoradzu

nr telefonu: 68 35 59 418; mail: gops.otyn@interia.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo psychologiczne - środa w godz. 14.00 – 15.00, nr tel.: 609 056 921,

mail: maligata.compel@neostrada.pl

poradnictwo socjalne - poniedziałek - piątek – w godz. 7.00 – 15.00

**Gmina Siedlisko**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Siedlisku

nr telefonu 68 388 32 30; mail: ops@siedlisko.pl;

rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo socjalne i rodzinne: pon. w godz. 8.00 – 16.00, wtorek-piątek w godz. 7.00 – 15.00.

**Powiat słubicki**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Słubicach

nr telefonu: 95 578 21 40 / 505 251 043; mail: pcpr@powiatslubicki.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo psychologiczne - pon. – pt. – w razie potrzeby, po umówieniu konsultacji

mail: m.hamrol@powiatslubicki.pl

poradnictwo socjalne - poniedziałek - piątek – w godz. 11.00 – 13.00, mail:  
m.orczyk@powiatlubicki.pl

Siedziba PCPR jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.  
Osoby niedosłyszące i głuche mogą skorzystać z pomocy tłumacza języka migowego.

#### **Gmina Cybinka**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Cybince  
nr telefonu: 68 391 1116; mail: ops@cybinka.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo socjalne - poniedziałek - czwartek – w godz. 7.30 – 16.00, piątek w godz. 7.30 – 13.30  
terapeuta ds. uzależnień – poniedziałek w godz. 16.00 – 19.00

#### **Gmina Górzycza**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Górzycy  
nr telefonu: 95 759 15 27; mail: opsgorzycza@o2.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne: ostatni czwartek miesiąca  
poradnictwo prawne: środa

#### **Gmina Ośno Lubuskie**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Ośnie Lubuskim  
nr telefonu: 95 757 13 42, 730 909 738; mail: opsosno@wp.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
kontakt z pracownikami socjalnymi: poniedziałek – piątek – w godz. 8.00 – 12.00

#### **Gmina Ośno Lubuskie**

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne: pon., śr. pt. w godz. 16.30 – 18.00  
nr telefonu: 667 999 192, mail: psycholog\_maja@osno.pl

#### **Gmina Rzepin**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzepinie  
nr telefonu: 95 759 65 90; mail: ops@rzepin.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
Poradnictwo socjalne: poniedziałek w godz. 7.30 – 16.30, wtorek – czwartek w godz. 7.30 – 15.30,  
piątek w godz. 7.30 – 14.30  
kontakt do Przewodniczącej Zespołu Interdyscyplinarnego w godz. pracy ośrodka,  
nr telefonu 502 562 256  
Terapeuta ds. uzależnień – poniedziałek w godz. 15.30 – 18.30, czwartek w godz. 15.30 – 20.00  
Poradnictwo prawne – poniedziałek w godz. 8.00 – 12.00, wtorek w godz. – 15.00– 19.00, środa  
w godz. 15.00 – 19.00, nr. telefonu 95 759 20 29

#### **Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Obywatelskiej „Civis Sum”**

nr telefonu: 68 456 48 34, 690 811 540  
mail: civis-sum@civis-sum.org.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo prawne: czwartek w godz. 10.00 – 11.00

#### **Gmina Słubice**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Słubicach  
nr telefonu: 95 758 23 94, 692 421 291; mail: sekretariat@opsslubice.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
kontakt z pracownikami socjalnymi będącymi jednocześnie członkami grup roboczych  
działających przy Zespole Interdyscyplinarnym - poniedziałek w godz. 8.00 – 16.00, wtorek - piątek  
w godz. 7.00 – 15.00

#### **Powiat strzelecko – drezdenecki**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Drezdenku  
nr telefonu: 95 763 70 31, 95 762 09 30; mail: cpr@pro.onet.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne – poniedziałek – niedziela - całodobowo, nr telefonu 669 701 669  
dyżur psychologa – poniedziałek – niedziela w godz. 15.00 – 19.00

nr telefonu: 606 853 111

poradnictwo prawne – poniedziałek – niedziela - całodobowo, nr telefonu 669 701 669

poradnictwo rodzinne – poniedziałek – niedziela - całodobowo, nr telefonu 669 701 669

poniedziałek – piątek w godz. 7.30 – 15.30 nr telefonu 95 763 70 31, 95 762 09 30

Siedziba PCPR jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Osoby niedosłyszące i głuche mogą skorzystać z pomocy on-line tłumacza języka migowego lub tłumacza języka migowego w siedzibie, po wcześniejszym umówieniu terminu.

### **Gmina Dobiegniew**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobiegniewie

nr telefonu: 95 761 19 00; mail: ops@dobiegniew.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

kontakt z przewodniczącym Zespołu Interdyscyplinarnego – pon. – pt. w godz. 8.00 – 15.00

poradnictwo socjalne – pon. – pt. w godz. 8.00 – 15.00

poradnictwo psychologiczne – poniedziałek - piątek w godz. 8.00 – 14.00, nr. telefonu 95 720 45 26

poradnictwo prawne – poniedziałek - piątek w godz. 8.00 – 14.00

nr. telefonu 502 154 433, mail: marcin.kurczyna@wp.pl

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – poniedziałek w godz. 7.30-17.00,

wtorek- czwartek w godz. 7.30-15.30, piątek 7.30-14.00,

mail: g.zygadło@dobiegniew.pl nr telefonu. 95 748 81 60

### **Gmina Drezdenko**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Drezdenku

nr telefonu: 957621651; mail: ops@drezdenko.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo psychologiczne – wtorek, piątek – w godz. 13.00 – 16.00

nr telefonu: 513101709

poradnictwo prawne – poniedziałek w godz. 12.00 – 13.00, czwartek – w godz. 10.00 – 11.00

nr telefonu: 697640079; mail: opspomocprawna@o2.pl

pomoc kryzysowa – cały tydzień w godz. 7.00 – 19.00

nr telefonu: 513673767

### **Gmina Stare Kurowo**

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii

nr telefonu: 95 761 53 28/722 305 101

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

wsparcie psychoterapeuty - co drugi tydzień w czwartki, w godz. 12.00 – 17.00

poradnictwo psychologiczne - w drugą i czwartą środę miesiąca (godz. ustalane indywidualnie)

Ośrodek Pomocy Społecznej w Starym Kurowie

nr telefonu: 95 781 95 81

mail: ops@opsstarekurowo.pl

kontakt z członkami Gminnego Zespołu Interdyscyplinarnego (pracownikami socjalnymi)

w godz.7.30 – 15.30 (pon., śr., czw.), 7.30 – 17.00 (wt.), 7.30 – 14.30 (pt.)

Urząd Gminy Stare Kurowo

nr telefonu: 95 761 50 52

Poradnictwo prawne – w każdą środę w godz. 13.00-15.00

### **Gmina Strzelce Krajeńskie**

Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Strzelcach Krajeńskich

nr telefonu: 95 763 24 05; mail: sekretariat@mgopsstrzelce.pl.

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo psychologiczne – poniedziałek: 10.30 – 15.30



<p><b>Gmina Zwierzyn</b></p> <p>Ośrodek Pomocy Społecznej w Zwierzynie nr telefonu: 95 76 17 342, 698384923; mail: gops@zwierzyn.pl Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad: poradnictwo psychologiczne – w godz. 14.00-19.00 (czwartek), poradnictwo socjalne – w godz. pracy GOPS poniedziałek-piątek</p>
<p><b>Powiat sulęciński</b></p>
<p>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sulęcinie nr telefonu: 95 755 07 53 mail: pcpr_sulecin@wp.pl Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad: poradnictwo psychologiczne - po uzgodnieniu z pracownikiem PCPR poradnictwo socjalne – poniedziałek – piątek w godz. 7.00 – 15.00</p> <p>Formy komunikacji dla osób słabosłyszących i głuchych: usługa on-line Polskiego Języka Migowego w siedzibie PCPR. Kontakt dla osób ze szczególnymi problemami - tel. 573 163 597 (sms, mms, e-mail) czynny w godz. pracy PCPR</p>
<p><b>Gmina Krzeszyce</b></p> <p>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krzeszycach nr telefonu: 95 757 31 63 ; mail: kierownik.gops@krzeszyce.pl</p>
<p><b>Gmina Lubniewice</b></p> <p>Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubniewicach nr telefonu: 95 755 70 22; mail: poczta@mgops.lubniewice.pl Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad: poradnictwo socjalne – w godz. 7.30 – 16.30 (pon.), 7.30 – 15.30 (wt.-czw.), 7.30 – 14.30 (pt.)</p>
<p>Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Lubniewicach nr telefonu: 95 755 70 52; mail: gkrpa@lubniewice.pl Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad: poradnictwo psychologiczne</p>
<p><b>Gmina Słońsk</b></p> <p>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Słońsku nr telefonu: 95 757 22 37; mail: opsslons@wp.pl</p>
<p><b>Gmina Sulęcín</b></p> <p>Ośrodek Pomocy Społecznej w Sulęcinie nr telefonu: 95 755 20 82; e-mail: ops@opssulecin.pl poradnictwo socjalne - od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 – 15.00</p>
<p>Ośrodek Pomocy Społecznej w Sulęcinie Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień i Przemocy Domowej numer telefonu: 502 765 332; e-mail: i.derewlana@wp.pl poradnictwo specjalisty psychoterapii uzależnień - w godz. 12.00 – 17.00 (środa)</p>
<p>Centrum Wsparcia i Terapii Uzależnień i Współuzależnienia Poradnia Leczenia Uzależnień w Sulęcinie Poradnia dla Dzieci i Młodzieży Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- porady psychologiczne</li> <li>- psychoterapia,</li> <li>- wsparcie dla rodziców,</li> <li>- terapia rodzin</li> <li>- wsparcie w środowisku dziecka</li> </ul> <p>numer telefonu: 798 613 164, 785 925 750; e-mail: pluw@wp.pl</p>

**Gmina Torzym**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Torzymiu

nr telefonu: 68 341 30 50, 68 341 62 35, 68 341 62 36; mail: ops@torzym.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo psychologiczne – wtorek – piątek w godz. 10.00 – 16.00, nr telefonu 68 322 84 79

poradnictwo socjalne, terapeutyczne - poniedziałek – piątek w godz. 7.15 – 13.00

**Powiat świebodziński**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Świebodzinie

nr telefonu: 794 287 100; mail: biuro@pcpr.swiebodzin.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo psychologiczne – poniedziałek – piątek w godz. 10.00 – 18.00

Osoby niedostępujące i głuche mogą skorzystać z pomocy tłumacza języka migowego po wcześniejszym zgłoszeniu takiej potrzeby.

Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej i Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego

Nr telefonu 68 47 55 329, 68 47 55 367

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo prawne – poniedziałek – czwartek w godz. 12.00 – 16.00, piątek w godz. 8.00 – 12.00

Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej i Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego

nr telefonu: 515 856 516; mail: porady-p.swiebodzinski@civis-sum.org.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo prawne – poniedziałek – piątek w godz. 12.00 – 16.00

**Gmina Lubrza**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubrzy

nr telefonu: 608 012 257; mail: ops@lubrza.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo socjalne – w godz.: 7.00-17.00 (pon.), 7.00-15.00 (wt.-czw.), 7.00-13.00 (pt.)

kontakt z członkami Zespołu Interdyscyplinarnego - w godz.: 7.00-17.00 (pon.), 7.00-15.00 (wt.-czw.), 7.00-13.00 (pt.)

kontakt z członkami Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych- w godz.: 7.00-17.00 (pon.), 7.00-15.00 (wt.-czw.), 7.00-13.00 (pt.)

**Gmina Łagów**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Łagowie

nr telefonu: 68 325 89 59; mail: ops@lagow.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo prawne – poniedziałek w godz. 12.00 – 14.00

**Gmina Skąpe**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Skąpem

nr telefonu: 68 34 19 108; mail: ops@skape.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:

poradnictwo socjalne: poniedziałek – piątek w godz. 7.00 – 15.00

kontakt z członkami Zespołu Interdyscyplinarnego: poniedziałek - piątek w godz. 7.00 – 15.00

kontakt z członkami GKRPA: poniedziałek - piątek w godz. 7.00 – 14.00

**Gmina Szczaniec**

Centrum Usług Społecznych w Szcząńcu  
nr telefonu: 68 34 107 11; mail: zespolinerdyscyplarny@cus.szczaniec.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
porady udzielane przez członka Gminnego Zespołu Interdyscyplinarnego od poniedziałku  
do piątku w godz. 7.00 – 19.00 nr telefonu 515 438 586

**Gmina Świebodzin**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Świebodzinie  
nr telefonu: 68 475 08 23; mail: sekretariat@ops.swiebodzin.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
porady udzielane przez członka Gminnego Zespołu Interdyscyplinarnego od poniedziałku  
do piątku w godz. 8.00 – 15.00 nr telefonu 68 475 09 48

Nowy Szpital Świebodzin  
Poradnia Zdrowia Psychicznego  
nr telefonu: 412 402 112, 412 402 190  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne – poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 14.00

**Gmina Zbąszynek**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Zbąszynku  
nr telefonu: 68 384 91 02; mail: ops@zbaszynek.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
terapia uzależnień: każda środa w godz. 14.00 – 18.00  
poradnictwo psychiatryczne dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych: dwa razy w miesiącu – środa  
w godz. 10.00 – 17.00  
poradnictwo psychologiczne dla dzieci i młodzieży - czwartek w godz. 14.00 – 18.00  
poradnictwo psychologiczne dla dorosłych – dwa razy w miesiącu - wtorek w godz. 10.00 – 17.00

**Powiat wschowski**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie we Wschowie:  
nr telefonu: 65 540 89 55 email: pcprwschowa@o2.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
psychologiczne - piątek (pokój 313) termin i godziny ustalane indywidualnie/ telefonicznie  
nr telefonu: 65 540 89 55  
poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej i interwencja kryzysowa  
w poniedziałek w godz. od 7.00 do 16.00, od wtorku do czwartku w godz. od 7.00 do 15.00,  
w piątek w godz. od 7.00 do 14.00 (pokój 313), nr telefonu: 65 540 17 58

Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem przy Starostwie Powiatowym we Wschowie  
nr telefonu: 887 358 000

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
osoba pierwszego kontaktu dla osób pokrzywdzonych przystępstwem – wtorek w godz. 14.30 –  
18.30

Całodobowy kontakt telefoniczny Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem:  
nr telefonu 667 351 095

Punkt Porad Prawnych i Poradnictwa Obywatelskiego we Wschowie  
nr telefonu: 720 368 250; 697 588 296; mail: adwokat.pozniak@op.pl, karolina.walas87@gmail.com  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo prawne: – pon., wt., czw. godz. 13.00 – 17.30, śr. godz. 13.30 – 18.00, pt. godz. 13.00 –  
17.00

Punkt Porad Prawnych i Poradnictwa Obywatelskiego w Sławie  
nr telefonu: 793 017 098; 664 047 411; 697 588 296  
mail: radca@radcakondracki.pl kancelariawschowa@tlen.pl karolina.walas87@gmail.com  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo prawne: – wtorek w godz. 15.00 – 19.00, środa, piątek w godz. 12.00 – 16.00

Punkt Porad Prawnych i Poradnictwa Obywatelskiego w Szlichtyngowej  
nr telefonu: 693 684 837; 601 591 778; mail: szymonmurak@wp.pl kamil.goss@adwokatura.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo prawne – poniedziałek w godz. 15.00 – 19.00, czwartek w godz. 12.00 – 16.00

#### **Gmina Sława**

Punkt Konsultacyjny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie  
nr telefonu: 68 356 72 15; mail: profilaktyka@slawa.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne – poniedziałek, wtorek w godz. 17.00 – 19.00  
terapeuta - wtorek w godz. 17.00 – 19.00

#### **Gmina Szlichtyngowa**

Punkt dla Osób Potrzebujących Wsparcia Psychologicznego  
nr telefonu: 661 431 440  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne – czwartek w godz. 15.00 – 19.30

#### **Gmina Wschowa**

Ośrodek Pomocy Społecznej we Wschowie  
Nr telefonu: 65 540 25 25; e-mail: sekretariat@ops.wschowa.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
Poradnictwo socjalne : poniedziałek w godz. 7.00-16.00, wtorek, środa, czwartek w godz.  
7.00-15.00, piątek w godz. 7.00-14.00

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania  
Narkomanii we Wschowie  
Nr telefonu : 65 547 60 67  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
Godziny urzędowania biura : poniedziałek – piątek w godz. 12.00-16.00  
Poradnictwo psychologiczne dla dzieci: poniedziałek w godz. 14.30-17.30,  
wtorek w godz. 15.00-17.00  
Poradnictwo psychologiczne dla dorosłych: środa w godz. 15.00-18.30,  
czwartek w godz.17.00-19.00, piątek w godz. 14.00-18.00

#### **Miasto Zielona Góra**

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Zielonej Górze  
nr telefonu: 68 324-49-00, 503 190 032; adres mailowy: oik@stowarzyszenietwojarodzina.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze  
nr telefonu: 68 411 50 00; mail: biuro@mops.zgora.pl, zespole.interdyscyplinary@mops.zgora.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne:  
poniedziałek w godz. 16.00 – 19.00 i czwartek w godz. 11.00 – 14.00 nr telefonu: 68 411 51 70  
poradnictwo prawne:  
wtorek w godz. 16.00 – 18.00 i środa w godz. 9.30 – 13.00 nr telefonu: 68 411 51 70  
piątek w godz. 9.00 – 12.00 nr telefonu: 68 411 50 00  
specjalista pracy z rodziną – wsparcie osób doświadczających przemocy domowej:  
poniedziałek – czwartek w godz. 8.00 – 15.00 nr telefonu: 68 411 51 56  
specjalista pracy socjalnej – wsparcie osób w celu opanowania emocji, w szczególności złości,  
bezsilności i lęku: poniedziałek w godz. 9.00 – 15.00 nr telefonu: 68 411 50 45  
Specjaliści do pracy w procedurach „Niebieskie Karty” Przedstawiciel Zespołu  
Interdyscyplinarnego: poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 14.30

Zespół Interdyscyplinarny nr telefonu: 68 411 51 34, 607 039 390

Pracownicy socjalni, nr telefonu: 68 411 51 32, 68 411 50 40, 68 411 50 49, 68 411 50 50, 68 411 50 51, 68 411 50 52, 68 411 50 53, 68 411 51 10, 68 411 51 12.

Formy komunikacji dla osób głuchych lub słabosłyszących: język migowy.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Zielonej Górze

Nr telefonu: 68 506 51 51, mail: sekretariat@ppp.zgora.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne: poniedziałek – piątek w godz. 8.30 – 17.00  
poradnictwo pedagogiczne: poniedziałek – niedziela w godz. 8.00 – 20.00  
nr telefonu: 68 506 51 51, 68 324 16 95, 68 324 75 17.

Osoby z niepełnosprawnością wymagające wsparcia surdopedagogów mogą skorzystać z konsultacji ze specjalistami po wypełnieniu zgłoszenia i wcześniej umówionym terminie.

### **Powiat zielonogórski**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie im. Jana Pawła II w Zielonej Górze

nr telefonu: 68 452 75 90; mail: sekretariat@pcpr.powiat-zielonogorski.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne: poniedziałek - piątek w godz. 7.30 – 15.30, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu nr telefonu 68 452 75 90, e-mail: sekretariat@pcpr.powiat-zielonogorski.pl  
dyżur telefoniczny wtorek – czwartek 15.30 – 17.30 nr telefonu 537 634 449  
poradnictwo prawne: nr tel. 68 452 75 90, po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu terminu

Siedziba PCPR jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.  
Osoby niedosłyszące i głuche mogą skorzystać z pomocy tłumacza języka migowego.

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Sulechowie

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne – poniedziałek - czwartek w godz. 8.00 – 15.00,  
piątek w godz. 8.00 – 14.00, nr telefonu 690 240 776  
po wcześniejszym umówieniu terminu.

### **Gmina Babimost**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Babimoście

nr telefonu: 68 351 24 44; mail: opsbabimost@babimost.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
porady udzielane przez członka Gminnego Zespołu Interdyscyplinarnego (pracownika socjalnego) od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 16.00 (pon.), 7.15 – 15.15 (wt.-pt.)

### **Gmina Bojadła**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Bojadłach

nr telefonu: 68 352 38 50; mail: ops@bojadla.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
kontakt z pracownikiem socjalnym  
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 16.00 (pon.), 7.15 – 15.15 (wt.-pt.).

### **Gmina Czerwieńsk**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Czerwieńsku

nr telefonu: 68 327 83 37; e-mail: ops@czerwiensk.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
kontakt z pracownikiem socjalnym – poniedziałek – piątek w godz. 8.00-15.00  
kontakt telefoniczny z terapeutą ds. uzależnień: nr telefonu: 693 554 252  
kontakt telefoniczny z psychologiem ds. przeciwdziałania przemocy – po wcześniejszym umówieniu za pośrednictwem pracowników OPS

### **Gmina Kargowa**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Kargowej

nr telefonu: 68 352 51 31; mail: ops@kargowa.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
kontakt z pracownikiem socjalnym  
od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 – 16.00 (pon.), 7.00 – 15.00 (wt.-czw.), 7.00 – 14.00 (pt.)

#### **Gmina Nowogród Bobrzański**

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogrodzie Bobrzańskim  
nr telefonu: 694 708 176 lub 571 310 858; mail: mgopsnb@nowogrodbobrz.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
możliwość rozmowy z pracownikiem socjalnym lub umówienie na kontakt telefoniczny z psychologiem: poniedziałek 7.00 – 16.00; wtorek - czwartek 7.00 – 15.00; piątek 7.00 -14.00

Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka - Koło w Nowogrodzie Bobrzańskim:  
- mediator Grażyna Drozdek - tel. 608 365 234, email: drozdek.grazyna@o2.pl  
- możliwość konsultacji telefonicznej z psychologiem i terapeutą

#### **Gmina Sulechów**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Sulechowie  
Biuro Pełnomocnika ds. Uzależnień

nr telefonu: 68 478 22 44; mail: pu@sulechow.pl, ops.sulechow@vp.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
Poradnictwo psychologiczne: poniedziałek, wtorek w godz. 14.30 – 19.30 nr tel. 68 410 94 95  
dyżur członków GKRPA – piątek w godz. 15.00 – 18.00 nr tel. 684782252  
porady psychoterapeutyczne - nr tel. 684782252

#### **Gmina Świdnica**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Świdnicy  
Centrum Psychologiczno – Terapeutyczne w Świdnicy  
nr telefonu: 798 867 092; mail: gops@swidnica.zgora.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne: poniedziałek – środa w godz. 9.00 – 15.00, czwartek 9.00 – 13.00

#### **Gmina Trzebiechów**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Trzebiechowie  
nr telefonu: 68 351 42 63; mail: gops@trzebiechow.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo ogólne – w godz. 7.30 – 16.30 (pon.), 7.30 – 15.30 (wt.-czw.), 7.30 – 14.30 (pt.)

#### **Gmina Zabór**

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
nr telefonu: 68 321 83 05; mail: j.salewicz@gminazabor.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
Poradnictwo psychologiczne: wtorek w godz. 8.00 – 12.00, środa w godz. 10.00 – 12.00

### **Powiat żagański**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Żaganiu  
nr telefonu: 68 477 77 71, 68 477 77 97

mail: sekretariat@pcpr.zagan.pl m.rynkiewicz@pcpr.zagan.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne – w godz. 15.00 – 17.00 (śr.), w godz. 8.00 – 13.00 i 18.00 – 20.00 (czw.)  
terapia uzależnień – w godz. 15.30 – 17.30 (śr.)

poradnictwo prawne – II i IV środa miesiąca w godz. 15.30 – 17.30

konsultacje drogą telefoniczną i online są możliwe po umówieniu wizyty w godz. 7.30 – 15.30  
pod nr telefonu: 68 477 77 97

Siedziba PCPR jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Prześstępstwem w Żaganiu

nr telefonu: 782 886 000

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
rozmowa z osobą pierwszego kontaktu (umówienie do specjalistów: prawnik, psycholog)  
– czwartek 14.00 – 18.00

**Gmina Brzeźnica**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brzeźnicy  
nr telefonu: 68 377 16 23

**Gmina Gozdnicza**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Gozdnicy  
nr telefonu: 68 360 11 50, 68 360 01 69, 517 781 139, 511 424 918; mail: ops@gozdnica.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo socjalne – poniedziałek - piątek w godz. 8.00 – 10.00, 14.00 -15.00

**Gmina Iłowa**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Iłowej  
nr telefonu: 68 377 49 48; 68 360 94 21; 511 985 428  
mail: ops@ilowa.pl e.kinal@ilowa.pl m.kluczynska@ilowa.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne – piątek w godz. 10.00 – 13.00, nr telefonu: 576 201 327  
poradnictwo socjalne - pon. w godz. 12.00 – 16.00, wt. – czw. w godz. 10.00 – 14.00, pt. w godz.  
10.00 – 13.00

**Gmina Małomice**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Małomicach  
nr telefonu 68 376 90 37; 531 435 416; mail: sekretariat@opsmalomice.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 po wcześniejszym  
kontakcie telefonicznym z Ośrodkiem  
poradnictwo prawne – środa w godz. 9.00-14.30, czwartek w godz. 12.30-15.30

**Gmina Niegostawice**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Niegostawicach  
nr telefonu: 68 378 11 58 ; mail: ops\_niegostawice@wp.pl

**Gmina Szprotawa**

Poradnia dla uzależnionych i ich rodzin „Pomocna dłoń”  
nr telefonu: 794 154 514; mail: tchomas821@tlen.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne – poniedziałek w godz. 12.00 – 14.00

**Gmina Wymiarki**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Wymiarkach  
nr telefonu: 68 360 43 84 ; mail: ops@wymiarki.pl

**Gmina Miejska Żagań**

Punkt Informacyjno - Konsultacyjny dla osób doznających przemocy domowej  
nr telefonu: 784 012 402  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne – środka w godz. 15.30 – 17.30

**Gmina Wiejska Żagań**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żaganiu  
nr telefonu: 68 458 48 27; mail: gops@gminazagan.pl

**Powiat żarski**

Dom Samotnej Matki w Żarach  
nr telefonu: 68 374 39 58; mail: dsm1zary@wp.pl  
Dom Samotnej Matki w Żarach zapewnia schronienie osobom doświadczającym przemocy  
domowej.

Warunkiem przyjęcia jest odbycie kwarantanny w miejscu wyznaczonym przez Powiat lub Gminę.

Punkt Interwencji Kryzysowej  
Stowarzyszenie PRO MENTOR  
ul. Kalinowskiego 3/1, 68-200 Żary  
tel. 535 961 465

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Żarach  
nr telefonu: 68 363 06 80, mail: pcpr@pcprzary.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo rodzinne, pedagogiczne, socjalne  
– pon. w godz. 7.00 – 16.00, wt., śr. czw. w godz. 7.00 – 15.00, pt. w godz. 7.00 – 14.00

Siedziba PCPR jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.  
Osoby niedostępujące i głuche mogą skorzystać z pomocy tłumacza języka migowego  
po wcześniejszym uzgodnieniu terminu.

#### **Gmina Brody**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brodach  
nr telefonu: 68 371 25 74 ; mail: ops@brody.pl

#### **Gmina Jasień**

Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jasieniu  
nr telefonu: 68 371 667; mail: poczta@mgops.jasien.pl

Pracownicy socjalni udzielają pomocy wszystkim osobom zgłaszającym się do MGOPS. Kontakt telefoniczny możliwy jest w godzinach pracy ośrodka. Kontakt z psychologiem jest możliwy po ustaleniu indywidualnych potrzeb osób wymagających wsparcia. Brak jest stałych godzin dyżurów psychologa. MGOPS w Jasieniu nie prowadzi porad prawnych.

#### **Gmina Lipinki Łużyckie**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Lipinkach Łużyckich  
nr telefonu: 683710667 wew.27; mail: ops@lipinki-luzyskie.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
terapeuta do spraw uzależnień – wtorek w godz. 14.30 – 16.30

#### **Gmina Lubsko**

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubsku  
telefonu: 68 457 61 98, fax 68 457 61 99; e-mail: mgops@lubsko.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo prawne: pon. w godz. 8.00 – 12.00, wtorek, środa, piątek w godz. 7.30 – 11.30,  
obowiązują zapisy pod nr telefonu 536 885 770  
poradnictwo socjalne i rodzinne: poniedziałek godz. 7.30 – 17.00, wtorek – czwartek godz. 7.30 – 15.30, piątek godz. 7.30 – 14.00, nr telefonów: 68 457 61 87 - 94

#### **Gmina Łęknica**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Łęknicy  
nr telefonu: 68 362 47 17; mail: opieka@umleknica.pl

#### **Gmina Przewóz**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Przewozie  
nr telefonu: 68 362 32 99; mail: ops\_przewoz@wp.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo prawne - czwartek w godz. 11.00 – 13.00  
terapia uzależnień oraz pomoc ofiarom przemocy domowej – poniedziałek w godz. 11.30 – 14.30

#### **Gmina Trzebiel**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Trzebielu  
nr telefonu: 68 375 68 26, 68 375 68 28, 68 375 68 25; mail: ops@trzebiel.pl  
Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:



poradnictwo psychologiczne - poniedziałek nr tel. 608 012 257

### **Gmina Tuplice**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Tuplicach  
nr telefonu: 690 341 926; mail: ops@tuplice.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne: w godz. 15.00 – 18.00, nr telefonu: 722 083 335  
poradnictwo socjalne, rodzinne: pon. – czw. w godz. 8.00 – 14.00, pt. w godz. 8.00 – 12.00

### **Gmina Żary**

Punkt Interwencji Kryzysowej przy Centrum Using Psychologicznych EGO ul. Śródmiejska 4 w Żarach  
Punkt udziela poradnictwa dla osób będących w kryzysie w tym: poradnictwo prawne,  
interwencja kryzysowa psychoterapia, poradnictwo socjalne, poradnictwo rodzinne, poradnictwo  
zawodowe

Rejestracja codziennie pod nr tel. 68 300 03 03 lub osobiście w punkcie w godzinach 9.00-15.00

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Żarach  
nr telefonu: 68 475 55 80, e-mail: poczta@mops.zary.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
- poradnictwo psychologiczne:

poniedziałek, środa 9.00-17.00, wtorek, czwartek, piątek 7.00 - 15.00, nr telefonu 531713101;  
poniedziałek 11.00-17.00, wtorek 7.00 - 8.00, 10.00- 15.00, środa 10.00- 16.00,  
czwartek 7.00 - 8.00, piątek 10.00 - 16.00, nr telefonu 68 4522269;  
- poradnictwo terapii uzależnień: pn., wt., czw., pt. 7.00- 15.00 śr. 9.00- 17.00; nr tel. 512 170 529

Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem w Żarach

nr telefonu: 782 386 000; mail: lubuskiruch@wp.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
rozmowa z osobą pierwszego kontaktu (umówienie do specjalistów: prawnik,  
psycholog) - środa w godz. 9.00- 13.00, czwartek 15.00- 19.00

### **Gmina Żary Wiejska**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żarach / Punkt Konsultacyjny  
nr telefonu: 68 470 73 20; mail: gops@gminazary.pl

Rodzaj świadczonego poradnictwa oraz dni i godziny udzielania porad:  
poradnictwo psychologiczne: poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 12.00,  
nr telefonu: 799 775 901, mail: gabinetego@wp.pl  
terapeuta ds. przemocy: poniedziałek – niedziela w godz. 14.00 – 18.00,  
nr telefonu: 795 424 931, mail: dziniu4\_1963@o2.pl

Zaktualizowano na podstawie informacji przekazanych przez jednostki samorządu terytorialnego województwa lubuskiego.

Aktualizację sporządziła: Hanna Piekarska, Sylwia Krasieńska  
Stan na: 31 lipiec 2024 r.