

**BAZA INFORMACJI**  
**INSTYTUCJE ŚWIADCZĄCE POMOC WE WROCŁAWIU**

**1. W razie bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia należy dzwonić na telefony ratunkowe:**

- Numer ratunkowy [112](#)
- Pogotowie Ratunkowe [999](#)
- Policja [997](#)
- Straż Pożarna [998](#)
- Straż Miejska [986](#)

**POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY**

**2. Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

Czynny w godzinach 7.30-15.30.

Wrocław, ul. Rydygiera 43a.

tel. 71 782 35 91,

**3. Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Nadodrzańskim Centrum Wsparcia**

Czynny przez całą dobę.

Wrocław, ul. Rydygiera 45c.

tel. 71 796 40 85, mail: [stop.przemocy@mops.wroclaw.pl](mailto:stop.przemocy@mops.wroclaw.pl),

**4. Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia,**

Czynny od 9.00 – 21.00, umożliwia całodobowe schronienie w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia osób pokrzywdzonych przemocą w rodzinie, świadczy pomoc psychologiczną, pedagogiczną, prawną, socjalną.

Wrocław, ul. Gen. T. Bora-Komorowskiego 31,

tel. 71 736 06 82, e-mail: [aksonwroc@wp.pl](mailto:aksonwroc@wp.pl),

**5. Ośrodek Interwencji Kryzysowej AKSON,**

Umożliwia całodobowe schronienie w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia osób pokrzywdzonych przemocą w rodzinie.

Wrocław, ul. Gliniana 28/30,

tel. 71 352 94 03, e-mail: [owiik@wp.pl](mailto:owiik@wp.pl),

**6. Centrum Pomocy Dzieciom**

Oferujemy bezpłatną pomoc psychologiczną, medyczną i prawną dla dzieci, które doświadczyły przemocy lub wykorzystania seksualnego, oraz dla ich rodziców/opiekunów (poniedziałek-czwartek: 10.00-20.00)

Wrocław, ul. Grabiszyńskiej 35-39 B we Wrocławiu (budynek przychodni MSWiA)

tel. 572 014 532, e-mail: [cpd@nonlicet.pl](mailto:cpd@nonlicet.pl)

## **7. Fundacja NON LICET**

Godziny otwarcia placówki od poniedziałku do czwartku 16:00 do 20:00, pomoc psychologiczna.

Wrocław, ul. Stalowa 6 a,

tel. 71 361 97 70, 572 108 352, e-mail: oik@go2.pl, fundacja@nonlicet.pl

## **8. Centrum Neuropsychiatrii NEUROMED,**

Pomoc psychologiczna udzielana jest telefonicznie: od poniedziałku do piątku 16:00 do 08:00 rano, od soboty do poniedziałku od 20:00 do 08:00 rano.

Wrocław, ul. Białowieska 74 a,

Wrocław, ul. Borowska 181-187,

tel. 71 7996 855, e-mail: sekretariat@neuropsychiatria.com

## **9. Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Ich Rodzinom w Szczególnie Trudnej Sytuacji Życiowej „ISKIERKA”**

Godziny otwarcia placówki: poniedziałek, wtorek, czwartek 9:00 do 18:00, pomoc prawna, pomoc psychologiczna, pomoc pedagogiczna.

Wrocław, pl. Macieja 5,

tel. 71 322 41 14, e-mail: iskierka.wroc@gmail.com

## **10. Fundacja Centrum Praw Kobiet,**

poniedziałek – czwartek 10.00 – 18.00, piątek 10:00 – 14:00

Wrocław, ul. Ruska 46B, II p. p. 208, 208 a i 219,

tel. 511 506 216, e-mail: cpk\_wroclaw@cpk.org.pl

## **11. Stowarzyszenie INTRO,**

poniedziałek – piątek 10.00-15.00

Wrocław, pl. Macieja 4/5/6,

tel. 881 220 440, e-mail: intro@psychotekst.pl

## **12. Stowarzyszenie Psychoedukacji i Terapii „EVOLUTIO”,**

poniedziałek – piątek 10.00-18.00

Wrocław, ul. Legnicka 65, ul. Strzegomska 55 pok. 203,

tel. 731 450 926, e-mail: evolutio.stow@gmail.com

## **13. Stowarzyszenie na Rzecz Promocji Zdrowia CURATUS,**

Psychologiczna pomoc telefoniczna – soboty, niedziele i święta od godz. 9.00 do 20.00.

Wrocław, ul. Kleczkowska 5 oficyna,

tel. 71 77 66 208, e-mail: curatus@o2.pl,

## **14. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

Czynne przez całą dobę. Infolinia 800 12 00 02

## TELEFONY ZAUFANIA

Oprócz telefonów alarmowych, warto znać także numery zaufania, pod które można zadzwonić, aby uzyskać pomoc w przypadku przemocy, albo gdy dzieje się coś niepokojącego. Co ważne, osoby dzwoniące są całkowicie anonimowe, dlatego jeśli z jakich powodów nie chce się podawać swoich personaliów, a posiada ważne dla policji informacje, to można skorzystać z policyjnego telefonu zaufania. Osoby głuchonieme mogą wysłać SMS-a z informacją, jakiej pomocy potrzebują.

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 (linia bezpłatna)
- Policyjny Telefon Pogotowia Dziecięcego 71 340 38 03 (telefon ze specjalnym przeznaczeniem dla dzieci, które widzą przemoc w domu)
- Policyjny Telefon Zaufania 800 283 107 (z telefonów stacjonarnych / połączenie bezpłatne), dyżury policjantów: poniedziałek-piątek godz. 10.00-18.00, przez resztę dnia włączona jest automatyczna sekretarka, odsłuchiwana na bieżąco, 71 344 15 53 (numer dla użytkowników telefonów stacjonarnych i komórkowych/połączenie płatne wg stawek operatora)
- SMS-owa linia policyjna dla osób głuchych 697 071 112 - numer przeznaczony wyłącznie do wysyłania SMS przez osoby z dysfunkcją mowy, dla osób głuchych i niedosłyszących.

### Telefony zaufania dla osób doświadczających przemocy

Ofiary przemocy domowej mogą uzyskać pomoc dzwoniąc także pod wskazane poniżej numeru telefonu:

- Telefon zaufania MOPS we Wrocławiu 512 198 939 (24h)
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej Pomoc 71 796 40 85 (24h)
- Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" [800 120 002](tel:800120002) (poniedziałek-sobota: 8.00-22.00, niedziele i święta: 8.00-16.00)
- Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie [800 120 226](tel:800120226) (poniedziałek-piątek: 9.30 - 15.30; przez resztę dnia włączona jest automatyczna sekretarka, która jest odsłuchiwana na bieżąco)
- Dziecięcy Telefon Zaufania 800 12 12 12

### APLIKACJE NA TELEFON, KTÓRE MOGĄ POMÓC

1. **Alarm112** – aplikacja pozwala m.in. wezwać pomoc wtedy, kiedy nie możemy wykonać połączenia głosowego. Pozwala również na dodanie adresów, pod jakimi najczęściej przebywamy. Podczas rejestracji wymagane jest wyrażenie zgody na dostęp do lokalizacji telefonu, co pozwala na precyzyjne wskazanie miejsca zdarzenia. Można ją pobrać [w Google Play](#) i [w App Store](#).
2. **Moja Komenda** – umożliwia szybki kontakt ze swoim dzielnicowym (telefon lub mail). Można ją pobrać [w Google Play](#) i [w App Store](#).
3. **Avon Alert** – aplikacja dla ofiar i świadków, łącząca z telefonem przeciwprzemocowym Feminoteki. Telefon (888 88 33 88) jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-20.00, chat pozwalający na wysłanie wiadomości tekstowej działa całodobowo. Aplikacja dostępna jest na stronie: <https://avonalert.pl/pl>

4. **Twój Parasol** - aplikacja zawiera m.in. dane kontaktowe do organizacji oferujących pomoc osobom dotkniętym przemocą. Po jej uruchomieniu widzimy na ekranie telefonu dane pogodowe. Ale wystarczy dwa razy kliknąć w ikonę pogody, by przejść do ukrytych funkcji. Aplikacja działa w trybie jawnym i ukrytym, pozwala też na szybkie wybranie telefonu alarmowego. Można ją pobrać na stronie: <https://twojparasol.com/>

## **DLA SPRAWCÓW PRZEMOCY**

Porozmawiaj z osobą, która stosuje przemoc, powiedz jej, że słyszysz i tego nie akceptujesz, poinformuj, że osoba ta może zwrócić się po pomoc, wskaż gdzie taką pomoc może uzyskać:

1. **Wrocławskie Centrum Zdrowia,**

Pomoc psychologiczna, program korekcyjno–edukacyjny

Wrocław, pl. Dominikański 6,

tel. 609899455, e-mail: [arkadiuszklimczak@spzoz.wroc.pl](mailto:arkadiuszklimczak@spzoz.wroc.pl)

2. **Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych,**

Od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 -15.00

Wrocław, ul. G. Zapolskiej 2/4, pokój 352,

tel. 71 777 78 36, e-mail: [wzd@um.wroc.pl](mailto:wzd@um.wroc.pl)

3. **Całodobowy Oddział Leczenia Uzależnień, Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego,**

Wrocław, ul. Wybrzeże J. Conrada-Korzeniowskiego 18,

tel. 71 77 66 279

4. **Dzienny Oddział Terapii Uzależnień, Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego,**

Wrocław, ul. Wybrzeże J. Conrada-Korzeniowskiego 18,

tel. 71 77 66 280

5. **Poradnia Terapii Uzależnień od Substancji Psychoaktywnych, Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego,**

Wrocław, ul. Wybrzeże J. Conrada-Korzeniowskiego 18,

tel. 71 77 66 250, 71 77 66 300

## **WAŻNE TELEFONY - POZOSTAŁE**

Pogotowie Opiekuńcze we Wrocławiu: 71 799 89 06 (24h)

Policyjna Izba Dziecka we Wrocławiu: 71 340 31 78

Rzecznik Praw Dziecka (22) 583 66 00