

| L. p. | Powiat | Instytucja | Numer telefonu | Godziny wsparcia | znajomość języka obcego | Uwagi |
|-------|-------------|---|--|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1 | Augustowski | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Augustowie | poniedziałek i czwartek - 508 547 681; wtorek i środa - 604 710 264 | poniedziałek: 12.00 - 14.00 wtorek: 16.00 - 18.00 środa: 16.00 - 18.00 czwartek: 12.00 - 14.00 | poniedziałek i czwartek - angielski | - |
| 2 | Białostocki | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Białymstoku | 664 025 504 | wtorek-środa 8.00 - 15.00 | nie | - |
| 3 | Białostocki | Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Białymstoku | 85 741 62 35, 516 353 400 | środa 13.00-15.30 | język rosyjski, angielski - podstawowy | - |
| 4 | Białostocki | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Łapach | 85 715 23 34, 517 826 011 | 9 marca godz. 16.30-18.00, 11 marca godz. 8.00-13.00. Od 16 marca w środy w godz. 8.00-14.00, piątki godz. 8.00-10.00. | język rosyjski- stopień średnio zaawansowany, język angielski- poziom podstawowy | - |
| 5 | Białystok | Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku Ośrodek Interwencji Kryzysowej | 85 879 79 48 85 879 79 47 85 879 79 46 | Całodobowo | angielski rosyjski włoski | Możliwość uzyskania wsparcia we wskazanym języku po telefonicznym umówieniu spotkania |
| 6 | Bielski | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Bielsku Podlaskim | 85 833 26 76 | 7.30 - 15.30 | język rosyjski język białoruski język ukraiński | - |
| 7 | Bielski | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bielsku Podlaskim | 85 833 26 74 | 7.30 - 15.30 | język rosyjski | - |
| 8 | Bielski | Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży ANIMUS w Bielsku Podlaskim | 797 535 785 | 8.00 - 20.00 | język rosyjski | - |
| 9 | Bielsk | Poradnia Zdrowia Psychicznego Bielsku Podlaskim | 575 070 035 | 8.00 - 15.30 | język rosyjski | - |
| 10 | Bielski | I LO im. T. Kościuszki w Bielsku Podlaskim | 85 833 26 73 | 8.00 - 14.00 | język rosyjski | - |
| 11 | Bielski | II LO im B. Taraszkiewicza w Bielsku Podlaskim | 85 833 21 42 | 8.00 - 14.00 | język rosyjski język białoruski | - |
| 12 | Grajewski | Szpital Ogólny w Grajewie | 86 272 32 71 | 8.00 - 16.00 środa | ukraiński, białoruski, rosyjski, angielski | - |
| 13 | Grajewski | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Grajewie | 86 273 87 09 | 15.00 - 17.00 czwartek | nie | - |
| 14 | Grajewski | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Grajewie | 86 272 35 87 | 10.00 - 14.00 od poniedziałku do piątku | angielski | - |
| 15 | hajnowski | Ośrodek Środowiskowej Pomocy Psychologicznej i Psychoterapeutycznej "Psychologia" | 690 639 971 | rejestracja telefoniczna wtorek - sobota 8.00 - 18.00 | język rosyjski, język angielski, język białoruski | Rodziny z dziećmi i młodzieżą, możliwość wsparcia w miejscu zamieszkania |

| | | | | | | |
|----|-----------|---|-------------------------------|---|---|---|
| 16 | hajnowski | SP ZOZ w Hajnówce Centrum Zdrowia Psychicznego | 85 682 90 04 | poniedziałek - piątek 8.00 - 18.00 | nie | Osoby dorosłe. |
| 17 | hajnowski | SP ZOZ w Hajnówce Poradnia Zdrowia Psychicznego | 85 682 90 03 | rejestracja telefoniczna | nie | Osoby dorosłe. Punkt Zgłoszeniowo - Koordynacyjny, do którego można się zgłaszać osobiście bez skierowania oraz telefonicznie. |
| 18 | hajnowski | Środowiskowy Dom Samopomocy w Hajnówce | 85 683 32 12, 606 320 811 | piątek 8.00 - 12.00 | język rosyjski | - |
| 19 | hajnowski | Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Hajnówce | 85 682 23 05, 505 135 564 | poniedziałek - wtorek 8.00 - 18.00, piątek 8.00 - 13.00 | język rosyjski, język białoruski, dialekt/gwara (białoruski, ukraiński) | Istnieje możliwość zorganizowania wsparcia psychologa, zajęć redukujących poziom stresu dla dzieci lub/i rodzin w miejscach pobytu osób chroniących się przed działaniami wojennymi na terenie powiatu hajnowskiego |
| 20 | hajnowski | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Hajnówce | 85 876 74 78, 85 682 36 42 | rejestracja telefoniczna poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30 | nie | - |
| 21 | hajnowski | Specjalny Ośrodek Szkolno - Wychowawczy w Hajnówce | 85 679 69 60 | wtorek 8.00 - 8.30, środa 13.00 - 13.30 | nie | - |
| 22 | Kolneński | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kolnie | 86 278 1334 | poniedziałek, środa, czwartek-10.00-12.00 | rosyjski | - |
| 23 | Kolneński | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kolnie | 512 686 669 | środa 13.00-17.00 | angielski | - |
| 24 | Łomża | Fundacja Ocalenie | 729 475 811 | poniedziałek - piątek 8-16 | rosyjski | Preferowany kontakt e mail biuro@ocalenie.org.pl nr telefonu pracownika Fundacji P. Damir Sultanov |
| 25 | łomżyński | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży | 86 215 69 42 | Poradnictwo świadczone jest po wcześniejszym kontakcie telefonicznym. W celu umówienia konsultacji prosimy o kontakt w godzinach 7.30 - 15.30 | nie | - |
| 26 | moniecki | Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Mońkach | 85 716 25 44 | 8-15 | nie | - |
| 27 | Sejneński | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sejnach | 87 517 34 15 | w godzinach: od 7.30 - 15.30 od poniedziałku do piątku po wcześniejszym umówieniu się telefonicznym | nie | Tłumaczenie na bieżąco z wykorzystaniem Translatora |
| 28 | Sejneński | Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Sejnach | 727 797 189 | w godzinach od 8.00 - 15.00 (poniedziałek - wtorek) w godzinach: | nie | - |
| 29 | Sejneński | Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży w Sejnach | 508 280 439 508 280 188 | w godzinach: 8.00 - 20.00 od poniedziałku do piątku | angielski | Tłumaczenie na bieżąco z wykorzystaniem Translatora |
| 30 | Sejneński | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sejnach | 87 517 37 75 | w godzinach: od 10.00 - 13.00 w pierwszy i trzeci piątek każdego miesiąca po wcześniejszym umówieniu | nie | - |
| 31 | Sejneński | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krasnopolu | 87 565 58 16 691 539 047 | w godzinach: od 15.15 - 17.15 dwa czwartki każdego miesiąca | nie | - |

| | | | | | | |
|----|-------------------------|---|------------------------------|--|------------------------------------|--|
| 32 | siemiatycki | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Siemiatyczach | 85 730 05 07, 517 215 760 | każdy poniedziałek lub środa od godz.16 do godz.19, po wcześniejszym umówieniu się telefonicznym | słaba znajomość języka rosyjskiego | - |
| 33 | Powiat Sokólski | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sokółce | 85 711 08 61 | 7.30 - 15.00 | rosyjski w stopniu podstawowym | Po wcześniejszym telefonicznym umówieniu, ze względu na inne zadania pracownika |
| 34 | Powiat Sokólski | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Sokółce | 85 711 32 91 | 8.30 - 15.00 | rosyjski w stopniu podstawowym | Po wcześniejszym telefonicznym umówieniu, ze względu na inne zadania pracownika |
| 35 | Powiat Sokólski | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Dąbrowie Białostockiej | 85 712 13 46 | 9.00 - 14.00 | angielski | Po wcześniejszym telefonicznym umówieniu, ze względu na inne zadania pracownika |
| 36 | Powiat Sokólski | Powiatowy Zespół Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności w Sokółce | 85 711 08 63 | 7.30 - 15.00 | nie | Po wcześniejszym telefonicznym umówieniu, ze względu na inne zadania pracownika |
| 37 | Powiat Sokólski | Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Sokółce | 85 711 26 78 | w czwartki 8.00 - 13.00 | rosyjski w stopniu podstawowym | Po wcześniejszym telefonicznym umówieniu, ze względu na inne zadania pracownika |
| 38 | Powiat Sokólski | Zakład Aktywności Zawodowej w Suchowoli | 605 178 525 | 9.00 - 13.00 | angielski | Po wcześniejszym telefonicznym umówieniu, ze względu na inne zadania pracownika |
| 39 | Powiat Suwalski | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach | 517779281 | 8.00-20.00 | Rosyjski podstawowy | Harmonogram dyżurów: pn. całodobowy wt. 8.00-20.00 śr. 8.00-20.00 czw. 8.00-20.00 pt. 8.00-20.00 sb. 8.00-20.00 N. 8.00-20.00 |
| 40 | Powiat Suwalski | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach | 517 965 235 | 8.00-20.00 | nie | Harmonogram dyżurów: pn. 8.00-20.00 wt. 08.00-20.00 śr. całodobowy czw. 08.00-20.00 pt. 8.00-20.00 sb. 08.00-20.00 N. 08.00-20.00 |
| 41 | Powiat Suwalski | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach | 508 467 037 | 8.00-20.00 | nie | Harmonogram dyżurów: od kwietnia 2022r. pn. 8.00-20.00 wt. 8.00-20.00 śr. 8.00-20.00 czw. 8.00-20.00 pt. całodobowy sb. 8.00-20.00 N. 8.00-20.00 |
| 42 | Miasto Suwałki | Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach | 87 562 89 70 87 565 28 91 | całodobowo | nie | - |
| 43 | Powiat Wysokomazowiecki | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wysokiem Mazowieckiem | 502 153 040 86 306 72 08 | w każdy czwartek miesiąca 7.30- 13.30 | nie | |

| | | | | | | |
|----|----------------------------|---|--------------|--|------------------------------|---|
| 44 | Powiat Wysokomazowiecki | Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Wysokomazowieckiem | 518 595 676 | Poradnictwo świadczone jest po wcześniejszym kontakcie telefonicznym w godzinach 7.30- 15.30 | nie | Poradnictwo świadczone jest po wcześniejszym kontakcie telefonicznym |
| 45 | Zambrowski | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie | 86 271 06 69 | w 1 i 3 środę miesiąca w godzinach od 10.00 do 12.00 | rosyjski - poziom podstawowy | - |