

TU ZNAJDZIESZ POMOC!



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Specjalistyczny Ministerstwa Spraw Wewnętrznych

ul. Bolesława Prusa 1/3, 05-400 Otwock,
informacja całodobowa: (lekarz dyżurny) (22) 788 32 07,
centrala telefoniczna: (22) 779 20 61, (22) 779 20 62 fax: (22) 779 46 71

Poradnia Leczenia Uzależnień - tel. (22) 636 56 09

Godziny przyjęć:
Poniedziałek w godz. 8.00 - 20.00
Środa w godz. 08.00 - 20.00
Czwartek w godz. 8.00 - 18.00
Piątek w godz. 8.00 - 15.55

Oddział Leczenia Uzależnień - tel. (22) 788 32 07

email: uzaleznienia@szpitalmswia.otwock24.pl

Działania profilaktyczne dla dzieci i młodzieży

Świetlica opiekuńczo-wychowawcza

Śródborów, ul. Kubusia Puchatka 28, 1 piętro Przedszkola Miejskiego,
Poniedziałek, środa, piątek, w godz. 12.30 - 16.30

Świetlica opiekuńczo-wychowawcza Caritas DWP

Świder, ul. Marszałkowska 23, Poniedziałek-piątek, w godz. 14.00 - 18.00

Szkoła Podstawowa nr 6

Otwock, ul. Ambasadorska 1, Wtorek, czwartek, w godz. 14.00 - 18.00

Świetlica opiekuńczo-wychowawcza

Otwock, ul. Ługi 58A, Parafia pw. Miłosierdzia Bożego, Poniedziałek-czwartek, w godz. 16.00 - 19.00

Świetlica opiekuńczo-wychowawcza

Otwock, ul. Kopernika 1, Parafia pw. św. Wincentego a'Paulo, Poniedziałek-piątek w godz. 14.00 - 18.00



Urząd Miasta Otwocka
ul. Armii Krajowej 5, 05-400 Otwock
tel. 22 779 20 01
e-mail: umotwock@otwock.pl
www.otwock.pl



Placówki z terenu Miasta Otwocka
zajmujące się profilaktyką uzależnień, współuzależnień,
rozwiązywaniem problemów alkoholowych i zwalczaniem
narkomanii oraz przemocą w rodzinie

Profilaktyka uzależnień i rozwiązywanie problemów alkoholowych, zwalczanie narkomanii oraz przemoc w rodzinie:

Fundacja Konstruktynego Rozwoju

ul. Czaplickiego 7, 05-400 Otwock, tel. (22) 779 70 98, www.f-k-r.pl, email: oir_otwock@op.pl
Placówka realizująca działania prozdrowotne, w tym:

Program dla rodzin z dziećmi - zajęcia terapeutyczne w każdy poniedziałek i piątek od 15.00 do 18.00
praca indywidualna z dzieckiem; pomoc w odrabianiu lekcji; praca z dorosłymi poprzez zajęcia grupowe i indywidualne
(po wcześniejszej konsultacji i kwalifikacji do programu)

Punkt Informacyjny - Konsultacyjny - od poniedziałku do czwartku w godzinach 14.00 - 19.00

Dorośli i młodzież z miasta Otwocka - porady, konsultacje, pomoc w rozwiązywaniu trudności związanych z uzależnieniem.

Wolontariat - wtorek, czwartek i piątek w godzinach 14.00 - 19.00

W ofercie działalności Fundacji Konstruktynego Rozwoju przewidziane zostały również różnego rodzaju inicjatywy, szkolenia

dla wolontariuszy, przedstawienia, organizacja imprez okolicznościowych.

Szkolenia - środa w godzinach 12.00 - 17.00

Szkolenia dla profesjonalistów i konsultacje dla różnych grup zawodowych zajmujących się pomocą.

Komenda Powiatowej Policji

ul. Pułaskiego 7a, 05-400 Otwock, tel. (22) 60 41 213, (22) 779 40 91 /dyżurny/ lub 112

www.kppotwock.policja.waw.pl

Rewir Dzielnicowych tel. (22) 60 41 301, (22) 60 41 303

Zespół ds. Nietętnych i Patologii tel. (22) 60 41 247, (22) 60 41 242

Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Sosnowa 4, 05-400 Otwock, tel. (22) 779 36 32 / 92 wew.24, www.opsotwock.pl,

email: sekretariatops@opsotwock.pl

Zespół interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Komunardów 10, 05 - 402 Otwock, tel. (22) 788 40 44, (22) 719 48 10, (22) 719 48 12, www.pcpotwock.pl,

Email: pcpr@pcpotwock.pl

Uzależnienie i współuzależnienie:

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Otwocku

ul. Armii Krajowej 5, 05-400 Otwock, Bud. A.pok. 2, tel. (22) 788 85 76; 663 806 600

Posiedzenia co dwa tygodnie we wtorek o godz. 14:30

Klub Abstynenta "Panaceum"

ul. Czaplickiego 7, 05-400 Otwock, tel. (22) 779 45 06; 512 015 308; 606 234 908; 517 599 248;

www.panaceumotwock.org.pl

email: klub@panaceumotwock.org.pl

Poniedziałek, środa, piątek w godz. 17:00 - 20:00

Cele:

- promowanie trzeźwego stylu życia z elementami profilaktyki i terapii rodzin z problemem alkoholowym,
- organizowanie życia towarzyskiego członków Klubu oraz ich rodzin w obyczajowości, zwyczajach i tradycjach bez alkoholu,
- integracja środowiska abstynenckiego ze społecznością lokalną,
- pogłębianie wiedzy o chorobie alkoholowej,
- działanie na rzecz rozwoju osobistego,
- pokazywanie i przybliżanie dorobku kultury ogólnoludziej.

Mityngi AA

U Wincentego - poniedziałek, godz. 18.00

Parafia pw. św. Wincentego a'Paulo, Otwock, ul. Kopernika 1 (Dom Parafialny)

Śródborów - wtorek, godz. 18.00

Parafia pw. Niepokalanego Serca Maryi, Śródborów, ul. Kornela Ujejskiego 2

Kresy - środa, godz. 18.00

Parafia pw. M. B. Królowej Polski, Otwock, ul. Czerska 21 (domofon nr 5 Dom Parafialny)

Przystań - czwartek, godz. 18.00

Parafia pw. św. Józefa Oblubieńca NMP, Wólka Mładsza, ul. Ks. Kardynała Wyszyńskiego 1

Odrodzenie - czwartek, godz. 18.00

Parafia pw. św. Teresy od Dzieciątka Jezus, Otwock, ul. Kollataja 80/8

U Mirka - piątek, godz. 19.00

Parafia pw. M. B. Nieustającej Pomocy, Mładz, ul. Laskowa 38

Eden - sobota, godz. 16.00

Ośrodek Pomocy Środowiskowej, parter, os.Ługi, ul. Berlinga 1

Orełdzie serca - niedziela, godz. 9.30

Parafia pw. Zesłania Ducha Świętego, Otwock, ul. Żeromskiego 6 (na tyłach kościoła)

Nadzieja - niedziela, godz. 16.00

Parafia pw. Zesłania Ducha Świętego, Otwock, ul. Żeromskiego 6 (na tyłach kościoła)

Poradnia Leczenia Uzależnień i Oddział Dzienny Leczenia Uzależnień

Otwock, ul. Mickiewicza 8, tel. (22) 778-12-33, www.szpital-otwock.med.pl

Oferta obejmuje usługi dla:

- osób uzależnionych,
- członków rodzin osób uzależnionych,
- osób z syndromem DDA (dorosłe dzieci alkoholika).

I. Leczenie Uzależnień - tryb ambulatoryjny

Pełny cykl leczenia dla osób uzależnionych w naszej placówce trwa 17 miesięcy i podzielony jest na następujące etapy:

1) **Etap podstawowy** - program 5-cio miesięczny Zajęcia na tym etapie odbywają się 3 razy w tygodniu, w godzinach 17.00 - 19.00

- grupa edukacyjna

- grupa terapeutyczna

- trening abstynenckich zachowań asertywnych

2) **Etap pogłębiany** - terapia uzależnień - program 12-to miesięczny

Zajęcia na tym etapie odbywają się 2 razy w tygodniu, w cyklach:

- grupa terapeutyczna - 12 miesięcy, 1 raz w tygodniu, w godzinach 17.00 - 20.00

- grupa zapobiegania nawrotom picia - 3 miesiące, 1 raz w tygodniu, w godzinach 17.00 - 19.00

- trening zachowań konstruktywnych - 3 miesiące, 1 raz w tygodniu, w godzinach 17.00 - 19.00

II. **Leczenie Uzależnień - Oddział Dzienny Program oddziału zaplanowany jest na okres 8 tygodni (40 dni roboczych).**

Zajęcia odbywają się w dni robocze, w godzinach 7.30 - 14.00

Po ukończeniu leczenia w ODLU, możliwość kontynuowania leczenia w trybie ambulatoryjnym - etap pogłębiany.

UWAGA! Możliwość uzyskania zwolnienia lekarskiego na okres leczenia w oddziale!

III. Psychoterapia członków rodzin - tryb ambulatoryjny

Pełny cykl leczenia dla członków rodzin osób uzależnionych trwa 14-16 miesięcy i podzielony jest na następujące etapy:

1. Etap podstawowy - program 6-cio miesięczny. Zajęcia na tym etapie odbywają się 1 raz w tygodniu, w godz. 17.00 - 19.00

2. Etap pogłębiany - program 8-10-cio miesięczny Zajęcia 1 raz w tygodniu, w godz. 16.00 - 19.00

IV. Psychoterapia DDA - tryb ambulatoryjny

Pełny cykl leczenia trwa 24 miesiące - w tym - psychoterapia grupowa - 12 miesięcy

Zajęcia 1 raz w tygodniu, w godz. 17.00 - 20.00 + maraton terapeutyczny