

STAROSTWO POWIATOWE W KIELCACH

Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej



"Życie stawia przed Tobą wymagania na miarę sił, które posiadasz. Możliwy jest tylko jeden bohaterski czyn: nie uciec."
Sir James Matthew Barrie

PRZEWODNIK

o lokalnie dostępnych formach
opieki zdrowotnej, pomocy
społecznej i aktywizacji
zawodowej dla osób
z zaburzeniami psychicznymi



Kielce 2018

Spis treści

Wprowadzenie	str.2
1. Informacje na temat zaburzeń psychicznych	str.3
2. Prawa Pacjenta w kontekście ustawy o ochronie zdrowia psychicznego.....	str.4
3. Gdzie szukać pomocy.....	str.5
○ Poradnie Zdrowia Psychicznego, które posiadają kontrakt z NFZ.....	str.5
○ Lecznictwo szpitalne.....	str.7
○ Prywatne Poradnie Psychiatryczne.....	str.8
○ Instytucje wspomagające.....	str.12
○ Hostele dla uzależnionych od substancji psychoaktywnych.....	str.13
○ Opieka stacjonarna.....	str.14
○ Aktywizacja zawodowa.....	str.14
○ Środowiskowe Domy Samopomocy.....	str.15
○ Warsztaty Terapii Zajęciowej.....	str.15
○ Fundacje i Stowarzyszenia.....	str.16
○ Kluby młodzieżowe Wolna Strefa.....	str.19
○ Pozostałe aktywności.....	str.21
○ Nieodpłatna pomoc prawna	str.21

WPROWADZENIE

"Życie stawia przed Tobą wymagania na miarę sił, które posiadasz. Możliwy jest tylko jeden bohaterski czyn: nie uciec."

Sir James Matthew Barrie

Nie czekaj na lepszą pogodę. Nie czekaj, aż przyjedzie lepsze jutro. Przygotuj się najlepiej jak potrafisz i poświęć na to wystarczającą ilość czasu, ale nie przedłużaj wymówkami.

Nie pozwól, by wieczne rozmyślanie i snucie planów zastąpiło konkretne działanie.

Jeśli nie chcesz ich pogrzebać, zacznij działać teraz.

Niniejszy informator przeznaczony jest dla osób, które dotknął problem związany z zaburzeniami zdrowia psychicznego- bezpośrednio a także dla tych które go odczuły poprzez rodzinę czy znajomych.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie jest stanem pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego i społecznego, zatem zdrowie psychiczne jest nieodłącznym wymogiem prawidłowego funkcjonowania każdej jednostki ludzkiej.

Pomimo zwiększenia się wiedzy społeczeństwa na temat osób z zaburzeniami psychicznymi nadal powszechny jest problem wykluczenia tych osób. Brak zrozumienia ich potrzeb, konieczności integracji, etykietowanie mogą powodować odsuwanie ich od życia społecznego i powstawanie poczucia izolacji. Podjęcie decyzji o skorzystaniu z pomocy psychologicznej czy psychiatrycznej poprzedzone jest długotrwałym okresem obawy o opinię bliskich, a także obniżoną samooceną. Powoduje to narastanie problemów i pogłębianie się trudności, co z kolei ogranicza możliwość prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego niezbędnego dla pełnego zdrowia.

Przewodnik pozwala pogłębić wiedzę na temat zdrowia psychicznego, skłania do korzystania z innych źródeł aktywności nie ograniczając przy tym tylko do działań medycznych.

1. INFORMACJA NA TEMAT ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH

Zaburzeniami psychicznymi jest zarówno depresja, nieprawidłowości rozwoju spotykane u dzieci, otępienie u osób starszych, również zaburzenia odżywiania, snu czy osobowości, ale to tylko niektóre z nich. Można wyróżnić następujące dysfunkcje psychiczne:

- Zaburzenia nastroju (afektywne);
- Zaburzenia otępienne;
- Zaburzenia urojeniowe, schizofrenia i zaburzenia schizoafektywne;
- Zaburzenia nerwicowe;
- Zaburzenia odżywiania;
- Zaburzenia snu;
- Zaburzenia osobowości;
- Zaburzenia specyficzne dla dzieci;
- Zaburzenia psychoseksualne;
- Zaburzenia związane ze stosowaniem substancji psychoaktywnych.

ZDROWIE FIZYCZNE - PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU, JEGO UKŁADÓW I NARZĄDÓW;

ZDROWIE PSYCHICZNE:

✓ ZDROWIE EMOCJONALNE - ZDOLNOŚĆ DO ROZPOZNAWANIA EMOCJI, WYRAŻANIA ICH W ODPowiedni SPOSÓB, UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE ZE STRESEM, NAPIĘCIEM, LĘKIEM, DEPRESJĄ, AGRESJĄ,

✓ ZDROWIE UMYSŁOWE - ZDOLNOŚĆ DO LOGICZNEGO, JASNEGO MYŚLENIA,

ZDROWIE SPOŁECZNE - ZDOLNOŚĆ DO NAWIAZYWANIA, PODTRZYMYWANIA I ROZWIJANIA PRAWIDŁOWYCH RELACJI Z INNYMI LUDŹMI;

ZDROWIE DUCHOWE - U NIEKTÓRYCH LUDZI ZWIĄZANE Z WIERZENIAMI I PRAKTYKAMI RELIGIJNYMI, U INNYCH OSOBISTY ZBIÓR ZASAD, ZACHOWAŃ I SPOSOBÓW OSIĄGANIA WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU I RÓWNOWAGI.

Niektóre sygnały ostrzegawcze !!!

<ul style="list-style-type: none">• Silne obniżenia nastroju
<ul style="list-style-type: none">• Uczucie niższości w stosunku do innych osób lub przewartościowywanie własnej osoby
<ul style="list-style-type: none">• Brak wiary we własne siły lub nadmierna wiara we własne siły;
<ul style="list-style-type: none">• Uczucie ciągłego zmęczenia
<ul style="list-style-type: none">• Rozdrażnienie
<ul style="list-style-type: none">• Podniecenie
<ul style="list-style-type: none">• Zaburzenia procesów fizjologicznych (problemy z odżywianiem: z pobieraniem pokarmów i ich trawieniem lub nadmierne spożywanie pokarmów, uczucie pełności w żołądku);
<ul style="list-style-type: none">• Zaburzenie procesów metabolicznych
<ul style="list-style-type: none">• Bezsenna
<ul style="list-style-type: none">• Nadpobudliwość
<ul style="list-style-type: none">• Uczucie pustki
<ul style="list-style-type: none">• Spożywanie alkoholu, narkotyków, leków i inne

2. PRAWA PACJENTA W KONTEKŚCIE USTAWY O OCHRONIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Osoba z zaburzeniami psychicznymi ma prawo do:

- Bezpłatnej, wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym.
- Wyrażenia zgody na badanie lekarskie, przyjęcie do szpitala psychiatrycznego i zabiegi diagnostyczno-lecznicze.
- Ochrony swoich dóbr osobistych (w tym tajemnicy).

- Otrzymywania informacji o celu przyjęcia jej, stanie zdrowia, proponowanych czynnościach diagnostycznych i leczniczych oraz o dających się przewidzieć skutkach tych działań lub ich zaniechania.
- Porozumiewania się bez ograniczeń z rodziną i innymi osobami; korespondencja takiej osoby nie podlega kontroli.
- Złożenia, w dowolnej formie, wniosku o nakazanie wypisania jej ze szpitala.
- Uczestniczenia w postępowaniu w sprawach dotyczących przyjęcia tej osoby do szpitala psychiatrycznego oraz wypisania jej z takiego szpitala. Postępowanie przed sądem opiekuńczym jest wolne od opłat sądowych.
- Prawo do kuratora (wyznaczonego przez sąd), jeśli potrzebuje pomocy do prowadzenia swoich spraw albo spraw określonego rodzaju.

3. GDZIE SZUKAĆ POMOCY

PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO, które posiadają kontrakt z NFZ

- **NZOZ Bilcza. Bożena Domagała- Poradnia Zdrowia Psychicznego w Bilczy.**
Leczenie ambulatoryjne specjalistyczne- psychiatria.
Bilcza 26-026, ul. Ściegiennego 7a, tel. 41 311 77 04
- **Samorządowy Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Bodzentynie-Poradnia Zdrowia Psychicznego**
ul. Ogrodowa 1, 26-010 Bodzentyn, tel. +48 41 311 52 15,
- **SZPITAL POWIATOWY W CHMIELNIKU- Poradnia Zdrowia Psychicznego**
Chmielnik 26-020, ul. Kielecka 1-3, tel. 41 3543023
- **Gminny Ośrodek Zdrowia- Poradnia Zdrowia Psychicznego w Mniowie**
Mniów 26-080, ul. Centralna 6, tel. 41 673 70 03
- **Ośrodek Rehabilitacji dla Osób z Uzależnieniem od Substancji Psychoaktywnych**
26-080 Mniów, Pałęgi 80, tel. 41 37 37 567 kom. 606 329 511

Fax: 41 37 37 567

➤ **Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia**

Przychodnia ul. Jagiellońska 72, 25-734 Kielce

tel. /fax 41- 345- 73- 46

e-mail: <http://morawica.com.pl/dzialalnoscspital-/121-przyc>

➤ **Wojewódzka Przychodnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych**

ul. Kusocińskiego 59, 25-450, Kielce tel. [tel:](tel:413671301) 41 367 13 01

Strona www: <http://www.bip.wszzkielce.pl/>

➤ **Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia**

25-734 Kielce, ul. Grunwaldzka 45

tel. 41-345-00-53, 41-367-12-08

Strona www: <http://wszzkielce.pl/index.php/poradnia-terapii-uzaleznienia-od-alkoholu-i-wspoluzaleznienia/>

➤ **Przychodnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia przy Świętokrzyskim Centrum Profilaktyki i Edukacji**

25-432 Kielce, ul. Jana Nowaka – Jeziorańskiego 65 tel. 41 36-76-788

Fax: 41 36-76-938

strona www: <http://scpie.kielce.eu/>

Rejestracja Ośrodka Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii

tel. 41 36-76-788

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów alkoholowych tel. 41-3676-302 wew.23

e-mail: centrum@psychoterapia24.com

➤ **Centrum Medyczne – „ CROSSMED”**

Kielce, ul. Jagiellońska 92 tel. 41 344 40 53

➤ **NZOZ „ARTIMED”**

Kielce, ul. I. Paderewskiego 4B tel. 41 367 17 00

➤ **NZOZ „BIOMED”**

Kielce, ul. Szydłówek Górny 1C/3 tel. 41 332 77 52

➤ **NZOZ "NADZIEJA RODZINIE"**

Kielce, ul. Karczówkowska 36 tel. 41 345 56 65

Strona www: <http://nzoz.nadziejajrodzinie.org.pl/akt.php>

➤ **NZOZ "PATRON"**

Kielce, ul. Kopernika 3 tel. 41 344 50 27

➤ **NZOZ "PROMED"**

Kielce, ul. Piekoszowska 126 tel. 517 741 789

➤ **NZOZ "SYNAPSA"**

Kielce, ul. Podgórska 20 tel. 41 341 52 57

➤ **NZOZ "SYNTONINA"**

Kielce, ul. Podgórska 20, tel. 41 366 97 55

➤ **SPZOZ MSWiA**

Kielce, ul. Wojska Polskiego 51, tel. 41 349 35 19

➤ **Świętokrzyskie Centrum Onkologii w Kielcach**

Kielce, ul. Artwińskiego 3, tel. 41 3674208

strona www: <http://www.narkomania.kielce.pl>

e-mail: osrodek.palegi@nadziejajrodzinie.org.pl

PAMIĘTAJ !!!

- Do lekarza psychiatry oraz poradni leczenia uzależnień skierowanie **nie jest wymagane.**
- Aby skorzystać z porady psychologa i psychoterapeuty wymagane jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (np. lekarza POZ lub psychiatry).

LECZNICTWO SZPITALNE

➤ **ŚWIĘTOKRZYSKIE CENTRUM PSYCHIATRII W MORAWICY**

Morawica, ul. Spacerowa 5, Izba przyjęć tel. 41 364 13 99

Kielce, ul. Kusocińskiego 59, tel. tel: 41 367 13 01

Strona www: <http://morawica.com.pl/>

PRYWATNE PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

➤ **PRYWATNY GABINET PSYCHIATRYCZNY**

dr n. med. Marta Cholewicka tel. 605 572 268

Kielce, ul. Wspólna 1 II piętro

Godziny otwarcia:

Od poniedziałku do środy od 10.00 do 18.00,

Czwartek - Piątek od 09.00 do 16.00

<http://www.martacholewicka.pl/>

➤ **INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA**

LEKARSKA lekarz Ewa Siejka

Kielce, ul. Wojska Polskiego 28A, tel. 606 655 807

➤ **Prywatny Gabinet Psychiatryczny lek. Zofia Obarzanek-Musiał**

ul. Prosta 48A, 25-371 Kielce

+48 41 246 25 57

<http://www.psychiatra-obarzanek-musial.pl/>

➤ **lek. med. Paweł Grynda Prywatny Gabinet Psychiatryczno-Seksuologiczny**

al. IX Wieków Kielc 8/2, 25-516 Kielce, tel. +48 41 249 71 74

Strona www: <http://www.seksuologpsychiatra.pl>

➤ **lek. Psychiatrii Andrzej Mirosław Kupiecki Gabinet Prywatny**

ul. Warszawska 28/10, 25-312 Kielce, tel. +48 41 249 71 46

➤ **Psychiatria Dorosłych, Dzieci i Młodzieży Lek. Ryszard Ćwiąkała-**

Psychiatra Danuta Czerwińska-Ćwiąkała- Psychiatra

ul. Malachitowa 14, 25-001 Kielce

➤ **Prywatny Gabinet Psychiatryczny lek. Agnieszka Prokop**

os. Na Stoku 63a, 25-437 Kielce, tel. 509 054 849

➤ **Iwona Kuśpak Psychiatra Prywatna Praktyka Lekarska**

os. Na Stoku 63a, 25-437 Kielce,

➤ **Gabinet Lekarski lek. psychiatra Marek Ćwiąkała**

ul. Wojska Polskiego 16 a/3, 25-364 Kielce, tel. 605 311 588

- **Syntonia w Kielcach lek. psychiatra Izabela Chojnowska-Ćwiąkała**
ul. Podgórska 20, 25-103 Kielce, tele. 041 341 52 57
- **Gabinet lekarski lek. psychiatra Paweł Kołodziej**
ul. H. Sienkiewicza 41, 25-005 Kielce
- **Alfa Back. mgr Wyciszekiewicz Krystyna**
Kielce, ul. Głowackiego 4, tel. 697-349-333
Strona www. www.terapia-biofeedback.pl
- **Beata Bakalarz Specjalistyczny Psychiatryczny Gabinet Lekarski**
Kielce, ul. Jagiellońska 72
- **Białek Karolina, lek. med. spec. psychiatra. Prywatny gabinet**
Kielce, ul. Żelazna 31
wtorek: 9.00-15.00 piątek: 9.00-15.00
Kielce, ul. Gałczyńskiego 6/8
środa: 9.00-15.00 czwartek: 9.00-15.00 tel. 501-575-572
www.psychiatra-kielce.com.pl
- **lek. med. psychiatra Bocian Izabela,**
Kielce, ul. Chęcińska 40a
tel. 605-137-184 Strona www: www.promontmed.pl
- **Chmolewski Piotr, lek. med. psychiatra**
Kielce, ul. Kochanowskiego 15 lok.26
Kielce, ul. Lecha 14a tel. 606-915-122
- **Cholewicka Marta. Gabinet Psychiatryczny**
25-003 Kielce, ul. Wspólna 1 Tel. 605-572-268
- **Dreczka Marzena, lek. med. spec. psychiatra**
Kielce, ul. Paderewskiego 4b tel. 668-182-876
Strona www: www.marzenadreczka.pl
- **Gabinet Prywatny Andrzej Kupiecki spec. Psychiatra**
Kielce, ul. Warszawska 28 lok.10 tel. 603-160-538
- **Gabinet Psychologiczny Anna Gromak**
Kielce, ul. Fałdowa 4 lok.3 tel. 606-438-033

- **Gestalt. Gabinet psychoterapii i psychoedukacji. Soczówka Urszula**
Kielce, ul. Napękowska 26 tel. 668-690-395
- **Horecka-Lewitowicz Agata, lek. med. Specjalistyczny gabinet psychiatrii dzieci i młodzieży**
Kielce, ul. Paderewskiego 48 tel. 606-643-763
- **Indywidualna Praktyka Lekarska. Ciaś J.**
Kielce, ul. Bukowa 6 lok. 29
- **Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska- Specjalista Psychiatra Tadeusz Kerecki**
Kielce, ul. Edmunda Massalskiego 19 tel. 609-691-915
- **Jaworska Anna lek. med. spec. psychiatra.**
Kielce, ul. Seminaryjska 27b tel. 603-598-826
- **Kmak-Sendys Kamila. Gabinet Lekarski.**
Kielce, ul. Piekoszowska 126 tel. 696-717-026
- **Korejba Krystyna, lek. med. spec. psychiatra, psychoterapeuta.**
Prywatny gabinet
Kielce, ul. Urzędnicza 16b tel. 41 345 39 10
- **Kossak Danuta. Gabinet psychologiczny**
Kielce, ul. Pirytowa 12 tel. 41 366 27 65
- **Prywatny Gabinet Psychologiczny Natalia Słaby**
Kielce ul. Ściegiennego 177, 2 piętro, pokój 25 tel.695 763 206
- **Anna Zdzymira, lek. med. spec. Psychiatra. Prywatny gabinet psychiatryczny**
ul. Prosta 48A, 25-371 Kielce tel. 512 465 755
- **Prywatny Gabinet Psychiatryczny PROBALANCE Justyna Sędek, Zbigniew Pastuszka, B**
ul. Seminaryjska 27, Kielce tel.508 143 296
- **Specjalista psychiatra - Dominika Jerzyk-Kędziarska**
ul. Seminaryjska 27B, 25-001 Kielce tel. 608 318 003

- **Bocian Izabela, lek. med. psychiatra. Prywatny gabinet**
ul. Chęcińska 40, 25-001 Kielce tel. 605 137 184
 - **Gabinet Psychoterapii i Coachingu - Beata Woźniak-Faliszewska**
ul. Karczówkowska 5A/lok.227, 25-150 Kielce tel. 601 176 468
 - **Gabinet psychologiczno-psychoterapeutyczny Natalia Słowik**
ul. Spółdzielcza 5/21, 25-344 Kielce tel. 796 535 411
 - **Prywatny Gabinet Lekarski Marzena Dreczka**
ul. Ignacego Paderewskiego 4, 25-001 Kielce tel. 668 182 876
 - **Świętokrzyskie Centrum Leczenia Zaburzeń Pamięci i Choroby
Alzheimera BioMed - Jan Latała**
ul. Staszica 6/1, 25-008 Kielce tel. 41 241 36 31
 - **Świętokrzyskie Centrum Psychoterapii i Terapii przez Sztukę.
Psychoterapia,**
ul. Żytnia 14 A/lok.2, 25-018 Kielce tel. 600 817 525
 - **Prywatny Gabinet Psychiatryczny, psychiatra Renata Palmowska**
ul. Szczecińska 4a, 25-345 Kielce tel. 607 141 853
 - **Pracownia Psychologiczna Marty Kundery**
ul. Winnicka 24, 25-001 Kielce tel. 606 140 651
 - **PsychoEksperts - Marlena Gromska**
ul. Złota 23, 25-015 Kielce tel. 602 528 360
 - **Skrzypczak Sabina. Prywatny gabinet psychiatryczny**
ul. Planty 16, 25-001 Kielce tel. 601 946 790
 - **Centrum Medyczne Omega**
pracuje lek. psychiatra Rafał Wiktor Łoś
ul. Jagiellońska 70, 25-734 Kielce
 - **Perspektywy Prywatny gabinet Psychologiczny mgr Joanna Chłopek**
ul. Karczówkowska 5a/228, 25-019 Kielce tel. 534 484 457
- Strona www. www.psycholog.kielce.pl

INSTYTUCJE WPOMAGAJĄCE

➤ **Powiatowa Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Bodzentynie**

ul. Wolności 1 A, 26 – 010 Bodzentyn tel./fax. (041) 311 50 20

e – mail: pppbodzentyn@op.pl

strona www: <http://www.pppbodzentyn.pl/>

➤ **Powiatowa Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Chmielniku**

ul. Furmańska 1a, 26 – 020 Chmielnik tel./fax: (041) 354 42 17

e – mail: poradniachmielnik@poczta.onet.pl

strona www: <http://www.pppchmielnik.pl/>

➤ **Powiatowa Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Piekoszowie**

ul. Częstochowska 110, 26 – 065 Piekoszów tel/fax: (041) 306 11 15

e – mail: ppp_piekoszow@poczta.onet.pl

strona www: <http://www.ppp-piekoszow.pl/>

➤ **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kielcach**

Kielce, ul. Wrzosowa 44 tel. 41 200 17 01

- Konsultant ds. współpracy z rodzina i dzieckiem Pani Teresa Jakubowska,
tel. 41 347 93 79

- Radca Prawny Pani Anna Kangier- przyjmuje w pon. i czw. w godz. od. 7.15 do
12.15 oraz we wt. od godz. 7.15 do 10.15 pod nr tel. 41 342 17 43

e-mail: pcpr@powiat.kielce.pl

Strona www: <http://www.pcpr.powiat.kielce.pl/>

Punkty konsultacyjne:

- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kielcach: dyżury w pierwszy
poniedziałek miesiąca, telefon: 41 200 17 03, 41 200 17 16, 41 200 17 10.

-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łopusznie: dyżury trzecia (psycholog,
pedagog) i czwarta (mediator) środa miesiąca, telefon: 41 391 42 82.

- Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chęcinach, dyżury w trzeci
(mediator, radca prawny) i czwarty (psycholog, pedagog) wtorek miesiąca,
telefon: 41 315 10 54.

- Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Morawicy: dyżury w drugi czwartek miesiąca, telefon: 41 301 40 41.

- Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Daleszycach, Ośrodek Mediacji, dyżury w pierwszy (psycholog, pedagog) piątek miesiąca i czwarty (radca prawny) poniedziałek miesiąca, telefon: 41 307 24 78.

➤ **Centrum Interwencji Kryzysowej prowadzone przez Caritas Diecezji Kieleckiej**

Kielce, ul. Urzędnicza 7B, tel.41 366 48 47

➤ **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"**

nr tel. 22 668-70-00

➤ **Powiatowy Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy w Podzamczu**

Podzamcze 46, 26 – 060 Chęciny tel/fax: (041) 31 51 072

e – mail: sekretariat.mow.podzamcze@onet.eu

strona www: <http://mowpodzamcze.pl/>

➤ **Powiatowy Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy w Rembowie**

Rembów 52, 26 – 035 Raków tel/fax: (041) 35 35 114

e – mail: sekretariat@mowrembow.edu.pl

strona www: <http://www.mowrembow.edu.pl/>

***HOSTELE DLA UZALEŻNIONYCH OD SUBSTANCJI
PSYCHOAKTYWNYCH***

➤ **Hostel Monar w Kielcach**

Kielce, ul. Malików 150 B tel. 41 3673693

Telefon Zaufania Poradni MONAR dla osób potrzebujących czynny całą dobę - 731 070 383

➤ **Hostel dla Uzależnionych Od Środków Psychoaktywnych Stowarzyszenia "NADZIEJA RODZINIE"**

Kielce, ul. Karczówkowska 36 tel. 41 345 5665

- **Hostel dla Uzależnionych Od Środków Psychoaktywnych ‘‘SAN DAMIANO’’**
Chęciny, ul. Franciszkańska 10 tel. 41 3151140
- **Hostel dla Osób Uzależnionych od Alkoholu**
28-100 Busko-Zdrój, Janina 4 kom. 691 50 40 15 kom. 602 47 40 12
Strona www <http://hosteljanina.nadziejardzinie.org.pl/>
e-mail: hostelja@gmail.com
- **Hostel dla Osób Uzależnionych od Substancji Psychoaktywnych**
25-432 Kielce, ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 75 kom. 881 779 000
Strona www: <http://hostel.nadziejardzinie.org.pl/>
e-mail: hostel@nadziejardzinie.org.pl

OPIEKA STACJONARNA

- **Dom Pomocy Społecznej w Łagiewnikach**
Łagiewniki 73, 26-020 Chmielnik tel. 41 3542076
- **Dom Pomocy Społecznej w Zgórsku gm. Sitkówka – Nowiny**
26-052 Sitkówka-Nowiny, Zgórsko ul. Szewska 28 tel. 41 366 75 75
- **Dom dla Niepełnosprawnych w Piekoszowie**
26 - 065 Piekoszów, ul. Czarnowska 2a tel. 41 3061355,
tel./fax 41 3061333 e-mail: naszdom@kielce.opoka.org.pl

AKTYWIZACJA ZAWODOWA

- **Powiatowy Urząd Pracy**
Kielce ul. Kolberga 4 tel. 41 3671100
- **Zakład Aktywności Zawodowej**
25-701 Kielce, ul. Krakowska 89 tel. 41 335 78 26 fax: 41 335 78 26
Strona www: <http://zazkielce.nadziejardzinie.org.pl>
e-mail: zaz.smaczek@wp.pl

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

- **Środowiskowy Dom Samopomocy w Brudzowie**
26-026 Morawica, Brudzów ul. Starowiejska 60 tel.41 301 71 23
Strona www: <http://sds-brudzow.wixsite.com/sds-brudzow>
e-mail: sds-brudzow@o2.pl
- **Środowiskowy Dom Samopomocy w Piekoszowie**
26-065 Piekoszów, ul. Częstochowska 85 tel. 41 306 24 52
Strona www: www.sdspiekoszow.nstrefa.pl
e-mail: sdspiekoszow@op.pl
- **Środowiskowy Dom Samopomocy w Chmielniku**
26-020 Chmielnik, ul. Dygasińskiego 12 tel. 515 079 35
- **Środowiskowy Dom Samopomocy w Woli Jachowej**
26-008 Górno, Wola Jachowa 136 tel. 41 302 32 54
- **Środowiskowy Dom Samopomocy w Mniowie**
26-080 Mniów, ul. Gajowa 3 tel. 41 373 83 36

WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ

- **Warsztat Terapii Zajęciowej w Fanisławicach**
Fanisławice 22, 26-070 Łopuszno tel. 41 3916023
- **Warsztat Terapii Zajęciowej w Osinach**
Osiny 30, 26-015 Pierzchnica tel. 41 353 80 46
- **Warsztat Terapii Zajęciowej w Zgórsku**
Zgórsko 58, 26-052 Nowiny tel. 41 3459376
- **Warsztat Terapii Zajęciowej w Belnie**
Belno 143, 26-050 Zagnańsk tel. 41 3001951
- **Warsztat Terapii Zajęciowej w Ośrodku Twórczości Ludowej w Sędku gm. Łagów**
Sędek 63, 25-025 Łagów tel. 41 389 70 13

FUNDACJE I STOWARZYSZENIA

➤ **Caritas Diecezji Kieleckiej**

pl. Jana Pawła II 3, 25-013 Kielce tel. 48 41 3445282, 48 41 3443986
48 41 3446728

e-mail: kielce@caritas.pl strona www: www.kielce.caritas.pl

➤ **Stowarzyszenie Przyjaciół DPS w Łagiewnikach „Otwarte Serca”**

Chmielnik, Łagiewniki 73 tel. 41 3542076

➤ **Stowarzyszenie „PADRE” Profilaktyka, Aktywne Działanie, Rozwój i Edukacja Chęciny**

26-060 Chęciny, ul. Franciszkańska 10 tel. 608 200 247, 694 938 628

fax. 41-3151140 e-mail: padre.checiny@gmail.com

➤ **Stowarzyszenie Pomoc Niepełnosprawnym w Osinach**

Pierzchnica 26-015, Osiny 30 tel. 41 3538239

➤ **Wiejskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie i Ruchowo**

Ruda Zajązkowska 83, tel. 41 3916042

➤ **Spoleczny Ruch Trzeźwości w Pierzchnicy**

26-015 Pierzchnica ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 5

tel. (041) 35-38-618; 607-539-549 e-mail: srt_pierzchnica@o2.pl

➤ **Katolickie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Ich Rodzin i Przyjaciół „Nasz Dom” Piekoszów**

26 - 065 Piekoszów, ul. Czarnowska 2a tel. (0-41) 306 13 55
(w godz. 8.00 - 15.00) e-mail: naszdom@kielce.opoka.org.pl

➤ **Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci i Przeciwdziałaniu Patologiom Społecznym „Plusik” Kostomłoty Drugie**

26-085 Miedziana Góra Kostomłoty Drugie, Kościelna 2a tel. 889 338 766

- **Stowarzyszenie Przeciwdziałające Patologiom Społecznym „Zdrowy Tumlin”**
26-085 Miedziana Góra, Tumlin-Wykień 40 tel. 41 303 11 33
- **Stowarzyszenie Na Rzecz Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej „RAZEM” Piekoszów**
26-065 Piekoszów, ul. Częstochowska 85 tel. (41) 243-63-53, 796-342-388, 600-960-733
e- mail: stowarzyszenierazem@onet.eu
strona www: <http://www.stowarzyszenie-razem.nstrefa.pl/>
- **Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „Amabilis” Zgórsko**
26-052 Sitkówka-Nowiny, Zgórsko ul. Szewska 28
- **Fundacja "Nadzieja Rodzinie"**
26-020 Chmielnik, ul. Witosa 4 tel.41 36-69-404
Fax: 41 36-69-418
Strona www: <http://fundacja.nadziejarodzinie.org.pl>
e-mail: fundacja@nadziejarodzinie.org.pl
- **Centrum Integracji Społecznej**
26-020 Chmielnik, ul. Witosa 6 tel. 41 333-50-95
Fax: 41 333-50-95
Strona www: <http://cischmielnik.nadziejarodzinie.org.pl>
e-mail: cis@fundacja.nadziejarodzinie.org.pl
- **Centrum Wspierania Rodziny Z Uśmiechem w Józefinie**
26-070 Łopuszno, Józefina 58 tel.: 41 351 41 49
- **Stowarzyszenie Psychoedukacyjno - Przyrodnicze M.O.S.T.**
Kielce, os. Na Stoku 9 lok. 15 www.mostedu.org/
- **Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym**
Koło w Kielcach, ul. Chęcińska 23 tel. 41 3614796

- **Świętokrzyski Zespół Regionalny Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego**
Kielce, ul. Miodowa 7 tel. 41 3461611
- **Świętokrzyski Klub Abstynentów „Raj” w Kielcach**
25-606 Kielce, ul. Jagiellońska 42A tel. 41 345 38 40
- **Świętokrzyskie Stowarzyszenie „Wspólnie Pomagamy” Kielce**
25-715 Kielce, ul. Kołłątaja 4 tel. 41 366 10 87
e-mail: wpomagamy@wp.pl
strona www: <http://wpomagamy.prv.pl/>
- **Stowarzyszenie „Nadzieja Rodzinie” w Kielcach**
25-711 Kielce, ul. Karczówkowska 36 tel. 41 36 69 404
Strona www <http://stowarzyszenie.nadziejarodzinie.org.pl>
e-mail: sekretariat@nadziejarodzinie.org.pl
- **Stowarzyszenie „Razem Pokonamy Depresję” w Kielcach**
25-344 Kielce, ul. Spółdzielcza 9/9, tel.+48 793 359 669
e-mail: rpd@boo.pl
strona www: <http://www.rpdstowarzyszenie.boo.pl/index.html>
- **Świętokrzyski Zespół Regionalny Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego**
25-533 Kielce, ul. Miodowa 7 tel. 41 346 16 11
- **Fundacja Promocji i Ochrony Zdrowia Psychicznego "Pokonaj Lęk"**
25-205 Kielce, ul. Wojska Polskiego 230A tel. 413629250
- **Fundacja na Rzecz Wspierania Rodziny oraz Dzieci i Młodzieży "Fundacja z Uśmiechem"**
Kielce, ul. Mielczarskiego 121/303 tel. 785-295-038
tel/fax: 41 366-74-50 e-mail: zusmiechem@gmail.com

KLUBY MŁODZIEŻOWE „WOLNA STREFA”

- **Biuro Klubów Młodzieżowych "Wolna i Młoda Strefa"**
25-711 Kielce, Karczówkowska 36 tel.41 34 70 743
Fax 41 34 70 743
Strona www: <http://www.wolnastrefa.pl>
e-mail: kluby@wolnastrefa.pl
- **Młodzieżowy Klub "Wolna Strefa"**
Przededworze 101A,26-020 Chmielnik
godziny pracy: pn-pt w dni nauki szkolnej 13:00 - 19:00
godziny pracy: pn-pt w dni wolne od nauki szkolnej i w soboty 10:00 -
16:00 tel. 533 011 751
strona www: <http://przededworze.wolnastrefa.pl>
e-mail: przededworze@wolnastrefa.pl
- **Młodzieżowy Klub "Wolna Strefa"**
Szkoła Podstawowa w Sędziejowicach
26-020 Chmielnik
godziny pracy: pn-pt w dni nauki szkolnej 13:00 - 19:00
godziny pracy pn-pt w dni wolne od nauki szkolnej i w soboty 10:00 -
16:00 tel. 41 354 20 03
strona www: <http://sedziejowice.wolnastrefa.pl>
e-mail: sedziejowice@wolnastrefa.pl
- **Młodzieżowy Klub "Wolna Strefa"**
Celiny 22,26-020 Chmielnik
godziny pracy: pn-pt w dni nauki szkolnej 13:00 - 19:00
godziny pracy: pn-pt w dni wolne od nauki szkolnej i w soboty 10:00 -
16:00 tel. 41 354 90 42
strona www: <http://celiny.wolnastrefa.pl>
e-mail: celiny@wolnastrefa.pl
- **Młodzieżowy Klub "Wolna Strefa"**
Grzymałków ul. Kościelna 8, 26-080 Mniów

godziny pracy pn-pt w dni nauki szkolnej 13:00 - 19:00

godziny pracy pn-pt w dni wolne od nauki szkolnej i w soboty 10:00 - 16:00 tel. 533 011 750

strona www: <http://grzymalkow.wolnastrefa.pl>

e-mail: grzymalkow@wolnastrefa.pl

➤ **Młodzieżowy Klub "Wolna Strefa"**

Szyszczyce 53, 26-020 Chmielnik

godziny pracy Pn-Pt w dni nauki szkolnej 13:00 - 19:00

godziny pracy Pn-Pt w dni wolne od nauki szkolnej i w Soboty 10:00 - 16:00

tel. 41 354 25 12

strona www: <http://szyszczyce.wolnastrefa.pl>

e-mail: szyszczyce@wolnastrefa.pl

➤ **Młodzieżowy Klub "Wolna Strefa"**

26-085 Miedziana Góra, Kostomłoty Pierwsze, ul. Podmiejska 142

godziny pracy pn-pt w dni nauki szkolnej 13:00 - 19:00

godziny pracy pn-pt w dni wolne od nauki szkolnej i w soboty 10:00 - 16:00

tel. 532 159 319

strona www: <http://kostomloty.wolnastrefa.pl>

e-mail: kostomloty@wolnastrefa.pl

➤ **Młodzieżowy Klub "Wolna Strefa"**

26-015 Pierzchnica, Skrzelczyce 101

godziny pracy pn-pt w dni nauki szkolnej 13:00 - 19:00

godziny pracy pn-pt w dni wolne od nauki szkolnej i w soboty 10:00 - 16:00 tel. 883 440 618

strona www: <http://skrzelczyce.wolnastrefa.pl>

e-mail: skrzelczyce@wolnastrefa.pl

➤ **Młodzieżowy Klub "Wolna Strefa"**

26-015 Pierzchnica, ul. Mickiewicza 1

godziny pracy pn-pt w dni nauki szkolnej 13:00 - 19:00

godziny pracy pn-pt w dni wolne od nauki szkolnej i w soboty 10:00 -
16:00 tel. 883 440 617

strona www: <http://pierzchnica.wolnastrefa.pl>

e-mail: pierzchnica@wolnastrefa.pl

POZOSTAŁE AKTYWNOŚCI

➤ **Radio "Wolna Strefa"**

<http://radio.wolnastrefa.pl/>

➤ **Liga Wolnych Stref**

<http://liga.wolnastrefa.pl/>

➤ **Więc jestem**

<http://wiecjestem.us.edu.pl/higiena-zdrowia-psychicznego>

➤ **Zacznij żyć**

<http://zacznijzyc.net/act/>

➤ **Edyta Zając**

<http://edytazajac.pl/poczytaj/psychologia/>

➤ **„Racjonalna terapia zachowania. Podręcznik terapii poznawczo-behawioralnej” Maultsby jr. Maxie C., rok wydania 2013**

wydawnictwo: Wulkan

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

Dla kogo?

Ustawa zakłada, że darmową pomoc prawną (na etapie przedsądowym) otrzymają:

- młodzież do 26 roku życia,
- osoby, które ukończyły 65 lat,
- osoby fizyczne, którym w okresie 12 miesięcy poprzedzających zwrócenie się o udzielenie nieodpłatnej pomocy prawnej zostało przyznane świadczenie z pomocy społecznej i wobec której w tym okresie nie wydano decyzji o zwrocie nienależnie pobranego świadczenia,
- osoby posiadające ważną Kartę Dużej Rodziny,
- kombatanci,

- weterani,
- zagrożeni lub poszkodowani katastrofą naturalną, klęską żywiołową lub awarią techniczną,
- kobiety w ciąży.

Co obejmuje?

Pomoc prawna będzie polegała na:

- poinformowaniu osoby uprawnionej o obowiązującym stanie prawnym, przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach;
- wskazaniu osobie uprawnionej sposobu rozwiązania dotyczącego jej problemu prawnego;
- pomocy w sporządzeniu wymagającego wiedzy prawniczej projektu pisma w zakresie niezbędnym do udzielenia pomocy, z wyłączeniem pism procesowych w postępowaniach przygotowawczym lub sądowym i pism w postępowaniu sądowno-administracyjnym;
- sporządzeniu projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub o ustanowienie pełnomocnika z urzędu.

Jakiego zakresu prawa dotyczyć będzie nieodpłatna pomoc prawna?

Uprawnieni będą mogli uzyskać informacje w zakresie:

- prawa pracy,
- prawa cywilnego,
- przygotowania do rozpoczęcia działalności gospodarczej,
- spraw karnych,
- spraw administracyjnych,
- ubezpieczenia społecznego,
- spraw rodzinnych,
- prawa podatkowego z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej.

Wykaz punktów nieodpłatnej pomocy prawnej prowadzonej przez powiat:

- ❖ w siedzibie Starostwa Powiatowego w Kielcach, ul. Wrzosowa 4, 25-211 Kielce, czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 7 – 11.
- ❖ w siedzibie Powiatowego Urzędu Pracy w Kielcach, ul. Kolberga 4, 25-620 Kielce, czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 7 – 11.
- ❖ w siedzibie Urzędu Gminy w Łopusznie, ul. Konecka 12, 26-070 Łopuszno, czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 12- 16,

- ❖ w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Chmielniku, Plac Kościuszki 7, 26-020 Chmielnik, czynny w poniedziałki w godz. od 12 – 16, od wtorku – do piątku w godz. od 9- 13.

Wykaz punktów nieodpłatnej pomocy prawnej, w których udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej powierzone zostało organizacjom pozarządowym:

- ❖ w siedzibie Starostwa Powiatowego w Kielcach, ul. Wrzosowa 4, 25-211 Kielce, czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 11.15 – 15.15,
- ❖ w siedzibie Powiatowego Urzędu Pracy w Kielcach, ul. Kolberga 4, 25-620 Kielce, czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 11- 15,
- ❖ w siedzibie Urzędu Gminy w Górnio, Górno 169, 26-008 Górno, czynny w dniach: poniedziałek, środa, czwartek, piątek w godz. od 8-12, we wtorek od godz. 13- 17,
- ❖ w siedzibie Urzędu Gminy w Łagowie, ul. Rynek 62, 26-025 Łagów, czynny, w poniedziałek w godz. 12 – 16, we wtorek, środę, czwartek i piątek w godz. od 8- 12.

Źródło:

- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 8 lutego 2017 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017–2022
- Ustawa z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej
- Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego
- Zdjęcie strona tytułowa- wyk. Wojciech Habdas
- <https://www.powiat.kielce.pl/>
- <http://www.pcpr.powiat.kielce.pl/>
- http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/choroby-psychiczne/zaburzenia-psychiczne-definicje-i-objawy-roznych-chorob-psychicznych_45385.html
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Zdrowie>

Opracowanie:

STAROSTWO POWIATOWE W KIELCACH

Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej