

Lp	Nazwa instytucji	Forma pomocy	Dane kontaktowe	Dostępność
WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE/TERAPEUTYCZNE/PEDAGOGICZNE/ANIMACYJNE				
1	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie	interwencyjna pomoc psychologiczna dla osób, par i rodzin w sytuacjach kryzysowych	12 421 92 82	całodobowo we wszystkie dni tygodnia oraz niedziele i święta
2	Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy	wsparcie terapeutyczne, psychologiczne	tel. 14 655 36 36 500 583 047 e-mail: oiktarnow@op.pl Messenger - FB Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy, Skype - TOIKiWOP TOIKiWOP	kontakt telefoniczny i mailowy: całodobowo
		poradnictwo pedagogiczne, socjalne		messenger* skype*: dni robocze w godz. 8:00 – 20:00: *dostępność komunikatorów zależna od aktualnego stanu kadry - aktualizacja dostępności na stronie www.oik.tarnow.pl
		poradnictwo prawne		kontakt telefoniczny i mailowy: wtorek, godz. 16:00 -19:00 czwartek, godz. 16:00 -19:00
3	Tatrzański Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy w Rodzinie w Zakopanem	wsparcie psychologiczne	531 332 394	codziennie, godz. 20:00 - 8:00
		poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, prawne, socjalne	tel. 18 206 44 54 e-mail: oik.zakopane@op.pl	codziennie, godz. 8:00 - 20:00

4	Gorlicki Ośrodek Interwencji Kryzysowej	wsparcie psychologiczne, poradnictwo rodzinne, pedagogiczne	18 352 51 01 511 469 305 e-mail: goik@pcpr.gorlice.pl	pon - pt, godz. 7:00 – 19:00
5	Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Chrzanowie	poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, prawne, terapeutyczne z zakresu uzależnień	tel. 32 646 71 85 e-mail: interwencja.poik@gmail.com	całodobowo we wszystkie dni tygodnia
6	Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Miejski Kraków	pomoc psychologiczna	574 729 199	wtorek, godz. 13:00-15:30
			667 134 529	środa, godz. 14:00-16:00
			574 733 434	piątek, godz. 13:00-15:30
			574 301 318	czwartek, godz. 15:00-17:00
		wsparcie pedagogiczne	501 729 526	środa, godz. 10:00-13:00
		wsparcie pedagogiczne, propozycje zajęć z dziećmi	537 963 012	poniedziałek, godz. 10:00-13:00
		wsparcie psychologiczno-pedagogiczne, prowadzenie zajęć z dziećmi i młodzieżą na platformie ZOOM	664 372 335	poniedziałek-piątek (godziny do ustalenia telefonicznie)
7	Stowarzyszenie Rodzin Adopcyjnych i Zastępczych "Pro Familia"	wsparcie psychologiczne i pedagogiczne rodzin z dziećmi	tel. 500 134 050 12 642 12 16 e-mail: osrodek@profamilia.pl	poniedziałek, godz. 8-19 wtorek, godz. 8-17 środa, godz. 8-17 czwartek, godz. 8-15 piątek, godz. 8-15

		zabawy i animacje dla dzieci do lat 3 online	784 305 610	transmisje z zajęć udostępnione na FB całodobowo: https://www.facebook.com/KlubRodzicaFam ilka
8	Ośrodek Adopcyjny "Dzieło Pomocy Dzieciom"	wsparcie psychologiczne	662 180 724	poniedziałek, godz. 9-17 wtorek, godz. 9-18 środa, godz. 9-17 czwartek, godz. 9-17 piątek, godz. 8-15
		konsultacje psychologiczne dla rodziców, psychoedukacja, poradnictwo, interwencja kryzysowa, wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży	535 473 761	poniedziałek, godz. 10-15 środa, godz. 10-15
		wsparcie psychologiczne dla osób dorosłych oraz poradnictwo dotyczące wsparcia dzieci i młodzieży	tel. 606 833 693 e-mail: maria.kukula7@gmail.com	poniedziałek , godz. 8:30-16:00 wtorek, godz. 9:00-18:00 środa, godz. 8:30-16:00 piątek, godz. 8:30-13:30
9	Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w	pomoc psychologiczna o charakterze wsparcia, poradnictwa	tel. 784 090 906 e-mail: abuzala@rops.krakow.pl	pon - pt, godz. 8:00-19:00

	Krakowie - Małopolski Ośrodek Adopcyjny w Nowym Sączu	psychologicznego, psychoedukacji oraz interwencja kryzysowa	tel. 507 090 397 e-mail: atalar@rops.krakow.pl	pon - pt, godz. 8:00-18:00
			tel. 698 433 180 e-mail: jmilek@rops.krakow.pl	pon - pt, godz. 8:00-19:00
			tel. 665 646 995 e-mail: mlanger@rops.krakow.pl	pon - pt, godz. 8:00-19:00
		pomoc pedagogiczna o charakterze wsparcia lub edukacji	tel. 698 003 933 e-mail: dpotok@rops.krakow.pl	pon - pt, godz. 8:00-18:00
			509 169 300	pon - pt, godz. 8:00-18:00
10	Szpital Kliniczny im. dr Józefa Babińskiego w Krakowie	pomoc psychologiczna/ psychoterapeutyczna	12 652 45 24	poniedziałek, godz. 14:00-16:00 piątek, godz. 8:00-10:00
			798 890 345	poniedziałek, godz. 10:00-13:00 środa, godz. 10:00-14:00 czwartek, godz. 10:00-13:00 piątek, godz. 11:30-14:00
			501518763 607985722	środa, godz. 20:00-21:30 wtorek, godz. 14:00-16:00 piątek, godz. 10:00-11:30
			602300510	czwartek, godz. 17:00-18:00
11	Fundacja Towarzyszenia Rodzinie	wsparcie psychologiczne (psycholog, interwent kryzysowy)	12 260 75 13	poniedziałek, godz. 17:00-20:00 wtorek, godz. 17:00-20:00 środa, godz. 17:00-20:00 piątek, godz. 9:00-13:00

		poradnictwo rodzinne (familiolog, doradca życia rodzinnego)	12 260 75 13	wtorek, godz. 9.00-13.00 piątek, godz. 13.00- 18.00
		poradnictwo laktacyjne (instruktor)	12 260 75 14	wtorek, godz. 10.00-13.00 piątek, godz. 10.00-13.00
		wsparcie dla osób uzależnionych oraz ich bliskich (terapeuta uzależnień)	12 260 75 14	środa, godz. 17.00-20.00
		wsparcie duszpasterskie /duchowe (duszpasterz)	12 260 75 13	czwartek, godz. 17.00-20.00
		towarzyszenie osobom samotnym (trener rozwoju osobistego, pedagog)	12 260 75 14	wtorek, godz. 13:00 - 15:00 piątek, godz. 13:00 - 15:00
12	Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego w Nowym Targu	wsparcie terapeutyczne, psychologiczne, animacyjne dla rodzin	18 263 31 81 690 536 719 FB: www.facebook.com/sczpdnowytarg	pon - pt, godz. 8:00 - 20:00
		interwencja kryzysowa dla dorosłych oraz dla nastolatków (rozwiązywanie sytuacji trudnych w kontakcie rodzica z dzieckiem również w kontekście agresji)	tel. 603 924 217 e-mail: p.p.sustine@gmail.com skype: Malgorzata Cwener Cwener FB: https://www.facebook.com/malgorzata.cwener	całodobowo

13	Pracownia Psychoedukacji SUSTINE	Szkoła dla Rodziców i Wychowawców - edukacja metodą T. Gordona (podnoszenie kompetencji wychowawczych rodziców i nauczycieli)	e-mail: p.p.sustine@gmail.com skype: Malgorzata Cwener Cwener FB: https://www.facebook.com/malgorzata.cwener	pon-pt , godz. 9.00-13.00 14.00-20.00 (po wcześniejszym umówieniu się)
		coaching dla nastolatków i dorosłych (rozwój osobisty w zakresie inteligencji emocjonalnej oraz stawiania celów)	e-mail: p.p.sustine@gmail.com skype: Malgorzata Cwener Cwener FB: https://www.facebook.com/malgorzata.cwener	pon-pt , godz. 9.00-13.00 14.00-20.00 (po wcześniejszym umówieniu się)
		konsultacje logopedyczne dla dzieci i nastolatków	e-mail: p.p.sustine@gmail.com skype: Malgorzata Cwener Cwener FB: https://www.facebook.com/malgorzata.cwener	pon-pt , godz. 9.00-13.00 14.00-20.00 (po wcześniejszym umówieniu się)
14	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej	poradnictwo psychologiczne	tel. 18 333 79 12 e-mail: pcpr@powiat.limanowski.pl	pon-pt, godz. 13.00-14.00
15	Synergia Wsparcie i Edukacja	konsultacje w sytuacji przeżywania kryzysów i konfliktów, wsparcie	tel. 604 601 980 e-mail: synergia.wsparcie@gmail.com	wtorek, godz. 9.00-13.00 czwartek, godz. 9.00-13:00

		psychologiczno - pedagogiczne		
16	Centrum medyczne UNIMED Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycz nej skierowany do dzieci w wieku 0-21 lat, ich rodziców oraz opiekunów prawnych	porady psychologiczne i terapeutyczne	tel. 12 415 81 12 e-mail: rejestracja@unimed-nzoz.pl	poniedziałek, godz. 8.00 – 16.00 wtorek, godz. 8.00 – 16.00 środa, godz. 8.00 – 20.00 czwartek, godz. 8.00 – 20.00 piątek, godz. 9.00 – 17.00
17	Centrum Profilaktyki i Edukacji Społecznej PARASOL	rozmowy wspierające dla dzieci, młodzieży i rodzin	e-mail: a.jarosz@parasol.org.pl FB: https://www.facebook.com/rakowicka10/	środa, godz. 15:30 – 17:30
			tel. 536 906 259 e-mail: j.glaubitt@parasol.org.pl	wtorek, godz. 13:00-17:00 piątek, godz. 13:00-17:00
			tel. 575 327 614 e-mail: m.michnowicz@parasol.org.pl	środa, godz. 15:30 – 17:30
		animacja czasu wolnego - grupowe czaty dla dzieci i młodzieży (aktywności plastyczne, gry i zabawy)	tel. 575 327 614 FB: https://www.facebook.com/rakowicka10	środa, godz. 13:30 – 15:30

		rozmowy wspierające dla młodzieży, rodziców, małżonków i całych rodzin	tel. 796 759 945 Skype: Katarzyna Niklas Psycholog	wtorek, godz. 21:30-23:30, czwartek, godz. 21:30-23:30 pierwszy kontakt sms (dowolna pora)
18	Stowarzyszenie SIEMACHA	wsparcie terapeutyczne, psychologiczne, pedagogiczne, edukacyjne, logopedyczne, animacyjne dla dzieci, młodzieży, rodziców, seniorów	tel. 604 798 898 e-mail: i.kruczek@siemacha.org.pl tel. 604 412 264 e-mail: m.hornowski@siemacha.org.pl	pon-pt, godz. 09:00-20:00
		wsparcie psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne, edukacyjne, animacyjne dla dzieci i młodzieży	tel. 604 412 264 e-mail: m.hornowski@siemacha.org.pl tel. 783 222 236 e-mail: a.stanisz@siemacha.org.pl tel. 882 011 246 e-mail: s.szatagiewicz@siemacha.org.pl	pon-pt, godz. 13:00-20:00
19	Ośrodek Pomocy Społecznej w Babicach	animacje dla rodzin	665 249 858	pon-pt, godz. 9.00-15.00
20	Małopolskie Stowarzyszenie Probacja	wsparcie psychologiczno – pedagogiczne dla dzieci i rodzin, których członkowie rodziny odbywają karę pozbawienia wolności	tel. 12 426 47 39 e-mail: ewelinas.probacja@wp.pl	czwartek, godz. 10.00-14.00 piątek, godz. 10.00-14.00

21	Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi w Oświęcimiu	wsparcie i poradnictwo dla rodzin i osób w zakresie zdrowia psychicznego	33 842 45 35	pn-pt, godz. 10:00-15:00
22	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Myślenicach	wsparcie psychologiczne dla osób dorosłych, poradnictwo dla osób uzależnionych i ich bliskich, osób doświadczających przemocy, konsultacje dla osób w kryzysie w przebiegu zaburzeń psychicznych i ich bliskich, informacje o mediacjach rodzinnych	578 662 508	pon-pt, godz. 10.00 – 12.00 17.00 – 19.00 (możliwość umówienia indywidualnej godziny konsultacji po wcześniejszym kontakcie telefonicznym)
23	Ośrodek Pomocy Społecznej w Olkuszu	wsparcie dla rodzin zmagających się z codziennymi problemami czy kryzysem	tel. 508 905 732 e-mail: januszopsolkusz@onet.pl	pon-pt, godz. 15.00-19.00
		wsparcie pedagogiczne, animacyjne dla rodzin zmagających się z codziennymi	tel. 518 160 798 e-mail: malgorzata-olek1@wp.pl	pon-pt, godz. 11.00-13.00

		problemami czy kryzysem	tel. 518 160 363 e-mail: jolantabanyopsolkusz@onet.pl	pon-pt, godz. 13.00-15.00
			tel. 664 479 697 e-mail: martaopsolkusz@vp.pl	pon-pt, godz. 9.00-11.00
24	Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS	pomoc psychologiczna	500 381 303 733 016 056 662 532 557 609 460 905	poniedziałek, godz. 18:00-21:00 wtorek, godz. 17:00-19:00 środa, godz. 16:00-22:00 środa, godz. 17:00-20:00
25	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Radocy	pomoc i wsparcie psychologiczne/ pedagogiczne	tel. 33 873 10 01 e-mail: kontakt@oikradocza.pl	pon-pt, godz. 8.00-20.00
26	Mint Alicja Ziolo	warsztaty z kreatywnego spędzania czasu z dziećmi w wieku 1-3 lata	tel. 604 460 661 e-mail: Alicja.ziolo@gmail.com	codziennie w godz. 10.00-19.00, po wcześniejszym ustaleniu terminu
		wirtualne wycieczki po Krakowie dla przedszkolaków		
		wirtualne wycieczki po Krakowie dla uczniów		

		szkół podstawowych		
27	Fundacja AUXILIUM	Poradnia Specjalistyczna ARKA - poradnictwo psychologiczne, prawne, terapeutyczne z zakresu uzależnień; porady duchowe; porady w zakresie zdrowego żywienia; mediacje rodzinne i sądowe	14 692 02 93 (rejestracja)	poniedziałek – piątek, godz.16.00-20.00
		Telefon Zaufania ARKA -rozmowy wspierające	14 627 40 44	poniedziałek-piątek, godz. 16.00-20.00; z piątku na sobotę i z soboty na niedzielę, godz. 20.00-6.00
		Konsultacje psychologiczne	12 444 79 22	poniedziałek-piątek, godz. 16.00-20.00
28	Krakowskie Forum Kultury	wsparcie animacyjne: „Rodzinne muzykowanie na ekranie” – transmisja zajęć muzycznych	klub.malwa@krakowskieforum.pl	Facebook Krakowskiego Forum Kultury https://www.facebook.com/krakowskieforum/ poniedziałek, godz. 12:00
		wsparcie animacyjne: „Kreatywne wyzwanie dla dzieci” – fotograficzny tutorial	klub.olsza@krakowskieforum.pl	Facebook Krakowskiego Forum Kultury https://www.facebook.com/krakowskieforum/ wtorek, godz. 15:00

		plastyczny		
		wsparcie animacyjne: „Kreatywne Wyzwanie dla młodzieży i dorosłych” – fotograficzny tutorial recyklingowy	klub.olsza@krakowskieforum.pl	Facebook Krakowskiego Forum Kultury https://www.facebook.com/krakowskieforum/ czwartek, godz. 15:00
		wsparcie animacyjne: #quilling – fotograficzny tutorial kreatywny	klub.strych@krakowskieforum.pl	Facebook Krakowskiego Forum Kultury https://www.facebook.com/krakowskieforum/ sobota, godz. 12:00
29	Zustricz Fundacja polsko-ukraińska w Krakowie (zajęcia są	ciekawe filmy dla dzieci na FB	e-mail: info@zustricz.pl	poniedziałek https://www.facebook.com/zustricz
		konsultacje z psychologiem on-line		poniedziałek obowiązkowa poprzednia rejestracja na e-mail info@zustricz.pl
		grupa podtrzymywania dobrej kondycji fizycznej		wtorek, godz. 11.00 -12.00 obowiązkowa poprzednia rejestracja na e-mail info@zustricz.pl
		Klub „PIZNAIKO” dla dzieci w wieku 4-5 lat – Ucz się czytać po ukraińsku w ciekawy i zabawny sposób		wtorek, godz. 18.00 -19.00 (czat on-line)
		zajęcia „MAGICZNE EMOCJE” dla dzieci w wieku 5-8 lat		środa, godz. 18.00 -19.00 obowiązkowa poprzednia rejestracja na e-mail info@zustricz.pl

	prowadzone w języku ukraińskim i polskim)	dynamiczna joga dla dobrego nastroju		czwartek, godz. 12.00 -13.00 obowiązkowa poprzednia rejestracja na e-mail info@zustricz.pl
		zajęcia Akademia mówienia		czwartek, godz. 17:30 -19:00 obowiązkowa poprzednia rejestracja na e-mail info@zustricz.pl
		Klub Psychologiczny dla Kobiet – spotkanie z psychologiem, psychoterapeutą w metodzie analizy transakcyjnej		piątek, godz. 18.00 - 19.00
		konsultacje matematyczne dla uczniów i studentów		sobota obowiązkowa poprzednia rejestracja na e-mail info@zustricz.pl
		zajęcia muzyczne dla dzieci		sobota, godz. 12.00 - 13.00, 13.00 - 14.00 obowiązkowa poprzednia rejestracja na e-mail info@zustricz.pl
30	Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży w Grybowie	poradnictwo psychologiczne, psychoterapia indywidualna, psychoterapia rodzinna	tel. 530 253 251 e-mail: dim.grybow@cmdv.pl	poniedziałek, godz. 11:00-20:00 wtorek, godz. 11:00-20:00 środa, godz. 11:00-20:00 czwartek, godz. 12:00-20:00 piątek, godz. 11:00-20:00 sobota, godz. 8:00-15:00

31	Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży w Skale	poradnictwo psychologiczne, terapia indywidualna, terapia rodzinna	tel. 530 804 729 e-mail: dim.skala@cmdv.pl	poniedziałek, godz. 8:00-16:00 wtorek, godz. 11:00-18:00 środa, godz. 11:00-20:00 czwartek, godz. 10:00-20:00 piątek, godz. 11:00-20:00 sobota, godz. 9:00-14:00
PORADNICTWO W ZAKRESIE KOMPETENCJI CYFROWYCH				
32	Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw	konsultacje telefoniczne w zakresie kompetencji cyfrowych (obsługa komputera, smartphona, tabletu, obsługa programów biurowych, bezpieczeństwo w internecie)	tel. 501 148 630 e-mail: biuro@fabrykainicjatyw.pl	pon-pt, godz.10:00-14:00
PORADNICTWO PRAWNE				
33	Fundacja Nieskończone Możliwości	porady socjalno-prawne dla osób niepełnosprawnych, ich rodzin oraz chorych przewlekle (orzeczenia o niepełnosprawności, zasiłki, renty, uprawnienia, kwestie	tel. 606 556 675 e-mail: n.mozliwosci@gmail.com	pon-pt, godz. 10.00- 15.00

		związane z zatrudnieniem, zasiłki chorobowe, inne dostępne formy pomocy) - preferowany kontakt mailowy		
34	Fundacja Instytut Państwa i Prawa	poradnictwo prawne	tel. 18 546 11 46 e-mail: biuro@fundacjaipp.pl	wtorek, godz. 10:00-12:00 czwartek, godz. 10:00-12:00
35	Maria Widlak Kancelaria Radcy Prawnego	porady prawne z zakresu prawa cywilnego, gospodarczego, bankowego, administracyjnego mediacje cywilne i gospodarcze	tel. 507 026 459 e-mail: maria.widlak@kancelariawidlak.pl	poniedziałek, godz. 9:00-11:00 czwartek, godz. 15:00-17:00
PORADNICTWO W ZAKRESIE MEDIACJI				
36	Folwark Kultury Katarzyna Kielan	mediacje rodzinne, szkolne, cywilne prowadzone w duchu porozumienia bez przemocy coaching konfliktów - wsparcie osób i grup w kryzysie	tel. 691 348 384 e-mail: mediacje.nvc@gmail.com	kontakt telefoniczny: poniedziałek-niedziela, godz.14.00-20.00

		spowodowanym przez konflikt		
		wsparcie w nauce komunikacji wzajemnej uwzględniającej trudne emocje i potrzeby		
37	Stały Mediator Sądowy przy Sądzie Okręgowym w Krakowie	mediacje rodzinne, cywilne, gospodarcze, medyczne; mediacje sądowe i umowne	tel. 737 526 897 e-mail: aziernicka@icloud.com	wtorek, godz. 17.00-20.00 czwartek, godz. 17.00-20.00
38	Magdalena Nikodemowicz-Przybył	mediacje rodzinne	tel. 509 217 434 e-mail: magdalena.przybyl@o2.pl	wtorek, godz. 15:30-19:00 środa, godz. 15:30-19:00
39	Adwokat Cezary Roguła Kancelaria Adwokacka i Mediacyjna	- mediacja (rozwiązywanie zaistniałego sporu); - zapobieganie sporom i wczesna reakcja na sytuacje sporne	tel. 608-460-131 e-mail: cezary@rogula.com	godziny są dostosowane do indywidualnych potrzeb, włącznie z możliwością spotkań online
40	Michał Prządo - Mediator z listy stałych mediatorów przy Sądzie Okręgowym w Krakowie	pomoc w rozwiązywaniu sporów i konfliktów rodzinnych i sąsiedzkich	tel. 502 109 248 e-mail: michal.przado@gmail.com	poniedziałek-piątek, godz. 17.00-21.00 sobota, godz. 9.00-18.00
41	Mediator Stały Sądowy	mediacja	tel. 604 410 440 e-mail: mediator.agnieszkahojna@gmail.com	poniedziałek-piątek, godz. 8.00-19.00