

# Wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi na Mazowszu

# INFORMATOR

A problem has been detected and OS has been shut down to  
protect your computer.

PROCESS\_FAILED

If this is the first time you've seen this stop error screen,  
restart. If this screen appears again, follow  
these steps:

Check to make sure any new hardware or software is properly  
installed. If this is new installation, ask your hardware or software  
manufacturer for any OS updates you might need.

If problems continue, disable or remove any newly installed  
hardware or software. Disable memory options such as caching  
and write-combining. If you need to use safe mode to remove or disable  
components, press any button to select Advanced Start-up, then  
select safe mode.

For technical information:

STOP: 0x00000000 (0x00000001, 0x00000002)

### **Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej**

Wydział ds. wdrażania programów społecznych

ul. Nowogrodzka 62a

02-002 Warszawa

tel. 22 622 42 32

faks 22 622 47 32

e-mail: [mcps@mcps.com.pl](mailto:mcps@mcps.com.pl)

[www.mcps.com.pl](http://www.mcps.com.pl)

### **Redakcja merytoryczna:**

Elżbieta Bogucka

Łukasz Wodowski

### **Opracowanie tekstów:**

Małgorzata Pawluczuk

Piotr Lejzerowicz

Tomasz Błacha

Nakład 500 egzemplarzy

**ISBN 978-83-63332-57-0**

### **Opracowanie graficzne, skład komputerowy i druk:**

Agencja Wydawnicza „ARGI” s.c. P. Pacholec, J. Prorok, R. Błaszak

ul. Żegiestowska 11, 50-542 Wrocław

**Publikacja została sfinansowana ze środków  
Samorządu Województwa Mazowieckiego**

**Publikacja do bezpłatnej dystrybucji**



## SPIS TREŚCI

Wprowadzenie .....	5
Wsparcie samodzielności osób z zaburzeniami psychicznymi – dobre praktyki .....	7
Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP .....	7
Warszawski Dom pod Fontanną – Zespół Regionalnej Koalicji na Recz Zdrowia Psychicznego.....	13
Wybrane projekty organizacji pozarządowych finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego dotyczące osób z zaburzeniami psychicznymi. ....	18
Fundacja Pomocy Młodzieży i Dzieciom Niepełnosprawnym „Hej, Koniku!” .....	19
Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Autyzmem „Odzyskać Więzi” .....	22
Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost” .....	25
Krajowe Stowarzyszenie „Przyłącz się do nas” .....	27
Towarzystwo Pomocy Młodzieży .....	31
Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku” .....	33
Gdzie szukać pomocy na Mazowszu – dane kontaktowe.....	37
Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie .....	37
Ośrodki Pomocy Społecznej.....	39



*Wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi na Mazowszu*

Środowiskowe Domy Samopomocy. ....	50
Warsztaty Terapii Zajęciowej. ....	53
Organizacje Pozarządowe działające na rzecz osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego .....	58



## WPROWADZENIE

Osoby chorujące psychicznie stanowią grupę szczególnie narażoną na zjawisko wykluczenia społecznego. Jednocześnie problem zaburzeń i chorób psychicznych dotyczy coraz większej części polskiego społeczeństwa. Z danych, pochodzących z opublikowanego w 2014 roku badania GUS „Stan Zdrowia Ludności Polski” wynika, że odsetek osób, których niepełnosprawność jest skutkiem chorób i zaburzeń psychicznych wynosił 11%. Liczba ta rośnie ze względu na zwiększenie poziomu społecznych zagrożeń dla zdrowia psychicznego takich jak bezrobocie, ubóstwo, przemoc czy rozluźnienie więzi rodzinnych i społecznych. Wyniki badań epidemiologicznych z 2012 roku wśród osób między 18-64 rokiem pokazały, że co najmniej jedno zaburzenie psychiczne w ciągu życia można było rozpoznać u 23,4% osób to jest u ponad 6 milionów Polaków.

Na sytuację osób z zaburzeniami psychicznymi negatywnie wpływają istniejące w świadomości społecznej mocno zakorzenione stereotypy i uprzedzenia, zgodnie, z którymi osoby chore psychicznie są uważane za niepoczytalne a często też niebezpieczne i nieodpowiedzialne.

Stygmatyzacja i naznaczenie piętnem choroby psychicznej, prowadzi do postrzegania człowieka jako osoby gorszej niż inne. Zjawisko stygmatyzacji jest problemem społecznym, dotyczącym niemal wszystkich osób chorujących psychicznie. Przekłada się ono na znaczne utrudnienie funkcjonowania tych osób a także ich rodzin. Przyczyną stygmatyzacji najczęściej jest niezrozumienie istoty choroby psychicznej. Należy pamiętać, że podobnie jak inne choroby jest ona efektem dysfunkcji zdrowia. Utrudniają one samodzielne życie, lecz jednocześnie nie pozbawiają możliwości pełnienia ważnych ról społecznych i dokonywania własnych wyborów.

Niełatwo jest zmienić zakorzenione uprzedzenia i nacechowane lękiem postawy społeczne wobec choroby psychicznej i osób nią dotkniętych. Warto poznać jej specyfikę i zmienić swoje nastawienie. Lęk należy zastąpić zrozumieniem, niezależnie od tego, czy choroba dotyka nas samych,



naszych bliskich czy innych osób. Osoba po kryzysie psychicznym jest samodzielna, wolna, z bagażem zasobów i możliwości a nie tylko deficytów. Ocenianie, odrzucenie i piętnowanie chorego może pogłębiać uczucie osamotnienia, niezrozumienia i wydłużyć okres powrotu do zdrowia. Akceptujące postawy i zrozumienie problemów osób doświadczających kryzysu psychicznego stanowi podstawę skutecznego wspierania ich funkcjonowania i samodzielności.

Niniejszy Informator składa się z dwóch części. W pierwszej zaprezentowane zostały wybrane programy organizacji pozarządowych na rzecz wsparcia osób z zaburzeniami psychicznymi. Ich realizacja była możliwa dzięki dofinansowaniu ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Szerzej opisane zostały dwa projekty szczególnie silnie zorientowane na wspieranie samodzielności ich uczestników.

Druga część Informatora zawiera dane kontaktowe placówek oferujących wsparcie dla osób z zaburzeniami psychicznymi.



## WSPARCIE SAMODZIELNOŚCI OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI – DOBRE PRAKTYKI

Poniżej zaprezentowane zostały działania Grupy Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP oraz Warszawskiego Domu pod Fontanną. Ich wspólną cechą jest wspieranie samodzielności uczestników poprzez odwoływanie się do ich mocnych stron, możliwości i zasobów.

### Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP



**Porozumienie**  
Na Rzecz Wspierania  
Osób Chorujących Psychiczenie



W naszym społeczeństwie panuje tendencja do ukrywania schorzeń psychicznych do tego stopnia, że ludzie nie wiedzą, na czym polega choroba, gdzie szukać pomocy. Z tego powodu chorzy trafiają na leczenie zbyt późno, czasem dopiero wtedy, gdy np. usiłują zrobić sobie krzywdę. Ja i moja rodzina również nie wiedzieliśmy, co się dzieje i gdzie się udać po pomoc. Po pierwszych latach walki z chorobą postanowiliśmy o sprawie poinformować najbliższe otoczenie, były to jednak osoby zaufane, z grona rodziny i przyjaciół. Myślę, że każdy chorujący powinien ocenić we własnym zakresie komu można opowiedzieć o objawach, leczeniu i trudnościach jakie towarzyszą chorobie. Trudno jest leczyć się i wychodzić z kryzysu psychicznego, gdy jednocześnie trzeba sprawę chorowania zachować w tajemnicy.



Choroba psychiczna jest w Polsce tematem tabu, wciąż istnieje silne piętno tej choroby. Problemem są też praktykowane przez psychiatrów protekcyjne postawy wobec osób chorujących psychicznie, na oddziałach psychiatrycznych funkcjonuje bierna postawa pacjentów, których leczenie zależy wyłącznie od personelu medycznego. Piszę to na podstawie własnego doświadczenia zgromadzonego na przestrzeni kilkunastu lat walki z chorobą psychiczną. Lata życia z chorobą, poszukiwanie miejsca do funkcjonowania po kryzysie, próba odnalezienia się w nowej sytuacji po wyjściu ze szpitala, nieradzenie sobie na otwartym rynku pracy sprawiły, że na własną rękę poszukiwałem profesjonalnej pomocy dla osób po kryzysie psychicznym. Potrzebowałem otwartej rozmowy o tragedii, która była moim udziałem. Gdy opuszczałem szpital nikt nie informował mnie o istnieniu placówek wsparcia dla osób po kryzysie, mogłem liczyć wyłącznie na rodzinę i zrządzenie losu. Los mi sprzyjał, bo przypadkowo, ale dopiero po kilku latach trafiłem do Bródnowskiego Stowarzyszenia Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi POMOST. Odbyłem tam kurs obsługi komputera oraz umiejętności przydatnych przy poszukiwaniu pracy. Zostałem też objęty profesjonalną, bezpłatną opieką psychologa. W tym okresie również tam zrodził się pomysł włączenia osób po kryzysie w strukturę działań na rzecz wspierania innych chorujących.

W 2013 roku w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie powstało Porozumienie na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychicznie skupiające osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, profesjonalistów z mazowieckich programów wsparcia, pracowników naukowych oraz wolontariuszy. W roku 2014 Porozumienie zostało objęte patronatem Rady Wydziału Stosowanych Nauk Społecznych APS. Wspólnie doszliśmy do wniosku, że istnieje potrzeba stworzenia organizacji użytkowników psychiatrii, którzy byliby partnerem dla profesjonalistów. Ze uwagi na specyfikę choroby ich głos jest mało słyszalny i ze względu na brak organizacji wśród tych chorych, nie brany pod uwagę podczas różnych decyzji podejmowanych na rzecz wspierania i leczenia. Doświadczeni chorobą najlepiej znają jej objawy, jakie są działania uboczne przyjmowanych przez nich leków, z jakimi trudnościami borykają się, na co dzień. Chorujący dobrze radzący sobie z trudnościami wynikającymi z choroby mogą i powinni udzielać wsparcia innym chorującym będącym w gorszym stanie zdrowia. Ponadto działania samopomocowe na rzecz lepszego życia dobrze wpływają na proces zdrowienia jednych i drugich.





Przed ponad trzema laty zapoczątkowałem współpracę grupy użytkowników psychiatrii poprzez cykl spotkań z uczestnikami 5 lokalnych warszawskich placówek wsparcia środowiskowego. Chętnych do wspólnych działań w kierunku stworzenia grupy samopomocowej było początkowo osiem osób. Tak powstawała Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP.

W wyniku tego w Akademii Pedagogiki Specjalnej zaczęły odbywać się regularne spotkania użytkowników psychiatrii chętnych do niesienia pomocy innym chorującym. Od grudnia 2013 roku spotykamy się regularnie z częstotliwością 1 raz w miesiącu. W spotkaniu każdorazowo uczestniczy średnio 12-15 osób. Wszystkie sprawozdania ze spotkań Grupy dostępne są na stronie Porozumienia

[www.czasnaporozumienie.pl](http://www.czasnaporozumienie.pl).

Nazwa „Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP” została wymyślona na drugim spotkaniu. Zdecydowaliśmy się na słowa „doświadczenie” oraz „kryzys”, aby podkreślić, iż każdy człowiek może przejść kryzys psychiczny jako jedno z wielu życiowych doświadczeń. „TROP” zaś ma symbolizować ścieżkę, którą osoby chorujące mogą obrać i podążać nią ku zdrowiu, dzięki pomocy i wsparciu Grupy.

Niezależnie od comiesięcznych zebrań, dla członków TROPu chętnych do podjęcia różnych wyzwań, odbywały się spotkania szkoleniowe prowadzone przez kadrę naukową APS. Były to między innymi szkolenia przygotowujące do prelekcji wśród uczniów i studentów zapobiegających stygmatyzacji oraz do pełnienia roli Doradców Telefonicznych (sposoby wspierania emocjonalnego i prowadzenia rozmów z innymi chorującymi oraz udzielanie niezbędnych informacji). Dużym wsparciem w przygotowaniu do pracy było również szkolenie „Edukator Praw Obywatelskich” zorganizowane przez Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich. W bieżącym działaniu Grupę wspierają członkowie Koła Psychologii Klinicznej i Psychoterapii APS. Stałym miejscem comiesięcznych spotkań Grupy Wsparcia TROP jest Akademia Pedagogiki Specjalnej, uczelnia kształcąca specjalistów w zakresie udzielania pomocy i wsparcia osobom po kryzysie psychicznym.

Na jednym z pierwszych spotkań Grupy ustalono, iż członkostwo w TROPie nie wiąże się z koniecznością brania udziału we wszystkich podejmowanych przez nią inicjatywach, ale każdy z członków ma w niej możliwość znalezienia przestrzeni do działania, odpowiedniej dla siebie. Część osób bywa słuchaczami w zależności od samopoczucia.



**Poniżej zaprezentowane zostały podstawowe działania prowadzone przez Grupę Wsparcia TROP:**

- **„Doradcy Telefoniczni” – wsparcie emocjonalne i informacyjne dla osób po kryzysie psychicznym i ich rodzin**

Naszym celem jest wspierać innych chorujących, w zdecydowanej większości są to osoby ze zdiagnozowaną schizofrenią. Cel ten realizujemy między innymi w programie Doradca Telefoniczny. Cztery osoby po kryzysie psychicznym / eksperci przez doświadczenie (członkowie Grupy Wsparcia TROP) dyżurują od poniedziałku do czwartku każdego tygodnia. Działanie polega na udzielaniu innym chorującym, ich rodzinom i przyjaciołom wsparcia emocjonalnego (w podstawowym zakresie) oraz informacyjnego (kompleksowego, mamy przygotowany przez członków TROPu i profesjonalistów z Porozumienia Poradnik / Informator jak radzić sobie z kryzysem i gdzie szukać pomocy i wsparcia). Sprawy zgłaszane w rozmowach z doradcami są omawiane na regularnych superwizjach dzięki czemu nasza pomoc staje się coraz bardziej profesjonalna. Warto powiedzieć, że wsparcie płynące od eksperta przez doświadczenie bywa bardziej przekonujące i odbierane z większym zainteresowaniem.

**Dyżurujemy od poniedziałku do czwartku w godzinach 17:00 -19:00 pod numerem telefonu 22 614 16 49.**

Doradcy Telefoniczni są wynagradzani. Projekt współfinansuje m.st. Warszawa.

- **Prelekcje wśród uczniów gimnazjów i liceów**

Inną ważną inicjatywą Grupy Wsparcia TROP są działania destygmatyzacyjne oraz szerzenie rzetelnej wiedzy o chorobach psychicznych. W ramach tych działań prowadzimy m.in. prelekcje wśród uczniów gimnazjów i liceów. Chodzi o to żeby młodzież szkolna widziała w nas osoby, które mogą uczyć się, pracować i normalnie funkcjonować przy właściwym wsparciu otoczenia, a choroby psychiczne były traktowane jak inne choroby przewlekłe, których nie należy się bać.

Mamy nadzieję, że dzięki regularnie, w szerokim zakresie prowadzonym prelekcjom wyrośnie w przyszłości świadome społeczeństwo, w którym osoby chorujące będą mogły pracować w środowisku ludzi zdrowych. W ramach tych działań przeprowadziliśmy dotychczas 12 prelekcji wśród uczniów warszawskich gimnazjów i liceów.



Naszych wystąpień w szkołach wysłuchało dotychczas łącznie około 300 uczniów. Spotkania tego typu będą kontynuowane. Zakładamy, że uda się nam przekazać młodzieży rzetelną wiedzę na temat funkcjonowania osób po kryzysie psychicznym i przez to osiągnąć właściwe postawy wobec tych osób. Mamy nadzieję, że ostatecznie przełoży się to na właściwy stosunek do chorujących w przyszłości.

- **Spotkania destygmatyzacyjno-informacyjne dla zainteresowanych organizacji.**
- **Przeprowadzanie szkoleń przygotowujących osoby po kryzysie do działań samopomocowych (w 2016 roku odbyło się 6 cykli/ kilkuniedniowych szkoleń).**
- **Wystąpienia w audycjach radiowych.**
- **Przygotowaliśmy i wydaliśmy 5 numerów Biuletynu Grupy pod nazwą TROPiciel.**

#### **Inne ważne działania realizowane przez członków Grupy to:**

- Badanie dotyczące oczekiwań użytkowników wobec psychiatrii i programów wsparcia (zrealizowane w 2014 roku).
- Spotkania szkoleniowe Edukatorów Praw Obywatelskich z użytkownikami psychiatrii. Edukatorzy to członkowie Grupy Wsparcia TROP, którzy odbyli szkolenie pod patronatem RPO, z udziałem Fundacji Żyjmy Zdrowo Pani Redaktor Schmalli oraz Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie. Osoby te przekazują wiedzę z zakresu praw obywatelskich innym chorującym. Wiedza przydatna i duże zainteresowanie osób po kryzysie bo jest to grupa szczególnie narażona na łamanie praw.
- Spotkania edukacyjne dla studentów.
- Bezpośrednie wsparcie dla innych chorujących i ich rodzin (wizyty w domach).
- Bierzymy czynny udział w konferencjach naukowych.
- Jesteśmy współautorami deklaracji Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie.
- Opracowaliśmy również postulaty, „Czego nam potrzeba w procesie zdrowienia”.



- Wspólnie z Porozumieniem wydaliśmy „Poradnik – Informator. Jak radzić sobie z kryzysem, znaleźć wsparcie i poszerzać swoje możliwości”, dostępny na stronie Porozumienia

[www.czasnaporozumienie.pl](http://www.czasnaporozumienie.pl).

- Opracowaliśmy ulotki informacyjne naszej Grupy.

Część z wyżej wymienionych działań Grupy Wsparcia TROP była współfinansowana przez Samorząd Województwa Mazowieckiego w ramach otwartego konkursu ofert na realizację w oparciu o sprawdzone rozwiązania, programów samopomocowych i zróżnicowanych form oparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które wymagały działania ciągłego z uwzględnieniem wzmacniania samodzielności i aktywności społeczno-zawodowej tych osób oraz wsparcia rodzin i opiekunów w 2016 r. oraz programów samopomocowych o charakterze ciągłym dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich rodzin i opiekunów, w celu wzmacniania samodzielności i aktywności społeczno-zawodowej w 2017 r.

Więcej informacji o działaniach oraz sprawozdawczość w dostępnej formie znajdziecie Państwo na stronie Porozumienia: [www.czasnaporozumienie.pl](http://www.czasnaporozumienie.pl).

Zachęcam również do śledzenia naszego fan page na Facebook: [www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie](https://www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie).

Zapraszamy do kontaktu:

Adres e-mail: [porozumienie@aps.edu.pl](mailto:porozumienie@aps.edu.pl).

*Jacek Bednarzak*



## Warszawski Dom pod Fontanną – Zespół Regionalnej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego

**Czym jest Dom-Klub?** Nazwa „Dom-Klub” („Clubhouse”) wywodzi się z języka opisującego wizję i działanie Domu pod Fontanną w Nowym Jorku.



**Warszawski  
Dom pod Fontanną**  
Zespół Regionalny Koalicji Na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Był to pierwszy Dom-Klub, który powstał po okresie nieformalnych spotkań byłych pacjentów szpitala psychiatrycznego: „Spółeczności na całym świecie, które wzorowały się na modelu Domu pod Fontanną, przyjęły termin ‘Clubhouse’, gdyż trafnie przekazuje on znaczenie członkostwa i przynależności. (...) Dom-Klub jest organizacją członkowską i dlatego ludzie, którzy się w nim pojawiają i angażują są jego członkami. Członkostwo w Domu-Klubie jest otwarte dla każdej osoby z historią choroby psychicznej. Idea członkostwa jest fundamentalna dla koncepcji Domu-Klubu, ponieważ członkostwo w organizacji oznacza, że dana osoba dzieli z innymi zarówno posiadanie (ang. ownership) jak i odpowiedzialność za powodzenie swojej organizacji. Bycie członkiem oznacza, że się przynależy, pasuje do czegoś, i ma się miejsce, w którym zawsze jest się mile widzianym.” Co kluczowe w każdej organizacji członkowskiej – jest się widzianym przede wszystkim jako osoba, która wnosi swój unikalny wkład, choć jednocześnie realizuje własne potrzeby. Sens wspólnych i indywidualnych wysiłków wzajemnie się warunkują, tworząc przy tym przestrzeń nawiązywania się szczególnych relacji: „Pilnie razem pracując, każdego dnia, członkowie i pracownicy uczą się od siebie nawzajem swoich mocnych stron, talentów i umiejętności. Rozwijają także prawdziwe i trwałe przyjaźnie.” Udział w działaniach Domu-Klubu wynika zawsze z aktualnego i indywidualnego wyboru członka: nie ma żadnych umów czy kontraktów określających czas, częstotliwość lub sposób osobistego zaangażowania. Wspólną i ciągłą pracę umożliwia w tej sytuacji struktura „dnia zorientowanego na pracę” („Work-Ordered Day”) i garstka stałych pracowników. W Domu-Klubie działa z reguły kilka Sekcji. Członkowie i pracownicy zajmują się wszystkim, co składa się na prowadzenie Domu-Klubu: sprawami przesądzającymi o jego istnieniu (wprowadzaniem nowych członków, kontaktowaniem się z tymi, którzy dłużej nie pojawiali się w Domu-Klubie, zatrudnianiem pracowników, pozyskiwaniem i rozliczaniem środków itp.), dbaniem o bieżące funkcjonowanie (sprawne dzielenie się informacjami i podejmowanie wspólnych decyzji, przygotowywanie posiłków, prowadzenie wewnętrznego barku, naprawy, sprzątanie itp.), wreszcie – prowadzeniem działań wspierających zatrudnienie i edukację członków w lokalnym środowisku zewnętrznym.



Chociaż „dzień zorientowany na pracę” tworzy naturalne warunki uczenia się nowych umiejętności i współpracy z innymi - co jest wartością samą w sobie - to nie ma na celu zastąpienia edukacji formalnej, ani aktywności zawodowej, często natomiast motywuje do podejmowania dalszych kroków zawodowych i edukacyjnych. W każdym Domu-Klubie działa komórka zajmująca się penetrowaniem możliwości edukacji i pracy w środowisku oraz wspieraniem członków w podejmowaniu i pełnieniu ról ucznia, studenta czy pracownika, najchętniej w warunkach jak najbardziej zbliżonych do tych, które służą wszystkim ludziom. Większość prowadzi też program „Zatrudnienia Przejściowego” („Transitional Employment”), realizowany wspólnie z pracodawcami, którzy zaufali, że kolejni członkowie rekomendowani i wspierani przez swój Dom-Klub mogą wykonywać pełnowartościową, zgodną z umową pracę. Nie korzystają w związku z tym z dofinansowań do wynagrodzeń dla osób z niepełnosprawnościami: „Dom dysponuje miejscami takiego zatrudnienia, które są rzeczywistymi miejscami pracy w naszym społeczeństwie. Pozwala to członkom, którzy nigdy nie byli zatrudnieni spróbować prawdziwej pracy, ze wsparciem według indywidualnych potrzeb każdego członka. Zatrudnienie to jest pomocne również dla członków, którzy wcześniej pracowali, ale przez chorobę stracili wiarę we własne siły i dlatego potrzebują wsparcia”.

Wiele działań Domów-Klubów służy też temu, by członkowie chcieli i mogli korzystać z jak najlepszych dla siebie form pomocy medycznej i socjalnej w środowisku (tym bardziej, że sam Dom-Klub, zgodnie ze swoimi założeniami, tego nie oferuje i w niczym nie przypomina programu mającego takie cele). Działania te nie są również w żadnej mierze domeną pracowników, zwłaszcza, że członkowie – korzystając ze swoich doświadczeń i więzi – mają szczególne możliwości pozytywnego wpływu na decyzje, przekonania i sytuację innego członka. Pracownicy, podejmując zatrudnienie gotowi są pełnić uniwersalną rolę pracownika Domu-Klubu i nieustannie się jej uczyć – podobnie jak członkowie – poprzez praktykę oraz poznawanie międzynarodowego dorobku i wymianę doświadczeń z innymi Domami-Klubami. Doceniają, że nie ma tu zadań lub pomieszczeń, które przeznaczone są tylko dla pracowników, podobnie jak nie ma zadań lub pomieszczeń przeznaczonych wyłącznie dla członków.

Domy-Kluby przeznaczają dodatkowy czas (określone wieczory czy dni wolne od pracy) na rozrywkę, kulturę czy po prostu odpoczynek. Taka wspólna rekreacja ma sens właśnie dlatego, że poprzedzona jest dniem wspólnej pracy i jest od niego wyraźnie oddzielona.

Każdy Dom-Klub indywidualnie oraz w ramach wspólnej organizacji Clubho-



use International (<http://clubhouse-intl.org/>) angażuje się też w wybrane działania rzecznicze, promocyjne czy edukacyjne służące zarówno własnym działaniom, jak i szerszym celom – realnemu wizerunkowi osób borykających się z problemami zdrowia psychicznego czy trafnej polityce medycznej i społecznej w swoim środowisku, kraju, regionie, świecie.

### **Warszawski Dom pod Fontanną**

W 1999 roku kilkoro z nas – przyszłych inicjatorów WDpF – poznało Anse Leroy, lekarza psychiatrę i ówczesną wiceprzewodniczącą Clubhouse International. Dwa lata później, działając w ramach Zespołu Regionalnego Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego, wynajęliśmy lokal, który służy nam do dziś. Nie mieliśmy wówczas zapewnionej żadnej dotacji, jedynie gotowość Anse i Duńskiego Komitetu Helsińskiego do pomocy w jego remoncie. Potem podjęliśmy jeszcze wiele działań, które niektórym mogły się wydać desperackie. Dały one jednak szansę narodzeniu się czegoś zupełnie nowego. Dopiero po kilku latach udało się nam zdobyć środki i odbyć pełen 3-tygodniowy trening w Bazie Treningowej Clubhouse International – Domu-Klubie „Mozaika” w Londynie, w wyniku którego wypracowaliśmy i zrealizowaliśmy w kolejnych latach nasz „action plan”. W 2011 roku, już dłużej nie czekając na mityczny „dobry moment”, podjęliśmy decyzję o przystąpieniu do akredytacji. Ponad dwa lata pracowaliśmy nad tłumaczeniem, dyskusowaniem i wypełnianiem naszego „kwestionariusza samooceny”. W 2014 roku zespół akredytacyjny Clubhouse International złożony z członkini Domu-Klubu w Glasgow i pracownika Domu-Klubu w Oslo przez trzy dni pracował z nami w Sekcjach, wizytował nasze miejsca Zatrudnienia Przejściowego, zadawał nam mnóstwo pytań. Krótco potem odebraliśmy wspaniałą wiadomość: dostaliśmy pełną akredytację na maksymalny okres trzech lat! Nasza akredytacja kończy się w 2017 roku, dlatego ponownie pracujemy nad „kwestionariuszem samooceny”. Jak na razie cieszymy się tym, że jesteśmy jedynym w Polsce i jednym z prawie 200 na świecie akredytowanych Domów-Klubów.

Nasz „dzień zorientowany na pracę” realizujemy od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00, a wtorkowe wieczory i niektóre soboty traktujemy jako czas bycia ze sobą „po robocie” – w atmosferze rekreacji i rozrywki. Cała praca zorganizowana jest w Sekcjach, których działania się uzupełniają. Dzięki temu jesteśmy w stanie wspólnie prowadzić nasz Dom-Klub, a jednocześnie pokonywać własne ograniczenia i dystansować się od niejednokrotnie dramatycznych przeżyć.

Członkostwo to nie tylko wybrany sposób zaangażowania, ale też ciągłość



raz uzyskanego statusu członka. W każdej chwili, bez żadnych wyjaśnień, można pojawić się w WDpF nawet po długiej przerwie: „Každy dzień spędzony tutaj uświadamia mi, że osoba doświadczona chorobą psychiczną może dać coś wartościowego od siebie dla Domu i jego członków. Może wpływać na atmosferę tego miejsca tak, by była ostoją spokoju, w której zarówno członek Domu jak i pracownik czują się bezpiecznie. Nawet jeżeli już tak się zdarzy, że któryś z członków w trakcie pogorszenia swego stanu psychicznego, staje się zagrożeniem zarówno dla członków jak i pracowników, wie że po pewnym okresie zawieszenia w prawach członka Domu-Klubu ma możliwość powrotu. Tak było w moim przypadku, gdy 8 lat temu przechodziłem poważny kryzys.”

Jak każdy Dom-Klub wypracowaliśmy tryb współzarządzania. Każda Sekcja

Działania Stowarzyszenia „Zespół Regionalny Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego” były współfinansowane przez Samorząd Województwa Mazowieckiego w ramach otwartego konkursu ofert na realizację w oparciu o sprawdzone rozwiązania, programów samopomocowych i zróżnicowanych form oparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które wymagały działania ciągłego z uwzględnieniem wzmocnienia samodzielności i aktywności społeczno-zawodowej tych osób oraz wsparcia rodzin i opiekunów w 2016 r. oraz programów samopomocowych o charakterze ciągłym dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich rodzin i opiekunów, w celu wzmocnienia samodzielności i aktywności społeczno-zawodowej w 2017 r.

dwa razy dziennie spotyka się u siebie, przy wspólnym stole, koło swoich tablic z zadaniami. Wszyscy chętni spotykają się raz w tygodniu na Zebraniu Generalnym, gdzie podejmujemy w drodze konsensusu decyzje dotyczące zgłoszonych wcześniej wniosków i dyskutujemy inne tematy. Raz do roku wszyscy ci, którzy przystąpili do naszego stowarzyszenia, spotykają się na Walnym Zebraniu, gdzie co trzy lata wybierane są nowe władze. Pracownicy WDpF podjęli dobrowolną decyzję o niekandydowaniu do zarządu stowarzyszenia, więc członkowie WDpF mają tu większe możliwości działania. Bywają przewodniczącymi, skarbnikami lub innymi członkami zarządu, biorąc pełną odpowiedzialność za WDpF oraz stając się pracodawcą dla dyrektora. Podejmują też role członków komisji rewizyjnej i komisji etyki. Właśnie te otwarte możliwości, a także to, że korzystanie z nich całkowicie zależy od własnych dążeń, decyzji i dokonań konkretnej osoby, przesądza o tym, że





jestemy prawdziwym Domem-Klubem: „Tutaj każdy jest na takich samych zasadach. Nie ma gorszych – lepszych, mądrzejszych - głupszych. Każdy ma wpływ na to, co dzieje się w Domu. Decyzje są podejmowane wspólnie. Każdy przyczynia się swoją postawą i działaniem, aby nasz Dom był modelowym. Ja jestem dumny i szczęśliwy, że mogę tyle lat uczestniczyć aktywnie w życiu codziennym Domu.”

***Zapraszamy do współpracy!***

## **Kontakt**

**Stowarzyszenie „Zespół Regionalny  
Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego”**

**Adres:** ul. Nowolipki 6a, 00-153 Warszawa

**Tel./fax** +48 22 636 47 29

**E-mail:** [biuro@wdpf.org.pl](mailto:biuro@wdpf.org.pl), **WWW:** [www.wdpf.org.pl](http://www.wdpf.org.pl)

**Facebook:** Warszawski Dom pod Fontanną



## WYBRANE PROJEKTY ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO DOTYCZĄCE OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI



Mapa Obszar oddziaływania organizacji pozarządowych realizujących projekty w ramach zadania publicznego: „Realizacja programów samopomocowych o charakterze ciągłym dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich rodzin i opiekunów, w celu wzmocnienia samodzielności i aktywności społeczno-zawodowej” powiaty objęte działaniem w latach 2016-2017.



Samorząd Województwa Mazowieckiego w latach 2016 i 2017 r. przeprowadził konkursy dla organizacji pozarządowych w obszarze zdrowia psychicznego.

W ramach realizowanych projektów prowadzone były działania mające na celu wsparcie samodzielności osób z zaburzeniami psychicznymi. Poniżej prezentujemy przykłady zrealizowanych dotychczas projektów.

## Fundacja Pomocy Młodzieży i Dzieciom Niepełnosprawnym „Hej, Koniku!”

**Adres:** ul. Św. Wincentego 92,  
03 – 291 Warszawa.

**Telefon:** 510094484.

**E-mail:** [asystent@hejkoniku.org.pl](mailto:asystent@hejkoniku.org.pl)

**WWW:** <http://hejkoniku.org.pl/>



### Profil działalności organizacji:

- Prowadzenie statych zajęć hipoterapii;
- Prowadzenie innych form terapii i rehabilitacji osób niepełnosprawnych;
- Psychoedukacja członków rodzin osób niepełnosprawnych;
- Organizacja i prowadzenia obozów integracyjnych w siedzibie i poza siedzibą Fundacji;
- Prowadzenie placówki integracyjnej dziennego pobytu;
- Prowadzenie działalności w zakresie sportu i rekreacji osób niepełnosprawnych, w tym szkolenie niepełnosprawnych zawodników, prowadzenie treningów przygotowujących ich do startu w zawodach, organizacja wyjazdów i startu zawodników w zawodach krajowych i międzynarodowych, organizacja imprez rekreacyjnych i zawodów sportowych;
- Organizacja przygotowania zawodowego dla osób pracujących z osobami niepełnosprawnymi;
- Prowadzenie agencji pracy tymczasowej dla osób pracujących z osobami niepełnosprawnymi;
- Organizowanie i prowadzenie wykładów oraz szkoleń;
- Inicjowanie, wspieranie i wdrażanie różnorodnych form aktywizacji społecznej i zawodowej, rehabilitacji społeczno-zawodowej osób niepełnosprawnych;



- Prowadzenie zajęć integracyjnych oraz organizowanie imprez integrujących środowisko osób niepełnosprawnych i ich rodzin;
- Organizowanie grup wolontariuszy do pracy z osobami niepełnosprawnymi, w tym do pomocy w zajęciach hipoterapeutycznych;
- Przygotowanie do pracy niepełnosprawnej młodzieży i osób dorosłych;
- Prowadzenie psychoedukacji członków rodzin osób niepełnosprawnych;
- Poradnictwo prawno-organizacyjne, merytoryczne i zawodowe, dla środowisk osób niepełnosprawnych i ich rodzin;
- Współpraca z organami administracji samorządowej i państwowej, osobami prawnymi i fizycznymi, organizacjami pozarządowymi oraz organizacjami i instytucjami międzynarodowymi;
- Przynależność do koalicji i federacji krajowych i międzynarodowych zrzeszających podmioty i organizacje o podobnych celach statutowych;

Działalność na rzecz budowy systemu pomocy osobom niepełnosprawnym w Polsce.

**Nazwa realizowanego projektu:** *Realizacja programów samopomocowych o charakterze ciągłym dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich rodzin i opiekunów, w celu wzmocnienia samodzielności i aktywności społeczno-zawodowej.*

**Obszar oddziaływania projektu:** zaburzenia psychiczne. Osoby z zaburzenia psychicznymi oraz ich otoczenie – osoby bliskie (rodzina, opiekunowie, przyjaciele).

#### **Opis projektu:**

Projekt dotyczył utworzenia i prowadzenia przez Fundację Pomocy Młodzieży i Dzieciom Niepełnosprawnym „Hej, Koniku” KLUBU SAMODZIELNOSCI I AKTYWNOŚCI SPOŁECZNO-ZAWODOWEJ osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich rodzin i opiekunów. Nakierowany był na wzmocnienie samodzielności i aktywności społeczno-zawodowej OPZ oraz wsparcie indywidualne i grupowe dla ich rodzin i bliskich.

#### **Beneficjenci:**

Łącznie w projekcie wzięło udział 44 „Beneficjentów”, w tym:

- 24 „Uczestników” Klubu - osób z zaburzeniami psychicznymi (np. ze schizofrenią, zaburzeniami nerwicowymi, zaburzeniami lękowymi-



mi, zaburzeniami nastroju, zaburzeniami osobowości, zaburzeniami rozwojowymi, niepełnosprawnością intelektualną). Do projektu zrekrutowano osoby pełnoletnie, niezależnie od statusu społecznego i zawodowego mieszkające w Warszawie i powiatach ościennych. Powyższa grupa społeczna wymagała wsparcia terapeutycznego, aktywizacji społeczno-zawodowej, wsparcia w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji interpersonalnych lub pomocy w zakresie psychoprophylaktyki zdrowotnej. Osoby z zaburzeniami psychicznymi ze względu na obawy i stereotypy funkcjonujące w społeczeństwie mogą być narażone na wykluczenie społeczne.

- 20 „Osób Bliskich” – członków rodzin lub opiekunów Uczestników Klubu.
- Drugą grupę Beneficjentów projektu (odbiorców) stanowili bliscy Uczestników Klubu – ich rodziny i opiekunowie – 20 osób.

#### Działania w projekcie:

- Spotkanie integracyjne;
- Grupowe spotkania warsztatowe dla Uczestników;
- Grupa wsparcia dla Osób Bliskich;
- Spotkania łączone dla Uczestników i Osób Bliskich;
- Wsparcie indywidualne dla Uczestników i Osób Bliskich;
- Wyjścia dla Uczestników do miejsc związanych z kulturą i życiem miejskim m.st. Warszawy.

#### Cele projektu:

- poprawa poziomu integracji społecznej;
- poszerzenie grona znajomych osób z zaburzeniami psychicznymi;
- pogłębienie wiedzy na temat specyfiki poszczególnych zaburzeń psychicznych i strategii radzenia sobie z objawami chorobowymi;
- wzrost asertywności, umiejętności komunikowania własnych potrzeb oraz wzmocnienie innych umiejętności miękkich;
- postęp w procesie aktywizacji zawodowej osób z zaburzeniami psychicznymi;
- zwiększenie poziomu integracji społecznej uczestników projektu;
- poprawa samodzielności i umiejętności społecznych;
- wzrost umiejętności poznawania i odkrywania świata, życia miejskiego, nowych obszarów kultury, historii oraz sztuki przez OZP;
- wzmocnienie poczucia własnej wartości oraz asertywności osób bliskich;
- stworzenie grupy wsparcia dla osób bliskich.



## Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Autyzmem „Odzyskać Więzi”



**Adres:** ul. 3 maja 18 pok. 204  
09-402 Płock

**Telefon:** (24) 231 38 50,  
(+48) 510 141 242

**E-mail:** [odzyskacwiezi@autyzmpomoc.org](mailto:odzyskacwiezi@autyzmpomoc.org)

**WWW:** <http://autyzmpomoc.org/>

### Profil działalności organizacji:

- Działalność na rzecz osób z autyzmem i zaburzeniami integracji sensorycznej;
- Propagowanie idei integracji w społecznościach lokalnych;
- Prowadzenie działalności pożytku publicznego;
- Podejmowanie współpracy z jednostkami edukacyjnymi, profilaktycznymi, wychowawczymi, terapeutycznymi itp.;
- Inicjowanie i organizowanie różnorodnych form poradnictwa i terapii dla dzieci z autyzmem i zaburzeniami integracji sensorycznej i ich rodzin;
- Wydawanie poradników, informatorów, biuletynów oraz publikowanie informacji w środkach masowego przekazu dotyczących problemu autyzmu, podejmowanie działań promocyjnych i popularyzatorskich w tym zakresie;
- Współpraca z władzami, instytucjami, sektorem gospodarczym, organizacjami pozarządowymi, środkami masowego przekazu, instytucjami naukowymi i diagnostyczno-terapeutycznymi w kraju i poza jego granicami, wspieranie różnorodnych inicjatyw zgodnych z celami Stowarzyszenia;
- Organizowanie grup wsparcia dla rodziców dzieci z autyzmem i zaburzeniami integracji sensorycznej;
- Prowadzenie Ośrodka Diagnostyczno – Konsultacyjnego dla rodziców i osób z autyzmem i zaburzeniami integracji sensorycznej;
- Współdziałanie w organizowaniu rekreacji osób autystycznych i zaburzeniami integracji sensorycznej i ich rodzin, imprez okolicznościowych, turnusów rehabilitacyjnych i instruktażowych oraz wczasów rodzinnych.



**Nazwa realizowanego projektu:** *Udzielanie wsparcia osobom z autyzmem w celu ułatwienia im samodzielnego funkcjonowania społecznego oraz łagodzenie skutków kryzysu psychicznego u ich rodziców.*

**Obszar oddziaływania projektu:** Dzieci z autyzmem i zaburzeniami pokrewnymi.

### **Opis projektu:**

Celem projektu było ułatwienie samodzielności dzieci ze spektrum autystycznego (autyzm, Zespół Aspergera, całościowe zaburzenie rozwoju inaczej nie określone) oraz rozwój ich umiejętności sprawnego komunikowania się z otoczeniem poprzez udzielenie im oraz ich rodzinom ciągłego wsparcia terapeutycznego.

Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Autyzmem „Odzyskać Więzi” od 11 lat wspiera rodziny dzieci z autyzmem i innymi całościowymi zaburzeniami rozwoju poprzez specjalistyczną pomoc terapeutyczną. Znamy problemy, stan fizycznym, kryzys psychiczny, zapaść finansową rodziców dzieci z autyzmem oraz wielkie poczucie winy, gdy nie są w stanie zapewnić swoim dzieciom intensywnej terapii.

### Beneficjenci:

- Udzielenie wsparcia terapeutycznego 20 osobom z autyzmem i podobnymi chorobami psychicznymi;
- Udzielenie pomocy i wsparcia 10 osobom z rodzin, w których występuje autyzm lub podobne choroby psychiczne.

### Działania w projekcie:

W ramach projektu zorganizowano dla dzieci i młodzieży z województwa mazowieckiego – ze szczególnym naciskiem na tereny wiejskie i małe miejscowości – intensywny Trening Umiejętności Społecznych (TUS), który jest jedną z nowoczesnych i innowacyjnych terapii, dzięki której można znacznie poprawić społeczny wymiar osób z autyzmem oraz ich odbiór przez innych ludzi. Opracowany program zajęć terapeutycznych miał na celu poprawę objawów niepożądanego zachowania społecznego, które stanowią zasadniczy element definicji autyzmu.

Zespół Specjalistów (psycholodzy, logopedzi, pedagodzy) przy pomocy zróżnicowanych form oddziaływań terapeutycznych udzielił wsparcia zarówno dzieciom jak i ich rodzinom.



### Cel projektu:

#### Cel główny:

Wzmocnienie samodzielności i aktywności społecznej osób z autyzmem oraz podobnymi chorobami psychicznymi z województwa mazowieckiego oraz ich rodzin, włączenie ich w aktywne życie społeczne, obywatelskie, kulturalne, nabycie nowych umiejętności w różnych dziedzinach życia, w szczególności samodzielności i umiejętności społecznych oraz szeroko pojętego uwrażliwienie społeczeństwa na problemy dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu i włączenie ich we wspólne działania z pożytkiem dla każdej z grup społecznych.

#### Cele szczegółowe:

- Organizacja wspólnych międzypokoleniowych działań kulturalnych, sportowych, artystycznych i wypoczynkowych celem ułatwienia im samodzielnego poruszania się w przestrzeni publicznej i korzystania z dostępnych dóbr;
- Kształcenie umiejętności społecznych i samoobsługowych u osób z autyzmem (Trening Umiejętności Społecznych TUS);
- Nauczenie współistnienia różnych grup społecznych wśród osób z autyzmem, nawiązywania i utrzymywania poprawnych kontaktów osób z autyzmem i innymi ludźmi spoza środowiska domowego;
- Nauczenie rodziców dzieci niepełnosprawnych radzenia sobie ze stresem, jaki powoduje wychowanie niepełnosprawnego dziecka i całodobowa opieka nad nim;
- Nauczenie rodzin pozbycia się lęku tzw. wypuszczenia dziecka z autyzmem spod skrzydeł oraz umożliwienie spędzenia czasu dla siebie i na własne potrzeby.





## Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost”

**Adres:** ul. Św. Wincentego 85  
03-291 Warszawa

**Telefon:** 22 614 16 38

**E-mail:** [pawel.bronowski@icar.org.pl](mailto:pawel.bronowski@icar.org.pl)

**WWW:** <http://pomost.info.pl/>



### Profil działalności organizacji:

- Rehabilitacja społeczna i zawodowa osób niepełnosprawnych z powodu zaburzeń psychicznych;
- Zapobieganie wykluczeniu osób chorujących psychicznie;
- Wsparcie rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi;
- Rozwój sieci rehabilitacji środowiskowej dla osób chorujących psychicznie;
- Wsparcie ruchu samopomocowego osób chorujących psychicznie;
- Edukacja społeczna na temat problematyki zdrowia psychicznego.

**Nazwa realizowanego projektu:** *Grupa Wsparcia TROP – aktywizacja i samopomoc osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego.*

**Obszar oddziaływania projektu:** Osoby chorujące psychicznie i ich środowisko lokalne

### Opis projektu:

Projekt był kontynuacją i rozwinięciem podjętej w roku 2013 inicjatywy środowisk zaangażowanych we wspieranie osób chorujących psychicznie. W jej przygotowanie włączyły się osoby z doświadczeniem choroby psychicznej, ich rodziny oraz profesjonaliści zaangażowani w udzielanie im pomocy.

### Beneficjenci:

Działania projektowe objęły swoim działaniem bezpośrednio 80 osób po kryzysach psychicznych oraz 300 osób ze społeczności lokalnych (uczniowie, studenci, odbiorcy szkoleń), oraz pośrednio 20 tys. osób (osoby odwiedzające stronę internetową, czytelnicy Biuletynu TROPiciel).



### Działania w projekcie:

W ramach projektu przeprowadzone były prelekcje destygmatyzacyjne (głównie w szkołach, lokalnych organizacjach, na uczelniach), wydany został Biuletyn TROPiciel - gazeta redagowana w całości przez osoby chorujące psychicznie. Na bieżąco aktualizowana była również strona internetowa

[www.czasnaporozumienie.pl](http://www.czasnaporozumienie.pl).

Prowadzone były warsztaty i szkolenia.

Działania realizowane w ramach projektu umożliwiają umacnianie i aktywizację szczególnie narażonych na wykluczenie osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

### Cele projektu:

Podstawowe cele projektu można zestawić następująco:

- Aktywizacja społeczna osób chorujących poprzez działania samopomocowe (Grupa Wsparcia TROP);
- Podnoszenie kompetencji i wzmacnianie zasobów u osób chorujących psychicznie;
- Umocnianie osób z doświadczeniem choroby psychicznej (wspieranie działań samopomocowych);
- Integracja osób chorujących psychicznie;
- Działania destygmatyzujące osoby chorujące oraz edukacyjne z zakresu zaburzeń psychicznych (poprzez edukację w szkołach, portal internetowy, profil Facebook, oddziaływania na media);
- Prowadzenie, uaktualnianie i rozbudowa portalu internetowego dla osób chorujących psychicznie;
- Nawiązanie i wzmocnienie stałej współpracy pomiędzy profesjonalistami działającymi na rzecz osób chorujących a użytkownikami programów wsparcia.



## Krajowe Stowarzyszenie „Przyłącz się do nas”

**Adres:** Bramki, ul Północna 18  
05-870 Błonie  
**Telefon:** 22 725 80 34  
**E-mail:** sds.lubiec@gmail.com  
**WWW:** brak



### Profil działalności organizacji:

- 1) **działalność nieodpłatna pożytku publicznego:**
  - Zapobieganie społecznemu wykluczeniu i marginalizacji osób na rzecz których działa stowarzyszenie;
  - Wspieranie inicjatyw społecznych w celu poprawy sytuacji osób niepełnosprawnych z zaburzeniami psychicznymi i niezaradnych życiowo;
  - Wspieranie organizacyjne i rzeczowe osób fizycznych i jednostek organizacyjnych, które podejmują działania na rzecz osób niepełnosprawnych z zaburzeniami psychicznymi, niezaradnych życiowi i ich rodzin.
- 2) **działalność odpłatna pożytku publicznego:**
  - Sprzedaż towarów lub usług wytworzonych lub świadczonych przez osoby, na rzecz których działa stowarzyszenie;
  - Praca w zakresie tworzenia i rozwijania różnych form zorganizowanej pomocy osobom niepełnosprawnym, z zaburzeniami psychicznymi i niezaradnym życiowo;
  - Rozwój i wspieranie różnych metod rehabilitacji i integracji społecznej;
  - Organizowanie całodobowej i dziennej opieki osobom niepełnosprawnym, z zaburzeniami psychicznymi i niezaradnych życiowo;
  - Działalność związana z przystosowaniem zawodowym osób niepełnosprawnych, z zaburzeniami psychicznymi i niezaradnych życiowo, promowanie aktywności osób niepełnosprawnych w różnych dziedzinach życia społecznego i zawodowego;
  - Organizowanie i prowadzenie imprez sportowych, kulturalnych, turystycznych i rekreacyjnych;
  - Organizowanie i prowadzenie szkoleń, kursów i warsztatów, grup środowiskowego wsparcia oraz zespołów aktywności społecznej dla niepełnosprawnych, z zaburzeniami psychicznymi i niezaradnych życiowo;



- Organizowanie i prowadzenie szkoleń, kursów i warsztatów dla członków rodzin niepełnosprawnych, opiekunów, kadry i wolontariuszy bezpośrednio zaangażowanych w proces rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych;
- Prowadzenie poradnictwa psychologicznego oraz społeczno-prawnego.

**Nazwa realizowanego projektu: „Jesteśmy aktywni – Jesteśmy sprawni”**

**Obszar oddziaływania projektu:**

Projekt skierowany jest do osób chorujących psychicznie oraz po doświadczeniu kryzysu psychicznego, które mają trudności i ograniczenia w rozumieniu i uczeniu się oraz komunikacji, w sferze poznawczej, funkcjonalnej i społecznej, w tym także zawodowej. Osoby, objęte wsparciem to głównie mieszkańcy z terenów wiejskich, gdzie dostęp do specjalistycznych form wsparcia jest znacznie utrudniony. Ich statut ekonomiczny i możliwości nie pozwalają na korzystanie z różnych specjalistycznych form pomocy i aktywności, które im proponujemy w ramach naszego projektu.

**Opis projektu:**

Projekt „Jesteśmy aktywni – Jesteśmy sprawni” polegał na organizowaniu i prowadzeniu działań mających na celu wszechstronną aktywizację osób chorujących psychicznie, osób po doświadczeniu kryzysu psychicznego i ich rodzin/opiekunów, pomoc w przewyciężaniu trudnych sytuacji życiowych tych osób. Celem działań była wszechstronna aktywizacji społeczno-zawodowa oraz integracja w/w grupy osób ze środowiskiem lokalnym.

Beneficjenci:

W projekcie bierze udział 40 osób chorujących psychicznie, po doświadczeniu kryzysu psychicznego w wieku aktywności zawodowej oraz 10 członków rodzin/opiekunów tych osób z województwa mazowieckiego, głównie z terenu Powiatu Warszawskiego Zachodniego.

Działania w projekcie:

- Warsztaty z kompetencji i umiejętności społecznych metodą coachingu, których celem jest motywowanie osób chorujących psychicznie do podejmowania aktywnych działań na rzecz najbliższego środowiska oraz środowiska lokalnego. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z własnymi ograniczeniami i przekonaniami dotyczącymi niepełnosprawności. Uczestnicy warsztatu mieli możliwość pozna-



- nia własnego potencjału, wyznaczenia konkretnych planów i działań w celu poprawienia jakości własnego życia;
- Wsparcie psychologiczne (indywidualne spotkania z psychologiem) udzielane w sytuacjach kryzysowych oraz pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów osób chorujących psychicznie, po doświadczeniu kryzysu psychicznego oraz ich rodzin/opiekunów;
  - Wsparcie socjalne (indywidualne spotkania ze specjalistą pracy z rodziną) wzmacnianie zdolności do samodzielnego rozwiązywania własnych problemów oraz aktywizowanie zawodowe i społeczne, pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów;
  - Grupa wsparcia dla rodziców/opiekunów osób chorujących psychicznie dzięki której uczestnicy spotkania mieli możliwość dzielenia się doświadczeniami, w pokonywaniu trudności związanych z chorobą, zwalczaniu bezradności wobec choroby i trudnej sytuacji życiowej. Spotkania miały na celu wzmocnienie oraz poprawę relacji członków rodzin z osobami chorującymi psychicznie i po doświadczeniu kryzysu psychicznego;
  - Integracyjny Rajd Pieszy i Rowerowy, podczas rajdu Pracownicy Kampinoskiego Parku Narodowego opowiedzieli o ciekawych miejscach, przyrodzie i zwierzętach zamieszkujących Puszcę Kampinoską. Uczestnicy rajdu mieli możliwość obejrzenia przedstawienia przygotowanego przez osoby niepełnosprawne, specjalnie na tę okazję. Spotkanie zakończyło się wspólną zabawą taneczną dla wszystkich osób biorących udział w rajdzie. W międzyczasie uczestnicy spotkania mieli możliwość skorzystania z przejażdżki bryczką z zaprzęgiem konnym. Imprezę zakończyło wspólne ognisko;
  - 3 dniowy wyjazd szkoleniowo – integracyjny do województwa zachodnio – pomorskiego, podczas którego była możliwość poznania zakresu działalności Stowarzyszeń działających na terenie województwa zachodnio – pomorskiego. Działanie to pozwoliło na zdobycie nowych doświadczeń społecznych poprzez pełnienie różnorodnych ról społecznych co w efekcie przyczyniło się do wzrostu ich zaradności życiowej oraz niezależności. Celem tego wyjazdu była również integracja, bliższe poznanie się uczestników, zwiększenie umiejętności społecznych, kształtowanie samodzielności i zasad współżycia w grupie, budowanie więzi oraz poznanie obyczajów, tradycji i zabytków regionu;
  - Piknik „Artystyczne Warsztaty Integracyjny”, podczas którego uczestnicy mieli możliwość wzięcia udziału w warsztatach rękodzielniczych,



plastycznych, muzycznych i fotograficznych. Poprzez organizację Pikniku promowana była twórczość osób chorujących psychicznie, ukazując szerszej publiczności możliwości osób chorujących psychicznie, promując ich talenty i wszelkie formy artystyczne, jako rodzaj terapii przez sztukę. Poprzez udział osób z różnych środowisk była możliwość pokonania bariery i przezwyciężenia zahamowania, tworząc klimat wzajemnej akceptacji i zrozumienia;

- wyjście do teatru, którego celem był udział w życiu kulturalnym, przełamywanie barier i lęków przed wyjściem z domu;
- Spotkanie z ekspertami (psychologiem oraz specjalistą pracy z rodziną) spotkanie pozwoliło na wymianę doświadczeń oraz nawiązanie współpracy między instytucjami. Uczestnicy spotkania mieli możliwość nabycia wiedzy z zakresu usług świadczonych przez instytucje, wypowiedzenia na temat trudności z jakimi spotykają się w życiu codziennym oraz jakiego wsparcia potrzebują i oczekują od instytucji. Spotkanie z ekspertami było również okazją do bezpośredniej oceny przez osoby chorujące psychicznie i ich rodziny jakości i efektywności usług świadczonych na ich rzecz.

#### Cele projektu:

Kontynuacja działań mających na celu wszechstronną aktywizację społeczno-zawodową i przezwyciężenie trudnych sytuacji osób chorujących psychicznie, po doświadczeniu kryzysu psychicznego i ich rodzin.

Cele szczegółowe:

- Aktywizacja społeczna, psychiczna oraz fizyczna osób z zaburzeniami psychicznymi;
- Zwiększenie różnorodności i poprawa jakości usług świadczonych na rzecz osób chorujących psychicznie oraz po doświadczeniach kryzysu psychicznego;
- Integracja osób chorujących psychicznie, po doświadczeniu kryzysu psychicznego i ich rodzin/opiekunów ze środowiskiem lokalnym;
- Wsparcie dla rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi.



## Towarzystwo Pomocy Młodzieży

**Adres:** ul. Nowolipki 2  
00-159 Warszawa  
**Telefon:** 22/887-88-05, 505-350-320  
**E-mail:** tpm@tpm.org.pl  
**WWW:** tpm.org.pl

**TPM** Towarzystwo  
Pomocy  
Młodzieży

### Profil działalności organizacji:

- Prowadzenie poradnictwa specjalistycznego i konsultacji z zakresu pomocy psychologicznej, pedagogicznej, prawnej, psychiatrycznej i seksuologicznej;
- Pozostała działalność w zakresie opieki zdrowotnej, gdzie indziej niesklasyfikowana – prowadzenie poradnictwa psychiatrycznego, seksuologicznego oraz psychoterapię indywidualną, grupową, rodzinną i par;
- Wsparcie, edukacja, interwencja kryzysowa, socjoterapia, profilaktyka, doradztwo;
- Organizacja i prowadzenie szkoleń, treningów, grup, warsztatów, spotkań edukacyjno-informacyjnych;
- Wsparcie rozwoju zawodowego młodzieży i osób młodych oraz dorosłych;
- Organizacja wykładów, konferencji i seminariów naukowych, odczytów oraz sympozjów związanych tematycznie z celami Towarzystwa;
- Organizacja wyjazdów i obozów treningowych oraz terapeutycznych dla dzieci, młodzieży i rodziców;
- Organizacja i prowadzenie akcji charytatywnych, kulturalnych i społecznych;
- Stosowanie alternatywnych form rozwiązywania konfliktów, w tym prowadzenie postępowań mediacyjnych;
- Promocja i organizacja wolontariatu;
- Inicjowanie i animowanie organizacyjnych form aktywności społecznej młodzieży na rzecz siebie i swoich rówieśników w zakresie rozwoju osobistego, ze szczególnym uwzględnieniem działań związanych z osiągnięciem stanu pełnego zdrowia (psychika, ciało i kontakty interpersonalne);
- Podejmowanie w środowiskach młodzieżowych działań profilaktycznych chroniących szeroko rozumiane zdrowie młodego pokolenia;
- Udzielanie profesjonalnej pomocy w rozwiązywaniu życiowych problemów młodzieży.



**Nazwa realizowanego projektu:** „*W stronę samodzielności*” – program wsparcia w i po kryzysie dla młodych osób doświadczających zaburzeń psychicznych i ich rodzin”.

**Obszar oddziaływania projektu:**

Młodzież i młodzi dorośli (oraz ich bliscy) doświadczający kryzysów psychicznych zagrożeni wykluczeniem.

**Opis projektu:**

W ramach programu zaplanowano działania prowadzące do wyjścia z kryzysu w kierunku aktywizacji społeczno-zawodowej młodych osób zaburzonych psychicznie i przeciwdziałające ich wykluczeniu oraz wsparcie ich rodzin.

**Beneficjenci:**

Uczestnikami zadania było 20 osób w wieku od 18 do 35 lat życia w i po kryzysie psychicznym ze zdiagnozowanymi w początkowej fazie zaburzeniami psychicznymi emocjonalnymi/nastroju typu: zaburzenia lękowe, zespół stresu pourazowego (na tle przemocy lub śmierci bliskiej osoby), fobie społeczne, zaburzenia depresyjne czy różne inne zachowania dezadaptacyjne uniemożliwiające lub ograniczające wypełnianie ról społecznych i zawodowych z terenu woj. mazowieckiego (szczególnie z miejscowości podwarszawskich i spoza Warszawy) oraz ich rodziny.

**Działania:** W związku z tym prowadzone były zajęcia grupowe i indywidualne mające na celu nabywanie, rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania osób cierpiących na zaburzenia psychiczne. Działania te o charakterze interwencyjnym, wspierającym, terapeutycznym i psychoedukacyjnym prowadziły do aktywizacji społecznej i jednocześnie pozwoliły zapobiec i zwalczyć marginalizację w/w młodych osób oraz dały możliwość uczestnictwa w życiu społecznym, zmieniły samoświadomość odbiorców w kierunku decydowania o sobie, a także wsparcia w pełnieniu ról adekwatnie do ich wieku i możliwości.

W ramach programu przeprowadzono następujące formy działań:

- Pierwszy kontakt (mailowy, telefoniczny, bezpośredni): poradnictwo telefoniczne i interwencje w ramach programu;
- Pomoc psychologiczno-pedagogiczna indywidualna: poradnictwo, interwencje kryzysowe, konsultacje, wsparcie, krótkoterminowa terapia;





- Pomoc psychologiczno-pedagogiczna rodzinna: poradnictwo, konsultacje, interwencje kryzysowe i wsparcie;
- Konsultacje psychiatryczne;
- Warsztaty aktywizująco-wspierające: dotyczące zaburzeń psychicznych (np. depresja, która jest najczęściej diagnozowana), diagnozy, zachowań wspomagających vs utrudniających proces leczenia, wsparcia i aktywizacji społecznej dla młodzieży/młodych dorosłych oraz ich rodzin bliskich; dotyczące radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami dla młodzieży/młodych dorosłych; dotyczący konstruktywnego stawiania sobie wyzwań i realizacji celów dla młodzieży/młodych dorosłych.

#### Cel programu:

Celem głównym programu „W stronę samodzielności – program wsparcia w i po kryzysie dla młodych osób doświadczających zaburzeń psychicznych i ich rodzin” było wyjście z kryzysu psychicznego w kierunku aktywizacji społeczno-zawodowej osób z zaburzeniami psychicznymi prowadzące do zwiększenia stopnia usamodzielnienia się uczestników, przeciwdziałania wykluczeniu i powrotu do życia społecznego jako pełnoprawnej osoby, nawiązania satysfakcjonujących więzi z innymi, dokonania zmian w postrzeganiu siebie i swoich możliwości na myślenie w kategoriach: „mogę”, „potrafię”, „chcę”, powrotu do pełnienia ról społecznych. Cele szczegółowe:

- Wychodzenie z kryzysów emocjonalnych i rodzinnych oraz uczenie samodzielnego rozwiązywania problemów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach rodzinnych i życiowych;
- Poprawa funkcjonowania emocjonalnego i społecznego w kierunku bardziej konstruktywnego radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem i ograniczenie zachowań agresywnych lub unikających, zmniejszenie objawów lękowo-depresyjnych, ograniczenie podejmowanych zachowań ryzykownych, prowadzenie bardziej zdrowego stylu życia;
- Zwiększenie wiedzy i świadomości osób chorych, bliskich i członków rodziny na temat kryzysu psychicznego i zaburzeń psychicznych poprzez psychoedukację i wskazanie realnych konstruktywnych sposobów samopomocowych;
- Zwiększenie wiedzy i świadomości na temat szkodliwego wpływu alkoholu i środków psychoaktywnych na funkcjonowanie człowieka;
- Zwiększenie wiedzy i świadomości na temat zachowań agresywnych i przemocy.



## Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”



**Adres:** ul. Gruszy 32

04 779 Warszawa

**Telefon:** 605 957 084

**E-mail:** [Klewkowicz@interia.eu](mailto:Klewkowicz@interia.eu)

**WWW:** <http://fundacjaoputw.pl/>

### Profil działalności organizacji:

- Działalność na rzecz rozwoju i konsolidacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku;
- Działalność na rzecz krzewienia oświaty, profilaktyki i ochrony zdrowia, pomocy społecznej, w zakresie kultury fizycznej i sportu, ochrony środowiska, ochrony praw człowieka i praw obywatelskich, ochrony dziedzictwa narodowego, kultury, dobroczynności, rehabilitacji zawodowej i społecznej niepełnosprawnych;
- Inicjowanie i wspieranie nowatorskich rozwiązań w różnorodnych dziedzinach życia społecznego, a szczególnie w ochronie praw i wolności człowieka i obywatela, w ochronie życia rodzinnego i profilaktyce społecznej;
- Propagowanie wykorzystania nowoczesnych technologii w szeroko pojętych działaniach na rzecz wysokiej jakości życia osób starszych;
- Rozwijanie i umacnianie postaw nastawionych na aktywne współdziałanie w rozwoju społeczeństwa obywatelskiego;
- Krzewienie idei wolontariatu w współpracy międzypokoleniowej.

### Nazwa realizowanego projektu:

***Program wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich rodzin i opiekunów***

### Obszar oddziaływania projektu:

Seniorzy zagrożeni depresją oraz mający inne dysfunkcje psychiczne w stopniu lekkim oraz opiekunowie osób z dysfunkcjami psychicznymi w stopniu zaawansowanym.



### Opis projektu:

Projekt miał na celu dostarczenie opiekunom osób niesamodzielnych wiedzy ogólnej oraz porad praktycznych jak radzić sobie z podopiecznymi z dysfunkcjami psychicznymi. Dla osób zagrożonych depresją i innymi zaburzeniami o łagodnym nasileniu, projekt oferował różne formy rehabilitacji, w tym zajęcia aktywizujące, integracyjne oraz wspólne zajęcia z osobami chorymi, porady psychologiczne, pokazy profesjonalnej opieki i rehabilitacji, wzorcowe ośrodki opieki stacjonarnej oraz dobre praktyki radzenia sobie z dysfunkcjami psychicznymi swoimi i swoich podopiecznych.

### Beneficjenci:

Program skierowany był do dwóch grup odbiorców:

- Program dla osób z upośledzeniem w stopniu lekkim i umiarkowanym umożliwiającym prowadzenie zajęć rehabilitacyjnych, aktywizujących, integracyjnych;
- Program adresowany do opiekunów mających pod opieką osoby chore psychicznie w stopniu zaawansowanym, tj. uniemożliwiającym prowadzenie z nimi zajęć, a jedynie zapewniające im właściwą opiekę i rehabilitację domową.

### Działania w projekcie:

- Dla osób z dysfunkcjami psychicznymi w stopniu łagodnym i umiarkowanym prowadzone były zajęcia aktywizujące, manualne, muzyczne, plastyczne oraz zajęcia w terenie – proste gry miejskie, spacer, wycieczki po Warszawie, udział w koncertach, zwiedzanie obiektów itp. Zajęcia prowadzone były przez specjalistów psychiatrów, rehabilitantów społecznych oraz psychologów ze specjalizacją kliniczną do rehabilitacji osób z chorobami psychicznymi;
- Dla opiekunów, członków rodzin i wolontariuszy – projekt oferował poradnictwo psychologiczne, prawne, zajęcia warsztatowe i seminaria dostarczające wiedzę nt. radzenia z różnymi problemami, jakie występują w obszarze opieki nad osobami z chorobami psychicznymi;
- Przygotowanie i wydanie II uzupełnionego Poradnika dla opiekunów osób niesamodzielnych z dysfunkcjami psychicznymi. Pytania i odpowiedzi. Poradnik można otrzymać bezpłatnie w biurze Fundacji ul. Patriotów 309, kl. A, lok. 15. Ma on też wersję elektroniczną zamieszczoną na

[www.fundacjaoputw.pl](http://www.fundacjaoputw.pl);



- Przygotowanie raportu ewaluacyjnego;
- Piknik integracyjny, spotkanie wszystkich beneficjentów, zarówno osób chorych, jak i opiekunów, a także ekspertów, na którym zaprezentowany został raport ewaluacyjny.

Cele projektu:

- Przedłużenie okresu samodzielności i aktywności społeczno - zawodowej osób z zaburzeniami psychicznymi o charakterze umiarkowanym lub lekkim;
- Wsparcie rodzin i opiekunów w sprawowaniu opieki nad osobami z zaburzeniami psychicznymi o charakterze zaawansowanym;
- Dostarczenie wiedzy nt. praw i dostępu do świadczeń i mechanizmów wpierania;
- Integracja środowiska, celem dalszego nieformalnego wspierania się i kontaktów towarzyskich;
- Popularyzacja problematyki dysfunkcji psychicznych i ogromnej populacji dotkniętej tymi problemami.



## GDZIE SZUKAĆ POMOCY NA MAZOWSZU – DANE KONTAKTOWE

### Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie

Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Kontakt
białobrzegi	PCPR	26-800 Białobrzegi, Plac Zygmunta Starego 9	(48) 360 02 24
ciechanowski	PCPR	06-400 Ciechanów, ul. 17 Stycznia 7	(23) 672 52 16
garwoliński	PCPR	08-400 Garwolin, ul. Sportowa 5	(25) 682 43 19
gostyniński	PCPR	09-500 Gostynin, ul. Ozdowskiego 1A	(24) 235 22 92
grodziski	PCPR	05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Daleka 11	(22) 724 15 70
grójecki	PCPR	05-600 Grójec, ul. Laskowa 4A	(48) 664 28 30
kozienicki	PCPR	26-900 Kozienice, ul. Świerczewskiego 20	(48) 382 05 62
legionowski	PCPR	05-119 Legionowo, ul. Sikorskiego 11	(22) 764 01 40
lipski	PCPR	27-300 Lipsko, ul. Iłżecka 6	(48) 378 10 11
łosicki	PCPR	08-200 Łosice, ul. Narutowicza 6	(83) 359 05 51
makowski	PCPR	06-200 Maków Mazowiecki, ul. Mickiewicza 37	(29) 717 21 87
miński	PCPR	05-300 Mińsk Mazowiecki, ul. Konstytucji 3 Maja 16	(25) 756 40 26
mławski	PCPR	06-500 Mława, ul. Reymonta 4	(23) 654 43 56
	PCPR	05-100 Nowy Dwór Mazowiecki, ul. Paderewskiego 1b	(22) 765 94 90
Ostrołęka	PCPR	07-410 Ostrołęka, ul. Szpitalna 2	(29) 764 62 33
ostrowski	PCPR	07-300 Ostrów Mazowiecka, ul. Widnichowska 20	(29) 645 53 98
otwocki	PCPR	05-402 Otwock, ul. Komunardów 10	(22) 719 48 10
piaseczyński	PCPR	05-500 Piaseczno, ul. Chyliczkowska 14	(22) 756 62 40
Płock	PCPR	09-400 Płock, ul. Bielska 59	(24) 267 68 28
płoński	PCPR	09-100 Płońsk, ul. Związku Walki Młodych 10	(23) 662 75 49; 662 12 59



## Wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi na Mazowszu

Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Kontakt
pruskowski	PCPR	05-800 Pruszków, ul. Drzymały 30	(22) 738 15 01
przasnyski	PCPR	06-300 Przasnysz, ul. Św. Stanisława Kostki 5	(29) 752 22 70 w. 118
przysuski	PCPR	26-400 Przysucha, ul. Al. Jana Pawła II 10	(48) 675 55 17
pułtuski	PCPR	06-100 Pułtusk, ul. 3 Maja 20	(23) 692 54 83
Radom	PCPR	26-600 Radom, ul. Domagalskiego 7	(48) 38 15 070 (48) 36 55 801 wew. 300
Siedlce	PCPR	08-110 Siedlce, ul. Piłsudskiego 40	(25) 644 81 72
sierpecki	PCPR	09-200 Sierpc, ul. Świętokrzyska 2 A	(24) 275 76 60
sochaczewski	PCPR	96-500 Sochaczew, ul. Piłsudskiego 65	(46) 864 18 05
sokołowski	PCPR	08-300 Sokotów Podlaski, ul. Armii Krajowej 4	(25) 787 22 02
szydłowiecki	PCPR	26-500 Szydłowiec, ul. Metalowa 7	(48) 617 47 13; 14; 15
m. st. Warszawa	WCPR	01-833 Warszawa, ul. Lipińska 2	(22) 599 71 20
warszawski zachodni	PCPR	05-850 Ożarów Mazowiecki, ul. Poznańska 129/133	(22) 733 72 50 do 55
węgrowski	PCPR	07-100 Węgrów, ul. Piłsudskiego 23	(25) 792 49 07
wotomiński	PCPR	05-200 Wotomin, ul. Legionów 78	(22) 776 44 95
wyszkowski	PCPR	07-200 Wyszaków, ul. I Armii Wojska Polskiego 82 A	(29) 742 85 22
zwoleński	PCPR	26-700 Zwoleń, ul. Władysława Jagiełły 4	(48) 676 33 89 wew. 15
żuromiński	PCPR	09-300 Żuromin, ul. Lidzbarska 27	(23) 657 35 15
żyrardowski	PCPR	96-300 Żyrardów, ul. Bohaterów Warszawy 4	(46) 854 20 83



## Ośrodki Pomocy Społecznej

Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Telefon
białobrzegi	GOPS Mała Wieś	09-460 Mała Wieś, ul. Płońska 4	(24) 269 79 78
	GOPS Promna	26-803 Promna, Promna-Kolonia 5	(48) 615 10 03
	GOPS Radzanów	26-807 Radzanów, Radzanów 92a	(48) 613 63 62
	GOPS Stara Błotnica	26-806 Stara Błotnica, Stara Błotnica 46	(48) 385 77 90
	GOPS Stromiec	26-804 Stromiec, ul. Piaski 4	(48) 619 13 38
	MGOPS Białobrzegi	26-800 Białobrzegi, ul. Reymonta 11	(48) 613 27 55
	MGOPS Wyśmierzyce	26-811 Wyśmierzyce, ul. Mickiewicza 75	(48) 615 70 28
ciechanowski	GOPS Ciechanów	06-400 Ciechanów, ul. Fabryczna 8	(23) 672 48 74
	GOPS Gołymin Ośrodek	06-420 Gołymin Ośrodek, ul. Szosa Ciechanowska 8	(23) 671 61 83
	GOPS Grudusk	06-460 Grudusk, ul. Ciechanowska 54	(23) 671 50 70
	GOPS Ojrzeń	06-456 Ojrzeń, ul. Ciechanowska 19	(23) 671 83 92
	GOPS Opinogóra Górna	06-406 Opinogóra Górna, ul. Krasieńskiego 4	(23) 671 70 78
	GOPS Regimin	06-461 Regimin, Regimin 22	(23) 681 17 55
	GOPS Sońsk	06-430 Sońsk, ul. Ciechanowska 20	(23) 671 30 47
	MGOPS Głinojeck	06-450 Głinojeck, ul. Bema 7	(23) 674 00 65
	MOPS Ciechanów	06-400 Ciechanów, ul. Sienkiewicza 32d	(23) 672 20 91
garwoliński	GOPS Borowie	08-412 Borowie, ul. Sasimowskiego 10	(25) 685 90 68
	GOPS Garwolin	08-400 Garwolin, ul. Mazowiecka 16	(25) 682 05 60
	GOPS Górzno	08-404 Górzno, Górzno 131	(25) 681 22 84
	GOPS Łaskarzew	08-450 Łaskarzew, ul. Duży Rynek 32	(25) 684 68 14
	GOPS Maciejowice	08-480 Maciejowice, ul. Kościuszki 17	(25) 682 57 80
	GOPS Miastków Kościelny	08-420 Miastków Kościelny, ul. Rynek 6	(25) 751 12 88
	GOPS Parysów	08-441 Parysów, ul. Kościuszki 28	(25) 685 01 42
	GOPS Sobolew	08-460 Sobolew, ul. Rynek 1	(25) 682 51 03
	GOPS Trojanów	08-455 Trojanów, Trojanów 57a	(25) 682 71 21
	GOPS Wilga	08-470 Wilga, ul. Warszawska 38	(25) 685 30 70
	MGOPS Pilawa	08-440 Pilawa, Aleja Wyzwolenia 158	(25) 685 60 53



Wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi na Mazowszu

Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Telefon
	MGOPS Żelechów	08-430 Żelechów, ul. Piłsudskiego 47	(25) 754 11 46
	MOPS Garwolin	08-400 Garwolin, ul. Staszica 15	(25) 684 34 41
	MOPS Łaskarzew	08-450 Łaskarzew, ul. Duży Rynek 32	(25) 684 59 63
gostyniński	GOPS Gostynin	09-500 Gostynin, ul. Parkowa 32	(24) 236 07 76
	GOPS Pacyna	09-541 Pacyna, ul. Wyzwolenia 7	(24) 285 80 60
	GOPS Sanniki	09-540 Sanniki, ul. Wólczyńska 75	(24) 277 61 56
	GOPS Szczawin Kościelny	09-550 Szczawin Kościelny, ul. Jana Pawła II 3/1	(24) 235 13 72
	MOPS Gostynin	09-500 Gostynin, ul. Parkowa 22	(24) 236 13 60
grodziski	GOPS Baranów	96-314 Baranów, ul. Armii Krajowej 89	(46) 856 03 17
	GOPS Jaktorów	96-313 Jaktorów, ul. Warszawska 33	(46) 856 40 44
	GOPS Żabia Wola	96-321 Żabia Wola, ul. Główna 5	(46) 857 82 88
	OPS Grodzisk Mazowiecki	05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. 11 listopada 33	(22) 755 51 11
	OPS Milanówek	05-822 Milanówek, ul. Fiderkiewicza 41	(46) 755 86 35
	OPS Podkowa Leśna	05-807 Podkowa Leśna, ul. Błońska 46/48	(22 ) 729 10 82
grójecki	GOPS Belsk Duży	05-622 Bielsk - Duży, ul. Jana Koźmiałowskiego 4	(48) 661 16 41
	GOPS Błędów	05-620 Błędów, ul. Sadurkowska 13	(48) 668 06 58
	GOPS Chynów	05-650 Chynów, ul. Główna 67	(48) 661 57 55
	GOPS Goszczyn	05-610 Goszczyn, ul. Bądkowska 1a	(48) 663 21 14
	GOPS Jasieniec	05-604 Jasieniec, ul. Warecka 42	(48) 661 33 37
	GOPS Pniewy	05-652 Pniewy, Pniewy 28/3	(48) 668 64 85
	MGOPS Grójec	05-600 Grójec, ul. Niepodległości 6A	(48) 664 36 78
	MGOPS Mogielnica	05-640 Mogielnica, ul. Rynek 11	(48) 663 51 49
	MGOPS Nowe Miasto n/Pilicą	26-420 Nowe Miasto n/Pilicą, Pl. O. H. Koźmińskiego 1/2	(48) 674 10 98
	MGOPS Warka	05-660 Warka, ul. Wójtowska 1	(48) 667 02 20
kozienski	GOPS Garbatka -Letnisko	26-930 Garbatka- Letnisko, ul. Skrzyńskich 1	(48)621 03 14
	GOPS Głowaczów	26-903 Głowaczów, ul. Rynek 35	(48) 623 10 51 wew. 40
	GOPS Gniewoszków	26-920 Gniewoszków, ul. Lubelska 16	(48) 621 50 03
	GOPS Grabów nad Pilicą	26-902 Grabów n. Pilicą, ul. Kazimierza Pułaskiego 51	(48) 662 70 77





Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Telefon
	GOPS Magnuszew	26-910 Magnuszew, ul. Saperów 24	(48) 621 70 25
	GOPS Sieciechów	26-922 Sieciechów, ul. 11-go Listopada 2	(48) 621 61 12
	MGOPS Kozienice	26-900 Kozienice, ul. M. Skłodowskiej-Curie 3	(48) 614 65 57
legionowski	GOPS Jabłonna	05-110 Jabłonna, ul. Zegrzyńska 1	(22) 782 46 51
	GOPS Nieporęt	05-126 Nieporęt, ul. Podleśna 4a	(22) 490 43 41
	OPS Wieliszew	05-135 Wieliszew, Al. Solidarności 25	(22) 782 25 22
	OPS Serock	05-140 Serock, ul. Kościuszki 15	(22) 782 61 18
	OPS Legionowo	05-120 Legionowo, Al. 3-go Maja 28	(22) 774 08 66
lipski	GOPS Chotcza	27-312 Chotcza, Chotcza - Józefów 60	(48) 375 10 32
	GOPS Ciepiałów	27-310 Ciepiałów, ul. Czachowskiego 1	(48) 378 80 80
	GOPS Rzecznów	27-353 Rzeczników, Rzecznów 1	(48) 616 70 37
	GOPS Sienno	27-350 Sienno, ul. Rynek 36/40	(48) 378 60 74
	GOPS Solec n. Wisłą	27-320 Solec n. Wisłą, ul. Rynek 1	(48) 376 12 66
	MGOPS Lipsko	27-300 Lipsko, ul. 1-go Maja 2	(48) 378 01 82
łosicki	GOPS Huszlew	08-206 Huszlew, Huszlew 77	(83) 358 01 96
	GOPS Olszanka	08-207 Olszanka, Olszanka 42	(83) 357 51 19
	GOPS Platerów	08-210 Platerów, ul. Dworcowa 21	(83) 357 84 11
	GOPS Sarnaki	08-220 Sarnaki, ul. Berka Joselewicza 3	(83) 359 92 44
	GOPS Stara Kornica	08-205 Stara Kornica, Stara Kornica 191	(83) 358 78 22 w.25
	MGOPS Łosice	08-200 Łosice, ul. Piłsudskiego 6	(83) 357 37 47
makowski	GOPS Karniewo	06-425 Karniewo, ul. Pułtуска 5	(29) 767 04 20
	GOPS Młynarze	06-231 Młynarze, ul. Ostrołęcka 7a	(29) 768 11 26
	GOPS Sypniewo	06-216 Sypniewo, ul. Ostrołęcka 27	(29) 717 74 37
	MOPS Maków Maz.	06-200 Maków Mazowiecki, ul. Polna 1	(29) 717 26 59
	OPS Krasnosielc	06-212 Krasnosielc, ul. Rynek 40	(29) 717 50 72
	OPS Płoniawy - Bramura	06-210 Płoniawy-Bramura, ul. Płoniawy - Bramura 83	(29) 717 89 62
	OPS Różan	06-230 Różan, Pl. Obrońców Różana 4	(29) 766 91 77
	OPS Rzewnie	06-225 Rzewnie, Rzewnie 19	(29) 761 34 77
miński	GOPS Cegłów	05-319 Cegłów, ul. Kościuszki 4	(25) 759 59 47
	GOPS Dębe Wielkie	05-311 Dębe Wielkie, ul. Strażacka 3	(25) 757 70 54
	GOPS Dobrze	05-307 Dobrze, ul. Kościuszki 1	(25) 757 11 23



## Wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi na Mazowszu

Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Telefon
	GOPS Jakubów	05-306 Jakubów, Jakubów 55	(25) 757 91 64
	GOPS Latowicz	05-334 Latowicz, ul. Rynek 6	(25) 752 10 89
	GOPS Mińsk Maz.	05-300 Mińsk Mazowiecki, ul. Chełmońskiego 14	(25) 758 19 32
	GOPS Mrozy	05-320 Mrozy, ul. Armii Krajowej 12	(25) 757 47 15
	GOPS Siennica	05-332 Siennica, ul. Latowicka 9	(25) 757 22 64
	GOPS Stanisławów	05-304 Stanisławów, ul. Rynek 32	(25) 757 58 78
	MGOPS Kałuszyn	05-310 Kałuszyn, ul. Wojska Polskiego 20	(25) 757 61 47
	MOPS Halinów	05-074 Halinów, ul. Mickiewicza 23	(22) 760 00 84
	MOPS Mińsk Maz.	05-300 Mińsk Mazowiecki, ul. Kościuszki 25a	(25) 758 22 24
	MOPS Sulejówek	05-071 Sulejówek, ul. Świętochowskiego 4	(22) 783 59 49
mławski	GOPS Dzierzgowo	06-520 Dzierzgowo, ul. Kościuszki 3	(23) 653 30 08
	GOPS Lipowiec Kościelny	06-545 Lipowiec Kościelny, Lipowiec Kościelny 213	(23) 655 50 28 wew.37
	GOPS Radzanów	06-540 Radzanów, ul. Mławska 4	(23) 679 80 79
	GOPS Strzegowo	06-445 Strzegowo, Plac Wolności 32	(23) 679 42 47
	GOPS Stupsk	06-560 Stupsk, ul. Sienkiewicza 10a	(23) 653 11 54
	GOPS Szelków	06-220 Szelków, Stary Szelków 39	(29) 717 67 29
	GOPS Szreńsk	06-550 Szreńsk, Pl. Kanoniczny 10	(23) 653 41 20
	GOPS Szydłowo	06-516 Szydłowo, ul. Mazowiecka 61	(23) 655 40 19
	GOPS Wieczfnia Kościelna	06-513 Wieczfnia Kościelna, Wieczfnia Kościelna 96	(23) 654 05 76
	GOPS Wiśniewo	06-521 Wiśniewo, Wiśniewo 86	(23) 655 70 24
MOPS Mława	06-500 Mława, ul. Narutowicza 6	(23) 654 35 60	
nowodworski	GOPS Czosnów	05-152 Czosnów, ul. Warszawska 59	(22) 785 05 58
	OPS Leoncin	05-155 Leoncin, ul. Partyzantów 3	(22) 785 65 82
	GOPS Pomiechówek	05-180 Pomiechówek, ul. Stoneczna 51	(22) 785 40 10
	MGOPS Zakroczym	05-170 Zakroczym, ul. O.H. Koźmińskiego 15	(22) 785 22 99
	MOPS Nasielsk	05-190 Nasielsk, ul. Elektronowa 3	(23) 693 30 06
	OPS Nowy Dwór Maz.	05-100 Nowy Dwór Mazowiecki, ul. Partyzantów 12	(22) 775 27 30
ostrotęcki	GOPS Baranowo	06-320 Baranowo, Pl. Trzydziestolecia 7	(29) 761 36 77
	GOPS Czarnia	07-431 Czarnia, Czarnia 41	(29) 772 70 84
	GOPS Goworowo	07-440 Goworowo, Ks. Stanisława Dulczewskiego 1a	(29) 761 40 15



Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Telefon
	GOPS Łyse	07-437 Łyse, ul. Ostrołęcka 2	(29) 772 54 75
	GOPS Olszewo Borki	07-415 Olszewo - Borki, ul. Broniewskiego 13	(29) 764 78 75
	OPS Czerwin	07-407 Czerwin, Pl. Tysiąclecia 1	(29) 761 45 67
	OPS Kadzidło	07-420 Kadzidło, ul. Targowa 4	(29) 761 89 34
	OPS Lelis	07-402 Lelis, ul. Szkolna 37	(29) 761 19 95
	OPS Myszyniec	07-430 Myszyniec, Pl. Wolności 60	(29) 772 13 98
	OPS Rzekuń	07-411 Rzekuń, Kolonia 1b	(29) 761 73 95
	OPS Troszyn	07-405 Troszyn, ul. Stowackiego 13	(29) 767 10 03
m. Ostrołęka	MOPR Ostrołęka	07-410 Ostrołęka, ul. Gen. Hallera 12	(29) 764 41 30
ostrowski	GOPS Brok	07-306 Brok, Pl. Kościelny 6	(29) 745 75 77
	GOPS Ostrów Mazowiecka	07-300 Ostrów Mazowiecka, ul. Sikorskiego 5	(29) 746 86 00
	GOPS Stary Lubotyń	07-303 Stary Lubotyń, Stary Lubotyń 42	(29) 644 64 22
	GOPS Wąsewo	07-311 Wąsewo, ul. Zastawska 13	(29) 645 80 00 w. 32
	GOPS Zaręby Kościelne	07-323 Zaręby Kościelne, ul. Kowalska 14	(86) 270 60 04
	MOPS Ostrów Maz.	07-300 Ostrów Mazowiecka, ul. Warchalskiego 3	(29) 745 32 41
	GOPS Andrzejewo	07-305 Andrzejewo, ul. Warszawska 36	(86) 271 71 20
	OPS Boguty Pianki	07-325 Boguty-Pianki, Al. Papieża Jana Pawła II 45	(86) 277 50 73
	OPS Małkinia Górna	07-320 Małkinia Górna, ul. Biegańskiego 3	(29) 745 56 91
	GOPS Nur	07-322 Nur, ul. Drohiczyńska 2	(86) 277 41 18
	OPS Szulborze Wielkie	07-324 Szulborze Wielkie, ul. Romantyczna 2	(86) 475 40 71
otwocki	GOPS Celestynów	05-430 Celestynów, ul. Regucka 3	(22) 789 70 54
	GOPS Kołbiel	05-340 Kołbiel, ul. Szkolna 1	(25) 757 39 92
	GOPS Osieck	08-445 Osieck, ul. Rynek 1	(25) 685 71 77
	GOPS Sobienie Jeziory	08-443 Sobienie Jeziory, ul. Garwolińska 16a	(25) 685 80 69
	GOPS Wiązowna	05-462 Wiązowna, Radiówek 25	(22) 780 46 59
	MGOPS Karczew	05-480 Karczew, ul. Warszawska 28	(22) 780 94 61
	MOPS Józefów	05-420 Józefów, ul. M. C. Skłodowskiej 5/7	(22) 789 53 93
	OPS Otwock	05-400 Otwock, ul. Sosnowa 4	(22) 779 36 32
piaseczyński	GOPS Lesznówola	05-506 Lesznówola, Gminnej Rady Narodowej 6	(22) 757 92 32 wew. 235
	GOPS Prażmów	05-505 Prażmów, ul. Czotchańskiego 17	(22) 727 05 26



Wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi na Mazowszu

Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Telefon
	OPS Góra Kalwaria	05-530 Góra Kalwaria, ul. Pijarska 40	(22) 727 33 36
	MGOPS Piaseczno	05-500 Piaseczno, ul. Wojska Polskiego 54	(22) 737 23 97
	GOPS Tarczyn	05-555 Tarczyn, ul. Rynek 8	(22) 715 79 35
	OPS Konstancin Jeziorna	05-510 Konstancin-Jeziorna, ul. Rycerska 13	(22) 756 34 84
m. Płock	MOPS Płock	09-400 Płock, ul. Zgliczyńskiego 4	(24) 364 02 10
płocki	GOPS Bielsk	09-230 Bielsk, ul. Medyczna 1	(24) 265 01 22
	GOPS Bodzanów	09-470 Bodzanów, ul. Bankowa 7	(24) 260 70 06
	GOPS Brudzeń Duży	09-414 Brudzeń Duży, ul. Jana Pawła II 2a	(24) 260 40 79
	GOPS Bulkowo	09-454 Bulkowo, ul. Szkolna 1	(24) 265 20 13 wew. 13
	GOPS Łąck	09-520 Łąck, ul. Gostynińska 2	(24) 384 14 02
	GOPS Radzanowo	09-451 Radzanowo, ul. Płocka 32	(24) 261 34 97
	GOPS Stubice	09-533 Stubice, ul. Płocka 34	(24) 231 17 44
	GOPS Słupno	09-472 Słupno, ul. Warszawska 26a	(24) 261 91 78
	GOPS Stara Biała	09-411 Stara Biała, ul. Jana Kazimierza 1	(24) 367 66 30
	GOPS Staroźreby	09-440 Staroźreby, ul. Płocka 18	(24) 261 27 30
	MGOPS Drobin	09-210 Drobin, ul. Piłsudskiego 12	(24) 260 10 42
	MGOPS Gąbin	09-530 Gąbin, ul. Stary Rynek 14	(24) 277 10 14
	MGOPS Wyszogród	09-450 Wyszogród, ul. Płocka 29	(24) 231 13 93
	GOPS Nowy Duninów	09-505 Nowy Duninów, ul. Osiedlowa 1	(24) 261 14 14
płoński	GOPS Baboszewo	09-130 Baboszewo, ul. Warszawska 9a	(23) 661 10 91
	GOPS Czerwińsk n. Wisłą	09-150 Czerwińsk n. Wisłą, ul. Wł. Jagiełły 16	(24) 231 58 71
	GOPS Dzierżążnia	09-164 Dzierżążnia, Dzierżążnia 28	(23) 661 59 04
	GOPS Joniec	09-131 Joniec, Joniec 29	(23) 661 64 30
	GOPS Naruszewo	09-152 Naruszewo, Naruszewo 19a	(23) 663 12 47
	GOPS Nowe Miasto	09-120 Nowe Miasto, ul. Apteczna 8	(23) 661 49 55
	GOPS Płońsk	09-100 Płońsk, ul. 19 stycznia 39	(23) 662 42 01
	GOPS Raciąż	09-140 Raciąż, ul. 11 listopada 20	(23) 679 10 51
	GOPS Sochocin	09-110 Sochocin, ul. Guzikarzy 9	(23) 66 180 01
	GOPS Żatuski	09-142 Żatuski, Żatuski 77 B/1	(23) 661 97 61
	MOPS Płońsk	09-100 Płońsk, ul. Św. M. Kolbe 9	(23) 662 29 90



Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Telefon
	MOPS Raciąż	09-140 Raciąż, ul. Wolności 34	(23) 679 20 07
pruszkowski	GOPS Michałowice z/s Regułach	05-816 Michałowice, Aleja Powstańców Warszawy 1	(22) 350 91 20
	GOPS Nadarzyn	05-830 Nadarzyn, ul. Mszczonowska 24	(22) 729 81 73
	GOPS Raszyn	05-090 Raszyn, ul. Unii Europejskiej 3	(22) 102 99 13
	MGOPS Brwinów	05-840 Brwinów, ul. Kościuszki 4a	(22) 729 59 02
	MOPS Piastów	05-820 Piastów, Al. Tysiąclecia 3	(22) 723 11 70
	MOPS Pruszków	05-804 Pruszków, ul. Helenowska 3a	(22) 728 11 81
przasnyski	GOPS Czernice Borowe	06-415 Czernice Borowe, ul. Dolna 2	(23) 674 62 15
	GOPS Krasne	06-408 Krasne, ul. Mickiewicza 23a	(23) 671 02 16
	GOPS Krzynowłoga Mała	06-316 Krzynowłoga Mała, ul. Kościelna 3	(29) 751 28 82
	GOPS Przasnysz	06-300 Przasnysz, ul. Św. Wojciecha 1	(29) 752 31 54
	MOPS Przasnysz	06-300 Przasnysz, ul. Św. St. Kostki 5	(29) 756 45 93
	OPS Chorzele	06-330 Chorzele, ul. Komosińskiego 1b	(29) 751 54 71
	OPS Jednoróżec	06-323 Jednoróżec, ul. Odrodzenia 4	(29) 751 88 53
przysuski	GOPS Borkowice	26-422 Borkowice, ul. Ogrodowa 9	(29) 675 22 12
	GOPS Gielniów	26-434 Gielniów, Plac Wolności 75	(48) 672 01 16
	GOPS Klwów	26-415 Klwów, ul. Opoczyńska 35	(48) 671 00 10 wew.24
	GOPS Odrzywół	26-425 Odrzywół, ul. Warszawska 53	(48) 671 60 57
	GOPS Potworów	26-414 Potworów, ul. Radomska 2	(48) 671 30 46
	GOPS Rusinów	26-411 Rusinów, ul. Zaciszna 30	(48) 322 28 76
	GOPS Wieniawa	26-432 Wieniawa, ul. Kochanowskiego 88	(48) 375 79 11
	MGOPS Przysucha	26-400 Przysucha, ul. Grodzka 5	(48) 675 31 85
pułtuski	GOPS Gzy	06-126 Gzy, Gzy 8	(23) 691 31 91
	GOPS Obryte	07-215 Obryte, Obryte 185	(29)741 11 05
	GOPS Pokrzywnica	06-121 Pokrzywnica, Al. Jana Pawła II 1	(23) 691 87 94
	GOPS Świercze	06-150 Świercze, ul. Pułtуска 47a	(23) 691 60 62
	GOPS Winnica	06-120 Winnica, ul. Pułtуска 25	(23) 691 40 21
	OPS Zatory	07-217 Zatory, ul. Jana Pawła II 106	(29) 741 03 60
	MOPS Pułtusk	06-100 Pułtusk, ul. 13 Pułku Piechoty 1	(23) 692 52 65



Wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi na Mazowszu

Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Telefon
m. Radom	MOPS Radom	26-612 Radom, ul. Limanowskiego 134	(48) 360 87 01
radomski	GOPS Gózd	26-634 Gózd, Radomska 34	(48) 320 20 96
	GOPS Jastrzębia	26-631 Jastrzębia	(48) 384 05 07
	GOPS Jedlińsk	26-660 Jedlińsk, ul. Konopnickiej 11	(48) 321 31 27
	GOPS Jedlnia- Letnisko	26-630 Jedlnia- Letnisko, ul. Radomska 43	(48) 381 88 85
	GOPS Kowala	26-624 Kowala, Kowala 105a	(48) 610 17 60
	GOPS Pionki	26-670 Pionki, ul. Zwycięstwa 6	(48) 612 40 50
	GOPS Przytyk	26-650 Przytyk, ul. Zachęta 57	(48) 618 00 95
	GOPS Wierzbica	26-680 Wierzbica, ul. Kościuszki 73	(48) 618 24 21
	GOPS Wolanów	26-625 Wolanów, ul. Radomska 20	(48) 618 60 20
	GOPS Zakrzew	26-652 Zakrzew, Zakrzew 51	(48) 610 54 88
	MGOPS Iłża	27-100 Iłża, ul. Rynek 11	(48) 341 22 35
	MGOPS Skaryszew	26-640 Skaryszew, ul. Słowackiego 6	(48) 610 32 84
	MOPS Pionki	26-670 Pionki, ul. Leśna 5	(48) 384 84 27
	siedlecki	GOPS Przesmyki	08-109 Przesmyki, ul. 11 listopada 5
GOPS Domanice		08-113 Domanice, Domanice 52	(25) 631 29 83
GOPS Korczew		08-108 Korczew, ul. Ks. St. Brzóska 20a	(25) 631 20 36
GOPS Kotuń		08-130 Kotuń, ul. Siedlecka 56c	(25) 641 43 63
GOPS Mokobody		08-124 Mokobrody, ul. Cmentarna 2	(25) 641 13 48
GOPS Skórzec		08-114 Skórzec, ul. Siedlecka 3	(25)631 28 51
GOPS Suchożebry		08-125 Suchożebry, ul. Aleksandry Ogińskiej 11	(25) 631 46 57
GOPS Wiśniew		08-112 Wiśniew, ul. Siedlecka 13	(25) 641 73 13
GOPS Wodynie		08-117 Wodynie, ul. Siedlecka 43	(25) 631 26 58
GOPS Zbuczyn		08-106 Zbuczyn, ul. Jana Pawła II 1	(25) 641 63 21
MGOPS Mordy		08-140 Mordy, ul. Kilińskiego 9	(25) 641 54 26
m. Siedlce	GOPS Siedlce	08-110 Siedlce, ul. Aśtanowicza 10	(25) 633 09 64
	MOPR Siedlce	08-110 Siedlce, ul. Sienkiewicza 32	(25) 632 33 25
sierpecki	GOPS Gozdowo	09-213 Gozdowo, ul. K. Gozdawy 21	(24) 276 20 27
	GOPS Mochowo	09-214 Mochowo, ul. Sierpecka 2	(24) 276 31 91
	GOPS Rościszewo	09-204 Rościszewo, ul. Armii Krajowej 13	(24) 276 40 83
	GOPS Sierpc	09-200 Sierpc, Narutowicza 21c	(24) 275 31 58
	GOPS Szczutowo	09-227 Szczutowo, ul. Lipowa 9	(24) 276 71 90
	GOPS Zawidz	09-226 Zawidz, ul. Mazowiecka 24	(24) 276 61 69
	MOPS Sierpc	09-200 Sierpc, ul. Świętokrzyska 12	(24) 275 46 44



Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Telefon
sochaczewski	GOPS Brochów	05-088 Brochów, Brochów 125	(22) 725 71 82
	GOPS Iłów	96-520 Iłów, ul. Płocka 2	(24) 267 50 92
	GOPS Młodzieszyn	96-512 Młodzieszyn, ul. Wyszogrodzka 23a	(46) 862 41 59
	GOPS Nowa Sucha	96-513 Nowa Sucha, Nowa Sucha 59a	(46) 861 23 15
	GOPS Paprotnia	08-107 Paprotnia, ul. 3 Maja 4	(25) 631 21 93
	GOPS Rybno	96-514 Rybno, ul. Parkowa 1/3	(46) 861 16 14
	GOPS Sochaczew	96-500 Sochaczew, ul. Warszawska 115	(46) 864 26 20
	GOPS Teresin	96-515 Teresin, ul. Zielona 18	(46) 861 30 45
	MOPS Sochaczew	96-500 Sochaczew, Al. 600-lecia 90	(46) 863 14 81
sokołowski	CPS Sokołów Podlaski	08-300 Sokołów Podlaski ul. Wolności 26	(25) 781 65 99
	GOPS Ceranów	08-332 Ceranów, Ceranów 25	(25) 787 08 15
	GOPS Jabłonna Lacka	08-304 Jabłonna Lacka, ul. Kubusia Puchatka 1	(25) 787 10 63
	GOPS Repki	08 307 Repki, ul. Parkowa 7	(25) 787 50 29
	GOPS Sabnie	08-331 Sabnie, ul. Główna 73	(25) 787 41 60
	GOPS Sokołów Podlaski	08-300 Sokołów Podlaski, ul. Lipowa 52	(25) 787 73 50
	GOPS Sterdyń	08-320 Sterdyń, ul. Wojska Polskiego 17	(25) 787 04 11
	MGOPS Kosów Lacki	08-330 Kosów Lacki, ul. Kościelna 20	(25) 787 96 27
szydłowiecki	GOPS Chlewiska	26-510 Chlewiska, ul. Czachowskiego 49	(48) 628 70 53
	GOPS Jastrząb	26-502 Jastrząb, ul. Niepodległości 5	(48) 628 48 77
	GOPS Mirów	26-503 Mirów, ul. Mirów Stary 27	(48) 628 36 62
	GOPS Orońsko	26-505 Orońsko, ul. Szkolna 8	(48) 618 59 23
	MOPS Szydłowiec	26-500, ul. Kilińskiego 2	(48) 617 64 84
m. st. Warszawa	OPS Bemowo	01-310 Warszawa, ul. Rozłogi 10	(22) 487 13 00
	OPS Białotąka	03-126 Warszawa, ul. Marywilska 44c	(22) 614 70 00
	OPS Bielany	01-824 Warszawa, ul. Przybyszewskiego 80/82	(22) 568 91 00
	GOPS Bielany	08-311 Bielany, ul. Słoneczna 2	(25) 787 80 98
	OPS Mokotów	02-545 Warszawa, ul. Fałęcka 10	(22) 849 44 66
	OPS Ochota	02-361 Warszawa, ul. Przemyska 11	(22) 817 64 63
	OPS Praga Południe	04-366 Warszawa, ul. Wiatraczna 11	(22) 277 33 00
	OPS Praga Północ	04-477 Warszawa, ul. Szymanowskiego 6/61	(22) 511 24 00



Wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi na Mazowszu

Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Telefon
	OPS Rembertów	04-404 Warszawa, ul. Plutonowych 10	(22) 673 54 12
	CPS Śródmieście	00-960 Warszawa, ul. Konwiktorska 3/5	(22) 628 07 12
	OPS Targówek	03-291 Warszawa, ul. Św. Wincentego 87	(22) 277 02 00
	GOPS Czerwonka	05-232 Czerwonka Włościańska, Czerwonka Włościańska 38a	(29) 717 95 05
	OPS Ursus	02-495 Warszawa, Pl. Czerwca 1976 r. 1	(22) 478 41 11
	OPS Ursynów	02-784 Warszawa, ul. Cybisa 7	(22) 544 12 00
	OPS Wawer	04-974 Warszawa, ul. Włókiennicza 54	(22) 613 38 94
	OPS Wesola	05-075 Wesola, ul. I Praskiego Pułku 21a	(22) 773 44 12
	OPS Wilanów	02-958 Warszawa, ul. Przyczółkowa 27a	(22) 648 22 26
	OPS Włochy	02-457 Warszawa, ul. Czereśniowa 35	(22) 863 98 37
	OPS Wola	01-140 Warszawa, ul. Gen. J. Bema 91	(22) 571 50 00
	OPS Żoliborz	01-644 Warszawa, ul. Dembińskiego 3	(22) 569 28 00
	warszawski zachodni	GOPS Izabelin	05-080 Izabelin, ul. 3-go Maja 42
GOPS Kampinos		05-085 Kampinos, ul. Szkolna 2a	(22) 725 00 40
OPS Leszno		05-084 Leszno, Al. Wojska Polskiego 21	(22) 725 81 55
GOPS Stare Babice		05-082 Stare Babice, ul. Rynek 21	(22) 722 90 11
MGOPS Błonie		05-870 Błonie, ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego 13	(22) 721 11 31
OPS Łomianki		05-092 Łomianki, ul. Szpitalna 7	(22) 751 90 57
węgrowski	MGOPS Ożarów Mazowiecki	05-850 Ożarów Mazowiecki, ul. Poznańska 165	(22) 722 26 73
	CPS Węgrów	07-100 Węgrów, ul. Gdańska 69	(25) 792 20 57
	GOPS Grębków	07-110 Grębków, ul. Wspólna 5	(25) 793 00 40 wew. 11
	GOPS Korytnica	07-120 Korytnica, ul. Małkowskiego 20	(25) 661 21 30
	GOPS Liw z/s w Węgrowie	07-100 Węgrów, ul. Mickiewicza 2	(25) 792 28 05 w. 25
	GOPS Miedzna	07-106 Miedzna, Pl. Wolności 3	(25) 691 83 34
	GOPS Sadowne	07-140 Sadowne, ul. Kuźnica 1	(25) 675 32 34
	GOPS Stoczek	07-104 Stoczek, ul. Węgrowska 22	(25) 691 91 60
	GOPS Wierzbno	07-111 Wierzbno, Wierzbno 88	(25) 793 45 91
MGOPS Łochów	07-130 Łochów, Al. Pokoju 75	(25) 643 78 41	





Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Telefon
wołomiński	GOPS Dąbrówka	05-252 Dąbrówka, ul. Kościuszki 14	(29) 757 80 25
	GOPS Jadów	05-280 Jadów, ul. Jana Pawła II 17	(25) 675 41 09
	GOPS Klembów	05-205 Klembów, ul. Żymirskiego 38	(29) 777 92 40
	GOPS Poświętne	05-326 Poświętne, ul. Krótka 1	(25) 752 03 15
	GOPS Strachówka	05-282 Strachówka, ul. Norwida 6	(25) 676 06 73
	OPS Radzymin	05-250 Radzymin, ul. Konstytucji 3 Maja 19	(22) 786 54 86
	OPS Wołomin	05-200 Wołomin, ul. Armii Krajowej 34	(22) 787 27 01
	OPS Kobyłka	05-230 Kobyłka, ul. Żymirskiego 2	(22) 763 42 72
	OPS Marki	05-270 Marki, ul. Lisa Kuli 3a	(22) 771 30 23
	MOPS Ząbki	05-091 Ząbki, ul. Wojska Polskiego 12	(22) 510 98 07
	OPS Zielonka	05-220 Zielonka, ul. Literacka 20	(22) 761 00 47
	OPS Tłuszcz	05-240 Tłuszcz, ul. Warszawska 10	(29) 777 52 90
wyszkowski	GOPS Brańszczyk	07-221 Brańszczyk, ul. Jana Pawła II 45	(29) 679 40 40
	GOPS Długosiodło	07-210 Długosiodło, ul. Kościuszki 2	(29) 741 21 58
	GOPS Rząśnik	07-205 Rząśnik, ul. Jesionowa 3	(29) 592 92 73
	GOPS Somianka	07-203 Somianka, Somianka-Parcele 25b	(29) 741 83 46
	GOPS Zabrodzie	07-230 Zabrodzie, ul. Wł. Reymonta 45	(29) 757 12 62
	MGOPS Wyszków	07-200 Wyszków, ul. 3-go Maja 16	(29) 742 40 97
zwoleński	GOPS Policzna	26-720 Policzna, ul. Prusa 11	(48) 677 00 42
	GOPS Kazanów	26-713 Kazanów, Plac Partyzantów 28	(48) 676 60 33 wew.12
	GOPS Przytyk	26-704 Przytyk, Przytyk 30	(48) 677 30 40
	GOPS Tczów	26-706 Tczów, Tczów 124	(48) 676 82 97
	MGOPS Zwoleń	26-700 Zwoleń, Plac Kochanowskiego 1	(48) 676 23 30
żuromiński	GOPS Kuczbork-Osada	09-310 Kuczbork Osada, ul. Mickiewicza 7b	(23) 657 63 92
	GOPS Lubowidz	09-304 Lubowidz, ul. Zielona 10	(23) 658 20 78 w. 38
	GOPS Lutocin	09-317 Lutocin, ul. Poniatowskiego 1	(23) 658 10 01
	GOPS Siemiątkowo	09-135 Siemiątkowo, ul. Reymonta 2	(23) 679 60 27
	MGOPS Biezuń	09-320 Biezuń, ul. Warszawska 2	(23) 657 80 56
	MGOPS Żuromin	09-300 Żuromin, ul. Olszewska 9/11	(23) 657 22 39
żyrardowski	GOPS Puszcza Mariańska	96-330 Puszcza Mariańska, Pl. Kościuszki 2	(46) 831 87 49



Powiat	Nazwa podmiotu	Adres korespondencyjny	Telefon
	GOPS Radziejowice	96-325 Radziejowice, ul. Kubickiego 3	(46) 857 71 22
	GOPS Wiskitki	96-315 Wiskitki, ul. Kościuszki 1	(46) 854 50 42
	MGOPS Mszczonów	96-320 Mszczonów, ul. Grójecka 45	(46) 857 12 73
	MOPS Żyrardów	93-300 Żyrardów, ul. Armii Krajowej 3	(46) 855 31 26

## Środowiskowe Domy Samopomocy

Powiat	Nazwa podmiotu	Adres	Telefon
ciechanowski	Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Chorych Psychiczenie Typu A - Dzienny	ul. Niechodzka 14 06-400 Ciechanów	(23) 673 56 38
	Środowiskowy Dom Samopomocy „Pomocna Dłoń”	ul. Strażacka 7B 06-400 Ciechanów	(23) 673 64 10
grodziski	Środowiskowy Dom Samopomocy Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej	ul. Błońska 46/48 05-807 Podkowa Leśna	(22) 759 22 08
grójecki	Środowiskowy Dom Samopomocy w Woli Łychowskiej	ul. Łychowska Wola 05-604 Jasieniec	(48) 389 54 77
lipski	Środowiskowy Dom Samopomocy „Stoneczny Dom” w Lipsku	ul. Kilińskiego 13 27-300 Lipsko	(48) 378 11 48
makowski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Makowie Mazowieckim	ul. Mickiewicza 37 06-200 Maków Mazowiecki	(29) 717 32 89
miński	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Kościelna 18 05-300 Mińsk Mazowiecki	(25) 756 32 06
	Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Mińsku Mazowieckim	ul. Sosnkowskiego 43 05-300 Mińsk Mazowiecki	(25) 759 32 98
mławski	Środowiskowy Dom Samopomocy Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Słowackiego 16 06-500 Mława	(23) 654 41 33
mławski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Strzegowie	ul. Słowackiego 33 06-445 Strzegowo	(23) 679 42 84
ostrołęcki	Środowiskowy Dom Samopomocy w Myszyńcu	Białusny Lasek 19 07-430 Myszyniec	(29) 772 10 80
	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Sikorskiego 45 07-410 Ostrołęka	(29) 766 41 36



Powiat	Nazwa podmiotu	Adres	Telefon
m. Ostrołęka	Środowiskowy Dom Samopomocy Farna	ul. Farna 21 07-410 Ostrołęka	(29) 764 66 39
	Środowiskowy Dom Samopomocy w Ostrołęce	ul. Starosty Kosa 12A 07-410 Ostrołęka	(29) 764 61 04
ostrowski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Warchalskiego 3 07-300 Ostrów Mazowiecka	(29) 644 14 12
otwocki	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Gen. Berlinga 1 05-480 Karczew	(22) 780 90 58
	Środowiskowy Dom Samopomocy w Otwocku	ul. Puławskiego 5A 05-400 Otwock	(22) 779 34 12
płocki	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Niepodległości 5A 09-450 Wyszogród	(24) 362 03 24
	Środowiskowy Dom Samopomocy w Słupnie	ul. Warszawska 26 09-472 Słupno	(24) 261 91 78
m. Płock	Środowiskowy Dom Samopomocy nr 2 dla Osób Niepełnosprawnych Intellektualnie	ul. Mickiewicza 7 09-402 Płock	(24) 262 31 74
	Środowiskowy Dom Samopomocy nr 1 dla Osób Chorych Psychiczenie	ul. Reja 15/3 09-402 Płock	(24) 268 65 49
pruszkowski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Czubin 13, 05-840 Brwinów	(22) 729 69 03
	Środowiskowy Dom Samopomocy „Na Górcze” w Brwinowie.	ul. Rynek 14 05-840 Brwinów	(22) 729 74 79
przasnyski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Św. Wojciecha 5 06-300 Przasnysz	(29) 752 23 16
przysuski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Główna 51 26-400 Ruski Bród	692 875 466
pułtuski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Pułtusku	ul. Daszyńskiego 3 06-100 Pułtusk	(23) 692 22 65
radomski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Jordanowska 1 26-670 Pionki	(48) 612 18 10
m. Radom	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Rodziny Ziętałów 13 26-600 Radom	(48) 364 07 21
m. Siedlce	Środowiskowy Dom Samopomocy w Siedlcach	ul. Dzieci Zamojszczyzny 39 08-110 Siedlce	(25) 644 30 88
	Środowiskowy Dom Samopomocy przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Siedlcach	ul. Sienkiewicza 32 08-110 Siedlce	(25) 632 33 25 wew. 47
sochaczewski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Sochaczewie	ul. Zamkowa 4A 96-500 Sochaczew	(46) 863 55 80
sokołowski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Kosowska 83 08-300 Sokółów Podlaski	(25) 787 60 13



## Wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi na Mazowszu

Powiat	Nazwa podmiotu	Adres	Telefon
m. st. Warszawa	Dzielnicowy Środowiskowy Dom Samopomocy Ośrodka Pomocy Społecznej Warszawa Mokotów	ul. Górská 7 00-740 Warszawa	(22) 851 05 95
	Środowiskowy Dom Samopomocy nr 1	ul. Grębatowska 14 01-808 Warszawa	(22) 865 15 40
	Środowiskowy Dom Samopomocy nr 2	ul. Grębatowska 14 01-808 Warszawa	(22) 865 15 81
	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Grochowska 259A 03-844 Warszawa	(22) 810 92 87
	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Jagiellońska 54 03-463 Warszawa	(22) 870 67 22
	Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób psychicznie chorych „Pod Skrzydłami”	ul. Grójecka 109 02-120 Warszawa	(22) 895 27 61
	Środowiskowy Dom Samopomocy nr 1- Ośrodek Wsparcia dla osób niepełnosprawnych intelektualnie, Filia Nr 1.	ul. Kubickiego 17 lok. 13 02-954 Warszawa	(22) 550 61 84
	Środowiskowy Dom Samopomocy „Stoneczny Dom”	ul. Prawnicza 54 02-495 Warszawa	(22) 867 65 54
	Środowiskowy Dom Samopomocy nr 2- Ośrodek Wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, Filia nr 2	ul. Przyczółkowa 27 02-968 Warszawa	(22) 649 45 66
	Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z upośledzeniem umysłowym Dzielnicy Bemowo m. st. Warszawy	ul. Rozłogi 10 01-310 Warszawa	(22) 665 62 06
	Środowiskowy Dom Samopomocy I	ul. Rydygiera 3 01-793 Warszawa	(22) 839 56 95
	Środowiskowy Dom Samopomocy II	ul. Rydygiera 3 01-793 Warszawa	(22) 839 66 23
	Środowiskowy Dom Samopomocy „Chata z pomysłami”	ul. Rzeźbiarska 46 04-620 Warszawa	(22) 812 08 66
	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Pachnąca 95 02-790 Warszawa	(22) 118 21 82
	Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z upośledzeniem umysłowym	ul. Suwalska 11 03-252 Warszawa	(22) 814 16 79
Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z osób chorujących psychicznie	ul. Św. Wincentego 85 03-291 Warszawa	(22) 614 21 33	



Powiat	Nazwa podmiotu	Adres	Telefon
	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Zalipie 17 04-612 Warszawa	(22) 499 12 42
	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Żytnia 75/77 01-149 Warszawa	(22) 631 10 96
warszawski zachodni	Środowiskowy Dom Samopomocy w Łubcu	ul. Łubiec 45 05-084 Leszno	(22) 725 80 34
wołomiński	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 1 05-250 Radzymin	(22) 786 54 74
	Środowiskowy Dom Samopomocy nr 3 w Tłuszczu	ul. Szkolna 4 05-240 Tłuszcz	508 050 407
	Środowiskowy Dom Samopomocy Wołomin	ul. Warszawska 5A 05-200 Wołomin	(22) 787 09 76
wyszkowski	Środowiskowy Dom Samopomocy „Soteria” przy OPS w Wyszkowie	ul. KEN 2 07-200 Wyszków	(29) 742 79 90
żuromiński	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Kościuszki 2 09-300 Żuromin	(23) 657 41 99

## Warsztaty Terapii Zajęciowej

Powiat	Nazwa podmiotu	Adres	Telefon
białobrzegi	WTZ „Olszynka”	Olsztynka 26-800 Białobrzegi	500 200 978
ciechanowski	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Pułtуска 20 a 06-400 Ciechanów	(23) 672 99 22
garwoliński	TPD Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. Główna 49 Miętne 08-400 Garwolin	(25) 682 49 37
	KSN Warsztat Terapii Zajęciowej	Letnisko 9 08-430 Żelechów	(25) 629 00 44
	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Ozdowskiego 1 09-500 Gostynin	(24) 235 79 79
grodzki	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Traugutta 40 05-825 Grodzisk Mazowiecki	(22) 755 60 51
	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Spacerowa 1a 05-822 Milanówek	(22) 724 97 48
grójecki	WTZ przy Stowarzyszeniu Na Rzecz Dzieci i Osób Niepełnosprawnych „Tęcza”	ul. Grójecka 11 05-660 Warka	(48) 667 00 86
	WTZ przy Parafii Miłosierdzia Bożego w Grójcu	ul. Jana Pawła II 24 05-600 Grójec	(48) 661 28 90



## Wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi na Mazowszu

Powiat	Nazwa podmiotu	Adres	Telefon
kozienicki	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Przewóz 2a 26-900 Kozienice	(48) 614 67 91
legionowski	WTZ przy OPS	ul. Zwycięstwa 4 05-120 Legionowo	(22) 774 93 64
	Warsztaty Terapii Zajęciowej Św. Rity	ul. Orłat Lwowskich 8 05- 119 Legionowo	508 827 472
lipski	Warsztaty Terapii Zajęciowej W Lipsku	ul. Zwoleńska 14 27-300 Lipsko	(48) 378 00 63
	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Sienne	ul. Szkolna 41 27-350 Sienna	(48) 378 66 37
miński	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Potudniowa 8 05-079 Okuniew	(22) 783 70 48
	WTZ Caritas DWP	ul. Wyszyńskiego 58 05-300 Mińsk Mazowiecki	(25) 758 27 79
nowodworski	Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. Bohaterów Modlina 77A 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki	(22) 775 29 44 775 15 55
	Warsztat Terapii Zajęciowej przy ZPCh JAN-POL	ul. Gen. Wł. Sikorskiego 5a 05-191 Stare Pieścirogi	
ostrotęcki	Warsztat Terapii Zajęciowej „Otwarte Serca”	ul. Celna 11 A 07-410 Ostrotęka	(29) 643 19 00 (29) 760 31 69
	Warsztat Terapii Zajęciowej „Motylki”	ul. Mazowiecka 2 07-410 Ostrotęka	(29) 766 59 18
	Warsztaty Terapii Zajęciowej Nr 4 w Starym Lubiejewie	ul. Słoneczna 15 07-300 Ostrów Mazowiecka	662 756 045
otwocki	Warsztat Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu „Jesteśmy!” Radiówek	Radiówek 25 05-462 Wiązowna	(22) 789 03 71
	Warsztat Terapii Zajęciowej przy Spółdzielni Inwalidów „Techniczna”	ul. Słoneczna 15 05-410 Józefów	(22) 789 31 46
	WTZ przy Polskim Stowarzy- szeniu na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysto- wym Koło w Otwocku	ul. Moniuszki 41 05-400 Otwock	(22) 779 29 23
piaseczyński	WTZ Zalesie Dolne	ul. Modrzewiowa 2 05-501 Piaseczno	(22) 750 09 71
m. Płock	WTZ przy Zakładzie Karnym	ul. Sienkiewicza 22 09-400 Płock	(24) 264 52 53
	WTZ przy Stowarzyszeniu Pomocy Osobom z Niepełnosprawnością Umysłową „Jestem”	ul. 3 - go Maja 16 09-400 Płock	(24) 268 61 88
	WTZ przy Oddziale Miejsko Powiatowym TPD dla Osób Niepełnosprawnych Ruchowo	ul. Kochanowskiego 7a 09-401 Płock	(24) 364 83 81



Powiat	Nazwa podmiotu	Adres	Telefon
	WTZ przy Caritas Diecezji Płockiej	ul. Sienkiewicza 54 09-402 Płock	(24) 266 89 67
	WTZ przy Oddziale Miejsko Powiatowym dla Osób Niepełnosprawnych Niewidomych i Niedowidzących	ul. Królowej Jadwigi 9b 09-403 Płock	(24) 364 24 98
	WTZ przy parafii Rzymskokatolickiej pod wezwaniem Św. Jakuba Apostoła	ul. Harcerska 91 09-404 Płock	(24) 264 89 20
płocki	Warsztat Terapii Zajęciowej w Nowym Miszewie	ul. Pałacowa 2b 09-470 Nowe Miszewo	(24) 260 67 10
	Warsztat Terapii Zajęciowej w Zakrzewie	Zakrzewo 14 09-460 Mała Wieś	(24) 231 41 47
	Warsztat Terapii Zajęciowej w Koszelewie	Koszelew 2 09-530 Gąbin	(24) 266 40 22
	Warsztat Terapii Zajęciowej w Mirosławiu	Mirosław 23 09-472 Mirosław	514 131 261
	Warsztat Terapii Zajęciowej w Nowe Grabie	Nowe Grabie 47 09-530 Gąbin	-
	Warsztat Terapii Zajęciowej w Męczenino	Męczenino 27 09-451 Radzanowo	572 592 146
płoński	Warsztat Terapii Zajęciowej w Płońsku	ul. Płocka 17 09-100 Płońsk	(23) 676 53 67
pruszkowski	Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. 3 Maja 56 05-800 Pruszków	(22) 758 67 82
	Warsztat Terapii Zajęciowej Czubin	Czubin 13 05-840 Brwinów	(22) 729 57 53
przasnyski	Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. Ruda 1 06-300 Przasnysz	(29) 752 67 90
przysuski	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Borkowicach	ul. Platynowa 1 26-422 Borkowice	(48) 675 31 43
	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Lipinach	Lipiny 43 26-425 Odrzywół	(48) 671 60 02
Radom	WTZ przy Stowarzyszeniu Pomocy Dzieciom Niewidomym i Niedowidzącym „NADZIEJA”	ul. Struga 88 26-600 Radom	(48) 344 77 38
m. Radom	WTZ Polskiego Stowarzyszenia Na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Radomiu	ul. Grenadierów 18 26-600 Radom	(48) 366 26 11
	WTZ przy Polskim Związku Głuchych Koło Terenowe	ul. 25-go Czerwca 68 26-600 Radom	(48) 363 06 94
	Polski Związek Niewidomych Okręg Mazowiecki Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. Królowej Jadwigi 15 26-600 Radom	(48) 333 09 94



## Wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi na Mazowszu

Powiat	Nazwa podmiotu	Adres	Telefon
	WTZ przy Radomskim Stowarzyszeniu Sportu i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych „START”	ul. Maratońska 1 26-600 Radom	(48) 331 43 12
	WTZ przy Stowarzyszeniu Pomocy Niepełnosprawnym Centrum Edukacyjno - Rehabilitacyjne „Do Celu”	ul. Kolejowa 14 26-600 Radom	792 387 294
radomski	Warsztat Terapii Zajęciowej w Jedlance Starej	Jedlanka Stara 96 27-100 Iłża	(48) 334 12 15
	Warsztat Terapii Zajęciowej w Pionkach	ul. Leśna 3 26-670 Pionki	(48) 384 84 65
	Warsztat Terapii Zajęciowej w Młodocinie Większym	Młodocin Większy 25 26-625 Wolanów	(48) 362 22 82
m. Siedlce	Caritas Diecezji Siedleckiej	ul. Bpa Świrskiego 57 08-110 Siedlce	(25) 644 14 48
siedlecki	Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. Siedlecka 19 b 08-114 Skórzec	509 588 039
	Warsztat Terapii Zajęciowej	Kisielany Żmichy 08-124 Mokobrody	(25) 797 07 76
sochaczewski	Warsztat Terapii Zajęciowej w Sochaczewie	ul. Chodakowska 10 96-503 Sochaczew	(46) 863 26 39
sokołowski	Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. Lipowa 84 08-300 Sokotów Podlaski	
szydłowiecki	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Szydłowcu	ul. Zamkowa 9 26-500 Szydłowiec	(48) 617 02 97
	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Ostatówku	Ostatówek 71 26-510 Chlewiska	(48) 629 10 22
	Warsztaty Terapii Zajęciowej Przyłądek Osiem Marzeń w Mirówku	Mirówek 26-503 Mirówek	(48) 312 18 83
m. st. Warszawa	WTZ-PRACOWNIA	ul. J.Dąbrowskiego 71 02-586 Warszawa	(22) 849 83 53
	Warsztaty Terapii Zajęciowej KSN AW	ul. Deotymy 41 01-441 Warszawa	(22) 837 92 34 504 075 442
	Warsztaty Terapii Zajęciowej KSN AW	ul. Karolkowa 71 01-197 Warszawa	(22) 862 41 06
	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Bohaterów Września 7 02-389 Warszawa	(22) 823 58 73
	Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Fundacji Pomocy Ludziom Niepełnosprawnym	ul. Konarskiego 60 01-355 Warszawa	(22) 665 87 04 wew.4014
	WTZ Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz osób z Upośledzeniem Umysłowym	ul. Głogowa 2b 02-639 Warszawa	(22) 848 82 60
	Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu „POMOST”	ul. Św. Wincentego 85 03-291 Warszawa	(22) 614 16 49





Powiat	Nazwa podmiotu	Adres	Telefon
	Warsztaty Terapii Zajęciowej Instytutu Psychiatrii i Neurologii	ul. Sobieskiego 9 02-957 Warszawa	(22) 458 28 00
	Warsztaty Terapii Zajęciowej Stowarzyszenia „Otwarte Drzwi”	ul. Równa 10/3 03-418 Warszawa	(22) 619 07 04
	WTZ przy DPS „Na Przedwiośniu”	ul. Przedwiośnie 1 04-748 Warszawa	(22) 815 20 50
	WTZ DOM 01-908 Warszawa	ul. Wólczyńska 64 01-908 Warszawa	(22) 835 40 87
	Warsztaty Terapii Zajęciowej Spółdzielni Nowa Praca Niewidomych Cepelia	ul. 29 Listopada 10 00-465 Warszawa	(22) 559 09 28
	Warsztat Terapii Zajęciowej Fundacji Perpetuum Mobile	ul. Broniewskiego 9 01-780 Warszawa	(22) 633 99 19
	Warsztat Terapii Zajęciowej przy Przychodni Lekarskiej ADER	ul. M. Dąbrowskiej 15 01-903 Warszawa	(22) 669 79 55
	WTZ Warszawskiego Oddziału Terenowego Krajowego Towarzystwa Autyzmu	ul. Orzycka 20 02-695 Warszawa	(22) 647 08 66
warszawski zachodni	Warsztat Terapii Zajęciowej Krajowego Stowarzyszenia „Przyłącz Się Do Nas” w Bramkach	ul. Północna 18 Bramki 05-870 Błonie	(22) 729 57 53
	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Sadowej	ul. Jagodowa 2, Sadowa 05-092 Łomianki	(22) 751 26 25
węgrowski	Warsztat Terapii Zajęciowej w Jaworku	Jaworek 32 07-111 Wierzbno	(25) 793 45 19
wołomiński	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Ząbkach	ul. Rychlińskiego 1 05-091 Ząbki	(22) 762 40 58
wyszkowski	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Armii Wojska Polskiego 89a 07-200 Wyszków	(29) 743 37 37
zwoleński	Warsztat Terapii Zajęciowej	Wilczowola 12 26-720 Policzna	(48) 677 63 59
żuromiński	Warsztaty Terapii Zajęciowej Caritas Diecezji Płockiej	ul. Kościuszki 2 09-300 Żuromin	(23) 657 09 29
żyrardowski	Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. 1-go Maja 43 A 96-300 Żyrardów	(46) 854 30 48



## ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM KRYZYSU PSYCHICZNEGO

### **Drewnickie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia”.**

**Adres:** ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki k/Warszawy

**Tel.** +48 22 762 40 58

**WWW:** [www.empatia.net.pl](http://www.empatia.net.pl)

### **Bródnowskie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost”**

**Adres:** ul. Św. Wincentego 85, 03-291 Warszawa

**Tel.** +48 22 614 16 49

**WWW:** [www.pomost.info.pl](http://www.pomost.info.pl)

### **Stowarzyszenie Integracja**

**Adres:** ul. A. Grottgera 25 A 00-785 Warszawa

**Tel.** +48 22 840 66 40

**WWW:** [www.stowarzyszenie-integracja.pl](http://www.stowarzyszenie-integracja.pl)

### **Stowarzyszenie „Puls”**

**Adres:** ul. Tarczyńska 11/24, 02-023 Warszawa  
(siedziba Centrum Samopomocy Mieszkańców „Samo Sobie”)

**Tel.** +48 501 062 715, +48 501 200 568

**WWW:** [www.stowarzyszeniepuls.wordpress.com](http://www.stowarzyszeniepuls.wordpress.com)



**Fundacja Ef Kropka**

**Adres:** ul. Nowoursynowska 145F lok. 87  
02-776 Warszawa-Ursynów  
**Tel.** +48 605 220 927  
**WWW:** [www.ef.org.pl](http://www.ef.org.pl)

**Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”**

**Adres:** ul. Targowa 82, 03-448 Warszawa  
**Tel.** +48 22 619 85 01  
**WWW:** [www.otwartedrzwi.pl](http://www.otwartedrzwi.pl)

**Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego Wzajemna Pomoc**

**Adres:** ul. Niedziałkowskiego 25/27 lok.1, 26-600 Radom  
**Tel.** +48 48 36 90 154, całodobowy: +48 48 363 83 67  
**WWW:** [www.wzajemnapomoc.neostrada.pl](http://www.wzajemnapomoc.neostrada.pl)



Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej  
ul. Nowogrodzka 62 A, 02-002 Warszawa,  
Tel. 22 622 42 32, fax. 22 622 47 32  
[www.mcps.com.pl](http://www.mcps.com.pl)