Wsparcie psychologiczne

POMOC PRZEZ TELEFON i ONLINE

- **Stowarzyszenie mali bracia Ubogich – Telefon Zaufania dla osób starszych:** tel. 22 635 09 54, czynny w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 17.00-20.00, dyżur o tematyce choroby Alzheimera w środy w godz. 14.00-16.00, szczegóły;
- **Punkt Interwencji Kryzysowej:** Pomarańczowa Linia, tel. 61 843 01 01, czynny codziennie w godz. 8.00-18.00 – pomoc przede wszystkim dla osób uzależnionych oraz dla ich rodzin; Niebieska Linia, tel. 509 018 019, czynny od poniedziałku do soboty w godz. 12.00-19.00 – pomoc dla osób, które doświadczają przemocy psychicznej, fizycznej czy ekonomicznej, a także osób będących świadkami przemocy, zwłaszcza wobec dzieci i osób starszych, szczegóły;
- **Wielkopolska Infolinia Wsparcia: Seniorzy – Fundacja Orchidea**: wsparcie w dniach poniedziałek i piątek godz. 9.00-15.00, wtorek-czwartek w godz. 9.00-19.00, tel. 601 493 705, e-mail: fundacjaorchidea@poczta.fm;
- **Telefon Zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia PTP:** dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, tel. 116 123, czynny całodobowo przez 7 dni w tygodniu; szczegóły
- **Telefoniczne Centrum Wsparcia:** dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym, tel. 800 70 22 22, czynny całodobowo przez 7 dni w tygodniu, szczegóły;
- **Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA:** dla osób chorujących na depresję, podejrzewających, że cierpią na depresję i ich bliskich, tel. 22 484 88 01, czynny w poniedziałki i wtorki w godz. 15.00-20.00 (psycholog) oraz w środę w godz. 15.00-20.00 (seksuolog), szczegóły;
- **Telefon Zaufania Fundacji Nagle Sami:** dla osób po stracie bliskich, tel. 800 108 108, czynny w dni powszednie w godz. 14.00-20.00, szczegóły;
- **Fundacja DOZ – Telefon Wsparcia dla Seniora „Słuchamy – Wspieramy”**: tel. 42 200 60 50, czynny od pon.-sob. w godz. 16.00-20.00 (rozmowa z życzliwym seniorem na każdy temat), wt. w godz. 16.00- 20.00 (rozmowa z dietetykiem), śr. w godz. 16.00-20.00 (rozmowa z farmaceutą), szczegóły;
- **Katolicki Telefon Zaufania w Poznaniu:** tel. 61 865 10 00, czynny codziennie w godz. 17.00-21.30, szczegóły;
- **Katolicki Telefon Zaufania Nadzieja:** tel. 58 380 21 41, czynny od pon. do sob. w godz. 17.00-21.00, szczegóły;
- **Stowarzyszenie Mudita – Telefon Zaufania dla bliskich osób z niepełnosprawnością:** tel. 12 378 67 98, czynny: pon. w godz. 8.00-16.00, wt. w godz. 10.00-16.00 oraz 19.00-21.00, śr. w godz. 8.00-15.00 i 17.00-20.00, czw. w godz. 11.00-18.00, pt w godz. 10.-00-13.00, na telefony czekają osoby z przygotowaniem psychologicznym, szczegóły;
- **Telefon Pogadania:** rozmowy na zwykłe, codzienne tematy, tel. 800 012 005, 22 255 22 50, czynny codziennie w godz. 11.00-20.00, szczegóły;
- **Telefon zaufania dla seniorów z powiatu poznańskiego – Petrasenior**: tel. 571 411 811, czynny w godzinach 15.15-18.15, szczegóły;
- **Stowarzyszenie Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc”:** tel. 516 140 928, czynny pon.-pt. w godz. 8.00-16.00. Zwykła

rozmowa, wskazanie ścieżki podjęcia leczenia (psycholog, psychiatra), szczegóły;
- **Telefonu Zaufania Fundacji Twarze Depresji**: bezpłatna pomoc psychologiczna dla osób dorosłych w stanie kryzysu psychicznego, w szczególności zagrożonym wykluczeniem społecznym, tel. 22 290 44 42, czynny wt. i śr. w godz. 8.00-11.00, szczegóły;

STACJONARNA POMOC PSYCHOLOGICZNA

Centrum Inicjatyw Senioralnych

- Kontakt: ul. Mielżyńskiego 24, tel. 61 847 21 11, 61 842 35 09;

Bezpłatne porady psychologiczne, obowiązują zapisy.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Poznaniu

- Grunwald, ul. Matejki 50 – tel. 61 878 57 61,
- Jeżyce, ul. Sienkiewicza 22 – tel. 61 878 18 97,
- Nowe Miasto, os. Piastowskie 81, tel. 61 872 36 14,
- Wilda, ul. Opolska 58 – tel. 61 878 19 16,
- Specjalistyczny Zespół ds. przeciwdziałania przemocy, ul. Sienkiewicza 22, tel. 61 878 17 29;

Fundacja ORCHidea

- Kontakt: ul. Hetmańska 15, tel. 601 493 705;

Prozdrowotny Klub Seniora to projekt skierowany do mieszkańców Poznania powyżej 60 r.ż. W ramach projektu uczestnicy korzystają z bogatej oferty zajęć indywidualnych oraz grupowych, tj. muzykoterapia, treningi językowo-poznawcze, spotkania z psychologiem, zajęcia plastyczne oraz spotkania integracyjne.

Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera

- Kontakt: ul. Wierzbowa 2/2, tel. 501 427 710, poniedziałki i środy w godz. 15.00-17.00 (wizyty w biurze po uprzednim umówieniu telefonicznym),bezpłatne porady indywidualne dla członków Stowarzyszenia.

Fundacja PETRA senior

- Kontakt: ul. Poznańska 19, tel. 665 006 501, 724 976 584;

Cykliczne spotkania kawiarenki wsparcia dla opiekunów osób starszych zależnych. Kawiarenka wsparcia to przestrzeń do rozmów o emocjach i doświadczeniach związanych ze sprawowaniem opieki nad osobami starszymi zależnymi.

Wielkopolskie Centrum Zdrowia Psychicznego „Katharsis” (od kwietnia 2023 roku do grudnia 2024 roku)

- Szczegóły | Kontakt: ul. Kórnicka 24, tel. 881 551 771, e-mail: rejestracja@katharsis.poznan.pl;

Program działań terapeutycznych skierowanych do osób z doświadczeniem traumy oraz ich rodzin. W ramach programu można skorzystać z różnych form specjalistycznej pomocy, w tym m.in.: konsultacji diagnostycznych, porad psychologicznych, sesji psychoterapii indywidualnej, rodzinnej, grupowej oraz konsultacji z lekarzem psychiatrą. Program realizowany jest w ramach umowy z NFZ i nie trzeba posiadać skierowania.

Fundacja Park Nadziei na rzecz aktywizacji Pacjentów Onkologicznych

- Kontakt: Fundacja Park Nadziei, ul. Dmowskiego 111a, tel. 600 364 485;

Zapewnienie wsparcia dla osób towarzyszących swoim bliskim w chorobie onkologicznej.