



Jeżeli potrzebujesz pomocy,
skontaktuj się z pracownikiem
Gminnego Ośrodka Pomocy
Społecznej w Bierawie,
ul. Wojska Polskiego 12 tel. 77 4872 181
e-mail: gops@bierawa.pl

lub skorzystaj
z PUNKTU KONSULTACYJNEGO

PSYCHOLOG – Alicja Goździk - Żelazny
w zakresie pomocy psychospołecznej,
co drugi czwartek miesiąca, w godzinach od godz. 8.30 do 12.30,
informacji o terminach pracy psychologa udziela
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bierawie tel. 77/487-21-81;

KONSULTANT PRAWNY - Olimpia Romanowicz
udziela konsultacji ofiarom przestępstw w zakresie: prawa karnego i cywilnego,
co drugą środę miesiąca, w godzinach od 14.30 do 16.30.

Punkt Konsultacyjny mieści się przy Urzędzie Gminy Bierawa (wejście od strony Stacji Opieki „CARITAS”)

Zacznij od siebie!

Czynniki, które w dużej mierze uchronią Cię przed wystąpieniem problemów
zdrowia psychicznego

- odpowiednio się odżywiaj !
- rozwijaj się !
- dbaj o dobre relacje z rodziną, bliskimi, przyjaciółmi !
- angażuj się społecznie !
- myśl optymistycznie !
- zaakceptuj samego siebie !
- chwal się osiągnięciami, ale również przyjmuj krytykę i wyciągaj z niej wnioski na przyszłość !

Instytucje udzielające wsparcia osobom z zaburzeniami psychicznymi

Centrum Terapii i Psychoprofilaktyki ul. Harcerska 11 47-220 Kędzierzyn – Koźle tel. 77 4832483
Samodzielny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „B-MED” ul. Raclawicka 1 47-200 Kędzierzyn – Koźle tel. 77 4824 752
Środowiskowy Dom Samopomocy „Promyczek” ul. Piotra Skargi 25 47-224 Kędzierzyn – Koźle tel. 77 4724 030
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Skarbowa 4 47-200 Kędzierzyn – Koźle tel. 77 4833 323, e-mail: pcpr@pcpr-kkozle.pl
Caritas Diecezji Opolskiej Stacja Opieki ul. Wojska Polskiego 12 47-240 Bierawa tel. 77 4872 817



Ulotkę wydano w ramach realizacji Programu ochrony zdrowia
psychicznego dla Gminy Bierawa na lata 2015-2019