



**KATOWICE**  
dla odmiany

## POMOC PSYCHOLOGICZNA, PRAWNA, INTERWENCYJNA, MEDYCZNA dla OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ

Masz prawo zadbać o swoje bezpieczeństwo psychiczne i fizyczne!  
Skorzystaj z pomocy instytucji, które także w czasie pandemii pracują!

### POMOC PSYCHOLOGICZNA I PRAWNA

#### Ośrodek Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

##### **pomoc psychologiczna**

od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-19.00

kontakt telefoniczny:

32 606 18 08

669 777 008

506 041 100

poprzez email: [oik@mops.katowice.pl](mailto:oik@mops.katowice.pl)

##### **pomoc prawna (zdalna)**

po uprzednim umówieniu telefonicznym pod numerem:

32 606 18 08

#### **Katowickie Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Dwójka”**

prowadzi telefon zaufania pod numerem:

**694 952 067**

czynny codziennie w godzinach 18.00 – 06.00

#### **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

**bezpłatny telefon czynny całą dobę - 800 12 00 02.**

Poradnia e-mailowa: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

### POMOC INTERWENCYJNA

#### **Policja: Komenda Miejska Policji oraz Komisariaty Policji I-VII**

pomoc interwencyjna w miejscu zamieszkania  
codziennie całą dobę

**997, 112 – telefony alarmowe**

**47 8513500 Komenda Miejska Policji**

47 851 35 00 Komisariat I Policji

47 851 36 00 Komisariat II Policji

47 851 36 50 Komisariat III Policji

47 851 37 51 Komisariat IV Policji

47 851 37 00 Komisariat V Policji

47 851 38 00 Komisariat VI Policji

47 851 39 00 Komisariat VII Policji

#### **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - Koordynatorzy ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Terenowych Punktach Pomocy Społecznej oraz pracownicy socjalni.**

TPPS nr 1, ul. Andrzeja 10 tel. 32 251 60 99, [tpps1@mops.katowice.pl](mailto:tpps1@mops.katowice.pl)

TPPS nr 2, ul. Warszawska 42, tel. 32 253 66 12, [tpps2@mops.katowice.pl](mailto:tpps2@mops.katowice.pl)

TPPS nr 3, ul. Oblatów 24, tel. 32 203 63 13, [tpps3@mops.katowice.pl](mailto:tpps3@mops.katowice.pl)

TPPS nr 4, ul. Gliwicka 96, tel. 32 353 02 75, [tpps4@mops.katowice.pl](mailto:tpps4@mops.katowice.pl)

TPPS nr 5, ul. Dębowa 16c, tel. 32 250 50 15, [tpps5@mops.katowice.pl](mailto:tpps5@mops.katowice.pl)

TPPS nr 6, ul. Czecha 2, tel. 32 209 00 23, [tpps6@mops.katowice.pl](mailto:tpps6@mops.katowice.pl)

TPPS nr 7, ul. Świdnicka 35a, tel. 32 252 56 35, [tpps7@mops.katowice.pl](mailto:tpps7@mops.katowice.pl)

TPPS nr 8, ul. Łętowskiego 6a, tel. 32 206 15 68, [tpps8@mops.katowice.pl](mailto:tpps8@mops.katowice.pl)

TPPS nr 9, ul. Krakowska 138, tel. 32 255 35 67, [tpps9@mops.katowice.pl](mailto:tpps9@mops.katowice.pl)

TPPS nr 10, ul. Krakowska 138, tel. 32 256 80 39, [tpps10@mops.katowice.pl](mailto:tpps10@mops.katowice.pl)

#### **Bezpłatna aplikacja mobilna „Twój Parasol”**

Umożliwia uzyskanie wsparcia i informacji w sposób dyskretny.  
Można ją pobrać na telefon bezpłatnie poprzez Google Play  
lub Apple Store. Jest również dostępna na stronie internetowej:  
[www.twojparasol.com](http://www.twojparasol.com), gdzie znajduje się także szczegółowy film  
instruktażowy dotyczący użytkowania narzędzia  
(osobna ulotka zawiera więcej informacji na ten temat).



### POMOC MEDYCZNA - OCHRONA ZDROWIA

pomoc medyczna w przypadku obrażeń ciała  
codziennie

- lekarz rodzinny w Twoim rejonie,
- izba przyjęć w szpitalu.

**DZWOŃ! PROŚ O POMOC!  
MASZ PRAWO DO GODNOŚCI I DBANIA  
O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I DZIECI!**



Miejski Ośrodek  
Pomocy Społecznej  
w Katowicach