



PRZEWODNIK

Informacje o lokalnie dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w Powiecie Średzkim

Środa Śląska 2025 r.



Spis treści

I. Poradnia Psychiatryczno-Psychologiczna w Środzie Śląskiej.....	4
II. Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży w Środzie Śląskiej Fundacja Centrum Terapii i Rozwoju	4
III. Poradnia Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży w Środzie Śląskiej Fundacja Centrum Terapii i Rozwoju	5
IV. Poradnia Uzależnień NZOZ Centrum Klimkiewicz Krystyna Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Środków Psychoaktywnych	5
V. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Środzie Śląskiej	6
VI. Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej	6
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Środzie Śląskiej.....	6
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Udaninie	7
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Malczycach	7
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kostomłotach	8
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Miękinii	8
VII. Środowiskowy Dom Samopomocy w Środzie Śląskiej z filią w Piersnie	9
VIII. Warsztaty Terapii Zajęciowej Stowarzyszenie „OSTOJA”:.....	9
IX. Ośrodek Rewalidacyjno-Wychowawczy (ORW) Stowarzyszenia:	10
X. Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Środzie Śląskiej:	10
XI. Powiatowe Centrum Pomocy w Rodzinie w Środzie Śląskiej.....	11
XIII. Punkt Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Środzie Śląskiej.....	12
XIV. Specjalistyczna Poradnia Rodzinna:	12
XV. Dom Opieki Caritas Archidiecezji w Wrocławskiej im Ks. Jana Schneidera.....	13
XVII. Powiatowy Urząd Pracy w Środzie Śląskiej.....	13
XVIII. Centrum Aktywizacji Zawodowej	14



Szanowni Państwo!

Przekazujemy Państwu niniejszy Przewodnik, który ma na celu udostępnienie informacji o lokalnie dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w Powiecie Średzkim. Przewodnik jest elementem Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2025-2030.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Pojęcia użyte w tej definicji mają szerokie znaczenia. Ich rozumienie jest subiektywne, uwarunkowane kulturowo i środowiskowo. Zdrowie psychiczne nie oznacza zatem jedynie braku chorób, przejawia się również w poczuciu własnej wartości, zdolności do własnego rozwoju, odpowiedzialności za swoje życie (decyzje, trudności, sukcesy), zaangażowaniu w życie społeczne, pracę, związek.¹

Serwis internetowy Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia www.pacjent.gov.pl wskazuje, że **ważne jest, aby dbać o zdrowie psychiczne**, służy temu przestrzeganie następujących zasad:

- **zapewnić sobie odpowiednio długi sen**, pamiętając, że zbyt mała ilość snu powoduje zmęczenie, problemy z pamięcią, trudności w koncentracji uwagi, drażliwość, osłabia ogólną odporność organizmu, a także sprzyja zaburzeniom psychicznym i chorobom somatycznym,
- **zdrowo się odżywiać**, ponieważ właściwe nawyki żywieniowe niosą ze sobą wiele korzyści dla organizmu, wpływają na samopoczucie, ogólną odporność, chronią przed chorobami,
- **dbać o aktywność fizyczną**, która wspiera funkcje poznawcze organizmu, jest relaksująca, sprzyja odczuwaniu większego poziomu energii, pozwala na odreagowanie stresu, wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną organizmu, pozwala poprawić jakość snu, kontrolować masę ciała
- **unikać używek**, które pobudzają nasz organizm. Należą do nich np. alkohol, narkotyki, papierosy, ale również napoje energetyzujące czy kawa. Negatywne skutki po ich zażyciu mogą utrzymywać się kilka dni, tygodni czy miesięcy.
- **dbać o relacje społeczne**, utrzymywać relacje z bliskimi, którzy stanowią dla nas wsparcie. Dzielenie się z rodziną, z przyjaciółmi dobrymi i trudnymi momentami wzmacnia w nas pewność siebie, że nie pozostajemy sami ze swoimi problemami.

Kiedy zasięgnąć wsparcia specjalisty?

Każdy człowiek doświadcza obniżonego nastroju, jednak nie należy bagatelizować tego stanu jeśli: masz problemy ze snem, apetytem, czujesz niepokój i rozdrażnienie, masz trudności z podejmowaniem decyzji i wykonywaniem codziennych obowiązków, a objawy nie ustępują, wręcz zwiększa się ich nasilenie, należy skorzystać z pomocy specjalisty.

Warto pamiętać, że istnieją ogólnopolskie dostępne telefony wsparcia dla dzieci i młodzieży, dorosłych, osób starszych i ogólnie wszystkich.

LISTA TELEFONÓW WSPARCIA – otwórz

źródło <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/zadbaj-o-swoje-zdrowie-psychiczne>

Pamiętaj! Jeśli odczuwasz problemy ze zdrowiem psychicznym, doskwiera ci lęk, poczucie zagrożenia, obniżony nastrój lub przeżywasz kryzys psychiczny innego rodzaju – poszukaj pomocy. Twoje życie może być lepsze, skuteczna pomoc jest możliwa. Nie zwlekaj!

¹ <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/zadbaj-o-swoje-zdrowie-psychiczne> dostęp: 30.07.2025 r.



I. Poradnia Psychiatryczno-Psychologiczna w Środzie Śląskiej

ul. Targowa 1F
55-300 Środa Śląska
tel. 603 339 883

Praca w godzinach
poniedziałek –piątek:08:00 - 19:00
Sobota:08:00 - 19:00

Rodzaj świadczeń jakie Placówka posiada w oferowanych usługach: poradnia zdrowia psychicznego, poradnia zdrowia psychicznego dzieci, poradnia zdrowia psychicznego młodzieży, poradnia dla osób z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania. Usługi są oferowane w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia oraz odpłatnie.



II. Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży w Środzie Śląskiej Fundacja Centrum Terapii i Rozwoju

ul. Kolejowa 16a
55-300 Środa Śląska
tel. 733 221 960
e-mail: poradniasroda.ctir@gamil.com

Praca w godzinach:
poniedziałek-czwartek 08:00-20:00
piątek 08:00 – 16:00

Oferta Poradni jest skierowana do dzieci i młodzieży z szeroko pojętymi zaburzeniami rozwojowymi, emocjonalnymi i problemami rodzinnymi. Do Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży (I poziom referencyjny) nie jest wymagane skierowanie, świadczenia są bezpłatne. Zakres pomocy poradni: diagnoza psychologiczna, porady psychologiczne, psychoterapia – indywidualna, grupowa i rodzinna; wsparcie psychospołeczne dla rodziców i opiekunów prawnych; porady środowiskowe.



III. Poradnia Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży w Środzie Śląskiej Fundacja Centrum Terapii i Rozwoju

ul. Kolejowa 16
55-300 Środa Śląska
tel. 733 221 960
e-mail: poradniasroda.ctir@gamil.com

Praca w godzinach:
Poniedziałek 14:00-20:00
Środa 08:00-20:00
Czwartek 12:00-20:00

Świadczenia udzielane w Poradni Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży są bezpłatne, realizowane w ramach realizacji umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Dzieci przyjmowane są bez skierowania. Poradnia przyjmuje pacjentów poniżej 18 roku życia uzależnionych od substancji psychoaktywnych (np. alkohol, narkotyki, dopalacze, itd.) lub czynności (np.: hazard, Internet, telefon komórkowy itd.).



IV. Poradnia Uzależnień NZOZ Centrum Klimkiewicz Krystyna Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Środków Psychoaktywnych

ul. Aleja Konstytucji 3 maja 7
55-300 Środa Śląska
tel. 71 317 39 61

Praca w godzinach:
Poniedziałek 09:00-14:00
Wtorek 09:00-20:00
Środa 09:00-14:00
Czwartek 11:00-20:00
Piątek nieczynne
Sobota 08:00-14:00

Poradnia oferuje profesjonalną pomoc dla osób uzależnionych od alkoholu oraz ich bliskich (rodzin). Z pomocy w poradni można skorzystać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, bez skierowania od poniedziałku do czwartku oraz w soboty.





V. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Środzie Śląskiej

ul. Wrocławska 2
55-300 Środa Śląska
tel. 71 317 38 68 lub tel. 513 01 37 64
e-mail: ppp@powiat-sredzki.pl

godziny pracy Sekretariatu poradni:
poniedziałek-piątek 7:30-17:00

Poradnia udziela dzieciom i młodzieży szeroko rozumianej pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, a rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży. Poradnia diagnozuje, opiniuje, orzeka w sprawach kształcenia.



VI. Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej

Na poziomie gmin prowadzą działania w zakresie pomocy osobom niepełnosprawnym zgodnie z ustawą o pomocy społecznej zobowiązane są do udzielania pomocy zarówno osobom niepełnosprawnym jak i ich rodzinom.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Środzie Śląskiej

pl. Wolności 1
55-300 Środa Śląska
gops@srodaslaska.pl
swiadczenia@srodaslaska.pl
tel. 71 396 07 83

Praca w godzinach:
Poniedziałek, wtorek, czwartek: 07:30 –15:30
Środa: 07:30 –16:00
Piątek: 07:30 –15:00





Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Udaninie

ul. Główna 68
55-340 Udanin
Sekretariat: 76 756 42 00

Praca w godzinach:
Poniedziałek: 07:30 – 15:30
Wtorek: 07:30 – 16:30
Środa: 07:30 – 15:30
Czwartek: 07:30 – 15:30
Piątek: 07:30 – 14:30



Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Malczycach

ul. Traugutta 15
55-320 Malczyce
Tel. 71 317 92 23
e-mail: gops@malczyce.wroc.pl

Praca w godzinach:
poniedziałek 7:30 – 15:30
wtorek 7:30 – 17:00
środa 7:30 – 15:30
czwartek 7:30 – 15:30
piątek 7:30 – 14:00





Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kostomłotach

ul. Średzka 10a
55-311 Kostomłoty
tel/fax 71 317 02 61, 71 315 51 94
e-mail: gops@gopskostomloty.pl

Praca w godzinach:
poniedziałek 07:00 -15:30
wtorek-czwartek 07:00 -15:00
piątek 07:00-14:30



Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Miękinii

ul. Kościuszki 18 A
55-330 Miękinia
Tel. 71 317 85 56, 71 736 08 50
e-mail: gops@gops.miekinia.pl

Praca w godzinach:
poniedziałek, wtorek, czwartek: 7:30 - 15:30
środa: 7:30 - 17:00
piątek: 7:30 - 14:00





VII. Środowiskowy Dom Samopomocy w Środzie Śląskiej z filią w Piersnie

ul. Kilińskiego 28
55-300 Środa Śląska
tel. 71 359 59 59
e-mail: sds@powiat-sredzki.pl

Praca w godzinach:
Poniedziałek-piątek 07:30-15:30

Środowiskowy Dom Samopomocy jest placówką pobytu dziennego dla osób przewlekle psychicznie chorych, z niepełnosprawnością intelektualną, dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. Nadrzędnym celem placówek jest opieka i poprawa funkcjonowania uczestników w środowisku, ich usamodzielnienie, podnoszenie i rozwijanie kompetencji społecznych, umiejętności samoobsługowych, rozwijanie zainteresowań, integracja społeczna.



VIII. Warsztaty Terapii Zajęciowej Stowarzyszenie „OSTOJA”:

ul. Kilińskiego 30
55-300 Środa Śląska
tel. 71 396 66 68

Praca w godzinach:
poniedziałek-piątek 07:00-15:00

Podstawowym celem warsztatu jest stworzenie osobom niepełnosprawnym możliwości rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskiwania lub przywracania umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania i podjęcia zatrudnienia. WTZ prowadzi działalność terapeutyczną i rehabilitacyjną dla osób niepełnosprawnych, które ukończyły 18 rok życia i mają wskazanie Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności do udziału w rehabilitacji społecznej i zawodowej poprzez terapię zajęciową.





IX. Ośrodek Rewalidacyjno-Wychowawczy (ORW) Stowarzyszenia:

ul. Kilińskiego 33
55-300 Środa Śląska
Filia miejscowa: ul. Malczycka 4
tel. 71 3175102; 71 3143263; 500 041 630

Praca w godzinach:
Poniedziałek-piątek 06:00-16:00

Ośrodek jest niepubliczną placówką, przyjmuje dzieci i młodzież w wieku od 3 do 25 lat z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim. Ośrodek umożliwia realizację obowiązku szkolnego i obowiązku nauki.

X. Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Środzie Śląskiej:

ul. Jana Kilińskiego 33
55-300 Środa Śląska

Praca w godzinach:
Poniedziałek-piątek 06:00-16:00

Ośrodek zapewnia opiekę, edukację dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie. W placówce jest szkoła podstawowa (kl. I-VIII), branżowa szkoła I stopnia (kl. I-III), szkoła przysposabiająca do pracy (I-III).





XI. Powiatowe Centrum Pomocy w Rodzinie w Środzie Śląskiej

ul. Wrocławska 2
55-300 Środa Śląska
tel. 71 396-89-62

Praca w godzinach:
Poniedziałek 7:30 – 15:30
Wtorek 7:30 – 15:30
Środa 7:30 – 17:00
Czwartek 7:30 – 15:30
Piątek 7:30 – 14:00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie realizuje zadania z zakresu pomocy społecznej i polityki prorodzinnej, rehabilitacji społecznej, mające na celu zapewnienie pomocy dla osób i rodzin w trudnej sytuacji życiowej.



XII. Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Środzie Śląskiej

ul. Jana Kilińskiego 28
55-300 Środa Śląska
Tel. 71 317 25 29

Praca w godzinach:
Poniedziałek – 7:30 – 15:30
wtorek – 7:30 – 15:30
środa – 7:30 – 15:30
czwartek – 7:30 – 15:30
piątek – 7:30 – 15:30
Obsługa petentów do godziny 13:30

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Środzie Śląskiej wydaje orzeczenia o niepełnosprawności lub jej stopniu oraz o wskazaniach do ulg i uprawnień, co jest podstawą do korzystania z różnych form pomocy i wsparcia. Instytucja zajmuje się również wydawaniem legitymacji osobom niepełnosprawnym oraz udzielaniem pomocy w zakresie rehabilitacji.





XIII. Punkt Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Środzie Śląskiej

ul. Wrocławska 2
55-300 Środa Śląska
tel. 71 396 89 62

Praca w godzinach:
poniedziałek 7.30–15.30
wtorek 7.30–15.30
środa 7.30–17.00
czwartek 7.30–15.30
piątek 7.30 – 14.00

W ramach interwencji kryzysowej udzielana jest specjalistyczna pomoc psychologiczna, a w zależności od potrzeb - poradnictwo socjalne lub prawne.



XIV. Specjalistyczna Poradnia Rodzinna:

ul. Kolejowa 2
55-300 Środa Śląska
e-mail: parafia.sroda@gmail.com
tel. parafialny: 71 317 34 97
tel. ks. Proboszcza 693 164 692

Porady w Poradni są bezpłatne, udzielana jest pomoc rodzinom oraz osobom w trudnej sytuacji życiowej przez porady indywidualne. Poradnia pełni dyżury, szczegóły dostępne na stronie internetowej <https://swietyandrzej-srodaslaska.pl/> w zakładce Poradnia Rodzinna.





XV. Dom Opieki Caritas Archidiecezji w Wrocławskiej im Ks. Jana Schneidera

ul. 1-go Maja 39
55-320 Malczyce
tel. 71 396 78 06
e-mail: malczyce@caritas.pl

Praca w godzinach:
czynny całą dobę

Dom przeznaczony jest dla osób starszych oraz przewlekle somatycznie chorych, kobiet i mężczyzn, w celu zapewnienia całodobowej opieki oraz pomocy w zaspokojeniu potrzeb bytowych, społecznych, religijnych, edukacyjnych oraz kulturalnych.



XVII. Powiatowy Urząd Pracy w Środzie Śląskiej

ul. Wrocławska 4
55-300 Środa Śląska
tel. 71 3172505
e-mail: sekretariat@pupsrodaslaska.pl

Praca w godzinach:
Poniedziałek-wtorek: 07:00-15:00
Środa: 07:00-16:00
Czwartek: 07:00-15:00
Piątek: 07:00-14:00
Godziny przyjmowania interesantów: 07:15 -14:00

Głównym celem urzędu pracy jest pomoc osobom bezrobotnym i poszukującym pracy w znalezieniu zatrudnienia, a pracodawcom w pozyskaniu wykwalifikowanych pracowników, co realizowane jest przez pośrednictwo pracy, doradztwo zawodowe, organizację szkoleń i staży oraz wsparcie finansowe dla bezrobotnych i pracodawców. Urzędy pracy działają również na rzecz podniesienia kwalifikacji mieszkańców i poprawy sytuacji na lokalnym rynku pracy.





XVIII. Centrum Aktywizacji Zawodowej

ul. Wrocławska 4
55-300 Środa Śląska
tel. 71 3969162 wew.102, 603 100 180
e-mail: aktywneformy@pupsrodaslaska.pl

Praca w godzinach:
Poniedziałek-wtorek: 07:00-15:00
Środa: 07:00-16:00
Czwartek: 07:00-15:00
Piątek: 07:00-14:00
Godziny przyjmowania interesantów: 07:15 -14:00

Cele centrum aktywizacji zawodowej obejmują kompleksową pomoc osobom bezrobotnym w znalezieniu i utrzymaniu zatrudnienia, przeciwdziałanie bezrobociu poprzez oferowanie szkoleń, staży i dotacji, a także aktywizację społeczną i zawodową osób z niepełnosprawnościami. Centrum realizuje zadania z zakresu usług rynku pracy, w tym udzielanie wsparcia finansowego pracodawcom zatrudniającym osoby bezrobotne.

Pamiętaj!

Jeśli potrzebujesz pomocy i wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, na terenie naszego powiatu działają instytucje wspierające mieszkańców. Istnieje również możliwość skorzystania z ogólnopolskich telefonów zaufania.

TELEFONY WSPARCIA DLA WSZYSTKICH:

1) Policyjny Telefon Zaufania ws. Przemocy w Rodzinie

800 120 226

od poniedziałku do piątku, od 9:30 do 15:30

2) Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

800 120 002

dostępny 24/7

3) Ogólnopolski telefon zaufania Narkotyki – Narkomania

800 199 990

codziennie od 16:00 do 21:00

4) Antydepresyjny telefon zaufania

22 484 88 01

od poniedziałku do piątku, od 15:00 do 20:00

o dyżury psychologów – poniedziałek, wtorek

dyżury psychiatrów – czwartek, piątek

5) Infolinia „Anonimowych Alkoholików”

801 033 242

codziennie od 8:00 do 22:00