**Wykaz instytucji wspierających osoby i rodziny z problemami, w tym osoby doznające przemocy i stosujące przemoc:**

1. **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie  
   czynne od poniedziałku do piątku**ul. Fabryczna 3 w Zambrowie pokój 135-136, 142  
   godz. pracy 7.00 – 15.00  
   tel. (86) 271-06-69  
    (86)271-15-09

**Punkt konsultacyjno – informacyjny dla osób z problemami:  
- psycholog**środa w godz. 10.00 – 12.00 (pierwsza i trzecia środa miesiąca)  
 **- radca prawny**środa w godz. 14.00 do 15.30

1. **Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT**

16-400 Suwałki, ul. Noniewicza 91

Tel/fax : (87) 565 02 58

e-mail: [pokrzywdzeni@pryzmat.org.pl](mailto:pokrzywdzeni@pryzmat.org.pl)

**Filia w Zambrowie:**

**Stowarzyszenie Klubu Abstynenta „ Ostoja”**

18-300 Zambrów, ul. Fabryczna 3

Tel. 86 271 00 72

**Godziny dyżurów specjalistów:  
 - psycholog** poniedziałek w godz. 14:00-18:00  
 **- prawnik** środa w godz. 14:00-18:00

**Filia w Łomży: Społeczno-Oświatowe Stowarzyszenie Pomocy Pokrzywdzonym  
 i Niepełnosprawnym Edukator**18-400 Łomża, ul. Wojska Polskiego 29a, tel./fax: 86 215 04 63  
e-mail: [biuro@sosedukator.pl](mailto:biuro@sosedukator.pl)   
**Godziny dyżurów specjalistów:  
- psycholog**wtorek w godz. 14.00-18.00, czwartek w godz. 14.00-18.00 **- prawnik** wtorek w godz. 14.00-18.00, czwartek w godz. 14.00-18.00

I i III sobota każdego miesiąca: 08:00-12:00

**Filia w Białymstoku:   
Centrum Współpracy Organizacji Pozarządowych**15-082 Białystok, ul. Świętojańska 22, lok. 1, tel./fax.85 732 82 20  
e-mail: centrum@um.bialystok.pl

**Godziny dyżurów specjalistów:  
- psycholog**czwartek w godz. 14.00-18.00 **- prawnik**czwartek w godz. 14.00-18.00

**3. Poradnie życia rodzinnego w Dekanacie Zambrowskim:**

**Zambrów, Parafia pw. Trójcy Przenajświętszej – tel. 791 225 902**

**Kołaki Kościelne, Parafia pw. Wniebowzięcia NMP – tel. 665 825 946**