

# PRZEMOC W RODZINIE

## ... nie bądź bierny!

### Jeżeli jesteś ofiarą lub świadkiem:

- poniżania, wyśmiewania
- używania wyzwisk i obrzucania obelgami
- popychania, szarpania, bicia
- grożenia śmiercią

### Jeżeli ktoś:

- grozi, że zabierze dzieci
- zabiera pieniądze, niszczy rzeczy
- zmusza do poniżających zachowań
- wmawia, że ponosisz winę za złe traktowanie

**Jeżeli TAK jest, to jesteś ofiarą lub świadkiem PRZEMOCY w rodzinie!  
Nie bądź bierny! Pozwól sobie pomoc! Podejmij działania!**

## Gdzie szukać skutecznej pomocy?

### ▶ POLICJA

ul. Chodecka 3/5, tel. (22) 603-82-55, lub 997 oraz 112 z telefonów komórkowych  
Policyjny telefon zaufania - 0 800-120-226

### ▶ OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

#### ZESPOŁ INTERDYSCYPLINARNY, ZESPÓŁ WSPARCIA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY

ul. Św. Wincentego 87, wejście klatka II, I piętro, pokój 44, tel. (22) 277-02-49, (22) 277-02-58

### ▶ PUNKT INFORMACYJNO-KONSULTACYJNY

ul. Św. Wincentego 87, wejście klatka I, I piętro, pokój 21, tel. (22) 443-87-32  
godziny dyżurów: poniedziałek 10.00 - 14.00 oraz 16.00 - 19.00, wtorek 12.00 - 16.00,  
środa 10.00 - 14.00, czwartek 10.00 - 14.00 oraz 16.00 - 20.00, piątek 16.00 - 20.00.

### ▶ KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH M.ST. WARSZAWY DZIELNICOWY ZESPÓŁ TARGÓWEK

ul. Św. Wincentego 87, pokój 18

Członkowie Komisji przyjmują interesantów we wtorki, środy i czwartki, w godz. 16.30-18.00  
w siedzibie przy ul. Wincentego 87, pok. 18 (I piętro), telefon: 22 443 88 12 (w godzinach dyżurów)

**Więcej informacji na stronie internetowej Urzędu Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy:**

[targowek.um.warszawa.pl/-/przeciwdzialanie-przemocy](http://targowek.um.warszawa.pl/-/przeciwdzialanie-przemocy)

