

TABELA 1: Wykaz jednostek, które mogłyby w 2026 r. przyjąć osoby na staż adaptacyjny. *

LP.	Województwo	Typ ośrodka	Adres ośrodka					Kontakt		UWAGI
			powiat (proszę wybrać z listy)	mięscowość, gmina	kod pocztowy	ulica i nr budynku	nr telefonu (z nr kierunkowym)	adres e-mail		
1	dolnośląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat wrocławski	Sobótka, gmina Sobótka	55-050	ul. Strzelców 2/1	(71) 31-62-829	k.dwornik@ops.sobotka.pl		
2	dolnośląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat świdnicki	Świdnica, gmina wiejska Świdnica	58-100	ul. Głowackiego 4	(74) 85-23-067	gops@gmina.swidnica.pl		
3	dolnośląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat wrocławski	Długoleka, gmina Długoleka	55-095	ul. Wiejska 23	(71) 315 20 50	gops@gopsdługoleka.pl		
4	dolnośląskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat wrocławski	Święta Katarzyna, gmina Siechnice	55-010	ul. Żernicka 17	(71) 311-39-68	cus@cus-siechnice.pl		
5	dolnośląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat kłodzki	Kłodzko, gmina miejska Kłodzko	57-300	ul. Stanisława Wyspiańskiego 2d	(74) 865-43-00	ops@ops.klodzko.pl		
6	dolnośląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat wołowski	Wińsko, gmina Wińsko	56-160	pl. Wolności 13	(71) 738-24-64	gops@gopswinsko.pl		
7	dolnośląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat olawski	Jelcz-Laskowice, gmina miejsko-wiejska Jelcz-Laskowice	55-220	ul. Wincentego Witosa 41	(71) 318-15-12	sekretariat@mgops-jelczlaskowice.pl		
8	dolnośląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat strzeliński	Strzelin, gmina Strzelin	57-100	ul. Żąbkowicka 11	(71) 392-05-77	biuro@gops-strzelin.pl		
9	dolnośląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat glogowski	Głogów, gmina wiejska Głogów	67-200	ul. Piaskowa 1	(76) 836-55-52	gops@gminaglogow.pl		
10	dolnośląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat świdnicki	Żarów, gmina Żarów	58-130	ul. Armii Krajowej 54	(74) 306-70-18	ops_zarow@um.zarow.pl		
11	dolnośląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat jaworski	Mściwojów, gmina Mściwojów	59-407	54	(76) 878-85-51	gops@msciwojow.pl		
12	dolnośląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat olawski	Olawa, gmina wiejska Olawa	55-200	ul. Św. Rocha 3	(71) 381-22-51	sekretariat@gops.olawa.pl		
13	dolnośląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat wrocławski	Czernica, gmina Czernica	55-003	ul. Wrocławska 78	(71) 318-01-80	sekretariat@gops.czernica.pl	1 osoba	
14	dolnośląskie	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Powiat lubański	Powiat Lubański	59-800	ul. Przemysłowa 4	(75) 646-11-70	sekretariat@pcprluban.pl		
15	kujawsko-pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat toruński	Gmina Obrowo Obrowo	87-126	Kwiatowa 2	720 828 242	gops@gopsobrowo.pl		
16	kujawsko-pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat tuchołski	Gostycyn	89-520	ul. Sepoleńska 12a	52/3346200	gops@gostycyn.pl		
17	lubelskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat zamojski	Grabowiec	22-425	Kozia 2	84 651 22 60	poczta@gopsgrabowiec.pl		
18	lubelskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Biała Podlaska	Biała Podlaska	21-500	Piłsudskiego 24	(83) 343-85-37	sekretariat@mops-bialapodlaska.pl		
19	lubelskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat kraśnicki	Dzierzkowice	23-251	Terpentyna 170	81 8221031	pomocspoleczna.ops@dzierzkowice.pl		
20	lubelskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat lukowski	Luków	21-400	ul. Zdanowskiego 15	25 798 03 32 533 943 341	cus@um.lukow.pl		
21	lubelskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat lubartowski	Lubartów, gmina Lubartów	21-100	Lubelska 18a	81 855 20 13	poczta@gops.gmina-lubartow.pl		
22	lubelskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat janowski	Janów Lubelski	23-300	Bohaterów Porytowego Wzgórza 23	0-15 8724676	opsjl@wp.pl		
23	lubelskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat biały	Gmina Biała Podlaska	21-500	Prosta 31	83 888 92-26	gops@gmina-bialapodlaska.pl		
24	lubelskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat włodawski	Wola Uhruska	22-230	Parkowa 5	82 591 54 36	gops@wolauhruska.pl		
25	lubelskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat puławski	Końskowola	24-130	Pozowska 3a	81 881 69 09	ops@konskowola.info.pl		
26	lubelskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat tomaszowski	Telażyn	22-652	ul. Fryderyka Chopina 10	84 6613110	gops@telatyn.pl		
27	lubelskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat chełmski	Chełm	22-100	Kolejowa 8	82 564 22 50 82 565 82 59	sekretariat@moprchem.pl		
28	lubelskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat puławski	Kurów, gm. Kurów	24-170	ul. Puławska 1	81 8811490	ops@kurow.eu		
29	lubelskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat lukowski	SEROKOMLA	21-413	WARSZAWSKA 21	25/7554506	gops@gminaserokomla.pl		
30	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat gorzowski	Kostrzyn nad Odrą	66-470	Niepodległości 17	(95) 752 30 33	kontakt.ops@ops-kostrzyn.pl		
31	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat krośnieński	Bobrowice	66-627	Bobrowice 131	(68) 391 92 29	ops@bobrowice.pl		
32	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat gorzowski	Witnica	66-460	Kostrzyńska 9	(95) 751 51 83	mgops@witnica.pl		
33	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat międzyrzecki	Skwierzyna	66-440	Batorego 15	(95) 717 09 28	ops@skwierzyna.pl		
34	lubuskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat międzyrzecki	Międzyrzecz	66-300	Wojska Polskiego 13B	95 742 78 27	cus@miedzyrzecz.pl		
35	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat nowosolski	Nowa Sól	66-100	Staszica 1 D	68 506 63 00	sekretariat@mopsnowasol.pl		
36	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat strzelecko-drezdenecki	Strzelce Krajeńskie	66-500	Al. Piastów 13	(95) 763 21 08	sekretariat@mgopsstrzelce.pl		
37	lubuskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat świebodziński	Zbąszynek	66-210	Kosieczynska 4	(68) 384 91 02	ops@zbaszynek.pl		
38	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat wschowski	Stawa	67-410	Henryka Pobożnego 6	(68) 350 01 81	sekretariat@ops.slawa.pl		
39	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat wschowski	Wschowa	67-400	Klasztorna 3	(65) 540 25 25	sekretariat@opswschowa.pl		
40	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat zielonogórski	Sulechów	66-100	Jana Pawła II 52	(68) 478 22 44	bok@pomoculeschow.pl		
41	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat zielonogórski	Świdnica	66-008	Długa 85/1	(68) 327 32 30	gops@swidnica.zgora.pl		
42	lubuskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat zagański	Szprotawa	67-300	Zagańska 6	(68) 376 32 30	pozarozszyty@ops-szprotawa.pl		
43	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat zagański	Żagań	68-100	Włóknarzy 3	(68) 478 14 54	sekretariat@ops.zagan.pl		
44	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat żarski	Jasień	68-320	XX-lecia 20	(68) 371 06 67	poczta@mgops.jasien.pl		
45	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat żarski	Lipinki Łużyckie	68-213	Główna 9	606 492 370	ops@lipinki-luzyckie.pl		
46	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat żarski	Lubsko	68-300	Aleja Niepodległości 2	(68) 457 61 98	mgops@lubsko.pl		
47	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat żarski	Żary miasto	68-200	Parkowa 8	(68) 475 55 80	poczta@mops.zary.pl		
48	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat żarski	Żary gmina	68-200	Szarych Szeregów 35/1-3	(68) 378 82 00	gops@gminazary.pl		
49	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat zagański	Iłowa	68-120	Kolejowa 7	(68) 377 49 48	ops@ilowa.pl		
50	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Gorzów Wielkopolski	Gorzów Wlkp.	66-400	Walczaka 42	(95) 715 13 60	sekretariat@gcpgorzow.pl		
51	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Zielona Góra	Zielona Góra	65-401	Długa 13	(68) 411 50 00	biuro@mops.zgora.pl		
52	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat zielonogórski	Nowogród Bobrzański	66-010	Dąbrowskiego 12	694 708 176	mgopsnb@poczta.onet.pl		
53	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat gorzowski	Deszczno	66-446	Strażacka 5	(95) 751 36 42	ops.deszczno1@wp.pl		
54	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat nowosolski	Kożuchów	67-120	1 Maja 40	(68) 355 33 76	ops@kozuchow.pl		
55	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat słubicki	Górzycza	69-113	Kostrzyńska 13 A	(95) 759 15 27	sekretariat@ops.gorzycza.pl		
56	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat strzelecko-drezdenecki	Drezdenko	66-530	Marszałkowska 18	(95) 762 16 51	opsks@drezdenko.pl		
57	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat zielonogórski	Czerwieńsk	66-016	Piłsudskiego 4	(68) 327 83 37	ops@czenwienks.pl		
58	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat zagański	Malomice	67-320	Jana Pawła II 34	531 435 416	sekretariat@opsmalomice.pl		
59	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat gorzowski	Lubiszyn	66-433	Dworcowa 30F	(95) 720 55 57	gops@lubiszyn.pl		
60	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat gorzowski	Santok	66-431	Gralewska 6 B	511 931 806	ops@santok.pl		
61	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat krasnostawski	Krosno Odrzańskie	66-600	Piastów 10H	(68) 383 33 60	ops@krosnodrzanskie.pl		
62	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat strzelecko-drezdenecki	Zwierzyn	66-542	Szeroka 3	(95) 761 73 42	gops@zwierzyn.pl		
63	lubuskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat świebodziński	Świebodzin	66-200	Plac Wolności 14	(68) 475 08 21	sekretariat@cus.swiebodzin.pl		

64	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat międzyrzecki	Przytoczna	66-340	Głowna 42	(95) 762 99 41	administracja@ops.przytoczna.pl	
65	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat słubicki	Ośno Lubuskie	69-220	Rybacka 3 A	(95) 757 13 42	ops@osno.pl	
66	lubuskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat słubicki	Rzepin	69-110	Plac Ratuszowy 1	(95) 759 65 90	ops@rzepin.pl	
67	lubuskie	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Powiat nowosolski	Nowa Sól	67-100	Staszica 1 A	(68) 457 43 30	pcpr@powiat-nowosolski.pl	
68	lubuskie	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Powiat słubicki	Słubice	69-100	Sienkiewicza 28	(95) 758 21 40	pcpr@powiat-slubicki.pl	
69	lubuskie	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Powiat zielonogórski	Zielona Góra	65-057	Podgórna 5	(68) 452 75 90	sekretariat@pcpr.powiatzielonogorski.pl	
70	łódzkie	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Powiat tomaszowski	Tomaszów Mazowiecki	97-200	ul. Św. Antoniego 41	44 725 14 60	sekretariat@pcpr-tm.pl	
71	łódzkie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat zgierski	Zgierz	95-100	ul. Długa 56	427164213	sekretariat@mopszgierz.pl	
72	łódzkie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat kutnowski	Oporów, gm. Oporów	99-322	Oporów 25	24 383 11 53	gops@oporow.pl	
73	łódzkie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat radomszczański	Radomsko	97-500	ul. Sadowa 5	(44) 683-28-85	mops@mops-radomsko.pl	
74	łódzkie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat skierniewicki	Gmina Godzianów	96-126	T. Kościuszki 82	46 831 20 11	gops@godzianow.pl	Numer kom. 785 361 068, 603 100 583
75	łódzkie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat wieluński	Skomlin	98-346	Trojanowskiego 1	43/8864520	gops_skomlin@skomlin.pl	
76	łódzkie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Łódź	Łódź	90-012	Kilńskiego 102/102a	42 685 43 62	sekretariat@mops.lodz.pl	
77	małopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Kraków	Kraków	30-529	Józefińska 14	(12) 616-53-03	sekretariat@mops.krakow.pl	
78	małopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat wielicki	Gdów	32-420	ul. Myślenicka 46	(12) 251-48-32	sekretariat@gops.gdow.pl	
79	małopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat nowotarski	Lipnica Wielka	34-483	Lipnica Wielka 518	(18) 263-49-90	ops@lipnicawielka.pl	
80	małopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat nowosądecki	Grybów, Gmina Grybów	33-330	ul. Jakubowskiego 33	(18) 448-42-40	gops@gminagrybow.pl	
81	małopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat miechowski	Miechów	32-200	Szpitalna 1	(41) 382-11-60	gops@gops.miechow.pl	GOPS w Miechowie jest zainteresowany osobą zamieszkującą w pobliżu terenu gminy Miechów, posługującą się językiem polskim w stopniu komunikatywnym.
82	małopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat tarnowski	Wietrzychowice, Wietrzychowice	33-270	19	(14) 641-81-50	gops@wietrzychowice.pl	
83	małopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat olkuski	Olkusz	32-300	Aleja 1000-lecia 15c	(32) 641-32-12	sekretariat@ops.olkusz.pl	
84	małopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat wielicki	Klaj	32-015	652	(12) 284-15-66	biurogopsklaj.pl	
85	małopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat miechowski	Miechow-Charsznica, Gmina Charsznica	32-250	ul. kolejowa 20	(41) 383-60-03	gops@charsznica.pl	
86	małopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat krakowski	Słomniki	32-090	Żeromskiego 2	(12) 388-12-72	gops@slomniki.pl	
87	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat węgrowski	Liw	07-100	Mickiewicza 2	25 308 12 60, 25 308 12 61, 25 308 12 62	gops@liw.pl	
88	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat ciechanowski	Sońsk	06-430	Ciechanowska 21	236713047	gops@sonsk.pl	
89	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat miński	Miasto Mińsk Mazowiecki	05-300	Tadeusza Kościuszki 25A	25 758 22 24	mops@mopsmm.pl	
90	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat garwoliński	Borowie	08-412	ul. A. Sasimowskiego 2	25 685 90 68	gops@borowie.pl	
91	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. st. Warszawa	Warszawa, Bemowo	01-471	gen. Tadeusza Pełczyńskiego 26	22 487 13 00	sekretariat@opsbemowo.waw.pl	
92	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat miński	Cegłów	05-319	Plac Anny Jagiellonki 17	25 759 59 47	gopsceglow@op.pl	
93	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat płoński	Raciąż	09-140	11 Listopad 20	23 6791051	gopa@gminaraciaz.pl	
94	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat grodziski	Grodzisk Mazowiecki, Grodzisk Maz.	05-825	ul. T. Kościuszki 32a	22 120 29 06	ops@grodzisk.pl	
95	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat ciechanowski	Gmina Gliniojeck	06-450	ul. Bema 7	(023) 674 00 65	mgopsgliniojeck@e-gliniojeck.pl	
96	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat plocki	Bielsk, gmina Bielsk	09-230	Drobińska 19	24 2650120 24 2650122	gops@gopsbielsk.pl	
97	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat nowodworski	Nasielsk, Gmina Nasielsk	05-190	Elektronowa 3	023 6933006	sekretariat@mopsnasielsk.pl	
98	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. st. Warszawa	Warszawa	00-233	J. Bema 91	225715024	sekretariat@ops-wola.waw.pl	
99	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Radom	Radom	26-600	Limanowskiego 134	483608488	sekretariat@mops.radom.pl	
100	mazowieckie	Centrum Usług Społecznych	Powiat siedlecki	Zbuczyn, Zbuczyn	08-106	Jana Pawła II 1	(25) 641-63-21	cus@cuszbuczyn.pl	Z dniem 1 stycznia 2025 r. została utworzona jednostka organizacyjna pod nazwą Centrum Usług Społecznych w Zbuczynie.
101	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat sokołowski	Sokołów Podlaski	08-300	Wolności 44	25 781 60 74 25 787 73 50	gops@gminasokolowpodl.pl	
102	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat radomski	Kowala-Stępcina, Gmina Kowala	26-624	Marii Walewskiej 7	(48)330-87-83	gops@kowala.pl	
103	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat makowski	Maków Mazowiecki gm. Maków Mazowiecki	06-200	Pólna 1	29 691 14 01	mops@makowmazowiecki	
104	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat przysuski	Odrzywół	26-425	Warszawska 64	486716059	gops_odrzywol@vp.pl	
105	mazowieckie	Centrum Usług Społecznych	Powiat mławski	Mława	06-500	Jochima Lelewela 7	23 654 3560	sekretariat@cus.mlawa.pl	
106	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat ostrowski	Zaręby Kościelne	07-323	Kowalska 14	862763117	gopszar@post.pl	
107	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. st. Warszawa	Warszawa	04-366	Wiatraczna 11	22 277 33 00	sekretariat@ops-pragapoludnie.pl	
108	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat płoński						
109	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat piaseczyński	Góra Kalwaria	05-530	Pijarska 40	22 727-29-07	ops@gorakalwaria.pl	
110	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. st. Warszawa	Warszawa	02-457	Czerwieńska 35	(22) 863-98-37	kancelaria@opswochy.waw.pl	
111	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat ciechanowski	Ojrzeń, gmina Ojrzeń	06-456	Ciechanowska 19	23 671 83 92	gops@ojrzeń.pl	
112	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat pułtuski	Winnica	06-120	Pułtуска 25	(23) 691 40 21	gops@gminawinnica.pl	
113	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Siedlce	Siedlce	08-110	ul.Prusa 16/18	25 794 30 01	sekretariat@mopr.siedlce.pl	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie
114	mazowieckie	Centrum Usług Społecznych	Powiat żyrardowski	Mszczonów	96-320	Grójcka 45	(46) 857-12-73	cus@mszczonow.pl	
115	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat legionowski	Serock, gmina Serock	05-140	Kościuszki 15	22 782-71-39	ops@serock.pl	
116	mazowieckie	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Powiat pułtuski	Pułtusk	06-100	3 Maja 20	23 692 54 83	sekretariat@pcprpuлтusk.pl	
117	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat wołomiński	Zielonka	05-220	Literska 20	22 781 03 51 w. 18	ops@zielonka.pl	
118	mazowieckie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat wyszkowski	Wyszki, Gmina Wyszki	07-200	3 Maja 16	(29) 742 49 02	sekretariat@ops.wyszkow.pl	
119	opolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat kędzierzyński-kozielski	Kędzierzyn-Koźle	47-224	Mikołaja Reja 2a	(77) 483-59-49	mops@mops-kkoze.pl	
120	opolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat strzelecki	Zawadzkie	47-120	Dębowa 11	(77) 462-20-95	sekretariat@ops.zawadzkie.pl	
121	opolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Opole	Opole	45-071	Armii Krajowej 36	(77) 400-59-51	sekretariat@mopr.opole.pl	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu - w zakresie pomocy społecznej - realizuje zadania zarówno gminy jak i powiatu.
122	podkarpackie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat rzeszowski	Świlcza	36-072	Świlcza 168	178670145	gops.swilcza@intertele.pl	
123	podkarpackie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat stalowowolski	Stalowa Wola	37-450	Stalowa Wola	15 8425097	mops@stalowawola.pl	
124	podlaskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Suwałki	Suwałki, Suwałki	16-400	Filipowska 20	(87) 562-89-70	biuro@mopr.suwalki.pl	
125	podlaskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat bielski	Bielsk Podlaski, Miasto Bielsk Podlaski	17-100	Kazimierzowska 18/3	(85) 730-20-06	mops@bielsk-podlaski.pl	
126	podlaskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Białystok	Białystok, Białystok	15-440	Małmieda Iczchoka 8	(85) 879-79-72	jantoniuk@mopr.bialystok.pl	
127	podlaskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat bielski	Wyszki, gmina Wyszki	17-132	Szkolna 17	(85) 555-68-15	gops@wyszki.pl	
128	podlaskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat siemiatycki	Drohiczyn, gmina Drohiczyn	17-312	Warszawska 12	(85) 655-83-23	mgops-drohiczyn@bialystok.home.pl	
129	podlaskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat suwalski	Przerósł, gmina Przerósł	16-427	Rynek 2	(87) 555-93-50	gops@przerosl.eu	Od stycznia 2026 r. Ośrodek Pomocy Społecznej zostanie przekształcony w Centrum Usług Społecznych

130	podlaskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat grajewski	Danówek, gmina Grajewo	19-200	7A	(86) 272-22-60	gops@uggrajewo.pl	
131	podlaskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat augustowski	Augustów, Miasto Augustów	16-300	3 Maja 60	(87) 644-54-30	mops@urząd.augustow.pl	
132	podlaskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat białostocki	Tykocin, gmina Tykocin	16-080	Złota 2	(85) 718-20-01	mgops@mgops-tykocin.pl	
133	podlaskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat m. Łomża	Łomża, Łomża	18-400	Dwoma 23B	(86) 216-42-60	poczta@cuslomza.pl	Ośrodek Pomocy Społecznej przekształcony w Centrum Usług Społecznych
134	pomorskie	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Powiat pucki	PUCK	84-100	KOLEJOWA 7C	(58) 673-41-93	sekretariat@pcprpuck.pl mnawrot@pcprpuck.pl	
135	pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat nowodworski	NOWY DWÓR GDAŃSKI	82-100	PLAC WOLNOŚCI 26	(55) 247-22-39	sekretariat@mgopsndg.pl	
136	pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat chojnicki	Chojnice	89-600	Plac Niepodległości 7	(52) 397-71-21	sekretariat@mopschojnice.pl	
137	pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat wejherowski	Choczewo, gmina Choczewo	84-210	Kusocińskiego 5	(58) 572-05-74	gops@choczewo.com.pl	
138	pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Słupsk	Słupsk	76-200	Słoneczna 15d	(59) 814-28-01	sekretariat@mopr.slupsk.pl	
139	pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat tczewski	Pelplin	83-130	Plac Grunwaldzki 7/1	(58) 536-12-47	poczta@mops.pelplin.pl	
140	pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat starogardzki	Starogard Gdański, Starogard Gdański	83-200	Bolesława Prusa 45	(58) 561-34-87	sekretariat@gopsstarogard.pl	
141	pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat tczewski	Gniew	83-140	Osiedle Wilosa 9	(58) 535-22-17	poczta@mgops.gniew.pl	
142	pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat malborski	Malbork	82-200	Juliusza Słowackiego 74	(55) 647-27-81	sekretariat@mops.malbork.pl	
143	pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Gdynia	Gdynia	81-265	ulica Grabowo 2	(58) 782-01-20	sekretariat@mopsgdynia.pl	
144	pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat wejherowski	Luzino	84-242	Młynska 7	(58) 506-56-46	gops@luzino.pl	
145	pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Sopot	Sopot	81-835	Kolejowa 14	(58) 551-17-10	mops@mopsopot.pl	
146	pomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat tczewski	Tczew	83-110	Parkowa 7	(52) 536-79-30	gniszewo@gops.tczew.pl	
147	śląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Dąbrowa Górnicza	Dąbrowa Górnicza	41-300	Aleja Józefa Piłsudskiego 2	(32) 262 40 40	sekretariat@mops.com.pl	
148	śląskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat m. Ruda Śląska	Ruda Śląska, Ruda Śląska	41-709	Markowej 22	32 2440 300	sekretariat@cus.rsl.pl	
149	śląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat lubliński	Koszcin, Gmina Koszcin	42-286	Sobieskiego 11a	34 3524 083	gops@gopskoszcin.pl	
150	śląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Tychy	Tychy	43-100	Budowlanych 59	32 323 22 41	sekretariat@mops.tychy.pl	
151	śląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat pszczyński	Pszczyna	43-200	Jana Kińskiego 5a	322104173	ops@pszczyzna.pl	
152	śląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Katowice	Katowice	40-040	Włta Stwosza 7	032 606-18-64	kadry@mops.katowice.pl	
153	śląskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Częstochowa	Częstochowa	42-217	ul.Polskiej Organizacji Wojskowej 2	343724200	kancelaria@mops.czestochowa.pl	
154	świętokrzyskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat staszowski	Osieł	28-221	18	15 8671 104	ops@gmina-osielek.pl	
155	świętokrzyskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat kielecki	Zagnańsk	26-050	Turystyczna 86	41 3897990	sekretariat@cuszagnansk.pl	
156	świętokrzyskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat kielecki	Mniów	26-080	ul. Centralna 2	413737179	sekretariat@cusmniow.pl	
157	świętokrzyskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat kielecki	Nowiny	26-052	Białe Zagłębie	413475670	gops@nowiny.com.pl	
158	warmińsko-mazurskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat ostródzki	Gmina Miejska Ostróda	14-100	ulica Olsztyńska 2	896462201	mops@mops.ostroda.pl	
159	warmińsko-mazurskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat ostródzki	Morąg	14-300	Dworcowa 9	89 757 4358	sekretariat@ops-morag.pl	
160	warmińsko-mazurskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat kętrzyński	Barciany, gmina Barciany	11-410	Wojska Polskiego 7	89 753 11 87	sekretariat@gopsbarciany.pl	
161	warmińsko-mazurskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat elbląski	Elbląg, Gmina Elbląg (wiejska)	82-300	Browarna 85	55 2371065	sekretariat@gops.gminaelblag.pl	
162	warmińsko-mazurskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat m. Elbląg	Elbląg	82-300	Winna 9	(55) 625-61-00	ecus@ecus.pl	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej przekształcony w Elbląskie Centrum Usług Społecznych
163	warmińsko-mazurskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat nowomiejski	Mszanowo, gmina Nowe Miasto Lubawskie	13-300	Podleśna 1	56 4726322	gops@gopsmszanowo.pl	
164	warmińsko-mazurskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat bartoszycki	BARTOSZYCE	11-200	PIENIEŻNEGO 10A	89 762 50 30	sekretariat@mopsbartoszyce.pl	
165	warmińsko-mazurskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat mrągowski	Piecki, Gmina Piecki	11-710	Zwycięstwa 35/2	89 741 38 90	gops@piecki.com.pl	
166	wielkopolskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat poznański	Swarzędz, Swarzędz	62-020	Poznańska 25	(61) 651-26-50	sekretariat@cusswarzedz.pl	
167	wielkopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat gostyński	Pogorzela, Pogorzela	63-860	ul. Rynek 1	(65) 573-49-53	mgops@pogorzela.pl	
168	wielkopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Leszno	Leszno, Leszno	64-100	Janusza Korczaka 5	(65)520-70-46	kontakt@moprleszno.pl	
169	wielkopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat ostrzeszowski	Grabów nad Prosną, Grabów nad Prosną	63-520	Kaliska 22	62 730-59-59	opsgrabow@grabownadproсна.com.pl	
170	wielkopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat ostrowski	Ostrów Wielkopolski, Ostrów Wielkopolski	63-400	Limanowskiego 17	(62) 592-11-22	mopsostrów@osw.pl	
171	wielkopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat poznański	Luboń, Luboń	62-030	Źródłana 1	(61)102-42-34	biuro.podawcze@mops-lubon.pl	
172	wielkopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat międzychodzki	Sieraków, Sieraków	64-410	ul. Wronełka 25C	(61) 291-10-15	ops@opssierakow.pl	
173	wielkopolskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat krotoszyński	Krotoszyn, gm. Krotoszyn	63-700	ul. Kobylińska 10 a	(62) 725 36 68	kcus@krotoszyn.pl	Krotoszyńskie Centrum Usług Społecznych powstało z przekształcenia z dniem 30 grudnia 2023 r. Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krotoszynie
174	wielkopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat grodzki	Grodzisk Wielkopolski, Grodzisk Wielkopolski	62-065	Powstańców Chocieszyńskich 23 D	(61)227-12-00	ops@grodzisk.wlkp.pl	
175	wielkopolskie	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Powiat m. Poznań	Poznań, Poznań	60-330	Cześnikowska 18	(61) 878-17-00	mopr@mopr.poznan.pl	
176	wielkopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat ostrowski	Ostrów Wielkopolski, Ostrów Wielkopolski	63-400	Al. Powstańców Wielkopolskich 12	(62)736-28-46	info@gops.ostrowwlkp.pl	
177	wielkopolskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat śremski	Śrem, Śrem	63-100	St. Grota Roweckiego 31	(61) 283-61-07	cus@cus.srem.pl	
178	wielkopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat poznański	Kórnik, Kórnik	62-035	Poznańska 34a	61-817-00-54	ops@ops.kornik.pl	
179	wielkopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat kościański	Krzywiń, Krzywiń	64-010	ul. Generała Chłapowskiego 34	(65)51-79-049	mgops@mgops.krzywin.pl	
180	wielkopolskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Konin	Konin, Konin	62-510	Przyjaźni 5	(63)249-96-02	sekretariat@moprkonin.lm.pl	
181	zachodniopomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat goleniowski	OSINA	72-221	OSINA 62	(91) 391-06-60	ops@osina.pl	
182	zachodniopomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat gryfiński	Stare Czarnowo	74-106	Św. Floriana 10	(91) 485-70-56	kierownik@gops.stareczarnowo.pl	
183	zachodniopomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat m. Świnoujście	Świnoujście	72-600	Dąbrowskiego 4	(91) 322-54-60	sekretariat@mopr.swinoujscie.pl	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie
184	zachodniopomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat goleniowski	Stępnica, Gmina Stępnica	72-112	Bolesława Krzywoustego 41a	(91) 881-58-45	sekretariat@mgops.stepnica.pl	
185	zachodniopomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat gryfiński	Gmina Brojce	72-304	ul. Długa 19A	(91) 321-03-84	ops@brojce.net.pl	
186	zachodniopomorskie	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Powiat goleniowski	Goleniów	72-100	Pocztowa 43	(91) 418-38-60	sekretariat@pcpr-goleniow.pl	
187	zachodniopomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat gryfiński	Mieszkowice, Mieszkowice	74-505	Chopina 1	(91) 466-69-34	opsmieszkowice@interia.pl	
188	zachodniopomorskie	Ośrodek Pomocy Społecznej	Powiat gryfiński	Chojna	74-500	Jagiellońska 2	(91) 414-29-71	ops@opschojna.pl	
189	zachodniopomorskie	Centrum Usług Społecznych	Police, Police	Police, Police	72-010	Siedlecka 2a	(91) 424-38-40	sekretariat@cuspolice.pl	
190	zachodniopomorskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat m. Szczecin	Szczecin	70-323	ul. Gen. Władysława Sikorskiego 3	(91) 485-76-01	sekretariat@cus.szczecin.eu	
191	zachodniopomorskie	Centrum Usług Społecznych	Powiat kołobrzeski	Kołobrzeg miasto	78-100	Okopowa 15-15A	(94) 355-23-00	sekretariat@cus.kolobrzeg.pl	