

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU OSTROŁĘCKIEGO w roku 2021

CZĘŚĆ I

| | NAZWA JEDNOSTKI | ZAKRES PORADNICTWA | ADRES | TELEFON odpłatność połączeń | DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny | WWW e-mail | KRYTERIA DOSTĘPU |
|-----------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| RODZINNE | | | | | | | |
| 1. | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w tym Poradnia Rodzinna | Udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach. Specjalistyczne poradnictwo prawne, psychologiczne/rodzinne | 07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68 | tel. 29 764-62-33 | pn, śr. czw. w godz.: 8.00-16.00 wt. 8.00-17.00 pt. 8.00-15.00 | pcpr@powiatostrolecki.pl | Każdy mieszkaniec powiatu |
| PSYCHOLOGICZNE | | | | | | | |
| 2. | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czerwinie | Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje) | 07-407 Czerwin ul. Piastowska 23 a; 07-405 Troszyn ul. Słowackiego 3 ; 07-440 Goworowo Ostrołęcka 27, 07-411 Rzekuń ul. Kolonia 3; 07-415 Olszewo-Borki; ul. Broniewskiego 19. | tel. 29 761-90-42 98-501-413 tel. 784 694 666 tel. 29 761-40-11 tel. 698-501-463 tel. 29 760 02 80 | pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 | www.poradniawczerwinie.edu.pl e-mail: biuro@poradniawczerwinie.edu.pl | Każdy mieszkaniec gminy Czerwin, Troszyn, Goworowo, Rzekuń, Olszewo-Borki |
| 3. | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myszyncu | Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży | 07-430 Myszyniec ul. dzieci Polskich 5 | tel. 29 772-11-32 | pn-pt 8.00-16.00 | www.ppp.myszyniec.pl e-mail: pppmysz@o2.pl | Każdy mieszkaniec miasta i gminy Myszyniec, Czarnia, Lelis, Łyse, Kadzidło |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|------------------------------------|--|--|
| | | niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje) | | | | | |
| 4. | Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ) | Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze | Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66. | 800 70 2222 bezpłatna infolinia | 24 godz. przez 7 dni w tygodniu | www.linia wsparcia.pl porady@linia wsparcia.pl | Dla osób będących w kryzysie psychicznym |

PEDAGOGICZNE

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|---|--|
| 5. | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czerwinie | Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje) | 07-407 Czerwin ul. Piastowska 23 a; 07-405 Troszyn ul. Słowackiego 3 ; 07-440 Goworowo Ostrołęcka 27, 07-411 Rzekuń ul. Kolonia 3; 07-415 Olszewo-Borki; ul. Broniewskiego 19. | tel. 29 761-90-42 98-501-413 tel. 784 694 666 tel. 29 761-40-11 tel. 698-501-463 tel. 29 760 02 80 | pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 | www.poradniawczerwinie.edu.pl e-mail: biuro@poradniawczerwinie.edu.pl | Każdy mieszkaniec z gminy Czerwin, Troszyn, Goworowo, Rzekuń, Olszewo-Borki |
| 6. | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myszyncu | Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi | 07-430 Myszyniec ul. dzieci Polskich 5 | tel. 29 77-21-132 | pn-pt 8.00-16.00 | www.ppp.myszyniec.pl e-mail: pppmysz@o2.pl | Każdy mieszkaniec z miasta i gminy Myszyniec, Czarnia, Lelis, Łyse, Kadzidło |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|---|--|---|
| | | uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje) | | | | | |
| POMOC SPOŁECZNA | | | | | | | |
| 7. | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie | Udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach | 07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68 | tel. 29 764-62-33 | pn, śr, czw w godz.: 8.00-16.00 wt. 8.00-17.00 pt 8.00-15.00 | pcpr@powiatostrolecki. pl | Każdy mieszkaniec powiatu |
| 8. | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Baranowie | Zadania z zakresu pomocy społecznej | 06-320 Baranowo, Rynek 7 | tel. 29 761-36-77 | pn., wt., czw. pt w godz.: 7.30-15.30 śr w godz. 8.30-16.30 | www.baranowo.pl gops@baranowo.pl | Mieszkańcy Gminy Baranowo |
| | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czarni | Zadania z zakresu pomocy społecznej | 07-431 Czarnia 41 | tel. 29 772-70-84 | pn-czw w godz. 8.00-16.00 pt. w godz. 7.00-15.00 | gopszczarnia@interia.pl | Mieszkańcy Gminy Czarnia |
| | Ośrodek Pomocy Społecznej w Czerwinie | Zadania z zakresu pomocy społecznej | 07-407 Czerwin, Pl. Tysiąclecia 1 | tel. 29 761-45-67 29 761-45-85 29 761-45-92 | pn -pt 7.30-15.30 | www.ops.czerwin.pl ops@czerwin.pl | Mieszkańcy Gminy Czerwin |
| | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goworowie | Zadania z zakresu pomocy społecznej | 07-440 Goworowo, ul. Ks. St. Dulczewskiego 1A | tel. 29 761-40-15 | pn-pt 7.30-15.30 | kancelaria@gops.goworowo.pl | Mieszkańcy Gminy Goworowo |
| | Ośrodek Pomocy Społecznej w Kadzidło | Zadania z zakresu pomocy społecznej | 07-420 Kadzidło, ul. Targowa 4 | tel. 29 761-89-34 507-824-061 | p.-pt 8.00-16.00 | www.ops.kadzidlo.pl ops@kadzidlo.pl | Mieszkańcy Gminy Kadzidło |
| | Ośrodek Pomocy Społecznej w Lelisie | Zadania z zakresu pomocy społecznej | 07-402 Lelis, Szkolna 37 | tel. 29 761-19-95 | pn-pt 7.45-15.45 | http://www.ops.lelis.pl/poczta@ops.lelis.pl | Mieszkańcy Gminy Lelis |
| | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łysych | Zadania z zakresu pomocy społecznej | 07-437 Łyse, Ostrołęcka 2 | tel. 29 772-54-75 | pn., śr, czw 7.30-15.30 wt. 7.30-17.00 pt. 7.30-14.00 | gops2lyse@wp.pl | Osoby spełniające kryteria ustawy o pomocy społecznej z terenu gminy Łyse |

| | | | | | | |
|---|--|--|-------------------|--|---|--------------------------------|
| Ośrodek Pomocy Społecznej w Myszyńcu | Poradnictwo w formie świadczenia pracy socjalnej mające na celu rozwinięcie lub wzmocnienie aktywności i samodzielności życiowej mieszkańców gminy | 07-430 Myszyńiec, Plac Wolności 60 | tel. 29 772-13-98 | pn-pt 8.00-16.00 | www.ops.myszyniec@o2.pl opsmyszyniec@o2.pl | Mieszkańcy gminy Myszyńiec |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Olszewie-Borkach | Zadania z zakresu pomocy społecznej | 07-415 Olszewo-Borki, ul. Broniewskiego 13 | tel. 29 764-78-75 | pn-pt 8.00-16.00 | gops@olszewo-borki.pl | Mieszkańcy gminy Olszewo-Borki |
| Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzekuniu | Pomoc socjalna i finansowa | 07-411 Rzekuń, ul. Kolonia 1B | tel. 29 761 73 95 | Pn,śr.,czw.7.45-15.45 Wt- 7.45-17.00 Pt.7.45-14.30 | ops@rzekun.net | Mieszkańcy gminy Rzekuń |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Troszynie | Zadania z zakresu pomocy społecznej | 07-405 Troszyn, Słowackiego 13 | tel. 29 767-10-03 | pn-pt 8.00-16.00 | opstroszyn@wp.pl | Mieszkańcy gminy Troszyn |

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

| | | | | | | |
|---|--|-----------------------------------|-------------------|--|-----------------------------|---|
| 9 | | | | | | |
| Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Goworowie | Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne | 07-440 Goworowo ul. Ostrołęcka 21 | tel. 29 769 37 40 | Pn. 7.30-16.30 Wt.-pt. 7.30-15.30 | kancelaria@gops.goworowo.pl | Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Goworowo |
| Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kadzidle | Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne | 07-420 Kadzidło ul. Targowa 4 | 29 761-80-78 | Środa od 8.15-10.15 Piątek od 13.00-15.00 | profilaktyka@kadzidlo.pl | Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Kadzidło |
| Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Lelisie | Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne | 07-402 Lelis ul. Szkolna 37 | tel. 29 746 90 11 | Pn, śr-pt. 7.45-15.45 Wt.9.00-17.00 | sekretariat@lelis.pl | Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Lelis |
| Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów | Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty | 07-437 Łyse, ul. Ostrołęcka 2 | tel. 29 772 50 27 | Pn.-pt. 7.30-15.30 | gkrpa.lyse@interia.eu | Dla osób uzależnionych i współuzależnionych |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|--|
| | Alkoholowych w Łysych | konsultacyjne | | | | | z terenu gminy Łyse |
| | Gminny Punkt Konsultacyjny dla osób uzależnionych i członków ich rodzin | | | | | | |
| | Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Myszyńcu | Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne | 07-430 Myszyńiec, Plac Wolności 61 Budynek Centrum Usług Społecznych | tel. 29 33 33 115 | sob. 9.00-13.00 | obr.c@myszyniec.pl | Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Myszyńiec |
| | Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Olszewie-Borkach | Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne | 07-415 Olszewo-Borki ul. Broniewskiego 13, | tel. 29 764 78 75 | pn.-pt. 8.00-16.00 | gops@olszewo-borki.pl | Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Olszewo-Borki |
| | Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Osób i Rodzin w kryzysie Centrum Wspierania | Porady i wsparcie psychologiczne dla osób w kryzysie | 07-415 Olszewo-Borki ul. Broniewskiego 13, | 29 764-78-75 513 504-393 | wt od 16.00-18.00 | gops@olszewo-borki.pl | Mieszkańcy Gminy Olszewo-Borki |
| | Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rzekuniu | Problemy Alkoholowe | 07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33 | tel. 29 761-73-01 | Raz w miesiącu | www.rzekun.pl | Mieszkańcy Gminy Rzekuń |
| PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ | | | | | | | |
| 10 | Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia” | - wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej | Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa | 800 120 002 Bezpłatna infolinia | pn. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00 | www.niebieska linia.info biuro@niebieska linia | Dla osób doświadczających przemocy domowej |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--------------------|--------------------------------------|--|--|
| 11 | Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Goworowie | Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy w rodzinie. | 07-440 Goworowo ul. Ostrołęcka 21 | tel. 29 769 37 40 | pn. 7.30-16.30 wt.-pt. 7.30-15.30 | kancelaria@gops.goworowo.pl | Dla osób doświadczających przemocy domowej |
| | Punkt konsultacyjny ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie | Poradnictwo dla osób doświadczających i stosujących przemoc w rodzinie | 07-440 Goworowo, ul. Ks. St. Dulczewskiego 1A | tel. 29 761 40 b15 | pn 11.00-13.00 | | |
| | Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Kadzidło | Edukacja społeczna i profilaktyczna w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, udzielanie pomocy osobom doświadczającym przemocy, oddziaływanie na sprawców przemocy | 07-420 Kadzidło ul. Targowa 4 | tel. 29 761 89 34 | pn-pt 8.00-16.00 | zi@kadzidlo.pl | Dla osób doświadczających przemocy domowej |
| | Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Łyse | Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie w tym wsparcie i pomoc psychologiczna, poradnictwo, diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie, rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i innych możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym. Inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie | 07-437 Łyse, ul. Ostrołęcka 2 | tel. 29 772 50 27 | pn.-pt. 7.30-15.30 | gops2_lyse@wp.pl | Dla osób doświadczających przemocy domowej |
| | Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Myszyniec | Udzielanie wsparcia porad w zakresie NK dla ofiar i sprawców przemocy | 07-430 Myszyniec, Plac Wolności 60 | tel. 29 77 21 398 | pn.-pt 8.00-16.00 | | Mieszkańcy gminy Myszyniec doświadczający przemocy domowej |
| | Zespół Interdyscyplinarny ds. | Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie | 07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33 | tel. 29 761 73 95 | | www.rzekun.pl | Mieszkańcy gminy Rzekuń |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|--|---|---|---|
| | przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Rzekuń | | | | | | |
| INTERWENCJA KRYZYSOWA | | | | | | | |
| 12 | Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Goworowie | Monitorowanie bezpieczeństwa -informacja o występujących i potencjalnych zagrożeniach mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo publiczne i prognozowanie tych zagrożeń | Urząd Gminy Goworowo ul Ostrołęcka 21 07-440 Goworowo | Po wprowadzeniu całodobowych stałych dyżurów tel. 29 761 40 66, 29 761 40 43 | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu | www@goworowo.pl ug@goworowo.pl | Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| | Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Kadzidle | Monitorowanie bezpieczeństwa | Urząd Gminy Kadzidło ul Targowa 4 07-420 Kadzidło | tel. 29 761 80 16, 575 405 205 | pn-pt od 8.00-16.00 | osp@kadzidlo.pl | Mieszkańcy gminy Kadzidło |
| | Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Rzekuniu | Nieprzewidziane sytuacje, które mogą wystąpić na terenie gminy Rzekuń np.: załamanie pogody, powódzie, wypadki, zdarzenia losowe) | 07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33 | tel. 29 761-73-01 | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu | | Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| | Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Myszyńcu | Monitorowanie bezpieczeństwa | 07-430 Myszyńiec, Plac Wolności 60 | tel. 29 77 21 141 | pn.-pt. 8.00-16.00 | urząd@myszyniec.pl obr.c@myszyniec.pl | Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| 13 | Centralne Zarządzenie Kryzysowe | Monitorowanie bezpieczeństwa | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa | Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.p | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu | http://rcb.gov.pl/zarządzenie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl | Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| DLA OSÓB BEZROBOTNYCH | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--------------------------------------|--|
| 14 | Powiatowy Urząd Pracy | Poradnictwo zawodowe dla osób zarejestrowanych w PUP, jak i węższym zakresie dla osób niezarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników | 07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68 | tel. 29 760 33 77, 760 43 83, 760 45 62 | Czynny w dni robocze w godz. 8.00-16.00 Obsługa interesantów w godz. 8.00-14.00 | e-mail:kancelaria@pup-ostroleka.pl | Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w PUP, pracodawcy i ich pracownicy |
| 15 | Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Ostrołęce | Poradnictwo zawodowe, wsparcie psychologiczne i informacje zawodowe | 07-410 Ostrołęka ul. Poznańska 17 | tel. 29 760 40 15, 760 30 70 | Czynny w dni robocze w godz. 8.00-16.00 | e-mail: ostroleka@wup.mazowsze.pl | Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane, osoby poszukujące pracy, pracodawcy i ich pracownicy |

PRAWO KONSUMENCKIE

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|---|---|
| 16 | Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów | Poradnictwo konsumenckie i informacje prawne w zakresie ochrony interesów konsumentów | Starostwo Powiatowe w Ostrołęce Pl. Bema 5 07-410 Ostrołęka | tel. 29 764-28-15 w.171 pokój nr 29 | poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00-16.00 wtorek od 8.00-17.30 piątek od 8.00-14.30 | e-mail: prk@powiatostrolecki.pl | Konsumentów zamieszkali na terenie miasta |
| 17 | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów | Ochrona praw konsumenckich | UOKIK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa | Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 22 290 89 16 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora | pn.- pt. godz. 08.00-18.00 | https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl | Prawo konsumenckie |

PRAWA PACJENTA

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|---|---|
| 18 | Rzecznik Praw Pacjenta | Ochrona praw pacjenta | Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa | 800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43 | pn. - pt. godz. 08.00-20.00 | https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl | Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta |
| 19 | Narodowy Fundusz Zdrowia mazowiecki Oddział Wojewódzki w Warszawie Delegatura w Ostrołęce | Informacje dotyczące zasad dostępu do świadczeń zdrowotnych i wykazu świadczeniodawców udzielających świadczeń w ramach zawartej umowy z Funduszem, zasad zawierania i rozwiązywania umów dobrowolnego ubezpieczenia zdrowotnego, ubezpieczenia zdrowotnego, prawa do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych | 07-410 Ostrołęka ul. Kościuszki 45 | Tel.: 29 753-90-00 | poniedziałek, wtorek, środa w godzinach od 8.00-16.00, czwartek 8.00-18.00 piątek 8.00-16.00 | http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl | Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| 20 | Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych | Ochrona praw osób niepełnosprawnych | SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa | 801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora | pn.-pt. godz. 08.00-17.00 | http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl | Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych |
| 21 | Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania | Ochrona praw dziecka | Biuro RPD Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 . fax.: (22) 583 66 96. pn.-pt. godz.08.15-16.15. | 800 121 212 Bezpłatna infolinia | pn.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy | https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl | Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|---|--|---|--|
| | | | | | oddzwonią) | | świadkiem. |
| PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH | | | | | | | |
| 22 | Zakład Ubezpieczeń Społecznych | Składki renty, emerytury | 07-410 Ostrołęka ul. dr. A. Kuklińskiego 3 | Infolinia ZUS Ostrołęka (22) 560-16-00 Z tel. Stacjonarnych i komórkowych | Czynny w poniedziałek w godz. 8.00-18.00 Wtorek-piątek 8.00-15.00 | | Ubezpieczeni i płatnicy |
| 23 | Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych | Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury | Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00. | (22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. | pn. – pt. godz. 07.00 – 18.00 | http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot- cot@zus.pl | Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze |
| PRAWO PRACY | | | | | | | |
| 24 | Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie Oddział w Ostrołęce | Porady z zakresu prawa pracy | 07-410 Ostrołęka Ul. Kuklińskiego 3 | tel.: 29 764-2496 | pn-pt godz.8.00-16.00 | | Osoby świadczące pracę |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------------------------|--|---|--|--|--|
| 25 | Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) | Porady z zakresu prawa pracy. | Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa. tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14 | 801 002 006 (dla 11tel. stacj.) 459 599 000 (dla t11el. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. Uwaga!!! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie . | | www.bip.pip.gov.pl , kancelaria@gip.pip.gov.pl | |
|----|--|-------------------------------|--|---|--|--|--|

PRAWO PODATKOWE

| | | | | | | | |
|--|------------------------------|---|---|---|-------------------------------|--|--|
| PRAWO PODATKOWE | | | | | | | |
| 26 | Urząd Skarbowy w w Ostrołęce | Informacja podatkowa | 07-410 Ostrołęka | Tel.:29 746-41-00 | pn-pt od 7.30 do 15.30 | e-mail: us.ostroleka@mf.gov.pl | Z porad może skorzystać każdy podatnik |
| 27 | Krajowa Informacja Skarbowa | Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała | 01 055 055 (11 z tel. stacjonarnych. (22) 330 03 30 z t11el. komórkowych. 48 (22)33 00 330 z 11tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą peratora | pn.- pt. godz. 07.00-18.00 | www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa | Z porad może skorzystać każdy podatnik |
| DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|--|-------------------------------|--|--|---|--|--|
| 28 | Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych) | Prawa ubezpieczonych | Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa. | <u>Ubezpieczenia gospodarcze</u> (22) 333 73 28 <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> (22) 333 73 25 | pn.-pt. godz. 08.00-18.00 pn.-pt. godz.11.00-15.00 pn.-pt. godz. 08.00-16.00 | Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl | Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń |
| INNE | | | | | | | |
| 29 | WWW. OBYWATEL.GOV.PL | | | Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji | | | |
| 30 | Rzecznik Praw Obywatelskich | Ochrona praw obywatelskich | Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa | 800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych | pn. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00 | https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl | Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone |

CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA i NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (wg art. 8a ust 1 pkt 2):

ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: 731 407 207 od 9.00 do 13.00

Osoby, które ze względu na niepełnosprawność ruchową nie są w stanie przybyć do punktu lub osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się mogą otrzymać poradę przez telefon lub przez Internet. Bliższe informacje pod numerem podanym do zapisów.

Z porad **może skorzystać każda osoba**, której nie stać na odpłatną pomoc prawną i która złoży stosowne oświadczenie.

| NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|---|---|---|--|--|---|
| | PROWADZĄCY | ADRESY DYŻURÓW | Miesiące dyżurów | DNI i GODZINY | SPECJALIZA CJA (o ile określono) | lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzki ch | DANE KONTAKTOWE | WWW |
| 31 | Punkt Radców Prawnych | 07-410 Ostrołęka Starostwo Powiatowe ul. Fieldorfa NILA 15 | Od stycznia do grudnia 2021 r. | Czwartek-piątek. godz. 8.00-12.00 | brak | tak | INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek- piątek w godz. 9.00-13.00 tel. 731 407 207 | www.powiat..../d armoweporadnict wo |
| | | 06-320 Baranowo ZSP ul.Niepodległości 27 | Styczeń, marzec, maj, lipiec, wrzesień, listopad; | Poniedziałek, wtorek, środa godz. 9.00-13.00 | brak | tak | | |
| | | 07-437 Łyse ZSP ul. St.Krupki 20 | Luty, kwiecień, czerwiec, sierpień, październik, grudzień; | Poniedziałek, wtorek, środa godz. 9.00-13.00 | brak | tak | | |
| 32 | Punkt Fundacji TOGATUS PRO BONO z siedzibą w Olsztynie | 07-440 Goworowo GOPS ul. Dulczewskiego 1 A | Od stycznia do grudnia 2021 r. | Pn, wt.,śr. godz.10.00 do 14.00 | brak | tak | INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek- piątek w godz. 9.00-13.00 tel. 731 407 207 | www.powiat..../d armoweporadnict wo |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|------|-----|---|-----------------------------------|
| 33 | Punkt Adwokatów | 07-410 Ostrołęka Starostwo Powiatowe ul. Fieldorfa NILA 15 | Od stycznia do grudnia 2021r. | Poniedziałek, wtorek, środa godz. 8.00-12.00 | brak | tak | INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek- piątek w godz. 9.00-13.00 tel. 731 407 207 | www.powiat..../darmoweporadnictwo |
| | | 06-320 Baranowo ZSP ul. Niepodległości 27 | Styczeń, marzec, maj, lipiec, wrzesień, listopad | Czwartek i piątek godz. 9.00-13.00 | brak | tak | | |
| | | 07-437 Łyse ZSP ul. St.Krupki 20 | Luty, kwiecień, czerwiec, sierpień, październik, grudzień; | Czwartek, piątek 9.00-13.00 | brak | tak | | |
| NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE | | | | | | | | |
| 34 | Punkt Fundacji TOGATUS PRO BONO z siedzibą w Olsztynie | 07-430 Myszyniec, Plac Wolności 61 | | Pn-pt. godz. 10.00-14.00 | brak | tak | INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek- piątek w godz. 9.00-13.00 tel. 731 407 207 | www.powiat..../darmoweporadnictwo |