**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA**

**Część I lista wg art. 8a ust.1 pkt 1** ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej , nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp** | | **Zakres świadczonego poradnictwa** | **Nazwa jednostki** | | **Dane teleadresowe i kontaktowe jednostki** | | **Dni i godziny działalności** | | **Kryteria dostępu do usługi** |
| **I.PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE** | | | | | | | | | |
| 1 | | psychologiczne, interwencja kryzysowa dla dzieci i młodzieży, terapia dla dzieci ze zdiagnozowanymi zaburzeniami rozwojowymi, orzecznictwo | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Łomży | | ul. Szosa Zambrowska 1/27  18-400 Łomża  tel. 86 2156947 http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=26  e-mail: poradniapp.lomza@poczta.fm | | od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00 | | dzieci i młodzież ucząca się na terenie powiatu łomżyńskiego, rodzice |
| 2 | | diagnoza, terapia , pomoc psychologiczna  (zlecenie NFZ) | Usługi psychologiczne Kołakowscy Sp.J. | | Usługi Psychologiczne Kołakowscy Sp. J. Poradnia Psychologiczna w Łomży Pl. Niepodległości 16 lok. 6 18-400 Łomża  tel. 880 440 699  www.psycholog-rodzinie.pl/poradnia-psychologiczna-nfz/  e-mail:[poradnia@psycholog-rodzinie.pl](mailto:poradnia@psycholog-rodzinie.pl) | | godziny pracy poradni: pon. 15.00-20.00; wt. 13.00-18.00; śr. 8.00 – 13.00; czw. 13.00-18.00; pt. 13.00-18.00. | | świadczenia refundowane przez NFZ mogą być wykonywane w stosunku do osób posiadających skierowanie z następującymi problemami zdrowotnymi: -zaburzenia nerwicowe;  -zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi ;  – zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych w tym patologiczny hazard i zaburzenia nawyków i popędów ;  – zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i w wieku, młodzieńczym |
| 3 | | psychologiczne | Punkt konsultacyjny przy Urzędzie Gminy Zbójna | | Urząd Gminy  ul. Łomżyńska 64  18-416 Zbójna  tel.: 86 214-00-25  [www.zbojna.powiatlomzynski.pl](http://www.zbojna.powiatlomzynski.pl)  e-mail: [ugzbojna@lo.home.pl](mailto:ugzbojna@lo.home.pl) | | pierwszy wtorek miesiąca w godz. 15.30-17.30 | | mieszkańcy gminy Zbójna |
| 4 | | kryzysy psychiczne, stany depresyjne,  myśli samobójcze | Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ) | | Fundacja ITAKA  skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66.  800 70 2222  bezpłatna infolinia  www.liniawsparcia.pl  e-mail: porady@liniawsparcia.pl | | 24 godz. przez  7 dni w tygodniu | | dla osób będących w kryzysie  psychicznym |
| **II.PORADNICTWO PEDAGOGICZNE** | | | | | | | | | |
| 1 | | diagnoza i pomoc pedagogiczna, logopedyczna, orzecznictwo | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Łomży | | ul. Szosa Zambrowska 1/27  18-400 Łomża  tel. 86 2156947 http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=26  e-mail: poradniapp.lomza@poczta.fm | | od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00 | | dzieci i młodzież ucząca się na terenie powiatu łomżyńskiego, rodzice, nauczyciele |
| **III.POMOC SPOŁECZNA** | | | | | | | | | |
| 1 | | poradnictwo prawne, psychologiczne  pomoc społeczna, świadczenia rodzinne, formy wsparcia finansowego i rzeczowego, rozwiązywanie problemów alkoholowych, przemoc w rodzinie | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie | | ul. Szosa Zambrowska 1/27  18-400 Łomża  tel. 86 215 69 42  www.pcpr.powiatlomzynski.pl  e-mail: pcprlomza@wp.pl | | od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 | | mieszkańcy powiatu łomżyńskiego, w tym rodziny zastępcze, osoby niepełnosprawne , ofiary przemocy , osoby starsze |
| 2 | | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przytułach | | ul. Supska 10  18-423 Przytuły  www.przytuly.powiatlomzynski.pl  e-mail: [gopsprzytuly@wp.pl](mailto:gopsprzytuly@wp.pl)  tel. 517 377 036 | | od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 | | mieszkańcy gminy Przytuły |
| 3 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogrodzie | | ul. Łomżyńska 41  18-414 Nowogród  tel. 86 175561  [www.nowogrod.com](http://www.nowogrod.com)  e-mail:[umnowogrod@wp.pl](mailto:umnowogrod@wp.pl) | | poniedziałek 8.00-16.00  wtorek-piątek – 7.30-15.30 | | mieszkańcy miasta i gminy Nowogród |
| 4 | | Ośrodek Pomocy Społecznej Gminy Łomża | | 18 -400 Łomża, ul. Marii Skłodowskiej – Curie 1a  tel. 86 216 52 63  [www.bip.ops.gminalomza.pl](http://www.bip.ops.gminalomza.pl)  e-mail: s [ekretariat@gminalomza.pl](mailto:sekretariat@gminalomza.pl) | | od poniedziałku do piątku w godz. 7.45 - 15.45.  pracownicy socjalni przyjmują interesantów w godzinach 7.45 - 10.00. | | mieszkańcy gminy Łomża |
| 5 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy | | ul. Stawiskowska 10,  18-421 Piątnica  tel. 86 215-21-10  www.opspiatnica.pl  e-mail: [poczta@opspiatnica.pl](mailto:poczta@opspiatnica.pl) | | od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 | | mieszkańcy gminy Piątnica |
| 6 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiźnie | | ul. Pl. kpt. Raginisa 35  18-430 Wizna  tel.86 219-60-56  gops\_ wizna@ wp.pl  www. [opswizna.megabajt.net.pl](http://opswizna.megabajt.net.pl/) | | poniedziałek- piątek 7.30 - 15.30 | | mieszkańcy gminy Wizna |
| 7 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Jedwabnem | | ul. Żwirki i Wigury 3, 18-420 Jedwabne  tel. 86 217-25-72 www.bip.ops.jedwabne.pl  e-mail::[ops@jedwabne.pl](mailto:ops@jedwabne.pl) | | poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30 | | mieszkańcy miasta i gminy Jedwabne |
| 8 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Zbójnej | | ul. Łomżyńska 64  18-416 Zbójna  tel.: 86 214-03-30, 86 214-00-50  www.zbojna.powiatlomzynski.pl e-mail: [gops\_zbojna@wp.pl](mailto:gops_zbojna@wp.pl) | | poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30 | | mieszkańcy gminy Zbójna |
| 9 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Miastkowie | | ul. Łomżyńska 32, telefon 86 217 49 93,  tel/fax 217 48 23  www.miastkowo.pl/bip  e-mail:ops.miastkowo@gmail.com | | poniedziałek – piątek 7.15 - 15.15, | | mieszkańcy gminy Miastkowo |
| 10 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Śniadowie | | ul. Ostrołęcka 11  18-411 Śniadowo  tel. 86 224 15 74  www.sniadowo.pl  e-mail: ops@sniadowo.pl | | poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30 | | mieszkańcy gminy Śniadowo |
| **IV.PORADNICTWO RODZINNE** | | | | | | | | | |
| 1 | | poradnictwo prawne, psychologiczne  pomoc społeczna, świadczenia rodzinne, formy wsparcia finansowego i rzeczowego, rozwiązywanie problemów alkoholowych, przemoc w rodzinie | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie | | ul. Szosa Zambrowska 1/27  18-400 Łomża  tel. 86 215 69 42  www.pcpr.powiatlomzynski.pl  e-mail: pcprlomza@wp.pl | | od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 | | mieszkańcy powiatu łomżyńskiego, w tym rodziny zastępcze, osoby niepełnosprawne , ofiary przemocy , osoby starsze |
| 2 | | porady prawne z zakresu prawa cywilnego i rodzinnego , pomoc pedagogiczna, psychologiczna, psychiatryczna, logopedyczna, doradca finansowy, doradca życia rodzinnego | Fundacja „Vita Familiae” Poradnia Rodzinna w Łomży | | Sadowa 3  18-400 Łomża  tel. 86/ 473 55 14  www.diecezja.l omza.pl/ruchy-istow/stowarzyszenia/ vitae-familiae  e-mail: kuria@diecezja.lomza.pl | | poradnia czynna od poniedziałku do czwartku . godz. 16.00-19.00. | | osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, rodzinnej ,  na spotkanie należy umówić się wcześniej osobiście lub telefonicznie w godz. 16.00 - 19.00 (poniedziałek-czwartek) |
| **V.PORADNICTWO Z ZAKRESU ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ** | | | | | | | | | |
| 1 | | w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych | Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej, działające przy nich zespoły interdyscyplinarne i komisje ds. rozwiązywania problemów alkoholowych – dane kontaktowe do ośrodków - powyżej w cz. III – Pomoc społeczna. | | | | | | |
| 2 | | poradnictwo i leczenie w zakresie uzależnień | Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży | | ul. Rybaki 3, 18-400 Łomża tel. poradnia: (86) 216 67 03  e-mail: [sekretariat@wopitu.pl](mailto:sekretariat@wopitu.pl)  http://www.wopitu.pl | | Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia czynna w godz. 8.00 – 20.00 | | osoby uzależnione od alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz uzależnione behawioralnie (hazard, komputer, pracoholizm, zakupoholizm); rodziny uzależnionych. |
| 3 | | psychologiczne, w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień | Punkt konsultacyjny | | ul. Łomżyńska 41  18-414 Nowogród  [www.nowogrod.com](http://www.nowogrod.com)  e-mail:[umnowogrod@wp.pl](mailto:umnowogrod@wp.pl)  tel. 86 2175520, 86 2175561 | | drugi wtorek każdego miesiąca w godz. 15.30 – 17.30 | | osoby korzystające z pomocy społecznej z problemem alkoholowym, osoby współuzależnione (członkowie rodzin) |
| 4 | | w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych | Punkt Konsultacyjny | | ul. Pl. kpt. Raginisa 35  18-430 Wizna  tel.86 2196056  gops\_ wizna@ wp.pl  www. [opswizna.megabajt.net.pl](http://opswizna.megabajt.net.pl/) | | pierwszy i piąty wtorek miesiąca od godz. 9- 11  trzeci czwartek miesiąca w godz. 15-17 | | osoby z problemem alkoholowym, osoby współuzależnione (członkowie rodzin) |
| **VI.PORADNICTWO DLA BEZROBOTNYCH** | | | | | | | | | |
| 1 | | informacje o usługach urzędów pracy, poradnictwo zawodowe | Powiatowy Urząd Pracy w Łomży | | ul. Nowogrodzka 1  18-400 Łomża  tel. centrala 86 2158010  www.lomza.praca.gov.pl  e-mail: bilo@praca.gov.pl | | obsługa interesantów od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-14.00 | | osoby zarejestrowane w PUP oraz w węższym zakresie dla osób nie zarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników. Mieszkańcy powiatu łomżyńskiego i miasta Łomża |
| 2 | | informacje dla poszukujących pracy, dla pracodawców, informacje o rynku pracy | Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku | | Białystok 15-354,  Pogodna 22   * Tel (85) 749 72 00   www wupbialystok.praca.gov.pl  e-mail: bsekretariat@wup.wrotapodlasia.pl | | godziny pracy:  Poniedziałek: 7.30-16.00\*  Wtorek-Piątek: 7.30-15.30  \*)do 16.00 pracują: Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Wydział Rynku Pracy, Wydział Informacji i Promocji EFS oraz Oddziały Terenowe w Łomży i Suwałkach | | osoby zarejestrowane, poszukujące pracy, pracodawcy |
| 3 | | informacje o usługach urzędów pracy | Infolinia urzędów pracy-Zielona Infolinia | | www.zielonalinia.gov.pl  e-mail:biuro@zielonalinia.gov.pl  tel. 19524 (z Polski)  48 22 19524 (z zagranicy) koszt zgodnie z taryfą operatora  ADRES KORESPONDENCYJNY:  Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia Zielona Linia ul. Ciepła 40 (budynek E) 15-472 Białystok | | poniedziałek-piątek  godz. 8.00 – 18. 00 | | osoby zarejestrowane, poszukujące pracy, pracodawcy |
| **VII.PORADNICTWO Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE** | | | | | | | | | |
| 1 | przemoc w rodzinie | | Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej, działające przy nich zespoły interdyscyplinarne i komisje ds. rozwiązywania problemów alkoholowych – dane kontaktowe do ośrodków - powyżej w cz. III- pomoc społeczna | | | | | | |
| 2 | poradnictwo prawne, psychologiczne, informacja, działania korekcyjno –edukacyjne | | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie | | ul. Szosa Zambrowska 1/27  18-400 Łomża  tel. 86 215 69 42  www.pcpr.powiatlomzynski.pl  e-mail: pcprlomza@wp.pl | | od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 | | mieszkańcy powiatu łomżyńskiego, osoby doświadczające przemocy domowej, sprawcy przemocy |
| 3 | Wsparcie, pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej | | Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" IPZ | | Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  Al. Jerozolimskie 155  02-326 Warszawa  bezpłatna infolinia 800 120 002  www. niebieskalinia.info  biuro@niebieskalinia | | poniedziałek – sobota godz. 8.00-22.00  niedziela i święta godz. 8.00-16.00 | | dla osób doświadczających przemocy domowej |
| **VIII.PORADNICTWO W RAMACH INTERWENCJI KRYZYSOWEJ** | | | | | | | | | |
| 1 | pomoc wtrudnych sytuacjach życiowych, specjalistyczne poradnictwo , interwencja kryzysowa, przeciwdziałanie wykluczeniu | | Ośrodek Interwencji kryzysowej w Łomży | | ul. Wojska Polskiego 161  18-400 Łomża  86 216 98 20  http://www.oik.lomza.pl/  e-mail:pomoc@oik.lomza.pl | | poniedziałek-piątek w godz. 8-18 | | osoby doświadczające przemocy, w stanach kryzysu psychicznego , z problemami prawnymi, socjalnymi ,zgłaszające trudności lub wykazujące potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów |
| 2 | monitorowanie bezpieczeństwa | | Centralne Zarządzanie Kryzysowe | | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa  Rakowiecka 2A  00-993 Warszawa http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/  poczta@rcb.gov.pl | | całodobowy dyżur: [(22) 361 69 00](tel:222365900)  (22)  785 700 177  e-mail:  dyzurny@rcb.gov.p | | świadek zagrożenia kryzysowego,  osoba poszukująca informacji na temat  zarządzania kryzysowego |
| **IX.PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM** | | | | | | | | | |
| 1 | pomoc prawna, psychologiczna, socjalna i inne świadczenia osobom pokrzywdzonym przestępstwem. | | | Ośrodek pomocy pokrzywdzonym przestępstwem w Łomży | | ul. Wojska Polskiego 113  18-400 Łomża tel. 884 657 604 e-mail: pokrzywdzeni.lomza@pryzmat.org.pl  www.pryzmat.org.pl/projekty/osrodek-pomocy-dla-osob-pokrzywdzonych-przestepstwem/  www.pokrzywdzeni.gov.pl;  funduszsprawiedliwości@ms.gov.pl | | doradca ds. osób pokrzywdzonych: poniedziałek- 13.00-20.00 wtorek – piątek – 09.00-16.00 sobota – 08.00-12.00 | osoby pokrzywdzone przestępstwem i członkowie ich rodzin |
| 2 | świadczenia pomocy na rzecz osób pokrzywdzonych przestępstwem w szczególności, w przypadkach znęcania się fizycznego i psychicznego, przemocy domowej, oszustw, włamań, kradzieży, wypadków drogowych, pobić, gróźb, uchylania się od alimentów i in.przestepstw | | | Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT , Suwałki | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy  ul. Stawiskowska 10  tel. 518 595 704  http://pryzmat.org.pl/projekty/punkt-wsparcia-dla-osob-doswiadczajacych-przemocy/  Telefoniczna Poradnia dla Pokrzywdzonych Przestępstwem czynna całą dobę  tel.  883 240 678 | | wtorki i czwartki w godz. 15.30 – 17.30 | każda osoba uznana za osobę pokrzywdzoną przestępstwem i osoby jej najbliższe, którym nie udzielono pomocy w tym samym zakresie z innych źródeł. |
| **X.PRAWO KONSUMECKIE** | | | | | | | | | |
| 1 | | poradnictwo konsumenckie i informacja prawna w zakresie ochrony interesów konsumentów, | Powiatowy Rzecznik Konsumentów | | Starostwo Powiatowe, ul. Szosa Zambrowska 1/27, 18-400 Łomża tel. 86 2156906, e-mail:  m.pienkowski@powiatlomzynski.pl  www.powiatlomzynski.pl | | godziny pracy Urzędu : 7.30 – 15.30 | | mieszkańcy powiatu łomżyńskiego  prawo konsumenckie |
| *2* | | ochrona praw konsumenckich | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów oraz Rzecznicy Praw Konsumenta | | Plac Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa  Infolinia konsumencka  (prowadzona przez Federację Konsumentów)  tel. 801 440 220, 22 290 89 16  (koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora )  https://www.uokik.gov.pl/  porady@dlakonsumentow.pl | | pn.- pt.  godz. 08.00-18.00 | | prawo konsumenckie |
| **XI.PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH** | | | | | | | | | |
| 1 | | ubezpieczenia społeczne | ZUS Inspektorat w Łomży  (podlega pod: [ZUS Oddział w Białymstoku](http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/429)) | | 18-400 Łomża, ul. Szosa Zambrowska 29  telefon: (86) 216 24 41 fax: (86) 216 50 21  www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/27 | | godziny urzędowania  poniedziałek - piątek: 7.30-15.30  Centrum Obsługi Telefonicznej –tel. 22 560 16 00 – poniedziałek-piątek od 7.00 do 18.00; | | zasięg terytorialny:  Miasto: Łomża  Gminy: Jedwabne, Łomża, Miastkowo, Nowogród, Piątnica, Przytuły, Śniadowo, Wizna, Zbójna |
| 2 | | Zakres informacji:  - pomoc techniczna  - składki  - renty  - emerytury | Centrum Obsługi Telefonicznej  Zakładu Ubezpieczeń Społecznych | | Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w  [Centrum Obsługi Telefonicznej](http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-)lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej.  Nr centrali :  (22) 667 10 00  www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-  e-mail:cot@zus.pl | | pn. – pt.  godz. 07.00 – 18.00 | | adresaci porad:  - ubezpieczeni  - płatnicy |
| **XII.PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW DZIECKA** | | | | | | | | | |
| 1 | | ochrona praw dziecka | Społeczny rzecznik praw dziecka Towarzystwa Przyjaciół Dzieci | | Towarzystwo Przyjaciół Dzieci  odział okręgowy  ul Mickiewicza 12 18-400 Łomża  (86) 218-23-97 | | wtorek godz. 8:00 - 12:00 | | dzieci wymagające wsparcia, osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. |
| 2 | | ochrona praw dziecka | Rzecznik Praw Dziecka | | ul. 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  https://brpd.gov.pl  rpd@brpd.gov.pl | | pn.- pt. godz.  08.15-20.00.  (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią) | | sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych;  może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem. |
| **XIII.PRAWA PACJENTA** | | | | | | | | | |
| 1 | | uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:  - prawa pacjenta  -leczenie w kraju i poza granicami  -kolejki do świadczeń | Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku | | 15-042 Białystok, ul. Pałacowa 3 tel. (85) 745 95 00 faks (85) 745 95 39  telefony informacyjne w Podlaskim OW NFZ:  800 804 010 - bezpłatna infolinia "kolejkowa" (8:00-16:00 w dni powszednie)  85 745 95 00 - infolinia  www.nfz-bialystok.pl  e-mail: sekretariat@nfz-bialystok.pl | | poniedziałek-piątek 8:00-16:00 (w poniedziałki sala obsługi interesanta czynna do godz. 17.00) | | każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| 2 | | informacje dotyczące zabezpieczenia potrzeb zdrowotnych pacjentów, ochrona praw pacjenta | Rzecznik 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  www.bpp.gov.pl  e-mail:kancelaria@rpp.gov.pl | | pn. - pt.  godz. 08.00-20.00 | | z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta |
| 3 | | uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:  - prawa pacjenta  -leczenie w kraju i poza granicami  -kolejki do świadczeń | Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala | | Narodowy Fundusz Zdrowia  Grójecka 186  02-390 Warszawa  Infolinia Centralna  800 392 976 (połączenia bezpłatne)  22 572 60 42 (koszt zgodnie z taryfą operatora)  http://www.nfz.gov.pl  e-mail:infolinia@nfz.gov.pl | | pn.- pt.  godz. 08.00-16.00 | | każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| 4 | | ochrona praw  osób niepełnosprawnych | Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych | | siedziba  ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa  tel.(22) 461 60 00  Korespondencja:  Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa  801 801 015  Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora  www.niepelnosprawni.gov.pl  e-mail:sekretariat.bon@mrpips.gov.pl | | pn.-pt.  godz. 08.00-17.00 | | z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych |
| **XIV.PRAWO PRACY** | | | | | | | | | |
| 1 | | prawo pracy | Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku | | ul. Fabryczna 2 15-483 Białystok pokój 102A (I piętro).  tel. (85) 678 57 00 fax (85) 742 27 73  [e-mail:kancelaria@bialystok.pip.gov.pl](mailto:kancelaria@bialystok.pip.gov.pl)  www.bialysto.pip.gov.pl | | poniedziałek 8:00 - 17:00 wtorek - piątek 8:00 - 15:10. infolinia: od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00  dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych - 801 002 006 dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych - 22 667 65 00  Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo) tel. 606-916-117 | | pracownicy, pracodawcy , osoby zainteresowane zagadnieniami z prawa pracy |
| 2 | | porady z zakresu prawa pracy. | Centrum Poradnictwa  Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) | | Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa.  tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14  www.bip.pip.gov.pl,  kancelaria@gip.pip.gov.pl | | porady są udzielane od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00  dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych - 801 002 006 dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych - 22 667 65 00 | | pracownicy, pracodawcy , osoby zainteresowane zagadnieniami z prawa pracy |
| **XV.PRAWO PODATKOWE** | | | | | | | | | |
| 1 | | informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | Urząd Skarbowy  W Łomży | | ul. Polowa 47 18-400 Łomża (obsługa podatników) ul. Kaktusowa 6 18-400 Łomża (Naczelnik Urzędu)  tel**.** 86 216 52 21  <http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urzad-skarbowy-w-lomzy>  e-mail: us.lomza@mf.gov.pl | | poniedziałek 7.30 - 15.30 w tym Centrum Obsługi 8.00 - 17.30  wtorek - piątek 7.30 - 15.30 w tym Centrum Obsługi 8.00 - 15.00 | | z porad może skorzystać każdy podatnik |
| 2 | | informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | Krajowa Informacja Skarbowa | | ul. Teodora Sixta 17,  43-300 Bielsko-Biała  www.kis.gov.pl  więcej: <https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa>  801 055 055 ( z tel. stacjonarnych)  22 330 03 30 (z tel. komórkowych)  + 48 (22)33 00 330 (z tel. zagranicznych).  Koszt zgodnie z taryfą operatora | | pn.- pt.  godz. 07.00-18.00 | | z porad może skorzystać każdy podatnik |
| **XVI.PORADNICTWO DLA OSÓB W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO** | | | | | | | | | |
| 1 | | prawa ubezpieczonych | Rzecznik Finansowy.  (Ubezpieczonych) | | Biuro Rzecznika Finansowego  Al. Jerozolimskie 87  02-001 Warszawa.  Porady e-mail: porady@rf.gov.pl  (czas oczekiwania na odpowiedz  e-mailową ok.2 tygodni)  https://rf.gov.pl/kontakt  biuro@rf.gov.pl | | ubezpieczenia  gospodarcze  (22) 333 73 28 pn.-pt.  godz. 08.00-18.00  ubezpieczenia  Społeczne, OFE ,ZUS  (22) 333 73 26  lub (22) 333 73 27 pn.-pt.godz.11.00-15.00  ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego  (22) 333 73 25 pn.-pt.  godz. 08.00-16.00 | | osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń |
| **XVII.INNE** | | | | | | | | | |
| 1 | | ochrona praw obywatelskich | Rzecznik Praw Obywatelskich | | Biuro RPO  Al. Solidarności 77.  00-090 Warszawa  Tel. 800 676 676 -połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych  https://www.rpo.gov.pl  biurorzecznika@brpo.gov.p | | pon.  godz. 10.00-18.00  wt.- pt.  godz. 08.00-16.00 | | może zgłosić się każdy, kto uważa,  że jego prawa są naruszone |
| 2 | | [informacje i usługi przyjazne obywatelom](https://obywatel.gov.pl/)  portal Ministerstwa Cyfryzacji | www.obywatel.gov.pl | | | | | | |

**CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA i NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE** (wg art. 8a ust 1 pkt 2 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej , nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nazwa jednostki nieodpłatnego poradnictwa** | **Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej** | **Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego (prowadzony przez Stowarzyszenie Poradnictwa Obywatelskiego w Łomży** |
| **Dane adresowe jednostki** | Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27, pokój 218 I piętro  (budynek Starostwa Powiatowego , punkt usytuowany w lokalu z dogodnym dostępem dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich)  http://www.powiatlomzynski.pl/index.php?wiad=2014 | Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27, pokój 215 (I piętro)  (budynek Starostwa Powiatowego, punkt usytuowany w lokalu z dogodnym dostępem dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich)  http://www.powiatlomzynski.pl/index.php?wiad=2014  http://bpolomza.pl/bezplatne-poradnictwo-prawne-i-obywatelskie/#punkty |
| **Udzielający porad** | radcowie prawni i adwokaci wskazani przez Okręgową Izbę Radów Prawnych i Okręgową Izbą Adwokacką w Białymstoku | porad udzielają doradcy , którzy ukończyli szkolenie z zakresu świadczenia poradnictwa obywatelskiego, posiadają doświadczenie w świadczeniu poradnictwa obywatelskiego i uzyskali zaświadczenie potwierdzające posiadanie wiedzy i umiejętności w tym zakresie wydane przez podmiot uprawniony do prowadzenia szkolenia , korzystają z pełni praw publicznych oraz mają pełną zdolność do czynności prawnych, nie były karane za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego lub przestępstwo skarbowe, posiadają wykształcenie wyższe. |
| **Dni i godziny działalności** | w poniedziałki, **8.00 - 12.00,** wtorki, środy, czwartki i piątki w godzinach **8.30 -12.30** **\*** | w poniedziałki , wtorki, środy, czwartki, piątki w godzinach **12.00 – 16.00.\*** |
| **Sposób dokonywania zgłoszeń** | zgłoszeń dokonuje się telefonicznie : 86 2156918 , poniedziałek-piątek 7.30 – 15.30  dla osób doświadczających trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się - przez e-mail: starosta.blm@powiatypolskie.pl | |
| **Rodzaj/zakres świadczonego poradnictwa** | **1.** poinformowanie osoby uprawnionej, o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowoadministracyjnym lub  **2.**wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego lub  **3**.sporządzenie projektu pisma w sprawach, o których mowa w pkt 1 i 2, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym lub  **4.** sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowoadministracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.  Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje spraw związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.  Dyżury w punkcie nie posiadają specjalizacji. | nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, w tym, w razie potrzeby, sporządzenie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego.  Dyżury w punkcie nie posiadają specjalizacji. |
| **Kryteria dostępu do usługi** | 1.Osoby uprawnione – osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Oświadczenie składa się osobie udzielającej nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczącej nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.  2. Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejności zgłoszeń, po umówieniu terminu wizyty. Z ważnych powodów dopuszcza się ustalenie innej kolejności udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenia nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego. Kobiecie, która jest w ciąży, udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się poza kolejnością.  3. W wyjątkowych sytuacjach nieodpłatna pomoc prawna lub nieodpłatne poradnictwo obywatelskie mogą być udzielane, za pośrednictwem telefonu lub za pomocą innych środków porozumiewania się na odległość albo poza punktem, w tym poprzez zorganizowanie wizyty w miejscu zamieszkania tych osób lub w miejscu wyposażonym w urządzenie ułatwiające porozumiewanie się z osobami doświadczającymi trudności w komunikowaniu się lub w miejscu, w którym zapewnia się możliwość skorzystania z pomocy tłumacza języka migowego.\*\* | |

\* z wyłączeniem dni, o których mowa w art. 1 pkt 1 ustawy z dnia 18 stycznia 1951 r. o dniach wolnych od pracy (Dz. U. z 2015 r. poz. 90).

\*\*Osoby ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się (Dz. U. z 2017 r. poz. 1824)