

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA

CZĘŚĆ I:

LP.	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach w zakresie świadczeń rodzinnych i wychowawczych 	07-410 Ostrołęka, ul. Gen. J. Hallera 12	tel. 29 764 41 30	poniedziałek -piątek godz. 8.00 - 16.00	e-mail: sekretariat@mopr.ostroleka.pl	każdy mieszkaniec miasta
2.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> prowadzenie poradnictwa psychologicznego, pedagogicznego, prawnego (indywidualnego i rodzinnego), w tym dla osób doznających przemocy w rodzinie udzielanie wsparcia psychologicznego oraz informowanie o możliwościach uzyskania innych form pomocy prowadzenie mediacji rodzinnych i małżeńskich prowadzenie konsultacji dla osób uzależnionych i współuzależnionych prowadzenie rozmów terapeutycznych i informacyjnych udzielanie porad dot. problemów osobistych i rodzinnych udzielanie schronienia osobom będącym w trudnej sytuacji życiowej (w tym dla osób doznających przemocy w rodzinie) wsparcie grupowe 	07-410 Ostrołęka, ul. T. Kościuszki 24/26	tel. 29 767 61 94 tel. interwencyjny: 506 029 478 (godz. 8.00 - 20.00 siedem dni w tygodniu)	poniedziałek – piątek godz. 8.00 - 20.00	e-mail: oik.ostroleka@op.pl	każdy mieszkaniec miasta
3.	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, prelekcje, mediacje, warsztaty dla rodziców) prowadzenie Ośrodka Koordynacyjno-Rehabilitacyjno-Opiekuńczego w ramach Programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za życiem” (udzielanie rodzicom specjalistycznej informacji dotyczącej problemów rozwojowych dziecka, wskazywanie właściwych dla dziecka i rodziny form specjalistycznej pomocy, organizowanie wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka oraz dodatkowych usług terapeutów/specjalistów) 	07-410 Ostrołęka, ul. Oświatowa 1	tel. 29 760 45 36 29 760 06 72	poniedziałek, środa, czwartek, piątek godz. 7.30 - 17.00 wtorek godz. 7.30 - 16.00	e-mail: pppostroleka@o2.pl	uczniowie, ich rodzice, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie miasta

PSYCHOLOGICZNE

4.	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie poradnictwa psychologicznego (trudności w nauce dzieci i młodzieży, problemy wychowawcze, emocjonalne, zaburzenia zachowania, sytuacje trudne/traumatyczne, nadpobudliwość psychoruchowa, lęki, choroby przewlekłe, problemy depresyjne, trudności adaptacyjne, interwencja kryzysowa) • diagnozowanie dzieci i młodzieży • wydawanie opinii o potrzebie wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka • wydawanie innych opinii w sprawach dzieci i młodzieży • wydawanie orzeczeń o potrzebie kształcenia specjalnego, indywidualnego nauczania z uwagi na stan zdrowia utrudniający/uniemożliwiający uczęszczanie do przedszkola/szkoły • wczesne wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole • udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy psychologicznej (zajęcia indywidualne i grupowe) • wspieranie potencjału rozwojowego ucznia • prowadzenie zajęć z profilaktyki zachowań ryzykownych i uzależnień • konsultacje dla nauczycieli, spotkania z radą pedagogiczną • mediacje dla uczniów i nauczycieli 	07-410 Ostrołęka, ul. Oświatowa 1	tel. 29 760 45 36 29 760 06 72	poniedziałek, środa, czwartek, piątek godz. 7.30 - 17.00 wtorek godz. 7.30 - 16.00	e-mail: ppostroleka@o2.pl	uczniowie, ich rodzice, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie miasta
5.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie poradnictwa psychologicznego (indywidualnego i rodzinnego) • udzielanie wsparcia psychologicznego oraz informowanie o możliwościach uzyskania innych form pomocy • prowadzenie mediacji rodzinnych • prowadzenie konsultacji dla osób uzależnionych i współuzależnionych • prowadzenie rozmów terapeutycznych i informacyjnych • udzielanie konsultacji dot. problemów osobistych i rodzinnych • dostęp do lekarza psychiatry za pośrednictwem specjalistów OIK 	07-410 Ostrołęka, ul. T. Kościuszki 24/26	tel. 29 767 61 94 tel. interwencyjny: 506 029 478 (godz. 8.00 - 20.00 siedem dni w tygodniu)	poniedziałek- piątek godz. 8.00 – 20.00 każda środa	e-mail: oik.ostroleka@op.pl	każdy mieszkaniec miasta

PEDAGOGICZNE

6.	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none">• prowadzenie poradnictwa pedagogicznego (trudności rozwojowe dzieci i młodzieży, trudności w nauce, niepowodzenia szkolne)• prowadzenie poradnictwa logopedycznego (podejrzenie wady wymowy, zaburzenia komunikacji językowej u dzieci)• diagnozowanie dzieci i młodzieży• wydawanie opinii o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka• wydawanie innych opinii w sprawach dzieci i młodzieży• wydawanie orzeczeń o potrzebie kształcenia specjalnego, indywidualnego nauczania z uwagi na stan zdrowia utrudniający/unieumożliwiający uczęszczanie do przedszkola/szkoły• wczesne wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole• udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy pedagogicznej (zajęcia indywidualne i grupowe: terapia pedagogiczna sensorycznej, Trening Pewności Siebie)• terapia ręki, zajęcia integracji sensorycznej, Trening Pewności Siebie, inne zajęcia wspierające wszechstronny rozwój dla dzieci i młodzieży)• udzielenie dzieciom pomocy logopedycznej (terapia logopedyczna, instruktaż dla rodziców)• doradztwo zawodowe (pomoc uczniom w dokonywaniu wyboru kierunku kształcenia, zawodu i planowania kariery zawodowej)• konsultacje dla nauczycieli, spotkania z radą pedagogiczną	07 - 410 Ostrołęka, ul. Oświatowa 1	tel. 29 760 45 36 29 760 06 72	poniedziałek, środa, czwartek, piątek godz. 7.30 - 17.00 wtorek godz. 7.30 - 16.00	e-mail: ppostroleka@o2.pl	uczniowie, ich rodzice, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie miasta
----	---	--	--	-----------------------------------	--	--	--

POMOC SPOŁECZNA

7.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none">• udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach z zakresu pomocy społecznej	07-410 Ostrołęka, ul. Gen. J. Hallera 12	tel. 29 764 41 30	poniedziałek - piątek godz. 8.00 - 16.00	e-mail: sekretariat@mopr.ostroleka.pl	każdy mieszkaniec miasta
----	---	---	---	-------------------	---	---	--------------------------

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

8.	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	<ul style="list-style-type: none"> profilaktyka i rozwiązywanie problemów alkoholowych przeprowadzanie rozmów motywujących do leczenia, z osobami uzależnionymi oraz z osobami współuzależnionymi 	07-400 Ostrołęka, ul. Gen. T. Kościuszki 45, pokój nr 210	tel. 29 764 68 11 wew. 249	poniedziałek – piątek godz. 8.00 – 16.00	brak	każdy mieszkaniec miasta
9.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> profilaktyka uzależnień w szkołach poradnictwo i konsultacje dla osób uzależnionych i współuzależnionych terapia dla osób uzależnionych i współuzależnionych 	07-410 Ostrołęka, ul. T. Kościuszki 24/26	tel. 29 767 61 94 tel. interwencyjny: 506 029 478 (godz. 8.00 - 20.00 siedem dni w tygodniu)	poniedziałek- piątek godz. 8.00 – 20.00	e-mail: oik.ostroleka@op.pl	każdy mieszkaniec miasta

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

10.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	<ul style="list-style-type: none"> wsparcie pomoc psychologiczna informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania pomoc prawna 	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych 02-326 Warszawa, Al. Jerozolimskie 155	800 120 002 Bezpłatna infolinia (czynna przez całą dobę)	Sekretariat Pogotowia czynny poniedziałek – piątek godz. 8.00 – 16.00	www.niebieskalinia.info e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info	osoby doświadczające przemocy domowej i świadkowie przemocy
11.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> wszczywanie procedury dotyczącej przeciwdziałania przemocy w rodzinie pod nazwą „Niebieska Karta” prowadzenie poradnictwa w zakresie procedury „Niebieskiej Karty” udzielanie wsparcia oraz informowanie o możliwościach uzyskania pomocy w innych instytucjach (w ramach grup roboczych „zajmujących się pomocą rodzinie dotkniętej przemocą domową”) kierowanie osób uzależnionych i współuzależnionych do specjalistów terapii uzależnień udzielanie porad dot. problemów osobistych i rodzinnych (terapia indywidualna) zapewnienie schronienia osobom doznającym przemocy w rodzinie 	07-410 Ostrołęka, ul. T. Kościuszki 24/26	tel. 29 767 61 94 tel. interwencyjny: 506 029 478 (godz. 8.00 - 20.00 siedem dni w tygodniu)	poniedziałek – piątek godz. 8.00 – 20.00	e-mail: oik.ostroleka@op.pl	każdy mieszkaniec miasta

DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

12.	Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepęstwem Fundacja Compassio	<p>Rodzaj pomocy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pomoc prawna • finansowanie alternatywnych metod rozwiązywania sporów (mediacja) • psychoterapia lub pomoc psychologiczna • finansowanie szkoleń i kursów • pokrywanie kosztów czasowego zakwaterowania lub udzielania schronienia • finansowanie okresowych dopłat do bieżących zobowiązań czynszowych za lokal mieszkalny • pokrywanie kosztów żywności lub bonów żywnościowych • pokrywanie kosztów zakupu odzieży, bielizny, obuwia, środków czystości i higieny osobistej • zakup urządzeń i wyposażenia <p>Rodzaje przęstw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uszkodzenie ciała • bójka lub pobicie • wypadek komunikacyjny • groźby karalne • zgwałcenie • inne przeciwko wolności seksualnej • przemoc w rodzinie • niealimentacja • kradzież • rozbój, oszustwo • uszkodzenie mienia • przemoc ekonomiczna 	07-410 Ostrołęka, ul. Gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 9	tel. 518 755 079 (telefon całodobowy)	poniedziałek godz. 10.00-17.00 wtorek godz. 8.00-15.00 środa godz. 13.00-20.00 czwartek godz. 10.00-17.00 piątek godz. 11.00-18.00 sobota godz. 10.00-14.00	brak	osoby pokrzywdzone przęstwem i ich osoby bliskie
-----	--	--	---	---------------------------------------	--	------	--

INTERWENCJA KRYZYSOWA

13.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie poradnictwa psychologicznego, pedagogicznego, prawnego (indywidualnego i rodzinnego), w tym: dla osób doznających przemocy w rodzinie • udzielanie wsparcia psychologicznego oraz informowanie o możliwościach uzyskania pomocy socjalnej • prowadzenie mediacji rodzinnych i małżeńskich • prowadzenie konsultacji dla osób uzależnionych i współuzależnionych • prowadzenie rozmów terapeutycznych i informacyjnych • udzielanie konsultacji dot. problemów osobistych i rodzinnych • udzielenie schronienia osobom znajdującym się w sytuacji kryzysowej • wsparcie grupowe 	07-410 Ostrołęka, ul. T. Kościuszki 24/26	tel. 29 767 61 94 tel. interwencyjny: 506 029 478 (godz. 8.00 - 20.00 siedem dni w tygodniu)	poniedziałek - piątek godz. 8.00 – 20.00	e-mail: oik.ostroleka@op.pl	każdy mieszkaniec miasta
14.	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa	<ul style="list-style-type: none"> • monitorowanie bezpieczeństwa 	00-583 Warszawa, Al. Ujazdowskie 5	całodobowy dyżur: tel. 22 361 69 00 785 700 177	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl e-mail: poczta@rcb.gov.pl	świadek zagrożenia kryzysowego, osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

DLA OSÓB BEZROBOTNYCH							
15.	Powiatowy Urząd Pracy w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> 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 43 83 29 760 33 77 29 760 45 62	dni robocze 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
16.	Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> poradnictwo zawodowe, wsparcie psychologiczne i informacje zawodowe usługi Eures – oferty pracy za granicą 	07-400 Ostrołęka, ul. Poznańska 17	tel. 29 760 40 15 29 760 30 70	poniedziałek – piątek godz. 8.00-16.00	e-mail: ostroleka@wup.mazowsze.pl	osoby zarejestrowane i niezarejestrowane, poszukujący pracy, pracodawcy
PRAWO KONSUMENCKIE							
17.	Miejski Rzecznik Konsumentów	<ul style="list-style-type: none"> poradnictwo konsumenckie i informacje prawne w zakresie ochrony interesów konsumentów 	Urząd Miasta Ostrołęki, 07-410 Ostrołęka, ul. Kościuszki 45, pok. 4	tel. 29 764 68 11 w. 324 29 765 43 24	poniedziałek – piątek godz. 8.30-15.30	e-mail: andrzej.bednarczyk@um.ostroleka.pl	konsumenty zamieszkali na terenie miasta
18.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	<ul style="list-style-type: none"> ochrona praw konsumenckich 	00-950 Warszawa, Pl. Powstańców Warszawy 1	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 tel. 22 290 89 16	poniedziałek – piątek godz. 8.00-18.00	www.uokik.gov.pl e-mail: porady@dlakonsumentow.pl	prawo konsumenckie
PRAWA PACJENTA							
19.	Narodowy Fundusz Zdrowia Mazowiecki Oddział Wojewódzki w Warszawie Delegatura w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> informacje dot. 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. T. Kościuszki 45	tel. 29 753 90 00	poniedziałek, wtorek, środa, piątek godz. 8.00- 16.00 czwartek godz. 8.00-18.00	e-mail: ostroleka@nfz-warszawa.pl	świadczeniobiorcy NFZ
20.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: <ul style="list-style-type: none"> prawa pacjenta leczenie w kraju i poza granicami kolejki do świadczeń 	02-528 Warszawa, ul. Rakowiecka 26/30	Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590 (24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu)	poniedziałek – piątek godz. 8.00-16.00	www.nfz.gov.pl e-mail: kancelariaelektroniczna@nfz.gov.pl	każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
21.	Rzecznik Praw Pacjenta	<ul style="list-style-type: none"> ochrona praw pacjenta 	Biuro RPP 01-171 Warszawa, ul. Młynarska 46	800 190 590 Bezpłatna infolinia (poniedziałek-piątek godz. 8.00-18.00 oraz w soboty w godz. 8:00 – 16:00) Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub 22 532 82 43	poniedziałek 9.00-18.00 wtorek-piątek 9.00-15.00	https://www.rpp.gov.pl e-mail: kancelaria@rpp.gov.pl	z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta

22.	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	<ul style="list-style-type: none"> ochrona praw osób niepełnosprawnych 	00- 503 Warszawa, ul. Żurawia 4 A tel. 22 461 60 00 KORESPONDENCJA ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	Ogólnopolskie Centrum Informacyjne dla Osób Niepełnosprawnych 801 801 015 (koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora)	poniedziałek – piątek godz. 8.00-17.00	www.niepelnosprawni.gov.pl e-mail: sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
23.	Rzecznik Praw Dziecka - dziecięcy telefon zaufania	<ul style="list-style-type: none"> ochrona praw dziecka 	Biuro RPD 00-791 Warszawa, ul. Chocimska 6	tel. 22 583 66 00 800 12 12 12 Bezpłatna infolinia (całodobowa, 7 dni w tygodniu)	poniedziałek – piątek godz. 8.15- 16.15	https://brpd.gov.pl e-mail: rpd@brpd.gov.pl	sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH							
24.	Zakład Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> składki, renty, emerytury 	07-410 Ostrołęka, ul. dr. A. Kuklińskiego 3	infolinia ZUS 22 560 16 00 z tel. stacjonarnych i komórkowych	godziny obsługi klientów: poniedziałek – piątek godz. 8.00-15.00	brak	ubezpieczeni i płatnicy
25.	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: <ul style="list-style-type: none"> 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)	poniedziałek – piątek godz. 7.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot- e-mail: cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
PRAWO PRACY							
26.	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie Oddział w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> porady z zakresu prawa pracy 	07-410 Ostrołęka, ul. Gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15	tel. 29 764 24 96 porady prawne: tel. 727 714 606	godziny urzędowania: poniedziałek - piątek godz. 8.00 – 16.00 porady prawne: poniedziałek - piątek godz. 9.00 – 13.00	e-mail: ostroleka@warszawa.pip.gov.pl e-mail: porady@warszawa.pip.gov.pl	osoby świadczące pracę
27.	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	<ul style="list-style-type: none"> porady z zakresu prawa pracy 	Główny Inspektorat Pracy 02-315 Warszawa, ul. Barska 28/30 tel. 22 391 82 15	infolinia z tel. komórkowych 459 599 000 z tel. stacjonarnych 801 002 006 Porady z zakresu legalności zatrudnienia obywateli Ukrainy na terytorium RP w języku ukraińskim udzielane są od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00 pod numerem telefonu 22 111 35 88	poniedziałek - piątek godz. 9.00 – 15.00	www.bip.pip.gov.pl , e-mail: kancelaria@gip.pip.gov.pl	osoby świadczące pracę

PRAWO PODATKOWE							
28.	Urząd Skarbowy w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> informacje podatkowe 	07-410 Ostrołęka, ul. Przechodnia 6	tel. 29 746 41 00	godziny obsługi klienta: poniedziałek godz. 8.00 - 18.00 wtorek-piątek godz. 8.00-15.00	e-mail: us.ostroleka@mf.gov.pl	każdy podatnik
29.	Krajowa Informacja Skarbowa	<ul style="list-style-type: none"> informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. 	43-300 Bielsko-Biała, ul. Teodora Sixta 17	tel. 801 055 055 z tel. stacjonarnych 22 330 03 30 z tel. komórkowych	poniedziałek - piątek godz. 8.00-18.00	www.kis.gov.pl e-mail: kancelaria.kis@mf.gov.pl	każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO							
30.	Rzecznik Finansowy	<ul style="list-style-type: none"> prawa ubezpieczonych 	Biuro Rzecznika Finansowego 02-001 Warszawa, Al. Jerozolimskie 87	<u>Ubezpieczenia gospodarcze</u> 22 333 73 28 <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> 508 810 370 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> 22 333 73 25	tel. czynny: poniedziałek - piątek godz. 8.00-18.00 tel. czynny: poniedziałek - piątek godz. 12.00-16.00 tel. czynny: poniedziałek - piątek godz. 9.00-16.00	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl e-mail: biuro@rf.gov.pl	osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
INNE							
31.	WWW.OBYWATEL.GOV.PL				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
32.	Rzecznik Praw Obywatelskich	<ul style="list-style-type: none"> ochrona praw obywatelskich 	Biuro RPO 00-090 Warszawa, al. Solidarności 77	Infolinia 800 676 676 (połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych)	Infolinia czynna: poniedziałek godz. 10.00-18.00 wtorek-piątek godz. 8.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl e-mail: biurorzecznika@brpo.gov.pl	każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: tel. (29) 764-68-11 wew. 278

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, w tym osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniająca innych osób w ciągu ostatniego roku. Osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Osoba korzystająca z nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w zakresie prowadzonej działalności gospodarczej dodatkowo składa oświadczenie o niezatrudnianiu innych osób w ciągu ostatniego roku.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA							
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	SPECJALIZACJA	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
33.	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej prowadzony przez radcę prawnego i adwokata	07-410 Ostrołęka, ul. Gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15, pok. 51 a	poniedziałek-piątek radca prawny: poniedziałek 8.00-12.00 wtorek 8.00-12.00 środa 8.00-10.00 adwokat: środa 10.00-12.00 czwartek 8.00-12.00 piątek 8.00 -12.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek –piątek godz. 8.00-14.00 tel. 29 764 68 11 wew. 278	brak
NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE							
34.	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego prowadzony przez Fundację TOGATUS PRO BONO	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce, 07-410 Ostrołęka, ul. Gen. J. Hallera 12, pok. 6	nieodpłatna pomoc prawna poniedziałek- czwartek godz. 13.00 – 17.00 (adwokat) nieodpłatne poradnictwo obywatelskie piątek godz.13.00 – 17.00 (doradca)	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek –piątek godz. 8.00-14.00 tel. 29 764 68 11 wew. 278	brak