

**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
<b>RODZINNE</b>							
1.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> <li>udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach w zakresie świadczeń rodzinnych, funduszu alimentacyjnego oraz ustawy o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin "Za życiem"</li> </ul>	07-410 Ostrołęka, ul. Gen. J. Hallera 12	tel. 29 764 41 30	poniedziałek - piątek godz. 8.00 - 16.00	e-mail: <a href="mailto:sekretariat@mopr.ostroleka.pl">sekretariat@mopr.ostroleka.pl</a>	każdy mieszkaniec miasta
2.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> <li>prowadzenie poradnictwa psychologicznego, pedagogicznego, prawnego (indywidualnego i rodzinnego), w tym dla osób doznających przemocy domowej</li> <li>udzielanie wsparcia psychologicznego oraz informowanie o możliwościach uzyskania innych form pomocy</li> <li>prowadzenie mediacji rodzinnych i małżeńskich</li> <li>prowadzenie konsultacji dla osób uzależnionych i współuzależnionych</li> <li>prowadzenie rozmów terapeutycznych i informacyjnych</li> <li>udzielanie porad dot. problemów osobistych i rodzinnych</li> <li>udzielanie schronienia osobom będącym w trudnej sytuacji życiowej ( w tym dla osób doznających przemocy domowej)</li> <li>wsparcie grupowe</li> <li>przeciwdziałanie przemocy domowej</li> </ul>	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: <a href="mailto:kontakt@oik.ostroleka.pl">kontakt@oik.ostroleka.pl</a>	każdy mieszkaniec miasta
3.	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> <li>wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, prelekcje, mediacje, warsztaty dla rodziców)</li> <li>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)</li> </ul>	07-410 Ostrołęka, ul. Oświatowa 1	tel.: 29 760 45 36 29 760 06 72	Poradnia czynna poniedziałek - piątek godz. 8.00 - 17.00  Sekretariat Poradni: poniedziałek - piątek godz. 8.00 - 16.00	e-mail: <a href="mailto:kontakt@ppp.ostroleka.pl">kontakt@ppp.ostroleka.pl</a>	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"> <li>• 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)</li> <li>• diagnozowanie dzieci i młodzieży</li> <li>• wydawanie opinii o potrzebie wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka</li> <li>• wydawanie innych opinii w sprawach dzieci i młodzieży</li> <li>• wydawanie orzeczeń o potrzebie kształcenia specjalnego, indywidualnego nauczania z uwagi na stan zdrowia utrudniający/uniemożliwiający uczęszczanie do przedszkola/szkoły</li> <li>• wczesne wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole</li> <li>• udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy psychologicznej (zajęcia indywidualne i grupowe)</li> <li>• wspieranie potencjału rozwojowego ucznia</li> <li>• prowadzenie zajęć z profilaktyki zachowań ryzykownych i uzależnień</li> <li>• konsultacje dla nauczycieli, spotkania z radą pedagogiczną</li> <li>• mediacje dla uczniów i nauczycieli</li> </ul>	07-410 Ostrołęka, ul. Oświatowa 1	tel.: 29 760 45 36 29 760 06 72	Poradnia czynna poniedziałek - piątek godz. 8.00 - 17.00  Sekretariat Poradni: poniedziałek - piątek godz. 8.00 - 16.00	e-mail: <a href="mailto:kontakt@ppp.ostroleka.pl">kontakt@ppp.ostroleka.pl</a>	uczniowie, ich rodzice, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie miasta
5.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzenie poradnictwa psychologicznego (indywidualnego i rodzinnego)</li> <li>• udzielanie wsparcia psychologicznego oraz informowanie o możliwościach uzyskania innych form pomocy</li> <li>• prowadzenie mediacji rodzinnych</li> <li>• prowadzenie konsultacji dla osób uzależnionych i współuzależnionych</li> <li>• prowadzenie rozmów terapeutycznych i informacyjnych</li> <li>• udzielanie konsultacji dot. problemów osobistych i rodzinnych</li> <li>• dostęp do lekarza psychiatry za pośrednictwem specjalistów OIK</li> </ul>	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: <a href="mailto:kontakt@oik.ostroleka.pl">kontakt@oik.ostroleka.pl</a>	każdy mieszkaniec miasta

**PEDAGOGICZNE**

6.	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzenie poradnictwa pedagogicznego (trudności rozwojowe dzieci i młodzieży, trudności w nauce, niepowodzenia szkolne)</li> <li>• prowadzenie poradnictwa logopedycznego (podejrzenie wady wymowy, zaburzenia komunikacji językowej u dzieci )</li> <li>• diagnozowanie dzieci i młodzieży</li> <li>• wydawanie opinii o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka</li> <li>• wydawanie innych opinii w sprawach dzieci i młodzieży</li> <li>• wydawanie orzeczeń o potrzebie kształcenia specjalnego, indywidualnego nauczania z uwagi na stan zdrowia utrudniający/uniemożliwiający uczęszczanie do przedszkola/szkoły</li> <li>• wczesne wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole</li> <li>• udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy pedagogicznej (zajęcia indywidualne i grupowe: terapia pedagogiczna sensorycznej, Trening Pewności Siebie)</li> <li>• terapia ręki, zajęcia integracji sensorycznej, Trening Pewności Siebie, inne zajęcia wspierające wszechstronny rozwój dla dzieci i młodzieży</li> <li>• udzielenie dzieciom pomocy logopedycznej (terapia logopedyczna, instruktaż dla rodziców)</li> <li>• doradztwo zawodowe (pomoc uczniom w dokonywaniu wyboru kierunku kształcenia, zawodu i planowania kariery zawodowej)</li> <li>• konsultacje dla nauczycieli, spotkania z radą pedagogiczną</li> </ul>	07 - 410 Ostrołęka, ul. Oświatowa 1	tel.: 29 760 45 36 29 760 06 72	Poradnia czynna poniedziałek - piątek godz. 8.00 - 17.00  Sekretariat Poradni: poniedziałek - piątek godz. 8.00 - 16.00	e-mail: <a href="mailto:kontakt@ppp.ostroleka.pl">kontakt@ppp.ostroleka.pl</a>	uczniowie, ich rodzice, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie miasta
<b>POMOC SPOŁECZNA</b>							
7.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach z zakresu pomocy społecznej</li> </ul>	07-410 Ostrołęka, ul. Gen. J. Hallera 12	tel. 29 764 41 30	poniedziałek - piątek godz. 8.00 - 16.00	e-mail: <a href="mailto:sekretariat@mopr.ostroleka.pl">sekretariat@mopr.ostroleka.pl</a>	każdy mieszkaniec miasta
<b>ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ</b>							
8.	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• profilaktyka i rozwiązywanie problemów alkoholowych</li> <li>• przeprowadzanie rozmów motywujących do leczenia, z osobami uzależnionymi oraz z osobami współuzależnionymi</li> </ul>	Urząd Miasta Ostrołęki, 07-400 Ostrołęka, ul. T. Kościuszki 45	tel. 29 764 68 11 w. 249 29 765 42 49	poniedziałek - piątek w godzinach pracy urzędu	brak	każdy mieszkaniec miasta
9.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• profilaktyka uzależnień w szkołach</li> <li>• poradnictwo i konsultacje dla osób uzależnionych i współuzależnionych</li> <li>• terapia dla osób uzależnionych i współuzależnionych</li> <li>• możliwość udziału w grupie wsparcia dla osób współuzależnionych i doznających przemocy.</li> </ul>	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  Grupa wsparcia w każdy poniedziałek od 18:00 do 20:00	e-mail: <a href="mailto:kontakt@oik.ostroleka.pl">kontakt@oik.ostroleka.pl</a>	każdy mieszkaniec miasta

**PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ**

10.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	<ul style="list-style-type: none"> <li>wsparcie</li> <li>pomoc psychologiczna</li> <li>informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania</li> <li>pomoc prawna</li> </ul>	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych 02-326 Warszawa, Al. Jerozolimskie 155	tel. 800 120 002  Bezpłatna infolinia (czynna przez całą dobę)	Sekretariat Pogotowia czynny poniedziałek - piątek godz. 8.00 – 16.00	<a href="http://www.niebieskalinia.info">www.niebieskalinia.info</a>  e-mail: <a href="mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info">niebieskalinia@niebieskalinia.info</a>	osoby doświadczające przemocy domowej i świadkowie przemocy
11.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszczywanie procedury dotyczącej przeciwdziałania przemocy domowej pod nazwą „Niebieska Karta”</li> <li>prowadzenie poradnictwa w zakresie procedury „Niebieskiej Karty”</li> <li>udzielanie wsparcia oraz informowanie o możliwościach uzyskania pomocy w innych instytucjach (w ramach grup diagnostyczno-pomocowych)</li> <li>kierowanie osób doznających przemoc na terapię indywidualną oraz grupową</li> <li>zapewnienie schronienia osobom doznającym przemoc domowej</li> <li>grupa korekcyjno-edukacyjna dla osób nieradzących sobie z agresją</li> <li>pomoc prawna w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej</li> <li>pomoc specjalistyczna dla osób stosujących przemoc domową: grupa korekcyjno-edukacyjna</li> <li>pomoc specjalistyczna dla osób stosujących przemoc domową: grupa psychologiczno-terapeutyczna</li> </ul>	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          pomoc prawna: poniedziałek godz. 8.00-15.00 wtorek godz. 8.00-15.00 16.00-18.00 środa godz. 8.00-15.00 czwartek godz. 8.00-15.00 16.00-18.00 piątek godz. 8.00-20.00	e-mail: <a href="mailto:kontakt@oik.ostroleka.pl">kontakt@oik.ostroleka.pl</a>	każdy mieszkaniec miasta

**DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM**

12.	Okręgowy Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przystępstwem w Ostrołęce	<p>Rodzaj pomocy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pomoc prawna</li> <li>finansowanie alternatywnych metod rozwiązywania sporów (mediacja)</li> <li>psychoterapia lub pomoc psychologiczna</li> <li>finansowanie szkoleń i kursów</li> <li>pokrywanie kosztów czasowego zakwaterowania lub udzielania schronienia</li> <li>finansowanie okresowych dopłat do bieżących zobowiązań czynszowych za lokal mieszkalny</li> <li>pokrywanie kosztów żywności lub bonów żywnościowych</li> <li>pokrywanie kosztów zakupu odzieży, bielizny, obuwia, środków czystości i higieny osobistej</li> <li>zakup urządzeń i wyposażenia</li> </ul> <p>Rodzaje przestępstw:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>uszkodzenie ciała</li> <li>bójka lub pobicie</li> <li>wypadek komunikacyjny</li> <li>groźby karalne</li> <li>zgwałcenie</li> <li>inne przeciwko wolności seksualnej</li> <li>przemoc w rodzinie</li> <li>niealimentacja</li> <li>kradzież</li> <li>rozbój, oszustwo</li> <li>uszkodzenie mienia</li> <li>przemoc ekonomiczna</li> </ul>	07-410 Ostrołęka, ul. Prosta 7	tel. 536 771 202     <b>Linia Pomocy Pokrzywdzonym</b> tel. 222 309 900 (telefon całodobowy) lub e-mail: <a href="mailto:info@numerosos.pl">info@numerosos.pl</a>	poniedziałek godz. 8.00-15.00 wtorek godz. 8.00-15.00 środa godz. 13.00-20.00 czwartek godz. 8.00-15.00 piątek godz. 8.00-15.00 sobota godz. 9.00-14.00	brak	osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
-----	--	--	-----------------------------------	--	--	------	--

**INTERWENCJA KRYZYSOWA**

13.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udzielanie natychmiastowej specjalistycznej pomocy psychologicznej, a w zależności od potrzeb – poradnictwa socjalnego lub prawnego</li> <li>• specjalistyczna pomoc w celu zapobiegania przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej</li> <li>• udzielenie schronienia osobom znajdującym się w sytuacji kryzysowej – do 3 miesięcy</li> </ul>	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: <a href="mailto:kontakt@oik.ostroleka.pl">kontakt@oik.ostroleka.pl</a>	każdy mieszkaniec miasta bez względu na posiadany dochód
14.	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• monitorowanie bezpieczeństwa</li> </ul>	00-583 Warszawa, Al. Ujazdowskie 5	całodobowy dyżur: tel.: 47 72 16 900 (-03) 785 700 177	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	<a href="http://rcb.gov.pl">http://rcb.gov.pl</a>  e-mail: <a href="mailto:dyzurny@rcb.gov.pl">dyzurny@rcb.gov.pl</a> e-mail: <a href="mailto:poczta@rcb.gov.pl">poczta@rcb.gov.pl</a>	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"> <li>• poradnictwo zawodowe dla osób zarejestrowanych w PUP, jak i węższym zakresie dla osób niezarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników</li> </ul>	07-410 Ostrołęka, ul. 11 Listopada 68	tel.: 29 760 43 83 29 760 33 77 29 760 45 62	Urząd Pracy czynny poniedziałek - piątek godz. 8.00-16.00	e-mail: <a href="mailto:kancelaria@pup-ostroleka.pl">kancelaria@pup-ostroleka.pl</a>	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"> <li>• poradnictwo zawodowe, wsparcie psychologiczne i informacje zawodowe</li> <li>• usługi Eures – oferty pracy za granicą</li> </ul>	07-410 Ostrołęka, ul. Poznańska 17	tel.: 29 649 93 10	poniedziałek - piątek godz. 8.00-16.00	e-mail: <a href="mailto:ostroleka@wup.mazowsze.pl">ostroleka@wup.mazowsze.pl</a>	osoby zarejestrowane i niezarejestrowane, poszukujący pracy, pracodawcy

**PRAWO KONSUMENCKIE**

17.	Miejski Rzecznik Konsumentów	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo konsumenckie i informacje prawne w zakresie ochrony interesów konsumentów</li> </ul>	Urząd Miasta Ostrołęki, 07-410 Ostrołęka, ul. T. Kościuszki 45 pok. 5	tel.: 29 764 68 11 w. 324 29 765 43 24	poniedziałek - piątek w godzinach pracy urzędu	e-mail: <a href="mailto:maria.kuczynska@um.ostroleka.pl">maria.kuczynska@um.ostroleka.pl</a>	konsumenci zamieszkali na terenie miasta
18.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ochrona praw konsumenckich</li> </ul>	00-950 Warszawa, pl. Powstańców Warszawy 1	Infolinia Konsumencka tel.: 801 440 220 222 66 76 76	poniedziałek - piątek godz. 8.15-16.15	<a href="http://www.uokik.gov.pl">www.uokik.gov.pl</a>  e-mail: <a href="mailto:uokik@uokik.gov.pl">uokik@uokik.gov.pl</a>	prawo konsumenckie

**PRAWA PACJENTA**

19.	Narodowy Fundusz Zdrowia Mazowiecki Oddział Wojewódzki w Warszawie Delegatura w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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, zweryfikowania ubezpieczenia zdrowotnego, prawa do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych</li> </ul>	07-410 Ostrołęka, ul. T. Kościuszki 45	tel. 29 753 90 00	poniedziałek godz. 8.00-18.00 wtorek - piątek godz. 8.00-16.00	e-mail: <a href="mailto:ostroleka@nfz-warszawa.pl">ostroleka@nfz-warszawa.pl</a>	świadczeniobiorcy NFZ
-----	---	---	---	-------------------	---	---	-----------------------

20.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: <ul style="list-style-type: none"> <li>• prawa pacjenta</li> <li>• leczenie w kraju i poza granicami</li> <li>• kolejki do świadczeń</li> </ul>	02-528 Warszawa, ul. Rakowiecka 26/30	Telefoniczna Informacja Pacjenta: tel. 800 190 590 (całodobowy kontakt, 7 dni w tygodniu)	poniedziałek - piątek godz. 8.00-16.00	<a href="http://www.nfz.gov.pl">www.nfz.gov.pl</a>  e-mail: <a href="mailto:kancelariaelektroniczna@nfz.gov.pl">kancelariaelektroniczna@nfz.gov.pl</a>	każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
21.	Rzecznik Praw Pacjenta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ochrona praw pacjenta</li> </ul>	Biuro RPP 01-231 Warszawa, ul. Płocka 11/13	Bezpłatna Telefoniczna Informacja Pacjenta tel. 800 190 590 (całodobowy kontakt, 7 dni w tygodniu)	poniedziałek godz. 9.00-18.00 wtorek-piątek godz. 9.00-15.00	<a href="https://www.rpp.gov.pl">https://www.rpp.gov.pl</a>  e-mail: <a href="mailto:kancelaria@rpp.gov.pl">kancelaria@rpp.gov.pl</a>	z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
22.	Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ochrona praw osób niepełnosprawnych</li> </ul>	Siedziba Biura Pełnomocnika 00- 503 Warszawa, ul. Żurawia 4 A tel. 538 117 590  KORESPONDENCJA 00-513 Warszawa ul. Nowogrodzka 1/3/5	Ogólnopolskie Centrum Informacyjne dla Osób Niepełnosprawnych tel. 801 801 015 (koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora)	poniedziałek - piątek godz. 8.30-15.30	<a href="http://www.niepelnosprawni.gov.pl">www.niepelnosprawni.gov.pl</a>  e-mail: <a href="mailto:sekretariat.bon@mrips.gov.pl">sekretariat.bon@mrips.gov.pl</a>	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"> <li>• ochrona praw dziecka</li> </ul>	Biuro RPD 00-791 Warszawa, ul. Chocimska 6	tel. 22 583 66 00  tel. 800 12 12 12 Bezpłatna infolinia (całodobowa, 7 dni w tygodniu)	poniedziałek - piątek godz. 8.15- 16.15	<a href="https://brpd.gov.pl">https://brpd.gov.pl</a>  e-mail: <a href="mailto:rpd@brpd.gov.pl">rpd@brpd.gov.pl</a>	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"> <li>• składki, renty, emerytury</li> </ul>	07-410 Ostrołęka, ul. dr. A. Kuklińskiego 3	infolinia ZUS tel. 22 560 16 00 (z tel. stacjonarnych i komórkowych)	godziny obsługi klientów: poniedziałek godz. 8.00-17.00 wtorek - piątek godz. 8.00-15.00	brak	ubezpieczeni i płatnicy
25.	Centrum Kontakt Klientów Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pomoc techniczna</li> <li>• składki</li> <li>• renty</li> <li>• emerytury</li> </ul>	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <u>Centrum Kontakt Klientów</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali: tel. 22 667 10 00	tel. 22 560 16 00 (koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora)	poniedziałek - piątek godz. 7.00 – 18.00	<a href="http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot">www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot</a>  e-mail: <a href="mailto:cot@zus.pl">cot@zus.pl</a>	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"> <li>• porady z zakresu prawa pracy</li> </ul>	07-410 Ostrołęka, ul. Gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15	tel. 29 764 24 96	godziny urzędowania: poniedziałek - piątek godz. 8.00 – 16.00  porady telefoniczne: poniedziałek - piątek godz. 9.00 – 15.00  tel. 459 595 419 (dla numerów komórkowych) tel. 801 002 419 (dla numerów stacjonarnych)	e-mail: <a href="mailto:otostroleka@warszawa.pip.gov.pl">otostroleka@warszawa.pip.gov.pl</a>	osoby świadczące pracę
-----	--	--	--	-------------------	--	---	------------------------

27.	Państwowa Inspekcja Pracy Główny Inspektorat Pracy	<ul style="list-style-type: none"> <li>porady z zakresu prawa pracy</li> </ul>	02-315 Warszawa, ul. Barska 28/30  tel. 22 391 82 15	Infolinia Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy z tel. komórkowych 459 599 000  z tel. stacjonarnych 801 002 006	poniedziałek - piątek godz. 9.00 – 15.00	<a href="http://www.bip.pip.gov.pl">www.bip.pip.gov.pl</a>  e-mail: <a href="mailto:kancelaria@gip.pip.gov.pl">kancelaria@gip.pip.gov.pl</a>	osoby świadczące pracę
<b>PRAWO PODATKOWE</b>							
28.	Urząd Skarbowy w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> <li>informacje podatkowe</li> </ul>	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: <a href="mailto:us.ostroleka@mf.gov.pl">us.ostroleka@mf.gov.pl</a>	każdy podatnik
29.	Krajowa Informacja Skarbowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.</li> </ul>	43-300 Bielsko-Biała, ul. Warszawska 5	tel. 801 055 055 z tel. stacjonarnych  tel. 22 330 03 30 z tel. komórkowych	poniedziałek - piątek godz. 8.00-18.00	<a href="http://www.kis.gov.pl">www.kis.gov.pl</a>  e-mail: <a href="mailto:kancelaria.kis@mf.gov.pl">kancelaria.kis@mf.gov.pl</a>	każdy podatnik
<b>DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO</b>							
30.	Rzecznik Finansowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>prawa ubezpieczonych</li> </ul>	Biuro Rzecznika Finansowego  00-695 Warszawa, ul. Nowogrodzka 47A	tel. 22 333 73 28 dyżur prawników udzielających porad z zakresu problemów klientów rynku ubezpieczeniowo – emerytalnego  tel. 22 333 73 25 dyżur prawników z zakresu problemów klientów podmiotów rynku bankowego i kapitałowego	tel. czynny: poniedziałek - piątek godz. 10.00-14.00    tel. czynny: poniedziałek - piątek godz. 10.00-14.00	<b>Porady e-mail:</b> <a href="mailto:porady@rf.gov.pl">porady@rf.gov.pl</a>  <a href="https://rf.gov.pl">https://rf.gov.pl</a> e-mail: <a href="mailto:biuro@rf.gov.pl">biuro@rf.gov.pl</a>	osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
<b>INNE</b>							
31.	<b><a href="http://WWW.OBYWATEL.GOV.PL">WWW.OBYWATEL.GOV.PL</a></b>				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
32.	Rzecznik Praw Obywatelskich	<ul style="list-style-type: none"> <li>ochrona praw obywatelskich</li> </ul>	Biuro RPO 00-090 Warszawa, Al. Solidarności 77	Infolinia tel. 800 676 676 (połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych)  tel. 22 551 77 91 (połączenia płatne zgodnie z cennikiem operatora)	Infolinia czynna: poniedziałek godz. 10.00-18.00 wtorek-piątek godz. 8.00-16.00	<a href="http://www.brpo.gov.pl">www.brpo.gov.pl</a>  e-mail: <a href="mailto:biurorzecznika@brpo.gov.pl">biurorzecznika@brpo.gov.pl</a>	każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

## CZEŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

**ZAPISY** na wizyty pod numerem telefonu: tel. (29) 765 42 78

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 i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują osobie chcącej dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy z dnia 14 czerwca 2024 r. o ochronie sygnalistów (Dz. U. poz. 928). Przepisów art. 4 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej nie stosuje się.

Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się, może być udzielana nieodpłatna pomoc prawna lub świadczone nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, także poza punktem albo za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość. Bliższe informacje pod numerem telefonu podanym do zapisów.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA							
Lp.	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	SPECJALIZACJA	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
1.	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 <b>radca prawny:</b> poniedziałek 8.00-12.00 wtorek 8.00-12.00 środa 8.00-10.00 <b>adwokat:</b> środa 10.00-12.00 czwartek 8.00-12.00 piątek 8.00 -12.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek – piątek w godzinach pracy Urzędu Miasta Ostrołęki  tel. (29) 765 42 78	brak
NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE							
2.	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego prowadzony przez FUNDACJĘ TOGATUS PRO BONO	siedziba Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Ostrołęce, 07-410 Ostrołęka, ul. Gen. J. Hallera 12, pok. 6	<b>nieodpłatna pomoc prawna</b> poniedziałek- czwartek godz. 13.00 – 17.00 <b>(adwokat)</b>  <b>nieodpłatne poradnictwo obywatelskie</b> piątek godz.13.00 – 17.00 <b>(doradca)</b>	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek - piątek w godzinach pracy Urzędu Miasta Ostrołęki  tel. (29) 765 42 78	brak

W zależności od bieżącego zapotrzebowania na nieodpłatną mediację, zgłaszanego przez osoby uprawnione, w punktach organizuje się spotkanie z mediatorem poświęcone nieodpłatnej mediacji.