

**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA
CZEŚĆ I**

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach w zakresie świadczeń rodzinnych,	07-410 Ostrołęka, ul. gen. J. Hallera 12,	tel. 29 764 41 30,	czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 16.00	e-mail: sekretariat@mopr.ostroleka.pl	Każdy mieszkaniec miasta
2.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	- prowadzenie poradnictwa psychologicznego, pedagogicznego, prawnego (indywidualnego i rodzinnego), w tym: dla osób doznających przemocy w rodzinie, - udzielanie wsparcia psychicznego oraz informowanie o możliwościach uzyskania pomocy socjalnej, - prowadzenie mediacji rodzinnych, - prowadzenie konsultacji dla osób uzależnionych i współuzależnionych, - prowadzenie rozmów terapeutycznych i informacyjnych, - udzielanie konsultacji dot. problemów osobistych i rodzinnych,	07-410 Ostrołęka, ul. Kościuszki 24/26,	tel. 29 767 61 94	czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 20.00 tel interwencyjny: 506 029 478 (czynny od godz. 8.00 do 20.00 siedem dni w tygodniu)	e-mail: oik.ostroleka@op.pl	Pomoc dla osób (rodzin) z terenu miasta będących w sytuacjach problemowych lub kryzysowych
PSYCHOLOGICZNE							
3.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrołęce	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka w wieku od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole (diagnoza, zajęcia wczesnego wspomaganie rozwoju). Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom (diagnoza, porady, zajęcia terapeutyczne). Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami (diagnoza, porady). Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, prelekcje, warsztaty dla rodziców, mediacje).	07-410 Ostrołęka, ul. Oświatowa 1	tel: 29 760 45 36, 29 760 06 72	Czynna: poniedziałek, środa, czwartek, piątek 8.00 – 17.00 wtorek 8.00 – 16.00	e-mail: pppostroleka@o2.pl	Uczniowie , ich rodzice, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie miasta

		Udzielanie pomocy w rozwiązywaniu problemów typu: nadpobudliwość psychoruchowa, fobie szkolne, lęki, zaburzenia zachowania.					
4.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	- prowadzenie poradnictwa psychologicznego, pedagogicznego, prawnego (indywidualnego i rodzinnego), - udzielanie wsparcia psychicznego oraz informowanie o możliwościach uzyskania pomocy socjalnej, - prowadzenie mediacji rodzinnych, - prowadzenie konsultacji dla osób uzależnionych i współuzależnionych, - prowadzenie rozmów terapeutycznych i informacyjnych, - udzielanie konsultacji dot. problemów osobistych i rodzinnych,	07-410 Ostrołęka, ul. Kościuszki 24/26,	tel. 29 767 61 94	czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 20.00 tel interwencyjny: 506 029 478 (czynny od godz. 8.00 do 20.00 siedem dni w tygodniu)	e-mail: oik.ostroleka@op.pl	Pomoc dla osób (rodzin) z terenu miasta będących w sytuacjach problemowych lub kryzysowych
PEDAGOGICZNE							
5.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrołęce	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka w wieku od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole (diagnoza, zajęcia wczesnego wspomaganie rozwoju). Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom (diagnoza, porady, zajęcia terapeutyczne). Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami (diagnoza, porady). Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, prelekcje, warsztaty dla rodziców, mediacje). Udzielanie pomocy w rozwiązywaniu problemów typu: nadpobudliwość psychoruchowa, fobie szkolne, lęki, zaburzenia zachowania.	07 - 410 Ostrołęka, ul. Oświatowa 1	tel: 29 760 45 36, 29 760 06 72	poniedziałek, środa, czwartek, piątek 8.00 – 17.00 wtorek 8.00 – 16.00	e-mail: pppostroleka@o2.pl	Uczniowie , ich rodzice, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie miasta
POMOC SPOŁECZNA							
6.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach z zakresu pomocy społecznej.	07-410 Ostrołęka, ul. gen. J. Hallera 12,	tel. 29 764 41 30,	czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 16.00	e-mail: sekretariat@mopr.ostroleka.pl	Każdy mieszkaniec miasta
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ							
7.	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	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	Czynne: poniedziałek – piątek w godz. 8.00 - 16.00	–	Każdy mieszkaniec miasta

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

8.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia	pn. – sob. godz. 8.00–22.00 ndz. i święta godz. 8.00–16.00	www.niebieskalinia.info	Dla osób doświadczających przemocy domowej
----	---	--	--	---	---	-------------------------	--

INTERWENCJA KRYZYSOWA

9.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	- prowadzenie poradnictwa psychologicznego, pedagogicznego, prawnego (indywidualnego i rodzinnego), w tym: dla osób doznających przemocy w rodzinie, - udzielanie wsparcia psychicznego oraz informowanie o możliwościach uzyskania pomocy socjalnej, - prowadzenie mediacji rodzinnych, - prowadzenie konsultacji dla osób uzależnionych i współuzależnionych, - prowadzenie rozmów terapeutycznych i informacyjnych, - udzielanie konsultacji dot. problemów osobistych i rodzinnych,	07-410 Ostrołęka, ul. Kościuszki 24/26,	tel. 29 767 61 94	czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 20.00 tel interwencyjny: 506 029 478 (czynny od godz. 8.00 do 20.00 siedem dni w tygodniu)	e-mail: oik.ostroleka@op.pl	Pomoc dla osób (rodzin) z terenu miasta będących w sytuacjach problemowych lub kryzysowych
10	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.pl	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

11	Powiatowy Urząd Pracy w Ostrołęce	Poradnictwo zawodowe dla osób zarejestrowanych w PUP, jak i węższym zakresie dla osób niezarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników	07-400 Ostrołęka, ul. 11 Listopada 68	tel.(0-29)760 4383 760 33 77 760 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
12	Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Ostrołęce	Poradnictwo zawodowe, wsparcie psychologiczne i informacje zawodowe	07-400 Ostrołęka ul. Poznańska 17	tel. (29) 760 40 15 (29) 760 30 70	pn. pt. w godz. 8.00-16.00	e-mail: ostroleka@wup.mazowsze.pl	Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane,, poszukujący pracy, pracodawcy

PRAWO KONSUMENCKIE

13	Miejski Rzecznik Konsumentów	Poradnictwo konsumenckie i informacje prawne w zakresie ochrony interesów konsumentów	Urząd Miasta Ostrołęki, 07-410 Ostrołęka, ul. Gen. Augusta Emila Fieldorfa	tel: (29) 764 68 11 w.324	Godziny pracy: 8.00 – 16.00	–	Konsumentów zamieszkałych na terenie miasta
----	------------------------------	---	--	------------------------------	-----------------------------	---	---

			„Nila” 15, pok. 64				
14	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. 8.00-18.00	https:// www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumen- ntow.pl	Prawo konsumenckie
PRAWA PACJENTA							
15	Narodowy Fundusz Zdrowia Mazowiecki Oddział Wojewódzki w Warszawie Delegatura w Ostrołęce	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	07-400 Ostrołęka, ul. Kościuszki 45	tel.29) 753 90 00	czynna: poniedziałek, wtorek, środa 8.00- 16.00 czwartek 8.00-18.00 piątek 8.00-16.00	ostroleka@nfz- warszawa.pl	Świadczeniobiorcy NFZ
16	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. 8.00-20.00	https:// www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.p l	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
17	3.Rzecznik Praw Dziecka	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.(22)5836600 pn.-pt. Godz..8.15-16.15.	Tel. zaufania 800 121 212 Bezpłatna infolinia	pn.- pt. godz. 8.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH							
18	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 w godz. 8.00-15.00	–	Ubezpieczeni i płatnicy

PRAWO PRACY

19	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie Oddział w Ostrołęce	Porady z zakresu prawa pracy	07-410 Ostrołęka ul. Kuklińskiego 3	Tel:(29) 764-24-96	pn.-pt. godz. 800 - 1600	–	Osoby świadczące pracę
----	--	------------------------------	--	--------------------	-----------------------------	---	------------------------

PRAWO PODATKOWE

20	Urząd Skarbowy w Ostrołęce	Informacje podatkowe	07-410 Ostrołęka ul. Przechodnia 6	tel.: 29 746-41-00	Godziny urzędowania: poniedziałek - piątek od 7.30 do 15.30	e-mail: us.ostroleka@mf.gov.pl	Z porad może skorzystać każdy podatnik
21	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	tel. 801 055 055 z tel. stacjonarnych. (22) 330 03 30 z tel. komórkowych.	pn.- pt. godz. 7.00-18.00	www.kis.gov.pl	Z porad może skorzystać każdy podatnik

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

22	Rzecznik Finansowy.	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. 8.00-18.00 pn.-pt. godz. 11.00-15.00 pn.-pt. godz. 8.00-16.00	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

23	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	pon. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 8.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się 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) 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 i która złoży stosowne oświadczenie.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA							
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	SPECJALIZACJA	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
24	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej prowadzony przez radcę prawnego i adwokata	07-410 Ostrołęka, ul. Gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15, pok. 51 a	Od poniedziałku do piątku: 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: pon -pt w godz 8-16 pod tel. (29) 764-68-11 wew. 278	–
NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE							
25	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego prowadzony przez Stowarzyszenie Wsparcia Obywatelskiego	siedziba Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Ostrołęce, 07-410 Ostrołęka, ul. Gen. J. Hallera 12, pok. 6	1)nieodpłatna pomoc prawna będzie udzielana: od poniedziałku do czwartku w godz. 13.00 – 17.00 (radca prawny, adwokat) 2) nieodpłatne poradnictwo obywatelskie świadczone będzie w piątek w godz.13.00 – 17.00 (doradca)	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pon -pt w godz 8-16 pod tel. (29) 764-68-11 wew. 278	–