

CZĘŚĆ I: LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA

	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, 	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"> prorowadzenie 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, prorowadzenie mediacji rodzinnych, prorowadzenie konsultacji dla osób uzależnionych i współuzależnionych, prorowadzenie rozmów terapeutycznych i informacyjnych, udzielanie konsultacji dot. problemów osobistych i rodzinnych, 	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	pomoc dla osób (rodzin) z terenu miasta będących w sytuacjach problemowych lub kryzysowych
PSYCHOLOGICZNE							
3.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> 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 	07-410 Ostrołęka, ul. Oświatowa 1	tel. 29 760 45 36 29 760 06 72	poniedziałek, środa, czwartek, piątek godz. 8.00 – 17.00 wtorek godz. 8.00 – 16.00	e-mail: pppostroleka@o2.pl	uczniowie , ich rodzice, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie miasta

		terapeutyczne), <ul style="list-style-type: none"> • 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, 					
4.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 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	pomoc dla osób (rodzin) z terenu miasta będących w sytuacjach problemowych lub kryzysowych

PEDAGOGICZNE

5.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> • 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 psycho-ruchowa, fobie szkolne, lęki, 	07 - 410 Ostrołęka, ul. Oświatowa 1	tel. 29 760 45 36 29 760 06 72	poniedziałek, środa, czwartek, piątek godz. 8.00 – 17.00 wtorek godz. 8.00 – 16.00	e-mail: pppostroleka@o2.pl	uczniowie , ich rodzice, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie miasta
----	--	---	--	-----------------------------------	--	--	--

		zaburzenia zachowania,					
POMOC SPOŁECZNA							
6.	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							
7.	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
PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ							
8.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	<ul style="list-style-type: none"> • wsparcie • pomoc psychologiczna, • informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej, 	02-326 Warszawa, Al. Jerozolimskie 155	800 120 002 Bezpłatna infolinia tel. 22 666 10 36	poniedziałek. – piątek godz. 8.00–16.00	www.niebieskalinia.info e-mail: biuro@niebieskalinia.info	osoby doświadczające przemocy domowej
9.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 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	pomoc dla osób (rodzin) z terenu miasta będących w sytuacjach problemowych lub kryzysowych

DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

10	<p>Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepępstwem Fundacja Compassio</p>	<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 przepępstw:</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, 	<p>07-410 Ostrołęka, ul. Gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 9</p>	<p>tel. 518 755 079 telefon całodobowy</p>	<p>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</p>	<p>brak</p>	<p>osoby pokrzywdzone przepępstwem i ich osoby bliskie</p>
----	--	--	--	--	---	-------------	--

INTERWENCJA KRYZYSOWA

11	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 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, • udzielenie schronienia osobom znajdujących się w sytuacji kryzysowej, 	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	pomoc dla osób (rodzin) z terenu miasta będących w sytuacjach problemowych lub kryzysowych
12	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	<ul style="list-style-type: none"> • monitorowanie bezpieczeństwa, 	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa 00-993 Warszawa, ul. Rakowiecka 2A	całodobowy dyżur: 22 361 69 00 785 700 177	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ e-mail: poczta@rcb.gov.pl e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl	świadek zagrożenia kryzysowego, osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

13	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
14	Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> • poradnictwo zawodowe, wsparcie psychologiczne i informacje zawodowe, 	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

15	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. Gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15, pok. 64	Tel. 29 764 68 11 w. 324	poniedziałek – piątek godz. 8.30-15.30	e-mail: andrzej.bednarczyk@um.ostr oleka.pl	konsumenci zamieszkali na terenie miasta
16	Fundacja Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej oraz Stowarzyszenie Aquila	<ul style="list-style-type: none"> ochrona praw konsumenckich 	18-400 Łomża, ul. Gen. Wł. Sikorskiego 166 lok. 110	tel. 881 752 813	poniedziałek godz.8.00-16.00 wtorek godz. 8.00-16.00 czwartek godz. 9.20-18.00	www.dlakonsumenta.pl e-mail: lomza@dlakonsumenta.pl	prawo konsumenckie

PRAWA PACJENTA

17	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
18	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) 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.bpp.gov.pl e-mail: kancelaria@rpp.gov.pl	z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
19	Rzecznik Praw Dziecka - dziecięcy telefon zaufania	<ul style="list-style-type: none"> ochrona praw dziecka, 	Biuro RPD 00-450 Warszawa, Przemysłowa 30/32	tel.22 583 66 00 800 121 212 Bezpłatna infolinia (poniedziałek -piątek	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

				godz. 8.15-20.00. dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)			
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH							
20	Zakład Ubezpieczeń Społecznych	<ul style="list-style-type: none"> składki, renty, emerytury, 	07-410 Ostrołęka, ul. dr. A. Kuklińskiego 3	infolinia ZUS Ostrołęka 22 560 16 00 z tel. stacjonarnych i komórkowych	poniedziałek godz. 8.00-18.00 wtorek - piątek godz. 8.00-15.00	brak	ubezpieczeni i płatnicy
PRAWO PRACY							
21	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, pok. 1	tel. 29 764 24 96 porady prawne: tel. 727 714 606 infolinia z tel. komórkowych 459 599 000 z tel. stacjonarnych 801 002 006	godziny urzędowania: poniedziałek - piątek godz. 8.00 – 16.00 porady prawne: poniedziałek - piątek godz. 9.00 – 15.00	e-mail: otostroleka@warszawa.pip.gov.pl e-mail: porady@warszawa.pip.gov.pl	osoby świadczące pracę
PRAWO PODATKOWE							
22	Urząd Skarbowy w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> informacje podatkowe, 	07-410 Ostrołęka, ul. Przechodnia 6	tel. 29 746 41 00	poniedziałek - piątek godz. 7.30 - 15.30	e-mail: us.ostroleka@mf.gov.pl	każdy podatnik
23	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. 7.00-18.00	www.kis.gov.pl	każdy podatnik

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

24	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> 22 333 73 26 lub (22) 333 73 27 <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. 11.00-15.00 tel. czynny: poniedziałek - piątek 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							
25	Rzecznik Praw Obywatelskich	<ul style="list-style-type: none"> ochrona praw obywatelskich, 	Biuro RPO 00-090 Warszawa, Al. Solidarności 77	800 676 676 Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	tel. czynny: 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

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
26	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. 8.00-16.00 tel. 29 764 68 11 wew. 278	brak
NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE							
27	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego prowadzony przez Stowarzyszenie Wsparcia Obywatelskiego	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 (radca prawny, adwokat) nieodpłatne poradnictwo obywatelskie piątek godz.13.00 – 17.00 (doradca)	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek –piątek godz. 8.00-16.00 tel. 29 764 68 11 wew. 278	brak