

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU OSTROŁĘCKIEGO w roku 2023

CZĘŚĆ I

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w tym Poradnia Rodzinna	Udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach. Specjalistyczne poradnictwo prawne, psychologiczne/rodzinne	07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68	tel. 29 764-62-33	pn, śr. czw. w godz.: 8.00-16.00 wt. 8.00-17.00 pt. 8.00-15.00	pcpr@powiatostrolecki. pl	Każdy mieszkaniec powiatu
PSYCHOLOGICZNE							
2.	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Czerwinie	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje)	07-407 Czerwin ul. Piastowska 23 a; 07-405 Troszyn ul. Słowackiego 3 ; 07-440 Goworowo Ostrołęcka 27, 07-411 Rzekuń Drwęcz 46; 07-415 Olszewo- Borki; ul. Broniewskiego 19.	tel. 29 761-90-42 698-501-413 tel. 784-694-666 tel. 29 761-40-11 tel. 698-501-463 tel. 29 760-02-80	pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00	www.poradniawczerwinie.edu.pl e-mail: biuro@poradniawczerwinie.edu.pl pppczerwin@o2.pl	Każdy mieszkaniec gminy Czerwin, Troszyn, Goworowo, Rzekuń, Olszewo- Borki
3.	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Myszyniu	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży	07-430 Myszyniec ul. Dzieci Polskich 5	tel. 29 772-11-32	pn-pt 8.00-16.00	www.ppp.myszyniec.pl e-mail: pppmysz@o2.pl	Każdy mieszkaniec miasta i gminy Myszyniec, Czarnia, Lelis, Łyse, Kadzidło

		niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje)					
PEDAGOGICZNE							
5.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czerwinie	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje)	07-407 Czerwin ul. Piastowska 23 a; 07-405 Troszyn ul. Słowackiego 3 ; 07-440 Goworowo Ostrołęcka 27, 07-411 Rzekuń Drwęcz 46; 07-415 Olszewo-Borki; ul. Broniewskiego 19.	tel. 29 761-90-42 698-501-413 tel. 784 -694- 666 tel. 29 761-40-11 tel. 698-501-463 tel. 29 760-02-80	pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00	www.poradniawczerwinie.edu.pl e-mail: biuro@poradniawczerwinie.edu.pl	Każdy mieszkaniec z gminy Czerwin, Troszyn, Goworowo, Rzekuń, Olszewo-Borki
6.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myszyniu	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje)	07-430 Myszyniec ul. dzieci Polskich 5	tel. 29 77-21-132	pn-pt 8.00-16.00	www.ppp.myszyniec.pl e-mail: pppmysz@o2.pl	Każdy mieszkaniec z miasta i gminy Myszyniec, Czarnia, Lelis, Łyse, Kadzidło

POMOC SPOŁECZNA

7.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach	07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68	tel. 29 764-62-33	pn, śr, czw w godz.: 8.00-16.00 wt. 8.00-17.00 pt 8.00-15.00	pcpr@powiatostrolecki.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
8.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Baranowie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	06-320 Baranowo, Rynek 7	tel. 29 761-36-77	pn., wt., czw. pt w godz.: 7.30-15.30 śr w godz. 8.30-16.30	www.baranowo.pl gops@baranowo@wp.pl	Mieszkańcy Gminy Baranowo
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czarni	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-431 Czarnia 41	tel. 29 772-70-84	pn-czw w godz. 8.00-16.00 pt. w godz. 7.00-15.00	gopsczarnia@interia.pl	Mieszkańcy Gminy Czarnia
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Czerwinie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-407 Czerwin, Pl. Tysiąclecia 1	tel. 29 761-45-67 29 761-45-85 29 761-45-92	pn -pt 7.30-15.30	www.ops.czerwin.pl ops@czerwin.pl	Mieszkańcy Gminy Czerwin
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goworowie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-440 Goworowo, ul. Ks. St. Dulczewskiego 1A	tel. 29 761-40-15	pn-pt 7.30-15.30	www.gops.goworowo.pl kancelaria@gops.goworowo.pl	Mieszkańcy Gminy Goworowo
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Kadzidło	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-420 Kadzidło, ul. Targowa 4	tel. 29 761-89-34	p.-pt 8.00-16.00	www.ops.kadzidlo.pl ops@kadzidlo.pl	Mieszkańcy Gminy Kadzidło
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Lelisie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-402 Lelis, Szkolna 39	tel. 29 761-19-95	pn-pt 7.45-15.45	www.ops.lelis.pl poczta@ops.lelis.pl	Mieszkańcy Gminy Lelis
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łysych	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-437 Łyse, Ostrołęcka 2	tel. 29 772-54-75	pn., śr, czw 7.30-15.30 wt. 7.30-17.00 pt. 7.30-14.00	gops2_lyse@wp.pl	Osoby spełniające kryteria ustawy o pomocy społecznej z terenu gminy Łyse
	Ośrodek Pomocy Społecznej	Poradnictwo w formie świadczenia pracy	07-430 Myszyniec, Plac Wolności 60	tel. 29 772-13-98	pn-pt 8.00-16.00	www.ops.myszyniec.pl opsmyszyniec@o2.pl	Mieszkańcy gminy Myszyniec

	w Myszyńcu	socjalnej mające na celu rozwinięcie lub wzmocnienie aktywności i samodzielności życiowej mieszkańców gminy					
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Olszewie-Borkach	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-415 Olszewo-Borki, ul. Broniewskiego 13	tel. 29 764-78-75	pn-pt 8.00-16.00	gops@olszewo-borki.pl	Mieszkańcy gminy Olszewo-Borki
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzekuniu	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-411 Rzekuń, ul. Kolonia 1b	tel. 29 643-20-80	Pn,śr.,czw.7.45-15.45 Wt- 7.45-16.45 Pt.7.45-14.45	ops@rzekun.net	Mieszkańcy gminy Rzekuń
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Troszynie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-405 Troszyn, Słowackiego 13	tel. 29 767-10-03	pn-pt 8.00-16.00	opstroszyn@wp.pl	Mieszkańcy gminy Troszyn

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

9							
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Goworowie	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne	07-440 Goworowo ul. Ostrołęcka 21	tel. 29 769-37-40	Pn. 7.30-16.30 wt.-pt. 7.30-15.30	kancelaria@gops.goworowo.pl	Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Goworowo
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kadzidle	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne	07-420 Kadzidło ul. Targowa 4	29 761-80-78	Środa od 8.15-10.15 Piątek od 13.00-15.00	profilaktyka@kadzidlo.pl	Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Kadzidło
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Lelisze	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne	07-402 Lelis ul. Szkolna 39	tel. 29 746-90-11	Pn, śr-pt. 7.45-15.45 Wt.9.00-17.00	sekretariat@lelis.pl	Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Lelis
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Łysych	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne	07-437 Łyse, ul. Ostrołęcka 2	tel. 29 772-50-27	Pn.-pt. 7.30-15.30	gkrpa.lyse@interia.eu	Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Łyse

	Gminny Punkt Konsultacyjny dla osób uzależnionych i członków ich rodzin						
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Myszyncu	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne	07-430 Myszyniec, Plac Wolności 61 Budynek Centrum Usług Społecznych	tel. 29 33-33-115	sob. 9.00-13.00	obr.c@myszyniec.pl	Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Myszyniec
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Olszewie-Borkach	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne	07-415 Olszewo-Borki ul. Broniewskiego 13,	tel. 29 764-78-75	pn.-pt. 8.00-16.00	gops@olszewo-borki.pl	Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Olszewo-Borki
	Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Osób i Rodzin w kryzysie Centrum Wspierania	Porady i wsparcie psychologiczne dla osób w kryzysie	07-415 Olszewo-Borki ul. Broniewskiego 13,	29 764-78-75 513-504-393	wt od 16.00-18.00	gops@olszewo-borki.pl	Mieszkańcy Gminy Olszewo-Borki
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rzekuniu	Problemy Alkoholowe	07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33	tel. 29 761-73-01	Raz w miesiącu	www.rzekun.pl	Mieszkańcy Gminy Rzekuń
PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ							
10	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia	7 dni w tygodniu 24 godziny na dobę	www.niebieskalinia.pl niebieskalinia@niebieskalinia.info	Dla osób doświadczających przemocy domowej

11	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Goworowie	Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy w rodzinie.	07-440 Goworowo ul. Ostrołęcka 21	tel. 29 769-37-40	pn. 7.30-16.30 wt.-pt. 7.30-15.30	kancelaria@gops.goworowo.pl	Dla osób doświadczających przemocy domowej
	Punkt konsultacyjny ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie	Poradnictwo dla osób doświadczających i stosujących przemoc w rodzinie	07-440 Goworowo, ul. Dulczewskiego 1A	tel. 29 761 40 b15	pn 11.00-13.00		
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Kadzidło	Edukacja społeczna i profilaktyczna w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, udzielanie pomocy osobom doświadczającym przemocy, oddziaływanie na sprawców przemocy	07-420 Kadzidło ul. Targowa 4	tel. 29 761 89 34	pn-pt 8.00-16.00	zi@kadzidlo.pl	Dla osób doświadczających przemocy domowej
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Łyse	Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie w tym wsparcie i pomoc psychologiczna, poradnictwo, diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie, rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i innych możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym. Inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie	07-437 Łyse, ul. Ostrołęcka 2	tel. 29 772 50 27	pn.-pt. 7.30-15.30	<u>gops2_lyse@wp.pl</u>	Dla osób doświadczających przemocy domowej
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Myszyniec	Udzielanie wsparcia porad w zakresie NK dla ofiar i sprawców przemocy	07-430 Myszyniec, Plac Wolności 60	tel. 29 77 21 398	pn.-pt 8.00-16.00		Mieszkańcy gminy Myszyniec doświadczający przemocy domowej
	Zespół Interdyscyplinarny ds.	Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33	tel. 29 761 73 95	pn-pt 7.45-14.45	www.rzekun.pl	Mieszkańcy gminy Rzekuń

	przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Rzekuń						
INTERWENCJA KRYZYSOWA							
12	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Goworowie	Monitorowanie bezpieczeństwa -informacja o występujących i potencjalnych zagrożeniach mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo publiczne i prognozowanie tych zagrożeń	Urząd Gminy Goworowo ul Ostrołęcka 21 07-440 Goworowo	Po wprowadzeniu całodobowych stałych dyżurów tel. 29 761 40 66, 29 761 40 43	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www@goworowo.pl ug@goworowo.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Kadzidle	Monitorowanie bezpieczeństwa	Urząd Gminy Kadzidło ul Targowa 4 07-420 Kadzidło	tel. 29 761 80 16, 575 405 205	pn-pt od 8.00-16.00	osp@kadzidlo.pl	Mieszkańcy gminy Kadzidło
	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Rzekuniu	Nieprzewidziane sytuacje, które mogą wystąpić na terenie gminy Rzekuń np.: załamanie pogody, powódzie, wypadki, zdarzenia losowe)	07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33	Po wprowadzeniu całodobowych stałych dyżurów tel. 29 643 20 45	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu		Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Myszyńcu	Monitorowanie bezpieczeństwa	07-430 Myszyńiec, Plac Wolności 60	tel. 29 77 21 141	pn.-pt. 8.00-16.00	urząd@myszyniec.pl obr.c@myszyniec.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
13	Centralne Zarządzanie 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							
14	Powiatowy Urząd Pracy	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 33 77, 760 43 83, 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
15	Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Ostrołęce	Poradnictwo zawodowe, wsparcie psychologiczne i informacje zawodowe	07-410 Ostrołęka ul. Poznańska 17	tel. 29 760 40 15, 760 30 70	Czynny w dni robocze w godz. 8.00-16.00	e-mail: ostroleka@wup.mazowsze.pl	Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane, osoby poszukujące pracy, pracodawcy i ich pracownicy

PRAWO KONSUMENCKIE							
16	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów	Poradnictwo konsumenckie i informacje prawne w zakresie ochrony interesów konsumentów	Starostwo Powiatowe w Ostrołęce Pl. Bema 5 07-410 Ostrołęka	tel. 29 764-28-15 w.171 pokój nr 29	poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00-16.00 wtorek od 8.00-17.30 piątek od 8.00-14.30	e-mail: prk@powiatostrolecki.pl	Konsumentów zamieszkali na terenie miasta
17	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. 08.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie

PRAWA PACJENTA

18	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. 08.00-20.00	https://www.bpp.gov.pl I kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
19	Narodowy Fundusz Zdrowia mazowiecki Oddział Wojewódzki w Warszawie Delegatura w Ostrołęce	Informacje dotyczące 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. Kościuszki 45	Tel.: 29 753-90-00	poniedziałek, wtorek, środa w godzinach od 8.00-16.00, czwartek 8.00-18.00 piątek 8.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
20	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
21	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 .	800 121 212 Bezpłatna infolinia	pn.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można	https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych.

			fax.: (22) 583 66 96. pn.-pt. godz.08.15-16.15.		opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)		Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH							
22	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 8.00- 15.00		Ubezpieczeni i płatnicy
23	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - 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.	pn. – pt. godz. 07.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o- zus/kontakt/centrum- obsługi-telefonicznej- cot- cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
PRAWO PRACY							
24	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie Oddział w	Porady z zakresu prawa pracy	07-410 Ostrołęka Ul. Kuklińskiego 3	tel.: 29 764-2496	pn-pt godz.8.00-16.00		Osoby świadczące pracę

	Ostrołęce						
25	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy.	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa. tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	801 002 006 (dla 11tel. stacj.) 459 599 000 (dla 11tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. Uwaga!!! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .		www.bip.pip.gov.pl , kancelaria@gip.pip.gov.pl	

PRAWO PODATKOWE

PRAWO PODATKOWE							
26	Urząd Skarbowy w w Ostrołęce	Informacja podatkowa	ul. Przechodnia 6 07-410 Ostrołęka	Tel.:29 746-41-00	pn. 8.00-18.00 wt.-pt. 8.00-15.00	e-mail: us.ostroleka@mf.gov.pl	Z porad może skorzystać każdy podatnik
27	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	01 055 055 (11 z tel. stacjonarnych. (22) 330 03 30 z 11tel. komórkowych. 48 (22)33 00 330 z 11tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą peratora	pn.- pt. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

28	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	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. 08.00-18.00 pn.-pt. godz.11.00-15.00 pn.-pt. godz. 08.00-16.00	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							
29	WWW. OBYWATEL.GOV.PL				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
30	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	pn. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl l	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

**ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: 731 407 207 - poniedziałek, środa, czwartek od 8.00 do 16.00;
wtorek 8.00-17.30, piątek 8.00-14.30**

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA								
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	Miesiące dyżurów	DNI i GODZINY	SPECJALI- ZACJA (o ile określono)	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzki- ch	DANE KONTAKTOWE	WWW
31	Punkt Radców Prawnych	07-410 Ostrołęka Starostwo Powiatowe ul. Fieldorfa NILA 15, pokój 8a	Od stycznia do grudnia 2023 r.	wtorek godz. 13.00-17.00 środa godz. 10.00-14.00 piątek godz.12.00-14.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00-16.00, wtorek-8.00-17.30, piątek 8.00-14.30 tel. 731 407 207	www.powiat..../darmoweporadnictwo
32	Punkt FUNDACJI TOGATUS PRO BONO z siedzibą w Olsztynie	07-440 Goworowo GOPS ul. Dulczewskiego 1 A	Od stycznia do grudnia 2023 r.	Od poniedziałku do piątku od godz.10.00- 14.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00-16.00, wtorek-8.00-17.30, piątek 8.00-14.30 tel. 731 407 207	www.powiat..../darmoweporadnictwo
33	Punkt Adwokatów	07-410 Ostrołęka Starostwo Powiatowe ul. Fieldorfa NILA 15 pokój 8a	Od stycznia do grudnia 2023r.	poniedziałek godz. 10.00-14.00 czwartek godz. 10.00-14.00 piątek godz.10.00-1200	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00-16.00, wtorek-8.00-17.30, piątek 8.00-14.30 tel. 731 407 207	www.powiat..../darmoweporadnictwo

NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

34	Punkt FUNDACJI TOGATUS PRO BONO z siedzibą w Olsztynie	07-430 Myszyniec, Plac Wolności 61	Od poniedziałku do piątku od godz.10.00- 14.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00- 16.00, wtorek-8.00-17.30, piątek 8.00-14.30 tel. 731 407 207	www.powiat..../darmoweporadnictwo
----	---	------------------------------------	--	------	-----	--	--