

CZĘŚĆ I: **LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA**

LP.	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce	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	- 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	- 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	• 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/unieemożliwiający 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: pppostroleka@o2.pl	uczniowie , ich rodzice, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie miasta
5.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	• 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	• 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/unemożliwiający 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: pppostroleka@o2.pl	uczniowie , ich rodzice, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie miasta
POMOC SPOŁECZNA							
7.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce	• 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	- 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	- 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”	- wsparcie - pomoc psychologiczna - pomoc prawna	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	- wszczynanie 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	Rodzaj pomocy: • 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 Rodzaje przestępstw: • 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 przestęstwem i ich osoby bliskie
INTERWENCJA KRYZYSOWA							
13.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	• 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	monitorowanie bezpieczeństwa	00-993 Warszawa, ul. Rakowiecka 2A	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: poczta@rcb.gov.pl e-mail: dyzumy@rcb.gov.pl	świadek zagrożenia kryzysowego, osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH							
15.	Powiatowy Urząd Pracy w Ostrołęce	poradnictwo zawodowe dla osób zarejestrowanych w PUP, jak i węższym zakresie dla osób niezarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników	07-410 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	- 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	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 11w. 324 29 765 43 24	poniedziałek – piątek godz. 8.30-15.30	e-mail: andrzej.bednarczyk@um.ostroleka.pl	konsumenci zamieszkali na terenie miasta
18.	Fundacja Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej oraz Stowarzyszenie Aquila	ochrona praw konsumenckich	00-422 Warszawa, ul. Wilanowska 14 lok. 51	tel. 22 299 60 90	poniedziałek-piątek godz. 8.00-16.00	www.dlakonsumenta.pl e-mail: kontakt@dlakonsumenta.pl porady@dlakonsumenta.pl	prawo konsumenckie
PRAWA PACJENTA							
19.	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	07-410 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.	Rzecznik Praw Pacjenta	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

21.	Rzecznik Praw Dziecka - dziecięcy telefon zaufania	ochrona praw dziecka	Biuro RPD 00-791 Warszawa, ul. Chocimska 6	tel. 22 583 66 00 800 121 212 Bezpłatna infolinia (poniedziałek –piątek godz. 8.15-16.15 dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	poniedziałek – piątek godz. 8.15- 16.15	https://brpd.gov.pl e-mail: rp@brpd.gov.pl	sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH							
22.	Zakład Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Ostrołęce	składki, renty, emerytury	07-410 Ostrołęka, ul. dr. A. Kuklińskiego 3	infolinia ZUS 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							
23.	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie Oddział w Ostrołęce	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							
24.	Urząd Skarbowy w Ostrołęce	informacje podatkowe	07-410 Ostrołęka, ul. Przechodnia 6	tel. 29 746 41 00	godziny pracy sali obsługi podatnika: poniedziałek godz. 8.00 - 18.00 wtorek-piątek godz. 8.00-15.00	e-mail: us.ostroleka@mf.gov.pl	każdy podatnik
25.	Krajowa Informacja Skarbowa	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 e-mail: kancelaria.kis@mf.gov.pl	każdy podatnik

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO							
26.	Rzecznik Finansowy	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. 8.00-16.00 tel. czynny: poniedziałek - piątek godz.12.00-16.00 tel. czynny: poniedziałek - piątek godz. 12.00-16.00	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							
27.	Rzecznik Praw Obywatelskich	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 MEDIACJA

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 niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku. Osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej, składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Osoba korzystająca z nieodpłatnej pomocy prawnej 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
28.	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							
29.	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej prowadzony przez radcę prawnego i adwokata	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce, 07-410 Ostrołęka, ul. Gen. J. Hallera 12, pok. 6	poniedziałek-piątek radca prawny: poniedziałek 13.00-17.00 wtorek 13.00-17.00 środa 13.00-15.00 adwokat: środa 15.00-17.00 czwartek 13.00-17.00 piątek 13.00-17.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek –piątek godz. 8.00-14.00 tel. 29 764 68 11 wew. 278	brak