

**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 i wychowawczych</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.	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 w rodzinie</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 w rodzinie)</li> <li>wsparcie grupowe</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:oik.ostroleka@op.pl">oik.ostroleka@op.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	poniedziałek, środa, czwartek, piątek godz. 7.30 - 17.00 wtorek godz. 7.30 - 16.00	e-mail: <a href="mailto:pppostroleka@o2.pl">pppostroleka@o2.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	poniedziałek, środa, czwartek, piątek godz. 7.30 - 17.00 wtorek godz. 7.30 - 16.00	e-mail: <a href="mailto:ppostroleka@o2.pl">ppostroleka@o2.pl</a>	uczniowie, ich rodzice, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie miasta
5.	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:oik.ostroleka@op.pl">oik.ostroleka@op.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	poniedziałek, środa, czwartek, piątek godz. 7.30 - 17.00 wtorek godz. 7.30 - 16.00	e-mail: <a href="mailto:ppostroleka@o2.pl">ppostroleka@o2.pl</a>	uczniowie, ich rodzice, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie miasta
----	---	---	--	-----------------------------------	--	--	--

**POMOC SPOŁECZNA**

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
----	---	---	---	-------------------	---	---	--------------------------

**ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ**

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>	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	<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> </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:oik.ostroleka@op.pl">oik.ostroleka@op.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	800 120 002  Bezpłatna infolinia (czynna przez całą dobę)	Sekretariat Pogotowia czynny poniedziałek – piątek godz. 8.00 – 16.00	<a href="http://www.niebieska linia.info">www.niebieska linia.info</a>  e-mail: <a href="mailto:niebieska linia@niebieska linia.info">niebieska linia@niebieska linia.info</a>	osoby doświadczające przemocy domowej i świadkowie przemocy
11.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszczywanie procedury dotyczącej przeciwdziałania przemocy w rodzinie 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 roboczych „zajmujących się pomocą rodzinie dotkniętej przemocą domową”)</li> <li>kierowanie osób uzależnionych i współuzależnionych do specjalistów terapii uzależnień</li> <li>udzielanie porad dot. problemów osobistych i rodzinnych ( terapia indywidualna)</li> <li>zapewnienie schronienia osobom doznającym przemocy w rodzinie</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:oik.ostroleka@op.pl">oik.ostroleka@op.pl</a>	każdy mieszkaniec miasta

**DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM**

12.	Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepęstwem Fundacja Compassio	<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 przestęstw:</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. 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzenie poradnictwa psychologicznego, pedagogicznego, prawnego (indywidualnego i rodzinnego), w tym: dla osób doznających przemocy w rodzinie</li> <li>• udzielanie wsparcia psychologicznego oraz informowanie o możliwościach uzyskania pomocy socjalnej</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 konsultacji dot. problemów osobistych i rodzinnych</li> <li>• udzielenie schronienia osobom znajdującym się w sytuacji kryzysowej</li> <li>• wsparcie grupowe</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:oik.ostroleka@op.pl">oik.ostroleka@op.pl</a>	każdy mieszkaniec miasta
14.	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• monitorowanie bezpieczeństwa</li> </ul>	00-583 Warszawa, Al. Ujazdowskie 5	całodobowy dyżur: tel. 22 361 69 00 785 700 177	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

<b>DLA OSÓB BEZROBOTNYCH</b>							
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	dni robocze godz. 8.00-16.00 obsługa interesantów w godz. 8.00- 14.00	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>	07-400 Ostrołęka, ul. Poznańska 17	tel. 29 760 40 15 29 760 30 70	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
<b>PRAWO KONSUMENCKIE</b>							
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. Kościuszki 45, pok. 4	tel. 29 764 68 11 w. 324 29 765 43 24	poniedziałek – piątek godz. 8.30-15.30	e-mail: <a href="mailto:andrzej.bednarczyk@um.ostroleka.pl">andrzej.bednarczyk@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 (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 tel. 22 290 89 16	poniedziałek – piątek godz. 8.00-18.00	<a href="http://www.uokik.gov.pl">www.uokik.gov.pl</a>  e-mail: <a href="mailto:porady@dlakonsumentow.pl">porady@dlakonsumentow.pl</a>	prawo konsumenckie
<b>PRAWA PACJENTA</b>							
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, 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, wtorek, środa, piątek godz. 8.00- 16.00 czwartek godz. 8.00-18.00	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: 800 190 590 (24 godziny na dobę 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 01-171 Warszawa, ul. Młynarska 46	800 190 590 Bezpłatna infolinia (poniedziałek-piątek godz. 8.00-18.00 oraz w soboty w godz. 8:00 – 16:00)  Zapisy na poradę osobistą: <a href="mailto:rezerwacja@rpp.gov.pl">rezerwacja@rpp.gov.pl</a> lub 22 532 82 43	poniedziałek 9.00-18.00 wtorek-piątek 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.	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	<ul style="list-style-type: none"> <li>ochrona praw osób niepełnosprawnych</li> </ul>	00- 503 Warszawa, ul. Żurawia 4 A tel. 22 461 60 00  KORESPONDENCJA ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	Ogólnopolskie Centrum Informacyjne dla Osób Niepełnosprawnych 801 801 015 (koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora)	poniedziałek – piątek godz. 8.00-17.00	<a href="http://www.niepelnosprawni.gov.pl">www.niepelnosprawni.gov.pl</a>  e-mail: <a href="mailto:sekretariat.bon@mrpips.gov.pl">sekretariat.bon@mrpips.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  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
<b>PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH</b>							
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 22 560 16 00 z tel. stacjonarnych i komórkowych	godziny obsługi klientów: poniedziałek – piątek godz. 8.00-15.00	brak	ubezpieczeni i płatnicy
25.	Centrum Obsługi Telefonicznej 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 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)	poniedziałek – piątek godz. 7.00 – 18.00	<a href="http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-">http://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
<b>PRAWO PRACY</b>							
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  porady prawne: tel. 727 714 606	godziny urzędowania: poniedziałek - piątek godz. 8.00 – 16.00  porady prawne: poniedziałek - piątek godz. 9.00 – 13.00	e-mail: <a href="mailto:ostroleka@warszawa.pip.gov.pl">ostroleka@warszawa.pip.gov.pl</a>  e-mail: <a href="mailto:porady@warszawa.pip.gov.pl">porady@warszawa.pip.gov.pl</a>	osoby świadczące pracę
27.	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	<ul style="list-style-type: none"> <li>porady z zakresu prawa pracy</li> </ul>	Główny Inspektorat Pracy 02-315 Warszawa, ul. Barska 28/30  tel. 22 391 82 15	infolinia z tel. komórkowych 459 599 000  z tel. stacjonarnych 801 002 006  Porady z zakresu legalności zatrudnienia obywateli Ukrainy na terytorium RP w języku ukraińskim udzielane są od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00 pod numerem telefonu 22 111 35 88	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. Teodora Sixta 17	tel. 801 055 055 z tel. stacjonarnych 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 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. 8.00-18.00  tel. czynny: poniedziałek - piątek godz. 12.00-16.00  tel. czynny: poniedziałek - piątek godz. 9.00-16.00	<b>Porady e-mail:</b> <a href="mailto:porady@rf.gov.pl">porady@rf.gov.pl</a> (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni)  <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 800 676 676 (połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych)	Infolinia czynna: poniedziałek godz. 10.00-18.00 wtorek-piątek godz. 8.00-16.00	<a href="https://www.rpo.gov.pl">https://www.rpo.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

## CZĘŚĆ 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, 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							
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	SPECJALIZACJA	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
33.	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 godz. 8.00-14.00  <b>tel. 29 764 68 11 wew. 278</b>	brak
NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE							
34.	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego prowadzony przez Fundację TOGATUS PRO BONO	Miejski Ośrodek 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 godz. 8.00-14.00  <b>tel. 29 764 68 11 wew. 278</b>	brak