**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA (2021r.)**

Dostępna także na : www. powiatlomzynski.pl (*zakładka nieodpłatna pomoc prawna)*

**Część I - lista wg art. 8a ust.1 pkt 1** ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej , nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (Dz.U. z 2019 r. poz. 294, Z 2020 POZ. 875 I 1086)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp** | | **Zakres świadczonego poradnictwa** | **Nazwa jednostki** | | **Dane teleadresowe i kontaktowe jednostki** | | **Dni i godziny działalności** | | **Kryteria dostępu do usługi** |
| **I.PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE** | | | | | | | | | |
| 1 | | psychologiczne, interwencja kryzysowa dla dzieci i młodzieży, terapia dla dzieci ze zdiagnozowanymi zaburzeniami rozwojowymi, orzecznictwo | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Łomży | | ul. Szosa Zambrowska 1/27  18-400 Łomża  tel. 86 2156947 http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=26  e-mail: poradniapp.lomza@poczta.fm | | od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00 | | dzieci i młodzież ucząca się na terenie powiatu łomżyńskiego, rodzice |
| 2 | | diagnoza, terapia , pomoc psychologiczna  (zlecenie NFZ) | Usługi psychologiczne Kołakowscy Sp.J. | | Usługi Psychologiczne Kołakowscy Sp. J. Poradnia Psychologiczna w Łomży Pl. Niepodległości 16 lok. 6 18-400 Łomża  tel. 880 440 699  www.psycholog-rodzinie.pl/poradnia-psychologiczna-nfz/  e-mail:[poradnia@psycholog-rodzinie.pl](mailto:poradnia@psycholog-rodzinie.pl) | | godziny pracy poradni: pon. 15.00-20.00; wt. 13.00-18.00; śr. 8.00 – 13.00; czw. 13.00-18.00; pt. 13.00-18.00. | | świadczenia refundowane przez NFZ mogą być wykonywane w stosunku do osób posiadających skierowanie z następującymi problemami zdrowotnymi: -zaburzenia nerwicowe;  -zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi ;  – zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych w tym patologiczny hazard i zaburzenia nawyków i popędów ;  – zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i w wieku, młodzieńczym |
| 3 | | psychologiczne | Punkt konsultacyjny przy Urzędzie Gminy Zbójna | | Urząd Gminy  ul. Łomżyńska 64  18-416 Zbójna  tel.: 86 214-00-25  [www.zbojna.powiatlomzynski.pl](http://www.zbojna.powiatlomzynski.pl)  e-mail: [ugzbojna@lo.home.pl](mailto:ugzbojna@lo.home.pl) | | pierwszy wtorek miesiąca w godz. 15.30-17.30 | | mieszkańcy gminy Zbójna |
| 4 | | Pomoc psychologiczna - kryzysy psychiczne, stany depresyjne,  myśli samobójcze;  dyżury specjalistów (prawnik, psychiatra, pracownik socjalny) | Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego | | Fundacja ITAKA  skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66.  800 70 2222  bezpłatna infolinia  www.liniawsparcia.pl  e-mail: porady@liniawsparcia.pl | | 24 godz. przez  7 dni w tygodniu  dyżury specjalistów wg grafiku na stronie: https://liniawsparcia.pl/grafik-dyzurow-specjalistow-home/ | | dla osób będących w kryzysie  psychicznym, ofiar przemocy |
| **II.PORADNICTWO PEDAGOGICZNE** | | | | | | | | | |
| 1 | | diagnoza i pomoc pedagogiczna, logopedyczna, orzecznictwo | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Łomży | | ul. Szosa Zambrowska 1/27  18-400 Łomża  tel. 86 2156947 http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=26  e-mail: poradniapp.lomza@poczta.fm | | od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00 | | dzieci i młodzież ucząca się na terenie powiatu łomżyńskiego, rodzice, nauczyciele |
| **III.POMOC SPOŁECZNA** | | | | | | | | | |
| 1 | | poradnictwo prawne, psychologiczne  pomoc społeczna, świadczenia rodzinne, formy wsparcia finansowego i rzeczowego, rozwiązywanie problemów alkoholowych, przemoc w rodzinie | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie | | ul. Szosa Zambrowska 1/27  18-400 Łomża  tel. 86 215 69 42  www.pcpr.powiatlomzynski.pl  e-mail: pcprlomza@wp.pl | | od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 | | mieszkańcy powiatu łomżyńskiego, w tym rodziny zastępcze, osoby niepełnosprawne , ofiary przemocy , osoby starsze |
| 2 | | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przytułach | | ul. Supska 10  18-423 Przytuły  www.przytuly.powiatlomzynski.pl  e-mail: [gopsprzytuly@wp.pl](mailto:gopsprzytuly@wp.pl)  tel. 517 377 036 | | od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 | | mieszkańcy gminy Przytuły |
| 3 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogrodzie | | ul. Łomżyńska 41  18-414 Nowogród  tel. 86 175561  [www.nowogrod.com](http://www.nowogrod.com)  e-mail:[umnowogrod@wp.pl](mailto:umnowogrod@wp.pl) | | poniedziałek 8.00-16.00  wtorek-piątek – 7.30-15.30 | | mieszkańcy miasta i gminy Nowogród |
| 4 | | Ośrodek Pomocy Społecznej Gminy Łomża | | 18 -400 Łomża, ul. Marii Skłodowskiej – Curie 1a  tel. 86 216 21 99  [www.bip.ops.gminalomza.pl](http://www.bip.ops.gminalomza.pl)  e-mail: s [ekretariat@gminalomza.pl](mailto:sekretariat@gminalomza.pl) | | od poniedziałku do piątku w godz. 7.45 - 15.45.  pracownicy socjalni przyjmują interesantów w godzinach 7.45 - 10.00. | | mieszkańcy gminy Łomża |
| 5 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy | | ul. Stawiskowska 10,  18-421 Piątnica  tel. 86 215-21-10  www.opspiatnica.pl  e-mail: [poczta@opspiatnica.pl](mailto:poczta@opspiatnica.pl) | | od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 | | mieszkańcy gminy Piątnica |
| 6 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiźnie | | ul. Pl. kpt. Raginisa 35  18-430 Wizna  tel.86 888 90 15  gops\_ wizna@ wp.pl  www. [ops.pl](http://opswizna.megabajt.net.pl/) | | poniedziałek- piątek 7.30 - 15.30 | | mieszkańcy gminy Wizna |
| 7 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Jedwabnem | | ul. Żwirki i Wigury 3, 18-420 Jedwabne  tel. 86 217-23-30, 86 217-25-72 www.bip.ops.jedwabne.pl  e-mail::[ops@jedwabne.pl](mailto:ops@jedwabne.pl) | | poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30 | | mieszkańcy miasta i gminy Jedwabne |
| 8 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Zbójnej | | ul. Łomżyńska 64  18-416 Zbójna  tel.: 86 214-03-30, 86 214-00-50  www.zbojna.powiatlomzynski.pl e-mail: [gops\_zbojna@wp.pl](mailto:gops_zbojna@wp.pl) | | poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30 | | mieszkańcy gminy Zbójna |
| 9 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Miastkowie | | ul. Łomżyńska 32, telefon 86 217 49 93,  tel/fax 217 48 23  www.miastkowo.pl/bip  e-mail:ops.miastkowo@gmail.com | | poniedziałek – piątek 7.15 - 15.15, | | mieszkańcy gminy Miastkowo |
| 10 | | Ośrodek Pomocy Społecznej w Śniadowie | | ul. Ostrołęcka 11  18-411 Śniadowo  tel. 86 224 15 74  www.sniadowo.pl  e-mail: ops@sniadowo.pl | | poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30 | | mieszkańcy gminy Śniadowo |
| **IV.PORADNICTWO RODZINNE** | | | | | | | | | |
| 1 | | poradnictwo prawne, psychologiczne, psychologiczne interwencyjne,  rodzinne, socjalne , poradnictwo w sprawie praw dziecka, przemocy w rodzinie | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie | | ul. Szosa Zambrowska 1/27  18-400 Łomża  tel. 86 215 69 42  www.pcpr.powiatlomzynski.pl  e-mail: pcprlomza@wp.pl | | od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 | | mieszkańcy powiatu łomżyńskiego, w tym rodziny zastępcze, osoby niepełnosprawne , ofiary przemocy , osoby starsze, osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, osoby w kryzysie, sprawcy przemocy |
| 2 | | pomoc w rozwiązywaniu problemów rodzinnych, wychowawczych, porady prawne z zakresu prawa cywilnego i rodzinnego , pomoc, doradca finansowy, doradca życia rodzinnego | Fundacja „Vita Familiae” Poradnia Rodzinna w Łomży | | Sadowa 3  18-400 Łomża  tel. 86/ 473 55 14  https://diecezja.lomza.pl/ruchy-i-stow/stowarzyszenia/vitae-familiae  e-mail: kuria@diecezja.lomza.pl | | poradnia czynna od poniedziałku do czwartku . godz. 16.00-19.00. | | osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, rodzinnej ,  na spotkanie należy umówić się wcześniej osobiście lub telefonicznie w godz. 16.00 - 19.00 (poniedziałek-czwartek) |
| **V.PORADNICTWO Z ZAKRESU ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ** | | | | | | | | | |
| 1 | | w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych | Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej, działające przy nich zespoły interdyscyplinarne i komisje ds. rozwiązywania problemów alkoholowych – dane kontaktowe do ośrodków - powyżej w cz. III – Pomoc społeczna. | | | | | | |
| 2 | | poradnictwo i leczenie w zakresie uzależnień, diagnoza, badanie psychologiczne, sesje psychoterapii | Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży | | ul. Rybaki 3, 18-400 Łomża tel. poradnia: (86) 216 67 03  e-mail: [sekretariat@wopitu.pl](mailto:sekretariat@wopitu.pl)  http://www.wopitu.pl | | Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia czynna w godz. 8.00 – 20.00 Poradnia dla uzależnionych od środków  Psychoaktywnych:  pon. 13-17, wt. 14-16, czw. 9-18, pt. 11-15 | | osoby uzależnione od alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz uzależnione behawioralnie (hazard, komputer, pracoholizm, zakupoholizm); rodziny uzależnionych. |
| 3 | | psychologiczne, w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień | Punkt konsultacyjny | | ul. Łomżyńska 41  18-414 Nowogród  [www.nowogrod.com](http://www.nowogrod.com)  e-mail:[umnowogrod@wp.pl](mailto:umnowogrod@wp.pl)  tel. 86 2175520, 86 2175561 | | drugi wtorek każdego miesiąca w godz. 15.30 – 17.30 | | osoby korzystające z pomocy społecznej z problemem alkoholowym, osoby współuzależnione (członkowie rodzin) |
| 4 | | w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych | Punkt konsultacyjny przy Urzędzie Gminy Wizna | | ul. Pl. kpt. Raginisa 35  18-430 Wizna  tel.86 888 90 00  e-mail: sec  kretariat@gminawizna.pl  www. [wizna.pl](http://opswizna.megabajt.net.pl/) | | pierwszy i trzeci wtorek miesiąca od godz. 9- 11  trzeci czwartek miesiąca w godz. 15-17 | | osoby z problemem alkoholowym, osoby współuzależnione (członkowie rodzin) |
| 5. | | w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych | Punkt konsultacyjny  dla osób uzależnionych od alkoholu oraz członków ich rodzin | | Urząd Miejski  ul. Żwirki i Wigury 3, 18-420 Jedwabne  tel. 86 217-23-30  e-mail: komisja\_alkoholowa@jedwabne.pl | | W każdy pierwszy I trzeci piątek miesiąca w godz. 14 -16. | | Mieszkańcy miasta i gminy, osoby uzależnione od alkoholu oraz środków psychoaktywnych, osoby współuzależnione, doznające przemocy w rodzinie |
| **VI.PORADNICTWO DLA BEZROBOTNYCH** | | | | | | | | | |
| 1 | | informacje o usługach urzędów pracy, poradnictwo zawodowe | Powiatowy Urząd Pracy w Łomży | | ul. Nowogrodzka 1  18-400 Łomża  tel. centrala 86 2158010  www.lomza.praca.gov.pl  e-mail: bilo@praca.gov.pl | | obsługa interesantów od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-14.00 | | osoby zarejestrowane w PUP oraz w węższym zakresie dla osób nie zarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników,mieszkańcy powiatu łomżyńskiego i miasta Łomża |
| 2 | | informacje dla poszukujących pracy, dla pracodawców, informacje o rynku pracy | Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku | | Białystok 15-354,  Pogodna 22   * tel. (85) 749 72 00   www wupbialystok.praca.gov.pl  e-mail: [bsekretariat@wup.wrotapodlasia.pl](mailto:bsekretariat@wup.wrotapodlasia.pl)  WUP Oddział Terenowy w Łomży ul. Nowogrodzka 1, 18-400 Łomża Tel.: (86) 216 74 79 | | godziny pracy:  Poniedziałek: 7.30-16.00\*  Wtorek-Piątek: 7.30-15.30  \*) do 16.00 pracują: Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Wydział Rynku Pracy, Wydział Informacji i Promocji EFS oraz Oddziały Terenowe w Łomży i Suwałkach | | osoby zarejestrowane, poszukujące pracy, pracodawcy |
| 3 | | informacje o usługach urzędów pracy, dla pracodawców, informacje o rynku pracy | Infolinia urzędów pracy-Zielona Infolinia | | www.zielonalinia.gov.pl  e-mail:biuro@zielonalinia.gov.pl  tel. 19524 (z Polski)  48 22 19524 (z zagranicy)  koszt zgodnie z taryfą operatora  ADRES KORESPONDENCYJNY:  Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia Zielona Linia ul. Trawiasta 20b 15-161 Białystok | | poniedziałek-piątek  godz. 8.00 – 18. 00 | | osoby zarejestrowane, poszukujące pracy, pracodawcy |
| **VII.PORADNICTWO Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE** | | | | | | | | | |
| 1 | przemoc w rodzinie | | Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej, działające przy nich zespoły interdyscyplinarne i komisje ds. rozwiązywania problemów alkoholowych – dane kontaktowe do ośrodków - powyżej w cz. III- pomoc społeczna | | | | | | |
| 2 | poradnictwo prawne, psychologiczne, informacja, działania korekcyjno –edukacyjne dla sprawców pzremocy | | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie | | ul. Szosa Zambrowska 1/27  18-400 Łomża  tel. 86 215 69 42  www.pcpr.powiatlomzynski.pl  e-mail: pcprlomza@wp.pl | | od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 | | mieszkańcy powiatu łomżyńskiego, osoby doświadczające przemocy domowej, sprawcy przemocy |
| 3 | Wsparcie, pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej | | Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" IPZ | | Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  Al. Jerozolimskie 155  02-326 Warszawa  bezpłatna infolinia 800 120 002  www. niebieskalinia.info  [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info) l | | poniedziałek – sobota godz. 8.00-22.00  niedziela i święta godz. 8.00-16.00 | | dla osób doświadczających przemocy domowej  Konsultacje w sprawie przemocy - wyłącznie drogą telefoniczną pod numerem infolinii , e-mailową lub listowną , nie prowadzi się spotkań indywidualnych |
| **VIII.PORADNICTWO W RAMACH INTERWENCJI KRYZYSOWEJ** | | | | | | | | | |
| 1 | monitorowanie bezpieczeństwa, cena występujących i potencjalnych zagrożeń mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo publiczne, przekazywanie do wiadomości publicznej informacji związanych z zagrożeniami; | | Powiatowy Zespół Zarządzania Kryzysowego | | ul. Szosa Zambrowska 1/27  18-400 Łomża  tel. 86 215 69 24  www. http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=357  e-mail: starostwo@powiatlomzynski.pl | | tel. 86 215 69 24 – pon. –pt. 7.30-15.30  Po godz. 15.30 oraz w dni świąteczne i wolne od pracy kontakt - Powiatowe Centrum Zarzadzania Kryzysowego Starostwa Powiatowego w Łomży funkcjonuje pod numerem telefonu  723 209 418 . | | świadek zagrożenia kryzysowego,  osoba poszukująca informacji na temat  zarządzania kryzysowego |
| 2 | monitorowanie bezpieczeństwa | | Centralne Zarządzanie Kryzysowe | | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa  Rakowiecka 2A  00-993 Warszawa http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/  poczta@rcb.gov.pl | | całodobowy dyżur: [(22) 361 69 00](tel:222365900)    785 700 177  e-mail:  dyzurny@rcb.gov.p | | świadek zagrożenia kryzysowego,  osoba poszukująca informacji na temat  zarządzania kryzysowego |
| **IX.PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM** | | | | | | | | | |
| 1 | pomoc prawna, psychologiczna, socjalna i inne świadczenia osobom pokrzywdzonym przestępstwem, świadczenia pomocy na rzecz osób pokrzywdzonych przestępstwem w szczególności, w przypadkach znęcania się fizycznego i psychicznego, przemocy domowej, oszustw, włamań, kradzieży, wypadków drogowych, pobić, gróźb, uchylania się od alimentów i in.przestepstw | | | Okręgowy Ośrodek pomocy pokrzywdzonym przestępstwem (Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT) | | Stowarzyszenie Wspierania Edukacji I Rynku Pracy  ul. Wojska Polskiego 113  18-400 Łomża tel. 884 657 604 e-mail: pokrzywdzeni.lomza@pryzmat.org.pl  Lokalny punkt  pomocy pokrzywdzonym przestępstwem w Piątnicy  Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy 18-421 Piątnica, ul. Stawiskowska 10 tel. 86 215 21 10, kom. 518 595 704 e-mail: [pokrzywdzeni.piatnica@pryzmat.org.pl](mailto:pokrzywdzeni.bialystok@pryzmat.org.pl)  Strony www. :  -www. http://pryzmat.org.pl/okregowy-osrodek-pomocy-pokrzywdzonym-przestepstwem  -www.pokrzywdzeni.gov.pl;  www.funduszsprawiedliwości@ms.gov.pl | | doradca ds. osób pokrzywdzonych: poniedziałek- 12.00-20.00 wtorek – piątek – 09.00-16.00 sobota – 08.00-12.00  doradca ds. osób pokrzywdzonych: wtorek: 15.30-17.30 czwartek: 15.30-17.30  Telefoniczna Poradnia dla Pokrzywdzonych Przestępstwem czynna całą dobę  tel.  883 240 678 | osoby pokrzywdzone przestępstwem i członkowie ich rodzin,   każda osoba uznana za osobę pokrzywdzoną przestępstwem i osoby jej najbliższe, którym nie udzielono pomocy w tym samym zakresie z innych źródeł. |
| **X.PRAWO KONSUMECKIE** | | | | | | | | | |
| 1 | | poradnictwo konsumenckie i informacja prawna w zakresie ochrony interesów konsumentów, | Powiatowy Rzecznik Konsumentów | | Starostwo Powiatowe, ul. Szosa Zambrowska 1/27, 18-400 Łomża tel. 86 2156906, e-mail:  m.pienkowski@powiatlomzynski.pl  www.powiatlomzynski.pl | | Pon. – pt. w godz. pracy Urzędu : 7.30 – 15.30 | | mieszkańcy powiatu łomżyńskiego  prawo konsumenckie |
| *2* | | ochrona praw konsumenckich | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów oraz Rzecznicy Praw Konsumenta | | Plac Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa  Infolinia konsumencka  (prowadzona przez Federację Konsumentów):  tel. 801 440 220, 22 290 89 16  (koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora )  www.https://www.uokik.gov.pl/  e-mail:porady@dlakonsumentow.pl | | Infolinia konsumencka : pn.- pt.  godz. 08.00-18.00 | | prawo konsumenckie, rozwiązywanie spraw w przypadku indywidualnych naruszeń praw konsumenta |
| **XI.PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH** | | | | | | | | | |
| 1 | | ubezpieczenia społeczne | ZUS Inspektorat w Łomży  (podlega pod: [ZUS Oddział w Białymstoku](http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/429)) | | 18-400 Łomża, ul. Szosa Zambrowska 29  telefon: (86) 216 24 41 fax: (86) 216 50 21  www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/27 | | Godziny obsługi klientów: poniedziałek: 8.00-18.00  wtorek - piątek: 8.00-15.00;  godziny urzędowania:  poniedziałek - piątek: 7.30-15.30  Centrum Obsługi Telefonicznej –tel. 22 560 16 00 – poniedziałek-piątek od 7.00 do 18.00; | | zasięg terytorialny:  Miasto: Łomża  Gminy: Jedwabne, Łomża, Miastkowo, Nowogród, Piątnica, Przytuły, Śniadowo, Wizna, Zbójna |
| 2 | | Zakres informacji:  - pomoc techniczna  - składki  - renty  - emerytury | Centrum Obsługi Telefonicznej  Zakładu Ubezpieczeń Społecznych | | Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w  [Centrum Obsługi Telefonicznej](http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-)lub podczas wizyty osobistej w placówce terenowej (jak wyżej).  Nr infolinii ZUS :  (22)560 16 00 (koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym  www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-  e-mail:cot@zus.pl | | pn. – pt.  godz. 07.00 – 18.00 | | adresaci porad:  - ubezpieczeni  - płatnicy |
| **XII.PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW DZIECKA** | | | | | | | | | |
| 1 | | ochrona praw dziecka | Społeczny rzecznik praw dziecka Towarzystwa Przyjaciół Dzieci | | Towarzystwo Przyjaciół Dzieci  Oddział Okręgowy  ul Mickiewicza 12 18-400 Łomża  tel. (86) 218-23-97 | | wtorek godz. 8:00 - 12:00 | | dzieci wymagające wsparcia, osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. |
| 2 | | ochrona praw dziecka | Rzecznik Praw Dziecka | | ul. Przemysłowa 30/32, 00-450 Warszawa  tel.: (22) 583 66 00 .  fax.: (22) 583 66 96.  Biuro: pn.-pt.  godz.08.15-16.15  800 121 212-bezpłatna infolinia  www.https://brpd.gov.pl  e-mail: rpd@brpd.gov.pl | | Tel. 800 121212 - pon.- pt. godz.  08.15-20.00.  (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią) | | sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych;  może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem. |
| **XIII.PRAWA PACJENTA** | | | | | | | | | |
| 1 | | uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:  - prawa pacjenta  -leczenie w kraju i poza granicami  -kolejki do świadczeń,  informacja o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, najbliższym SOR oraz aptece, | Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku | | 15-042 Białystok, ul. Pałacowa 3 faks (85) 745 95 39  Telefoniczna informacja pacjenta (TIP) 800 190 590  www.nfz-bialystok.pl  e-mail:   tip@nfz.gov.pl, infolinia@nfz.gov.pl  **Delegatura w Łomży** Aleja Józefa Piłsudskiego 11a 18-400 Łomża tel./fax 86 216 88 45 e-mail: [lomza@nfz-bialystok.pl](mailto:lomza@nfz-bialystok.pl) | | poniedziałek-piątek 8:00-16:00 (w poniedziałki sala obsługi interesanta czynna do godz. 17.00)  TIP 24 godz. na dobę przez 7 dni w tygodniu | | Pacjenci, każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| 2 | | informacje dotyczące zabezpieczenia potrzeb zdrowotnych pacjentów, ochrona praw pacjenta | Rzecznik Praw Pacjenta | | Biuro RPP  ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa  Telefoniczna informacja pacjenta (TIP) 800 190 590  www.rpp.gov.pl  e-mail:kancelaria@rpp.gov.pl | | Przyjęcia interesantów w Biurze:  poniedziałek - w godzinach od 9.00 do 18.00  wtorek – piątek w godzinach od 9.00 do 15.00 | | z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta;  zapisy na poradę osobistą:  rezerwacja@rpp. gov.pl lub (22) 532 82 43 |
| 3 | | uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:  - prawa pacjenta  -leczenie w kraju i poza granicami  -kolejki do świadczeń | Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala | | Narodowy Fundusz Zdrowia  Grójecka 186  02-390 Warszawa  Telefoniczna informacja pacjenta (TIP) 800 190 590  http://www.nfz.gov.pl  e-mail:infolinia@nfz.gov.pl | | Godziny pracy Centrali : pn.- pt.  godz. 08.00-16.00 | | każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| 4 | | ochrona praw  osób niepełnosprawnych | Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych | | Siedziba Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych :ul. Żurawia 4 A, 00- 503 WarszawaTelefon: (22) 461 60 00e-mail:sekretariat.bon@mrpips.gov.pl Adres korespondencyjny Biura: Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki SpołecznejBiuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnychul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa www.niepelnosprawni.gov.pl | | pn.-pt.  godz. 08.00-17.00 | | z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych |
| **XIV.PRAWO PRACY** | | | | | | | | | |
| 1 | | prawo pracy | Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku | | ul. Fabryczna 2 15-483 Białystok pokój 102A (I piętro).  tel. (85) 678 57 00 fax (85) 742 27 73  [e-mail:kancelaria@bialystok.pip.gov.pl](mailto:kancelaria@bialystok.pip.gov.pl)  www.bialysto.pip.gov.pl  **Oddział w Łomży** ul. Polowa 55A 18-400 Łomża tel.: (86) 216 54 02 fax.: (86) 216 37 72 e-mail: lomza@bialystok.pip.gov.pl | | poniedziałek 8:00 - 17:00 wtorek - piątek 8:00 - 15:10. infolinia: od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00  dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych - 801 002 006 dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych - 459-599-000  Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo) tel. 606-916-117  Osobiście we wtorki i czwartki 8:00 - 15:10. ul. Polowa 55A 18-400 Łomża pokój 1. | | pracownicy, pracodawcy , osoby zainteresowane zagadnieniami z prawa pracy |
| 2 | | porady z zakresu prawa pracy. | Centrum Poradnictwa  Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) | | Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa.  tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14  www.pip.gov.pl,  kancelaria@gip.pip.gov.pl | | porady są udzielane od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00  dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych - 801 002 006 dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych - 459-599-000 | | pracownicy, pracodawcy , osoby zainteresowane zagadnieniami z prawa pracy |
| **XV.PRAWO PODATKOWE** | | | | | | | | | |
| 1 | | informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | Urząd Skarbowy  w Łomży | | ul. Polowa 47 18-400 Łomża (obsługa podatników) ul. Kaktusowa 6 18-400 Łomża (Naczelnik Urzędu)  tel**.** 86 216 52 21 –centrala  **Udzielanie informacji ustnej** – 86 215 07 08, 86 215 07 04  <http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urzad-skarbowy-w-lomzy>  e-mail: us.lomza@mf.gov.pl | | poniedziałek 7.30 - 15.30 w tym Centrum Obsługi 8.00 - 17.30  wtorek - piątek 7.30 - 15.30 w tym Centrum Obsługi 8.00 - 15.00 | | z porad może skorzystać każdy podatnik |
| 2 | | informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | Krajowa Informacja Skarbowa | | ul. Teodora Sixta 17,  43-300 Bielsko-Biała  tel.: 33 472 79 00  fax: 33 472 79 04  www.kis.gov.pl  e-mail : kancelaria.kis@mf.gov.pl  informacja podatkowa i celna:  801 055 055 ( z tel. stacjonarnych)  22 330 03 30 (z tel. komórkowych)  Koszt zgodnie z taryfą operatora | | pn.- pt.  godz. 07.00-18.00 | | z porad może skorzystać każdy podatnik |
| **XVI.PORADNICTWO DLA OSÓB W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO** | | | | | | | | | |
| 1 | | prawa ubezpieczonych | Rzecznik Finansowy.  (Ubezpieczonych) | | Biuro Rzecznika Finansowego  Al. Jerozolimskie 87  02-001 Warszawa.  Porady e-mail: porady@rf.gov.pl  https://rf.gov.pl/kontakt  e-mail: biuro@rf.gov.pl | | **dyżur telefoniczny ekspertów z zakresu ubezpieczeń gospodarczych (ubezpieczenia komunikacyjne; na życie; NNW; domów; mieszkań; turystyczne; kredytów; małych i średnich przedsiębiorstw; rolnych etc.)** (22) 333 73 28 pn.-pt.  godz. 08.00-18.00  **dyżur telefoniczny ekspertów** ubezpieczenia  społeczne, OFE ,ZUS  (22) 333 73 26  lub (22) 333 73 27 pn.-pt.godz.11.00-15.00  **dyżur telefoniczny ekspertów z zakresu problemów z bankami i na rynku kapitałowym** (22) 333 73 25 pn.-pt.  godz. 08.00-16.00 | | osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń |
| **XVII.INNE** | | | | | | | | | |
| 1 | | ochrona praw obywatelskich | Rzecznik Praw Obywatelskich | | Biuro RPO  Al. Solidarności 77.  00-090 Warszawa  Tel.( [22) 55 17 700](tel:225517700) (centrala)  Informacyjna infolinia obywatelska: 800 676 676 -połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych  https://www.rpo.gov.pl  biurorzecznika@brpo.gov.p | | Przyjęcia interesantów codziennie w dni robocze: poniedziałek 9.00 - 17.00 wtorek - piątek 9.00 - 15.00  pon.godz. 10.00-18.00  wt.- pt. godz. 08.00-16.00 | | może zgłosić się każdy, kto uważa,  że jego prawa są naruszone |
| 2 | | [informacje i usługi przyjazne obywatelom](https://obywatel.gov.pl/)  portal Ministerstwa Cyfryzacji | www.obywatel.gov.pl | | | | | | |

**CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA i NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE** (wg art. 8a ust 1 pkt 2 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej , nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nazwa jednostki nieodpłatnego poradnictwa** | **Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej** | **Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej**  **I nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego (prowadzony przez Stowarzyszenie Poradnictwa Obywatelskiego w Łomży** |
| **Dane adresowe jednostki** | Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27, pokój 421 III piętro  (budynek Starostwa Powiatowego , punkt usytuowany w lokalu z dogodnym dostępem dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich)  http://www.powiatlomzynski.pl | Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27, pokój 215 (I piętro)  (budynek Starostwa Powiatowego, punkt usytuowany w lokalu z dogodnym dostępem dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich)  http://www.powiatlomzynski.pl  http://bpolomza.pl |
| **Udzielający porad** | radcowie prawni i adwokaci wskazani przez Okręgową Izbę Radów Prawnych i Okręgową Izbą Adwokacką w Białymstoku | porad z zakresu poradnictwa obywatelskiego udzielają doradcy , którzy ukończyli szkolenie z zakresu świadczenia poradnictwa obywatelskiego, posiadają doświadczenie w świadczeniu poradnictwa obywatelskiego i uzyskali zaświadczenie potwierdzające posiadanie wiedzy i umiejętności w tym zakresie wydane przez podmiot uprawniony do prowadzenia szkolenia , porad z zakresu nieodpłatnej pomocy prawnej udzielają mgr prawa. |
| **Dni i godziny działalności** | Od poniedziałku do piątku w godzinach **8.30 -12.30** **\*** | Od poniedziałku do piątku w godzinach **12.00 – 16.00.\*** |
| **Sposób dokonywania zgłoszeń** | zgłoszeń dokonuje się telefonicznie : 86 2156918 , poniedziałek-piątek 7.30 – 15.30.  Dostępne także zapisy on-line na stronie: http://powiatlomzynski.pl/ (pomoc prawna, porady obywatelskie, mediacja zapisy na bezpłatne usługi ) | |
| **Rodzaj/zakres świadczonego poradnictwa** | Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje:  1) poinformowanie osoby fizycznej, zwanej dalej „osobą uprawnioną”, o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowoadministracyjnym lub  2) wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego, lub  3) sporządzenie projektu pisma w sprawach, o których mowa w pkt 1 i 2, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym, lub  3a) nieodpłatną mediację, lub  4) sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowoadministracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.  Dyżury w punkcie nie posiadają specjalizacji. | 1.Nieodpłatna pomoc prawna.  2. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, w tym, w razie potrzeby, sporządzenie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje również nieodpłatną mediację.  Dyżury w punkcie nie posiadają specjalizacji. |
| **Kryteria dostępu do usługi** | 1. Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują osobie uprawnionej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą 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. Oświadczenie składa się osobie udzielającej nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczącej nieodpłatne poradnictwo obywatelskie. 2. Podmiot ubiegający się o pomoc (prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą) – przed udzieleniem pomocy – powinien przedstawić:   - wszystkie zaświadczenia o pomocy de minimis i zaświadczenia o pomocy de minimis w rolnictwie lub rybołówstwie, jakie otrzymał w roku, w którym ubiega się o pomoc oraz w ciągu dwóch poprzedzających go lat podatkowych,  albo:oświadczenia o wielkości tej pomocy otrzymanej w tym okresie/oświadczenia o nieotrzymaniu takiej pomocy w tym okresie ;  - informacje niezbędne do udzielenia pomocy, określone w rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 29 marca 2010 r. w sprawie zakresu informacji przedstawianych przez podmiot ubiegający się o pomoc inną niż pomoc de minimis lub pomoc de minimis w rolnictwie lub rybołówstwie (Dz.U. 2010 Nr 53, poz. 311)  3. Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejności zgłoszeń, po umówieniu terminu wizyty. Z ważnych powodów dopuszcza się ustalenie innej kolejności udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenia nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego. Kobiecie, która jest w ciąży, udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się poza kolejnością.  4. Osobie uprawnionej udziela się nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczy nieodpłatne poradnictwo obywatelskie osobiście, z wyłączeniem użycia środków porozumiewania się na odległość. W wyjątkowych sytuacjach nieodpłatna pomoc prawna lub nieodpłatne poradnictwo obywatelskie mogą być udzielane, za pośrednictwem telefonu lub za pomocą innych środków porozumiewania się na odległość albo poza punktem, w tym poprzez zorganizowanie wizyty w miejscu zamieszkania tych osób lub w miejscu wyposażonym w urządzenie ułatwiające porozumiewanie się z osobami doświadczającymi trudności w komunikowaniu się lub w miejscu, w którym zapewnia się możliwość skorzystania z pomocy tłumacza języka migowego.\*\*  5. W przypadku obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego, stanu epidemii albo wprowadzenia stanu nadzwyczajnego udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej może odbywać się na polecenie Starosty za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość oraz poza lokalem punktu. | |

\* z wyłączeniem dni, o których mowa w art. 1 pkt 1 ustawy z dnia 18 stycznia 1951 r. o dniach wolnych od pracy (Dz. U. z 2015 r. poz. 90).

\*\*Osoby ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się (Dz. U. z 2017 r. poz. 1824)