**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=26e-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 ŁomżyPl. Niepodległości 16 lok. 618-400 Łomżatel. 880 440 699www.psycholog-rodzinie.pl/poradnia-psychologiczna-nfz/e-mail: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 Gminyul. Łomżyńska 6418-416 Zbójnatel.: 86 214-00-25[www.zbojna.powiatlomzynski.pl](http://www.zbojna.powiatlomzynski.pl)e-mail: 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 ITAKAskr. pocztowa 12700-958 Warszawa 66.800 70 2222bezpłatna infoliniawww.liniawsparcia.ple-mail: porady@liniawsparcia.pl | 24 godz. przez7 dni w tygodniudyżury specjalistów wg grafiku na stronie: https://liniawsparcia.pl/grafik-dyzurow-specjalistow-home/ | dla osób będących w kryzysiepsychicznym, 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=26e-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, psychologicznepomoc 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 Łomżatel. 86 215 69 42www.pcpr.powiatlomzynski.ple-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 Przytuływww.przytuly.powiatlomzynski.ple-mail: gopsprzytuly@wp.pltel. 517 377 036 | od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 | mieszkańcy gminy Przytuły |
| 3 | Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogrodzie | ul. Łomżyńska 4118-414 Nowogródtel. 86 175561[www.nowogrod.com](http://www.nowogrod.com)e-mail:umnowogrod@wp.pl | poniedziałek 8.00-16.00wtorek-piątek – 7.30-15.30 | mieszkańcy miasta i gminy Nowogród |
| 4 | Ośrodek Pomocy Społecznej Gminy Łomża | 18 -400 Łomża, ul. Marii Skłodowskiej – Curie 1atel. 86 216 21 99[www.bip.ops.gminalomza.pl](http://www.bip.ops.gminalomza.pl)e-mail: s ekretariat@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 Piątnicatel. 86 215-21-10www.opspiatnica.ple-mail: 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 3518-430 Wiznatel.86 888 90 15gops\_ wizna@ wp.plwww. [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 Jedwabnetel. 86 217-23-30, 86 217-25-72 www.bip.ops.jedwabne.pl e-mail::ops@jedwabne.pl | poniedziałek - piątek7.30 - 15.30 | mieszkańcy miasta i gminy Jedwabne |
| 8 |  Ośrodek Pomocy Społecznej w Zbójnej | ul. Łomżyńska 6418-416 Zbójnatel.: 86 214-03-30, 86 214-00-50www.zbojna.powiatlomzynski.ple-mail: gops\_zbojna@wp.pl | poniedziałek - piątek7.30 - 15.30 | mieszkańcy gminy Zbójna |
| 9 | Ośrodek Pomocy Społecznej w Miastkowie | ul. Łomżyńska 32,telefon 86 217 49 93,tel/fax 217 48 23www.miastkowo.pl/bipe-mail:ops.miastkowo@gmail.com | poniedziałek – piątek 7.15 - 15.15, | mieszkańcy gminy Miastkowo |
| 10 | Ośrodek Pomocy Społecznej w Śniadowie | ul. Ostrołęcka 1118-411 Śniadowotel. 86 224 15 74www.sniadowo.ple-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 Łomżatel. 86 215 69 42www.pcpr.powiatlomzynski.ple-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 318-400 Łomżatel. 86/ 473 55 14 https://diecezja.lomza.pl/ruchy-i-stow/stowarzyszenia/vitae-familiaee-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 Łomżatel. poradnia: (86) 216 67 03e-mail: sekretariat@wopitu.plhttp://www.wopitu.pl | Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia czynna w godz. 8.00 – 20.00Poradnia 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 4118-414 Nowogród[www.nowogrod.com](http://www.nowogrod.com)e-mail:umnowogrod@wp.pltel. 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 3518-430 Wiznatel.86 888 90 00e-mail: seckretariat@gminawizna.plwww. [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 konsultacyjnydla osób uzależnionych od alkoholu oraz członków ich rodzin | Urząd Miejski ul. Żwirki i Wigury 3, 18-420 Jedwabnetel. 86 217-23-30e-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 118-400 Łomżatel. centrala 86 2158010www.lomza.praca.gov.ple-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.ple-mail: bsekretariat@wup.wrotapodlasia.plWUP Oddział Terenowy w Łomżyul. Nowogrodzka 1, 18-400 ŁomżaTel.: (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.ple-mail:biuro@zielonalinia.gov.pltel. 19524 (z Polski)48 22 19524 (z zagranicy) koszt zgodnie z taryfą operatoraADRES KORESPONDENCYJNY:Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia Zielona Liniaul. Trawiasta 20b15-161 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 Łomżatel. 86 215 69 42www.pcpr.powiatlomzynski.ple-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 AlkoholowychAl. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawabezpłatna infolinia 800 120 002www. niebieskalinia.infoniebieskalinia@niebieskalinia.info l | poniedziałek – sobota godz. 8.00-22.00niedziela i święta godz. 8.00-16.00 | dla osób doświadczających przemocy domowejKonsultacje 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 Łomżatel. 86 215 69 24www. http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=357e-mail: starostwo@powiatlomzynski.pl | tel. 86 215 69 24 – pon. –pt. 7.30-15.30Po 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 tematzarządzania kryzysowego |
| 2 | monitorowanie bezpieczeństwa | Centralne Zarządzanie Kryzysowe | Rządowe Centrum BezpieczeństwaRakowiecka 2A00-993 Warszawa http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/poczta@rcb.gov.pl | całodobowy dyżur:(22) 361 69 00  785 700 177e-mail:dyzurny@rcb.gov.p | świadek zagrożenia kryzysowego,osoba poszukująca informacji na tematzarządzania 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 Pracyul. Wojska Polskiego 11318-400 Łomżatel. 884 657 604e-mail: pokrzywdzeni.lomza@pryzmat.org.plLokalny punkt  pomocy pokrzywdzonym przestępstwem w Piątnicy Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy18-421 Piątnica, ul. Stawiskowska 10tel. 86 215 21 10, kom. 518 595 704e-mail: pokrzywdzeni.piatnica@pryzmat.org.plStrony 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- 12.00-20.00wtorek – piątek – 09.00-16.00sobota – 08.00-12.00doradca ds. osób pokrzywdzonych:wtorek: 15.30-17.30czwartek: 15.30-17.30Telefoniczna 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.plwww.powiatlomzynski.pl | Pon. – pt. w godz. pracy Urzędu : 7.30 – 15.30 | mieszkańcy powiatu łomżyńskiegoprawo konsumenckie |
| *2* | ochrona praw konsumenckich | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów oraz Rzecznicy Praw Konsumenta | Plac Powstańców Warszawy 100-950 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 29telefon: (86) 216 24 41fax: (86) 216 50 21 www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/27 | Godziny obsługi klientów:poniedziałek: 8.00-18.00wtorek - piątek: 8.00-15.00;godziny urzędowania:poniedziałek - piątek: 7.30-15.30Centrum Obsługi Telefonicznej –tel. 22 560 16 00 – poniedziałek-piątek od 7.00 do 18.00; | zasięg terytorialny:Miasto: ŁomżaGminy: Jedwabne, Łomża, Miastkowo, Nowogród, Piątnica, Przytuły, Śniadowo, Wizna, Zbójna |
| 2 | Zakres informacji:- pomoc techniczna- składki- renty- emerytury | Centrum Obsługi TelefonicznejZakładu 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 telekomunikacyjnymwww.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 1218-400 Łomżatel. (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 Warszawatel.: (22) 583 66 00 .fax.: (22) 583 66 96.Biuro: pn.-pt.godz.08.15-16.15800 121 212-bezpłatna infoliniawww.https://brpd.gov.ple-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 3faks (85) 745 95 39Telefoniczna informacja pacjenta (TIP) 800 190 590www.nfz-bialystok.pl e-mail: tip@nfz.gov.pl, infolinia@nfz.gov.pl**Delegatura w Łomży**Aleja Józefa Piłsudskiego 11a18-400 Łomżatel./fax 86 216 88 45e-mail: 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 RPPul. Młynarska 46.01-171 WarszawaTelefoniczna informacja pacjenta (TIP) 800 190 590www.rpp.gov.ple-mail:kancelaria@rpp.gov.pl | Przyjęcia interesantów w Biurze:poniedziałek - w godzinach od 9.00 do 18.00wtorek – 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 ZdrowiaGrójecka 18602-390 WarszawaTelefoniczna informacja pacjenta (TIP) 800 190 590http://www.nfz.gov.ple-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 prawosób 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 1/3/500-513 Warszawawww.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 215-483 Białystokpokój 102A (I piętro).tel. (85) 678 57 00fax (85) 742 27 73e-mail:kancelaria@bialystok.pip.gov.plwww.bialysto.pip.gov.pl**Oddział w Łomży**ul. Polowa 55A 18-400 Łomżatel.: (86) 216 54 02fax.: (86) 216 37 72e-mail: lomza@bialystok.pip.gov.pl | poniedziałek 8:00 - 17:00wtorek - piątek 8:00 - 15:10.infolinia: od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych - 801 002 006dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych - 459-599-000Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo) tel. 606-916-117Osobiście we wtorki i czwartki 8:00 - 15:10.ul. Polowa 55A18-400 Łomżapokój 1. | pracownicy, pracodawcy , osoby zainteresowane zagadnieniami z prawa pracy |
| 2 | porady z zakresu prawa pracy. | Centrum PoradnictwaPaństwowej Inspekcji Pracy (PIP) | Główny Inspektorat Pracyul. Barska 28/3002-315 Warszawa.tel. 22 391 82 15fax. 22 391 82 14www.pip.gov.pl,kancelaria@gip.pip.gov.pl | porady są udzielane od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych - 801 002 006dla 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 Skarbowyw Łomży | ul. Polowa 4718-400 Łomża(obsługa podatników)ul. Kaktusowa 618-400 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 - 17.30wtorek - 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-Białatel.: 33 472 79 00fax: 33 472 79 04www.kis.gov.ple-mail : kancelaria.kis@mf.gov.plinformacja 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 FinansowegoAl. Jerozolimskie 8702-001 Warszawa.Porady e-mail: porady@rf.gov.plhttps://rf.gov.pl/kontakte-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** ubezpieczeniaspołeczne, OFE ,ZUS(22) 333 73 26lub (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 RPOAl. Solidarności 77.00-090 WarszawaTel.( 22) 55 17 700 (centrala)Informacyjna infolinia obywatelska: 800 676 676 -połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowychhttps://www.rpo.gov.plbiurorzecznika@brpo.gov.p | Przyjęcia interesantów codziennie w dni robocze:poniedziałek 9.00 - 17.00wtorek - piątek 9.00 - 15.00pon.godz. 10.00-18.00wt.- 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.plhttp://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)