**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **NAZWA JEDNOSTKI** | **ZAKRES**  **PORADNICTWA** | **ADRES** | **TELEFON odpłatność połączeń** | **DOSTĘPNOŚĆ**  **dni i godziny** | **WWW**  **e-mail** | | **KRYTERIA DOSTĘPU** |
| **RODZINNE** | | | | | | | | |
| 1. | Szkoła Podstawowa w Zespole Szkół  w Michałowie | Poradnictwo rodzinne | ul. Sienkiewicza 21  16-050 Michałowo | (85) 718 95 15 | Poniedziałek – piątek:  7:30– 15:30 | www.szkola.michalowo.pl  sekretariatszkola@michalowo.pl | | Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo |
| **PSYCHOLOGICZNE** | | | | | | | | |
| 2. | Powiatowa Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna  w Białymstoku | Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej | ul. Słonimska 15/1  15-028 Białystok | (85) 741 62 35 | Poniedziałek – piątek:  8:00 – 15:30 | www.pppp.bialystok.pl  kontakt@pppp.bialystok.pl | | Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego |
| 3. | Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna  w Łapach | Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej | ul. Boh. Westerplatte 8  18-100 Łapy | (85) 715 23 34 | Poniedziałek – piątek:  8:00 – 16:00 | www.ppp.lapy.pl  kontakt@ppp.lapy.pl | | Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego |
| 4. | Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego  (zlecenie NFZ) | Kryzysy psychiczne,  stany depresyjne, myśli samobójcze | Fundacja ITAKA  skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66 | 800 702 222  bezpłatna infolinia | 24 godz. przez  7 dni w tygodniu | www.centrumwsparcia.pl  porady@centrumwsparcia.pl | | Dla osób będących w kryzysie psychicznym |
| 5. | Punkt Konsultacyjny w Supraślu | Pomoc psychologiczna | ul. Piłsudskiego 3  16-030 Supraśl | 604 597 380 | Poniedziałek i środa:  15:30 – 18:30 | https://www.suprasl.pl/index.php/administracja/miejski-osrodek-pomocy-spolecznej/przemoc | | Mieszkańcy z terenu gminy Supraśl |
| 6. | Szkoła Podstawowa  w Gródku | Poradnictwo psychologiczne | ul. A. i G. Chodkiewiczów 18  16-040 Gródek | (85) 718 02 33 | Poniedziałek: 7:30 – 14:30  Wtorek: 7:30 – 13:30  Środa: 10:00 – 13:30  Czwartek: 7:30 – 12:00  Piątek: 10:00 – 12:30 | [www.spgrodek.edu.pl](http://www.spgrodek.edu.pl)  spgrodek@grodek.pl | | Dzieci, młodzież i rodzice mający problemy opiekuńczo – wychowawcze z terenu gminy Gródek |
| **PEDAGOGICZNE** | | | | | | | | |
| 7. | Powiatowa Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna  w Białymstoku | Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej | ul. Słonimska 15/1  15-028 Białystok | (85) 741 62 35 | Poniedziałek – piątek:  8:00 – 15:30 | www.pppp.bialystok.pl  kontakt@pppp.bialystok.pl | | Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego |
| 8. | Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna  w Łapach | Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej | ul. Boh. Westerplatte 8  18-100 Łapy | (85) 715 23 34 | Poniedziałek – piątek:  8:00 – 16:00 | www.ppp.lapy.pl  kontakt@ppp.lapy.pl | | Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego |
| 9. | Szkoła Podstawowa w Zespole Szkół  w Michałowie | Poradnictwo pedagogiczne | ul. Sienkiewicza 21  16-050 Michałowo | (85) 718 95 15 | Poniedziałek – piątek:  7:30 – 15:30 | www.szkola.michalowo.pl  sekretariatszkola@michalowo.pl | | Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo |
| 10. | Szkoła Podstawowa w Gródku | Poradnictwo pedagogiczne | ul. A. i G. Chodkiewiczów 18  16-040 Gródek | (85) 718 02 33 | Poniedziałek: 7:30 – 14:30  Środa: 7:30 – 14:30  Czwartek: 7:30 – 15:30  Piątek: 7:20 – 9:50 | [www.spgrodek.edu.pl](http://www.spgrodek.edu.pl)  spgrodek@grodek.pl | | Dzieci, młodzież i rodzice mający problemy opiekuńczo – wychowawcze z terenu gminy Gródek |
| **POMOC SPOŁECZNA** | | | | | | | | |
| 11. | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie | Poradnictwo socjalne | ul. Słonimska 15/1  15-028 Białystok | (85) 732 17 72  732 27 32  732 27 33  732 24 46 | Poniedziałek i piątek:  7:30 – 15:30  dodatkowo środa: 11:00 – 19:00 | [www.pcprb.st.bialystok](http://www.pcprb.st.bialystok).  wrotapodlasia.pl  pcpr.bialystok@interia.pl | | Mieszkańcy powiatu białostockiego |
| 12. | Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Choroszczy | Poradnictwo:  psychologiczne,  z zakresu pomocy  społecznej,  rozwiązywania problemów alkoholowych,  przemocy w rodzinie  pomoc psychologiczna, pomoc w sprawie rozwiązywania problemów uzależnień | ul. Dominikańska 2  16 – 070 Choroszcz | (85) 713 22 23 | Poniedziałek:  9:00 – 17:00  Wtorek – piątek:  7:30 – 15:30 | www.mgops.choroszcz.pl  mgops@choroszcz.pl | | Mieszkańcy z terenu gminy:  Choroszcz |
| Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czarnej Białostockiej | ul. Torowa 14a  16-020 Czarna Białostocka | (85) 714 61 30 | Poniedziałek - piątek:  7:30 – 15:30 | www.m-gops.pl  sekretariat@m-gops.pl | | Czarna Białostocka |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrzyniewie Dużym | ul. Białostocka 25  16-002 Dobrzyniewo Duże | (85) 747 80 02 | Poniedziałek:  8:00 – 16:00  Wtorek – piątek:  7:30 – 15:30 | www.dobrzyniewoduze.naszops.pl  **gops@dobrzyniewo.pl** | | Dobrzyniewo Duże |
| ul. Fabryczna 8 lok. 2  16-040 Gródek | (85) 718 01 27 | Poniedziałek:  8:00 – 16:00  Wtorek – piątek:  7:30 – 15:30 | www.gopsgrodek.naszops.pl  gops@grodek.pl | | Gródek |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gródku |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Juchnowcu Kościelnym | ul. Lipowa 10  16-061 Juchnowiec Kościelny | (85) 663 11 17 | Poniedziałek:  9:00 – 17:00  Wtorek – piątek:  7:30 – 15:30 | www.gops.juchnowiec.gmina.pl  socjalni8@gops.juchnowiec.gmina.pl | | Juchnowiec Kościelny |
| Centrum Usług Społecznych w Łapach | ul. Główna 50  18 – 100 Łapy | (85) 715 25 50  (85) 715 27 18 | Poniedziałek – piątek:  7:30 – 15:30 | [www.cuslapy.pl](http://www.cuslapy.pl)  kontakt@cuslapy.pl | | Łapy |
| Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowie | ul. Białostocka 11  16-050 Michałowo | (85) 713 17 82  713 17 80  713 17 72 | Poniedziałek – piątek:  7:15 – 15:15 | www.mgops.michalowo.eu  gopsmich@michalowo.eu | | Michałowo |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Poświętnem | Poświętne 21  18-112 Poświętne | (85) 650 13 14 wew. 4  537 296 838 | Poniedziałek – piątek:  7:15 – 15:15 | [www.ugposwietne](http://www.ugposwietne).  wrotapodlasia.pl  gops@ug.poswietne.wrotapodlasia.pl | | Poświętne |
| Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Supraślu | ul. Piłsudskiego 17  16-030 Supraśl | (85) 713 27 68  713 27 67 | Poniedziałek - piątek:  7:30 – 15:30 | [http://www.suprasl.pl/index.php/ administracja/miejski-osrodek-pomocy-spolecznej/swiadczenia-z-pomocy-spolecznej](http://www.suprasl.pl/index.php/%20administracja/miejski-osrodek-pomocy-spolecznej/swiadczenia-z-pomocy-spolecznej)  mgops@merinosoft.com.pl | | Supraśl |
| Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Surażu | ul. 11 Listopada 16  18-105 Suraż | (85) 650 31 94 | Poniedziałek – piątek:  7:30 – 15:30 | www.suraz.pl/asp/pomoc-spoleczna,47,,1  mgops@suraz.pl | | Suraż |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Turośni Kościelnej | ul. Białostocka 5  18-106 Turośń Kościelna | (85) 715 80 18 | Poniedziałek:  8:30 – 16:30  Wtorek – piątek:  7:30 – 15:30 | [www.gops.turosn.pl](http://www.gops.turosn.pl)  gops@turosn.pl | | Turośń Kościelna |
| Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tykocinie | ul. Złota 2  16-080 Tykocin | (85) 718 75 08 | Poniedziałek – piątek:  7:30 – 15:30 | www.mgops-tykocin.pl  mgops@mgops-tykocin.pl | | Tykocin |
| Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wasilkowie | ul. Supraślska 21  16-010 Wasilków | (85) 718 52 57 | Poniedziałek, środa, czwartek, piątek:  7:30 – 15:30  Wtorek: 9:00 – 17:00 | [www.mops.wasilkow.pl](http://www.mops.wasilkow.pl)  sekretariat@mops.wasilkow.pl | | Wasilków |
| Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zabłudowie | ul. Adama Mickiewicza 5  16-060 Zabłudów | (85) 663 06 44  (85) 674 36 40 do 43  tel/fax :  (85) 663 06 44 wew. 27 | Poniedziałek – piątek:  7:00 – 15:00 | [www.bip-mops](http://www.bip-mops)- umzabludow.wrotapodlasia.pl/  pomocspoleczna/pomoc-spoleczna.html  biuro@mops-zabludow.pl | | Zabłudów |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zawadach | Plac Wolności 12  16-075 Zawady | (85) 714 01 16 | Poniedziałek - piątek:  7:30 – 15:30 | <http://gminazawady.pl/urzad/>  osrodek-pomocy-spolecznej  gops@gminazawady.pl | | Zawady |
| **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ** | | | | | | | | |
| 13. | Punkt Konsultacyjny ds. uzależnień w:  Choroszczy | Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów uzależnień | ul. Sienkiewicza 42  16-070 Choroszcz | (85) 713 22 23 | Poniedziałek:  14:00 – 18:00  Wtorek: 14:30 – 18:30 | - | | Osoby, rodziny mające problemy dot. uzależnień  z terenu gminy:  Choroszcz |
| Czarnej Białostockiej | ul. Torowa 9  16-020 Czarna Białostocka | (85) 714 61 30 | Czwartek: 11:00 – 19:00 | http://m-gops.pl/przemoc-w-rodzinie/ | | Czarna Białostocka |
| Juchnowcu Kościelnym | ul. Lipowa 10  16-061 Juchnowiec Kościelny | (85) 663 11 17  697 011 189 | wtorek: 15:00 – 18:00  środa: 15:00 – 18:00  **porady prawne**  czwartek: 15:30 – 17:30  po wcześniejszym umówieniu się | www.gops.juchnowiec.gmina.pl | | Juchnowiec Kościelny |
| Michałowie | ul. Białostocka 30a  16-050 Michałowo | (85) 713 17 73 | Środa: 17:00 – 20:00  Piątek: 18:00 – 20:00 | http://bip.ug.michalowo.wrotapodlasia.pl/46ce69ac437d720/ | | Michałowo |
| Supraślu | ul. Piłsudskiego 3 16-030 Supraśl | 572 183 266 | Wtorek: 15:00 – 18:00  Czwartek: 16:00 – 20:00  Piątek: 13:00 – 16:00  Ostatnia niedziela miesiąca: 16:00 – 20:00 | <http://www.suprasl.pl/index.php/> administraca/miejski-osrodek-pomocy-spolecznej/przemoc | | Supraśl |
| Turośni Kościelnej | ul. Białostocka 5  18-106 Turośń Kościelna | (85) 715 80 18 | Poniedziałek - piątek:  7:30 – 15:30 | [www.gops.turosn.pl](http://www.gops.turosn.pl)  gops@turosn.pl | | Turośń Kościelna |
| Tykocinie | ul. Złota 2  16-080 Tykocin | (85) 686 93 14 | Czwartek:  16:00 – 19:00 | www.umtykocin.pl  sekretariat@umtykocin.pl | | Tykocin |
| Wasilkowie | Szkoła Podstawowa im. Króla Zygmunta Augusta  w Wasilkowie  ul. Polna 1/4 A  16-010 Wasilków  Miejska Biblioteka Publiczna  ul. Białostocka 19 | 795 727 910 | Pierwszy i trzeci czwartek miesiąca w godz.  16:00 – 19:00  Umawianie telefoniczne:  795 727 910  W każdy piątek w godz. 9:00 – 11:00  Umawianie telefoniczne:  795 727 910 | <https://wasilkow.pl/pl/newsy/>  zaproszenia/bezplatne-porady-psychologiczne-dla-mieszkancow-gminy-wasilkow.html | | Wasilków |
| 14. | Punkt Konsultacyjny przy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gródku | Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów uzależnień, motywowanie do podjęcia leczenia | ul. Fabryczna 8 lok. 2  16-040 Gródek | (85) 718 01 27 | Środa:  9:00 – 13:00  Wizyty ustalane telefonicznie | [www.grodek.pl/profilaktyka](http://www.grodek.pl/profilaktyka)  [www.gopsgrodek.naszops.pl](http://www.gopsgrodek.naszops.pl)  gops@grodek.pl | | Mieszkańcy gminy Gródek |
| 15. | Katolicki Ośrodek Wychowania i Terapii Uzależnień METANOIA | Pomoc młodzieży uzależnionej lub zagrożonej uzależnieniem od środków psychoaktywnych | skr. poczt. nr 45  16-020 Czarna Białostocka  (Chmielnik 15, teren dawnej Agromy) | (85) 710 32 41 | Ustalane telefonicznie | www.metanoia24.pl  poczta@metanoia24.pl | | Młodzież uzależniona od środków odurzających i alkoholu w wieku 14-18 lat |
| 16. | Punkt profilaktyczno-konsultacyjny dla rodzin dotkniętych problemami uzależnień i przemocy w Wasilkowie | Pomoc w sprawie wsparcia otoczenia, motywujących do zmian rozmów oraz pomocy terapeutycznej | Szkoła Podstawowa im. Króla Zygmunta Augusta  w Wasilkowie  ul. Polna 1/4 A  16-010 Wasilków | 795 727 910 | Pierwszy i trzeci czwartek miesiąca w godz.  16:00 – 19:00  Umawianie telefoniczne:  795 727 910 | <https://wasilkow.pl/pl/newsy/>  zaproszenia/bezplatne-porady-psychologiczne-dla-mieszkancow-gminy-wasilkow.html | | Wasilków – Pomoc kierowana jest do osób dotkniętych współuzależnieniem i przemocą w rodzinie: rodziców, dzieci, młodzieży, dziadków i innych członków rodziny. |
| **PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ** | | | | | | | | |
| 17. | Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Białymstoku funkcjonujący w ramach Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie  w Białymstoku | Poradnictwo psychologiczne i socjalne,  interwencja kryzysowa | ul. Słonimska 15/1  15-029 Białystok | (85) 732 17 72  (85) 732 27 32  (85) 732 27 33  (85) 732 24 46 wew. 1 | **Poradnictwo psychologiczne**  Środa: 15:00 – 19:00  **Poradnictwo socjalne**  Poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek: 7:30 – 15:30  Środa: 11:00 – 19:00 | www.pcprb.st.bialystok. wrotapodlasia.pl  [pcpr.bialystok@interia.pl](mailto:pcpr.bialystok@interia.pl) | | Osoby dotknięte kryzysem, osoby doznające przemocy domowej, osoby stosujące przemoc domową.  Mieszkańcy powiatu białostockiego. |
| 18. | Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia” | - wsparcie,  - pomoc psychologiczna,  - informacja o najbliższym miejscu pomocy,  - w problemach przemocy domowej,  - pomoc prawna | Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom  Sekretariat siedziba główna:  ul. Dereniowa 52/54  02-776 Warszawa  Sekretariat II siedziba:  Aleje Jerozolimskie 155  02-326 Warszawa | 800 120 002  Bezpłatna infolinia  czynna całą dobę | Poniedziałek – piątek:  8:00 – 16:00  Dyżury prawników  (22) 666 28 50  Poniedziałek i wtorek:  17:00 – 21:00  800 120 002  Środa: 18:00 – 22:00 | www.niebieskalinia.info  biuro@niebieskalinia.info | | Dla osób doświadczających przemocy domowej oraz dla świadków przemocy |
| **INTERWENCJA KRYZYSOWA** | | | | | | | | |
| 19. | Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego | Monitorowanie bezpieczeństwa | ul. Borsucza 2  15-569 Białystok | (85) 740 39 67  (85) 740 39 51  533 330 846  533 330 845 | **24 godziny na dobę przez**  **7 dni w tygodniu** | [www.powiatbialostocki.pl](http://www.powiatbialostocki.pl)  [pczk@st.bialystok.wrotapodlasia.pl](mailto:pczk@st.bialystok.wrotapodlasia.pl) | | Świadek zagrożenia kryzysowego  Osoba poszukująca informacji na temat  zarządzania kryzysowego |
| 20. | Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego | Monitorowanie bezpieczeństwa | ul. Mickiewicza 3  15-213 Białystok | (85) 743 95 35 | **24 godziny na dobę przez**  **7 dni w tygodniu** | www.gov.pl/web/uw-podlaski/informacje-wojewodzkiego-centrum-zarzadzania-kryzysowego---wczk  [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl) | | Świadek zagrożenia kryzysowego  Osoba poszukująca informacji na temat  zarządzania kryzysowego |
| 21. | Centralne Zarządzanie Kryzysowe | Monitorowanie bezpieczeństwa | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa  Al. Ujazdowskie 5  00-583 Warszawa | **Całodobowy dyżur:** (47) 721 69 00   785 700 177  e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl | **24 godziny na dobę przez**  **7 dni w tygodniu** | www.gov.pl/web/rcb/zarzadzanie-kryzysowe  poczta@rcb.gov.pl | | Świadek zagrożenia kryzysowego  Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| **DLA OSÓB BEZROBOTNYCH** | | | | | | | | |
| 22. | Powiatowy Urząd Pracy | Poradnictwo z zakresu promocji zatrudnienia, łagodzenia skutków bezrobocia i aktywizacji zawodowej | ul. Pogodna 63/1  15-365 Białystok  Filia w Łapach  ul. Bohaterów Westerplatte 8  18-100 Łapy | (85) 747 38 00  (85) 715 79 11  715 79 10 | Poniedziałek, środa, czwartek, piątek:  7:30 – 15:30  Wtorek: 8:00 – 16:00 | www.bialystok.praca.gov.pl  www.pupbialystok.bip.gov.pl  bibi@praca.gov.pl  bibila@praca.gov.pl | | Mieszkańcy z terenu gmin: Choroszcz, Czarna Białostocka, Dobrzyniewo Duże, Gródek, Juchnowiec Kościelny, Michałowo, Supraśl, Tykocin, Wasilków, Zabłudów, Zawady  Mieszkańcy z terenu gmin: Łapy, Suraż, Turośń Kościelna, Poświętne |
| 23. | Wojewódzki Urząd Pracy - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Białymstoku | Poradnictwo zawodowe w formie indywidualnej i grupowej, testy kompetencji i predyspozycji zawodowych | ul. Pogodna 22  15-354 Białystok | (85) 749 72 00 | Poniedziałek - piątek 7:30 - 15:30 | [www.wupbialystok.praca.gov.pl](http://www.wupbialystok.praca.gov.pl)    [sekretariat@wup.wrotapodlasia.pl](mailto:sekretariat@wup.wrotapodlasia.pl) | | Poszukujący pracy i bezrobotni mieszkańcy województwa podlaskiego, osoby pracujące, które chcą się przekwalifikować lub zmienić miejsce pracy |
| 24. | Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Linia | Pod tym numerem udzielane są informacje  o usługach świadczonych przez urzędy pracy oraz informacje nr legalizacji zatrudnienia cudzoziemców w Polsce | ul. Trawiasta 20B  15-161 Białystok | 19 524 (z Polski)  +48 22 19524 (z zagranicy)  Koszt zgodnie z taryfą operatora osoby dzwoniącej | Poniedziałek – piątek:  8:00 – 18:00 | www.zielonalinia.gov.pl  [biuro@zielonalinia.gov.pl](mailto:biuro@zielonalinia.gov.pl)  [kontakt@zielonalinia.gov.pl](mailto:kontakt@zielonalinia.gov.pl)  Dodatkowe kanały kontaktu:  Chat, Messenger, rozmowa video (w języku migowym) dostępne na stronie www.  Rozmowy prowadzone są w języku: polskim, angielskim, ukraińskim, rosyjskim oraz migowym (PJM) | | Mogą korzystać:  - zarejestrowani  -poszukujący pracy  - pracodawcy  - cudzoziemcy |
| **PRAWO KONSUMENCKIE** | | | | | | | | |
| 25. | Powiatowy Rzecznik Konsumentów | Ochrona praw konsumenckich | pokój 114  ul. Borsucza 2  15-569 Białystok | (85) 740 39 95 | Poniedziałek:  8:00 – 15:00  Wtorek – piątek:  7:30 – 14:30 | | https://samorzad.gov.pl/web/powiat-bialostocki/powiatowy-rzecznik-konsumentow-w-bialymstoku  prk@st.bialystok.wrotapodlasia.pl | Mieszkańcy z terenu powiatu białostockiego |
| 26. | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów | Ochrona praw konsumenckich | UOKiK  Pl. Powstańców Warszawy 1  00-950 Warszawa | Infolinia konsumencka  (prowadzona przez Federację Konsumentów)  801 440 220  222 66 76 76  Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora | Poniedziałek – piątek:  10:00 – 18:00 | | www.uokik.gov.pl  porady@dlakonsumentow.pl | Prawo konsumenckie |
| **PRAWA PACJENTA** | | | | | | | | |
| 27. | Podlaski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Białymstoku | Uprawnienia świadczeniobiorców:  - ubezpieczenie zdrowotne  - prawo do świadczeń  - realizacja świadczeń  - leczenie w kraju i poza granicami  - kolejki oczekujących  - terminy leczenia | ul. Pałacowa 3  15-042 Białystok | Telefoniczna Informacja Pacjenta  800 190 590  dyżur całodobowy, 7 dni w tygodniu  z zagranicy:  +48 22 125 66 00  Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora | Poniedziałek:  8:00 – 18:00  Wtorek – Piątek:  8:00 – 16:00 | | www.nfz-bialystok.pl  tip@nfz.gov.pl  kancelaria@nfz-bialystok.pl | Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym, prawem do świadczeń, realizacją świadczeń |
| 28. | Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łapach | Poradnictwo z zakresu praw pacjenta | ul. J. Korczaka 23  18-100 Łapy | (85) 814 24 38 | Wtorek:  10:00 – 13:00 | | www.szpitallapy.pl  sekretariat@szpitallapy.pl | Mieszkańcy z terenu powiatu białostockiego niebędący pacjentami SP ZOZ w Łapach |
| 29. | Rzecznik Praw Pacjenta | Ochrona praw pacjenta | Biuro RPP  ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa | 800 190 590 prefix 2 czynna całodobowo  bezpłatna infolinia  Zapisy na poradę osobistą:  (22) 532 82 43 lub rezerwacja@rpp.gov.pl | Porada osobista  Poniedziałek:  9:00 – 18:00  Wtorek-piątek:  9:00 – 15:00 | | https://www.gov.pl/web/rpp/  kancelaria@rpp.gov.pl | Z porad może korzystać każdy, kto ma poczucie łamania praw pacjenta |
| 30. | Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala | Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:  - prawa pacjenta  - leczenie w kraju i poza granicami  - kolejki do świadczeń | Narodowy Fundusz Zdrowia  ul. Rakowiecka 26/30  02-528 Warszawa | **Infolinia Centralna**  **800 190 590**  **24 godz. na dobę, 7 dni w tygodniu**  **22 125 66 00**  numer dla osób dzwoniących z zagranicy, koszt zgodnie z taryfą operatora | Poniedziałek – piątek:  **8:00 – 18:00** | | www.nfz.gov.pl  kancelariaelektroniczna@nfz.gov.pl | Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| 31. | Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych | Ochrona praw  osób niepełnosprawnych | SIEDZIBA  ul. Żurawia 4A 00- 503 Warszawa  Telefon  538 117 590  KORESPONDENCJA  Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa | **222 500 115**  Infolinia czynna cała dobę, przez 7 dni w tygodniu,  koszt połączenia zgodnie  z taryfą operatora | Poniedziałek – piątek:  8:15 – 16:15 | | www.niepelnosprawni.gov.pl  sekretariat.bon@mrips.gov.pl | Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych |
| **PRAWA DZIECKA** | | | | | | | | |
| 32. | Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania | Ochrona praw dziecka | Biuro RPD  ul. Chocimska 6  00-791 Warszawa  **tel.**: (22) 583 66 00  **fax.**: (22) 583 66 96 | 800 121 212  Bezpłatna infolinia  Dyżur całodobowy, 7 dni w tygodniu | Poniedziałek – piątek:  8:15 – 16:15 | | www.brpd.gov.pl  rpd@brpd.gov.pl | Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych  i rodzinnych.  Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem. |
| **PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH** | | | | | | | | |
| 33. | Zakładu Ubezpieczeń Społecznych  Oddział w Białymstoku | Informacje z zakresu ubezpieczeń społecznych | ul. Młynowa 29  15 – 404 Białystok | (22) 560 16 00  Koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym | Godziny obsługi klienta:  Poniedziałek:  8:00 – 17:00  Wtorek – piątek:  8:00 – 15:00 | | www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/429 | Mieszkańcy oraz podmioty z terenu powiatu białostockiego |
| 34. | Centrum Obsługi Telefonicznej  Zakładu Ubezpieczeń Społecznych | Zakres informacji:  - pomoc techniczna  - składki  - renty  - emerytury | **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 jak wyżej.**  Nr centrali: (22) 667 10 00 | (22) 560 16 00  Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. | **Poniedziałek- piątek:**  **7:00 – 18:00** | | www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-  cot@zus.pl | Adresaci porad:  - ubezpieczeni  - płatnicy  - lekarze |
| **PRAWO PRACY** | | | | | | | | |
| 35. | Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku | Porady z zakresu prawa pracy | ul. Fabryczna 2  15-483 Białystok | Porady prawne:  \* z telefonów komórkowych  459 595 408  \* z telefonów stacjonarnych  801 002 408  Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo)  606 916 117 | telefonicznie:  Poniedziałek - piątek:  9:00 – 15:00  osobiście:  Poniedziałek:  9:00 – 17:00  Wtorek – piątek:  9:00 – 15:00 | | www.bialystok.pip.gov.pl/pl  [kancelaria@bialystok.pip.gov.pl](mailto:%3Cp%3Ekancelaria@bialystok.pip.gov.pl%3C/p%3E) | Osoby poszukujące informacji na temat prawa pracy |
| 36. | Centrum Poradnictwa  Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) | Porady z zakresu prawa pracy | **Główny Inspektorat Pracy** ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa  tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14 | 801 002 006 (dla tel. stacj.)  459 599 000 (dla tel. kom.)  89 333 17 41 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.  **Uwaga!** naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie.  Telefoniczne porady prawne z zakresu prawa pracy udzielane są przez wszystkie okręgowe inspektoraty pracy. | Poniedziałek – piątek:  9:00 – 15:00 | | www.pip.gov.pl  kancelaria@gip.pip.gov.pl  www.pip.gov.pl/kontakt/uzyskaj-porade | Osoby poszukujące informacji na temat prawa pracy |
| **PRAWO PODATKOWE** | | | | | | | | |
| 37. | Drugi Urząd Skarbowy  w Białymstoku | Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | ul. Plażowa 17  15-502 Białystok | Centrala  (85) 878 51 00  (85) 743 36 40  (85) 743 30 10 | Poniedziałek:  8:00 – 18:00  Wtorek – piątek:  8:00 – 15:00 | | [www.podlaskie.kas.gov.pl/drugi-urzad-skarbowy-w-bialymstoku](http://www.podlaskie.kas.gov.pl/drugi-urzad-skarbowy-w-bialymstoku)  [2us.bialystok@mf.gov.pl](mailto:2us.bialystok@mf.gov.pl) | Mieszkańcy oraz podmioty z terenu powiatu białostockiego i Miasta Białystok |
| 38. | Krajowa Informacja Skarbowa | Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | ul. Warszawska 5  43-300 Bielsko-Biała | 8801 055 055 (z tel. stacj.)  ( (22) 330 03 30 (z tel. kom.)  + +48 (22) 330 03 30 (z tel. zagr.) K Koszt zgodnie z taryfą operatora | Poniedziałek – piątek:  8:00 – 18:00 | | www.podatki.gov.pl  [www.kis.gov.pl](http://www.kis.gov.pl) | Z porad może skorzystać każdy podatnik |
| **DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO** | | | | | | | | |
| 39. | Rzecznik Finansowy | Porady dla osób będących w sporze z podmiotem rynku finansowego | Biuro Rzecznika Finansowego  ul. Nowogrodzka 47A  00-695 Warszawa | **Rynek ubezpieczeniowo-emerytalny**  **(22) 333 73 28**  **Rynek bankowy i kapitałowy**  **(22) 333 73 25** | Poniedziałek – piątek:  **8:00 – 16:00** | | **Porady** **e-mail:** porady@rf.gov.pl  (czas oczekiwania na odpowiedz  e-mailową ok. 2 tyg.)  https://rf.gov.pl/kontakt  biuro@rf.gov.pl | Klienci podmiotów rynku finansowego |
| **INNE** | | | | | | | | |
| 40. | **WWW.OBYWATEL.GOV.PL** | | | | [Informacje i usługi przyjazne obywatelom](https://obywatel.gov.pl/) portal Ministerstwa Cyfryzacji | | | |
| 41. | Rzecznik Praw Obywatelskich | Ochrona praw obywatelskich | Biuro RPO  Al. Solidarności 77  00-090 Warszawa | Infolinia BRPO  800 676 676  Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych oraz komórkowych  (22) 551 77 91  połączenie płatne zgodnie z cennikiem operatora | * Poniedziałek:   10:00 – 18:00  Wtorek – piątek:  8:00 – 16:00 | | www.bip.brpo.gov.pl  biurorzecznika@brpo.gov.pl | Może zgłosić się każdy, kto uważa, że państwo naruszyło jago prawa.  Każdy, kto uważa, że jest nierówno traktowany z powodu tego, kim jest.  Osoba pozbawiona wolności, żeby poskarżyć się na nieludzkie traktowanie. |

**NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA i NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE**

**ZAPISY** na wizyty pod numerem telefonu: **533 330 857**

e-mailowo: m.szerenos@st.bialystok.wrotapodlasia.pl, m.wiszniewska@st.bialystok.wrotapodlasia.pl

lub przez stronę internetową: <https://np.ms.gov.pl/podlaskie/bialostocki>

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA** | | | | | | | |
|  | **PROWADZĄCY** | **ADRESY**  **DYŻURÓW** | **DNI i GODZINY** | **specjalizacja** | **lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich** | **DANE KONTAKTOWE** | **WWW** |
| 42. | Radcowie Prawni:  poniedziałek, wtorek, środa  Adwokaci:  czwartek, piątek | Centrum Kształcenia Zawodowego  w Łapach  ul. Gen. Wł. Sikorskiego 15  18-100 Łapy | Poniedziałek: 1100 - 1500  Wtorek – piątek: 900 - 1300 | - | tak | Starostwo Powiatowe  w Białymstoku  ul. Borsucza 2  15-569 Białystok  Zapisy telefoniczne  od poniedziałku do piątku  pod nr tel. 533 330 857  w godzinach pracy Urzędu  poniedziałek: 8.00 – 16.00  wtorek – piątek:  7.30 – 15.30  lub e-mailowo:  [m.szerenos@st.bialystok.wrotapodlasia.pl](mailto:m.szerenos@st.bialystok.wrotapodlasia.pl);  [m.wiszniewska@st.bialystok](mailto:m.wiszniewska@st.bialystok).  wrotapodlasia.pl  lub przez stronę internetową: <https://np.ms.gov.pl/podlaskie/bialostocki> | <https://samorzad.gov.pl/web/powiat-bialostocki/>nieodplatna-pomoc-prawna |
| 43. | Radcowie Prawni:  poniedziałek  Adwokaci:  czwartek | Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej  w Wasilkowie  ul. Supraślska 21  16-010 Wasilków | Poniedziałek: 800 - 1200  Czwartek: 800 - 1200 | - | tak |
| 44. | Radcowie Prawni:  wtorek | Urząd Miejski w Tykocinie  ul. 11 Listopada 8  16-080 Tykocin | Wtorek: 900 - 1300 | - | tak |
| 45. | Radcowie Prawni:  środa  Adwokaci:  piątek | Urząd Miejski w Czarnej Białostockiej  ul. Torowa 14a  16-020 Czarna Białostocka | Środa: 900 - 1300  Piątek: 900 - 1300 | - | tak |
| 46. | Radcowie Prawni:  poniedziałek, wtorek, środa  Adwokaci:  czwartek, piątek | Białystok  ul. Słonimska 15/1, pok. 42  15-028 Białystok | Poniedziałek - środa: 800 - 1200  Czwartek – piątek: 1230 – 1630 | **Mediacja** – dyżur specjalistyczny  w każdy **poniedziałek  i czwartek** | tak |
| 47. | Caritas Archidiecezji Białostockiej | Zabłudów  ul. Mickiewicza 5  16-060 Zabłudów | Piątek: 800 – 1200 | Mediacja po wcześniejszym zgłoszeniu takiej potrzeby  i w ustalonym terminie | tak |
| Michałowo  ul. Leśna 1  16-050 Michałowo | Środa: 800 – 1200 |
| Supraśl  ul. Piłsudskiego 17  16-030 Supraśl | Wtorek: 1100 - 1500  Czwartek: 1000 - 1400 |
| Dobrzyniewo Duże  ul. Białostocka 25  16-002 Dobrzyniewo Duże | Poniedziałek : 900 - 1300 |
| **NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE** | | | | | | | |
| 48. | Caritas Archidiecezji Białostockiej | Choroszcz  ul. Sienkiewicza 42  16-070 Choroszcz | Poniedziałek - środa: 800 - 1200  Czwartek – piątek: 1230 – 1630 | Mediacja po wcześniejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie | tak | jw. | jw. |
| 49. | Caritas Archidiecezji Białostockiej | Białystok  ul. Słonimska 15/1, pok. 42  15-028 Białystok | Poniedziałek - Środa: 1230 -1630  Czwartek - Piątek: 800 – 1200 | Mediacja po wcześniejszym zgłoszeniu takiej potrzeby  i w ustalonym terminie | tak |

**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.

Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osobom doświadczającym 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 2023 r. poz. 20) udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, z wyłączeniem nieodpłatnej mediacji, może odbywać się także poza punktem, 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 albo za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość po umówieniu terminu wizyty.

Osoby ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście oraz osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się, które po umówieniu terminu wizyty zgłoszą uzasadnioną potrzebę komunikacji za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego: składają staroście, w formie papierowej lub elektronicznej, oświadczenie, że nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, o którym mowa w art. 4 ust. 2 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (Dz.U. z 2021 r., poz. 945) wraz ze wskazaniem okoliczności to uzasadniających oraz dostępnych tej osobie środków porozumiewania się na odległość. Osoba udzielająca nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadcząca nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, po otrzymaniu od starosty drogą elektroniczną oświadczenia i danych kontaktowych osoby uprawnionej, porozumiewa się z nią w umówionym terminie.