**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 2116-050 Michałowo | (85) 718 95 15 | Poniedziałek – piątek: 7:30– 15:30 | www.szkola.michalowo.plsekretariatszkola@michalowo.pl | Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo |
| **PSYCHOLOGICZNE** |
| 2. | Powiatowa Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Białymstoku | Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej | ul. Słonimska 15/115-028 Białystok | (85) 741 62 35 | Poniedziałek – piątek: 8:00 – 15:30 | www.pppp.bialystok.plkontakt@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 818-100 Łapy | (85) 715 23 34 | Poniedziałek – piątek: 8:00 – 16:00 | www.ppp.lapy.plkontakt@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 ITAKAskr. pocztowa 12700-958 Warszawa 66 | 800 702 222bezpłatna 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 316-030 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 1816-040 Gródek | (85) 718 02 33 | Poniedziałek: 7:30 – 14:30Wtorek: 7:30 – 13:30Środa: 10:00 – 13:30Czwartek: 7:30 – 12:00Piątek: 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 15/115-028 Białystok | (85) 741 62 35 | Poniedziałek – piątek: 8:00 – 15:30 | www.pppp.bialystok.plkontakt@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 818-100 Łapy | (85) 715 23 34 | Poniedziałek – piątek: 8:00 – 16:00 | www.ppp.lapy.plkontakt@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 2116-050 Michałowo | (85) 718 95 15 | Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30 | www.szkola.michalowo.plsekretariatszkola@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 – 14:30Środa: 7:30 – 14:30Czwartek: 7:30 – 15:30Piątek: 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 15/115-028 Białystok | (85) 732 17 72 732 27 32 732 27 33 732 24 46 | Poniedziałek i piątek: 7:30 – 15:30dodatkowo środa: 11:00 – 19:00 | [www.pcprb.st.bialystok](http://www.pcprb.st.bialystok).wrotapodlasia.plpcpr.bialystok@interia.pl | Mieszkańcy powiatu białostockiego |
| 12. | Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Choroszczy | Poradnictwo:psychologiczne,z zakresu pomocyspołecznej,rozwiązywania problemów alkoholowych,przemocy w rodziniepomoc psychologiczna, pomoc w sprawie rozwiązywania problemów uzależnień | ul. Dominikańska 216 – 070 Choroszcz | (85) 713 22 23  | Poniedziałek: 9:00 – 17:00Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30 | www.mgops.choroszcz.plmgops@choroszcz.pl | Mieszkańcy z terenu gminy: Choroszcz |
| Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czarnej Białostockiej | ul. Torowa 14a16-020 Czarna Białostocka | (85) 714 61 30 | Poniedziałek - piątek: 7:30 – 15:30 | www.m-gops.plsekretariat@m-gops.pl | Czarna Białostocka |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrzyniewie Dużym | ul. Białostocka 2516-002 Dobrzyniewo Duże | (85) 747 80 02 | Poniedziałek: 8:00 – 16:00Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30 | www.dobrzyniewoduze.naszops.pl**gops@dobrzyniewo.pl** | Dobrzyniewo Duże |
| ul. Fabryczna 8 lok. 216-040 Gródek | (85) 718 01 27 | Poniedziałek:8:00 – 16:00Wtorek – 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 1016-061 Juchnowiec Kościelny | (85) 663 11 17 | Poniedziałek: 9:00 – 17:00Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30 | www.gops.juchnowiec.gmina.plsocjalni8@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 1116-050 Michałowo | (85) 713 17 82 713 17 80 713 17 72 | Poniedziałek – piątek: 7:15 – 15:15 | www.mgops.michalowo.eugopsmich@michalowo.eu | Michałowo |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Poświętnem | Poświętne 2118-112 Poświętne | (85) 650 13 14 wew. 4537 296 838 | Poniedziałek – piątek: 7:15 – 15:15 | [www.ugposwietne](http://www.ugposwietne).wrotapodlasia.plgops@ug.poswietne.wrotapodlasia.pl | Poświętne |
| Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Supraślu | ul. Piłsudskiego 1716-030 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 1618-105 Suraż | (85) 650 31 94 | Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30 | www.suraz.pl/asp/pomoc-spoleczna,47,,1mgops@suraz.pl | Suraż |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Turośni Kościelnej | ul. Białostocka 518-106 Turośń Kościelna | (85) 715 80 18 | Poniedziałek:8:30 – 16:30Wtorek – 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 216-080 Tykocin | (85) 718 75 08 | Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30 | www.mgops-tykocin.plmgops@mgops-tykocin.pl | Tykocin |
| Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wasilkowie | ul. Supraślska 2116-010 Wasilków | (85) 718 52 57 | Poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 7:30 – 15:30Wtorek: 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 516-060 Zabłudów | (85) 663 06 44(85) 674 36 40 do 43tel/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.htmlbiuro@mops-zabludow.pl | Zabłudów |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zawadach | Plac Wolności 1216-075 Zawady | (85) 714 01 16 | Poniedziałek - piątek: 7:30 – 15:30 | <http://gminazawady.pl/urzad/>osrodek-pomocy-spolecznejgops@gminazawady.pl | Zawady |
| **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ** |
| 13. | Punkt Konsultacyjny ds. uzależnień w:Choroszczy | Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów uzależnień | ul. Sienkiewicza 4216-070 Choroszcz | (85) 713 22 23 | Poniedziałek: 14:00 – 18:00Wtorek: 14:30 – 18:30 | - | Osoby, rodziny mające problemy dot. uzależnień z terenu gminy:Choroszcz |
| Czarnej Białostockiej | ul. Torowa 916-020 Czarna Białostocka | (85) 714 61 30 | Czwartek: 11:00 – 19:00 | http://m-gops.pl/przemoc-w-rodzinie/ | Czarna Białostocka |
| Juchnowcu Kościelnym | ul. Lipowa 1016-061 Juchnowiec Kościelny | (85) 663 11 17 697 011 189 | wtorek: 15:00 – 18:00środa: 15:00 – 18:00**porady prawne**czwartek: 15:30 – 17:30po wcześniejszym umówieniu się | www.gops.juchnowiec.gmina.pl | Juchnowiec Kościelny |
| Michałowie | ul. Białostocka 30a16-050 Michałowo | (85) 713 17 73 | Środa: 17:00 – 20:00Piątek: 18:00 – 20:00 | http://bip.ug.michalowo.wrotapodlasia.pl/46ce69ac437d720/ | Michałowo |
| Supraślu | ul. Piłsudskiego 316-030 Supraśl | 572 183 266 | Wtorek: 15:00 – 18:00 Czwartek: 16:00 – 20:00Piątek: 13:00 – 16:00Ostatnia niedziela miesiąca: 16:00 – 20:00 | <http://www.suprasl.pl/index.php/> administraca/miejski-osrodek-pomocy-spolecznej/przemoc | Supraśl |
| Turośni Kościelnej | ul. Białostocka 518-106 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 216-080 Tykocin | (85) 686 93 14 | Czwartek: 16:00 – 19:00 | www.umtykocin.plsekretariat@umtykocin.pl | Tykocin |
| Wasilkowie | Szkoła Podstawowa im. Króla Zygmunta Augusta w Wasilkowie ul. Polna 1/4 A 16-010 WasilkówMiejska Biblioteka Publicznaul. Białostocka 19 | 795 727 910 | Pierwszy i trzeci czwartek miesiąca w godz. 16:00 – 19:00Umawianie telefoniczne:795 727 910W każdy piątek w godz. 9:00 – 11:00Umawianie 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. 216-040 Gródek | (85) 718 01 27 | Środa: 9:00 – 13:00Wizyty 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.plpoczta@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 – 19:00Umawianie 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 15/115-029 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 – 15:30Środa: 11:00 – 19:00 | www.pcprb.st.bialystok. wrotapodlasia.plpcpr.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 UzależnieniomSekretariat siedziba główna:ul. Dereniowa 52/5402-776 WarszawaSekretariat II siedziba:Aleje Jerozolimskie 15502-326 Warszawa | 800 120 002 Bezpłatna infoliniaczynna całą dobę | Poniedziałek – piątek:8:00 – 16:00Dyżury prawników(22) 666 28 50 Poniedziałek i wtorek: 17:00 – 21:00800 120 002Środa: 18:00 – 22:00 | www.niebieskalinia.infobiuro@niebieskalinia.info | Dla osób doświadczających przemocy domowej oraz dla świadków przemocy |
| **INTERWENCJA KRYZYSOWA** |
| 19. | Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego  | Monitorowanie bezpieczeństwa | ul. Borsucza 215-569 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    | Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| 20. | Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego | Monitorowanie bezpieczeństwa | ul. Mickiewicza 315-213 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---wczkczk@bialystok.uw.gov.pl | Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| 21. | Centralne Zarządzanie Kryzysowe | Monitorowanie bezpieczeństwa | Rządowe Centrum BezpieczeństwaAl. Ujazdowskie 500-583 Warszawa | **Całodobowy dyżur:**(47) 721 69 00 785 700 177e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl | **24 godziny na dobę przez** **7 dni w tygodniu**  | www.gov.pl/web/rcb/zarzadzanie-kryzysowepoczta@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 63/115-365 BiałystokFilia w Łapachul. Bohaterów Westerplatte 818-100 Łapy | (85) 747 38 00(85) 715 79 11 715 79 10 | Poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 7:30 – 15:30Wtorek: 8:00 – 16:00 | www.bialystok.praca.gov.plwww.pupbialystok.bip.gov.plbibi@praca.gov.plbibila@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 2215-354 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 | 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 20B15-161 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.plbiuro@zielonalinia.gov.plkontakt@zielonalinia.gov.plDodatkowe 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 114ul. Borsucza 215-569 Białystok | (85) 740 39 95 | Poniedziałek:8:00 – 15:00Wtorek – piątek:7:30 – 14:30 | https://samorzad.gov.pl/web/powiat-bialostocki/powiatowy-rzecznik-konsumentow-w-bialymstokuprk@st.bialystok.wrotapodlasia.pl | Mieszkańcy z terenu powiatu białostockiego |
| 26. | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów | Ochrona praw konsumenckich | UOKiKPl. Powstańców Warszawy 100-950 Warszawa | Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów)801 440 220 222 66 76 76Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora | Poniedziałek – piątek:10:00 – 18:00 | www.uokik.gov.plporady@dlakonsumentow.pl | Prawo konsumenckie |
| **PRAWA PACJENTA** |
| 27. | Podlaski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowiaw Białymstoku | Uprawnienia świadczeniobiorców:- ubezpieczenie zdrowotne- prawo do świadczeń- realizacja świadczeń- leczenie w kraju i poza granicami - kolejki oczekujących- terminy leczenia | ul. Pałacowa 315-042 Białystok | Telefoniczna Informacja Pacjenta800 190 590dyżur całodobowy, 7 dni w tygodniuz zagranicy: +48 22 125 66 00Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora  | Poniedziałek:8:00 – 18:00Wtorek – Piątek:8:00 – 16:00 | www.nfz-bialystok.pltip@nfz.gov.plkancelaria@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 2318-100 Łapy | (85) 814 24 38 | Wtorek:10:00 – 13:00 | www.szpitallapy.plsekretariat@szpitallapy.pl | Mieszkańcy z terenu powiatu białostockiego niebędący pacjentami SP ZOZ w Łapach |
| 29. | Rzecznik Praw Pacjenta  | Ochrona praw pacjenta | Biuro RPPul. Płocka 11/1301-231 Warszawa  | 800 190 590 prefix 2 czynna całodobowobezpłatna infoliniaZapisy na poradę osobistą:(22) 532 82 43 lub rezerwacja@rpp.gov.pl  | Porada osobistaPoniedziałek: 9:00 – 18:00Wtorek-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 Zdrowiaul. Rakowiecka 26/3002-528 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.plkancelariaelektroniczna@nfz.gov.pl | Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| 31. | Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych | Ochrona prawosób niepełnosprawnych | SIEDZIBAul. Żurawia 4A00- 503 WarszawaTelefon538 117 590 KORESPONDENCJANowogrodzka 1/3/500-513 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.plsekretariat.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 RPDul. Chocimska 600-791 Warszawa**tel.**: (22) 583 66 00 **fax.**: (22) 583 66 96 | 800 121 212 Bezpłatna infoliniaDyżur całodobowy, 7 dni w tygodniu | Poniedziałek – piątek:8:15 – 16:15 | www.brpd.gov.plrpd@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 2915 – 404 Białystok | (22) 560 16 00 Koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym | Godziny obsługi klienta:Poniedziałek:8:00 – 17:00Wtorek – 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 215-483 Białystok | Porady prawne: \* z telefonów komórkowych459 595 408\* z telefonów stacjonarnych801 002 408Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo)606 916 117 | telefonicznie:Poniedziałek - piątek: 9:00 – 15:00osobiście:Poniedziałek: 9:00 – 17:00Wtorek – piątek:9:00 – 15:00 | www.bialystok.pip.gov.pl/plkancelaria@bialystok.pip.gov.pl | Osoby poszukujące informacji na temat prawa pracy |
| 36. | Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) | Porady z zakresu prawa pracy | **Główny Inspektorat Pracy**ul. Barska 28/3002-315 Warszawatel. 22 391 82 15fax. 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.plkancelaria@gip.pip.gov.plwww.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 1715-502 Białystok | Centrala(85) 878 51 00(85) 743 36 40(85) 743 30 10 | Poniedziałek:8:00 – 18:00Wtorek – 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 | 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 543-300 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 Finansowegoul. Nowogrodzka 47A00-695 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/kontaktbiuro@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 RPOAl. Solidarności 7700-090 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 – 18:00Wtorek – piątek:8:00 – 16:00 | www.bip.brpo.gov.plbiurorzecznika@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, środaAdwokaci:czwartek, piątek | Centrum Kształcenia Zawodowego w Łapachul. Gen. Wł. Sikorskiego 15 18-100 Łapy | Poniedziałek: 1100 - 1500Wtorek – piątek: 900 - 1300 | - | tak | Starostwo Powiatowe w Białymstokuul. Borsucza 215-569 BiałystokZapisy telefoniczne od poniedziałku do piątku pod nr tel. 533 330 857 w godzinach pracy Urzędu poniedziałek: 8.00 – 16.00wtorek – piątek: 7.30 – 15.30 lub e-mailowo:m.szerenos@st.bialystok.wrotapodlasia.pl;m.wiszniewska@st.bialystok.wrotapodlasia.pllub 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 Wasilkowieul. Supraślska 2116-010 Wasilków | Poniedziałek: 800 - 1200Czwartek: 800 - 1200 | - | tak |
| 44. | Radcowie Prawni:wtorek | Urząd Miejski w Tykocinieul. 11 Listopada 816-080 Tykocin | Wtorek: 900 - 1300 | - | tak |
| 45. | Radcowie Prawni:środaAdwokaci:piątek | Urząd Miejski w Czarnej Białostockiejul. Torowa 14a16-020 Czarna Białostocka | Środa: 900 - 1300Piątek: 900 - 1300 | - | tak |
| 46. | Radcowie Prawni:poniedziałek, wtorek, środaAdwokaci:czwartek, piątek | Białystokul. Słonimska 15/1, pok. 4215-028 Białystok | Poniedziałek - środa: 800 - 1200  Czwartek – piątek: 1230 – 1630 | **Mediacja** – dyżur specjalistyczny w każdy **poniedziałek i czwartek** | tak |
| 47. | Caritas Archidiecezji Białostockiej | Zabłudówul. Mickiewicza 516-060 Zabłudów | Piątek: 800 – 1200 | Mediacja po wcześniejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie | tak |
| Michałowoul. Leśna 1 16-050 Michałowo | Środa: 800 – 1200 |
| Supraślul. Piłsudskiego 1716-030 Supraśl | Wtorek: 1100 - 1500Czwartek: 1000 - 1400 |
| Dobrzyniewo Dużeul. Białostocka 2516-002 Dobrzyniewo Duże | Poniedziałek : 900 - 1300 |
| **NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE** |
| 48. | Caritas Archidiecezji Białostockiej | Choroszczul. Sienkiewicza 4216-070 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 | Białystokul. 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.