**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **NAZWA JEDNOSTKI** | **ZAKRES****PORADNICTWA** | **ADRES** | **TELEFON odpłatność połączeń** | **DOSTĘPNOŚĆ****dni i godziny**  | **WWW****e-mail** | **KRYTERIA DOSTĘPU** |
| **RODZINNE** |
| 1. | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie | Poradnictwo rodzinne i psychologiczne | ul. Słonimska 15/115-028 Białystok | (85) 732-17-72 732-27-32 732-27-33 732-24-46 | Poniedziałek – piątek:7.30 – 15.30**Psycholog**Wtorek, środa:10.00 – 18.00Czwartek: 7.30 – 15.30**Specjaliści pracy** **z rodziną i pracownik socjalny**Poniedziałek, czwartek, piątek: 7.30 – 15.30Wtorek, środa: 7.30 – 8.00 | [www.pcrb.st.bialystok.wrotapodlasia.pl](http://www.pcrb.st.bialystok.wrotapodlasia.pl)pcpr@st.bialystok.wrotapodlasia.pl  | Mieszkańcy powiatu białostockiego |
| 2. | Szkoła Podstawowa w Michałowie | Poradnictwo rodzinne  | ul. Sienkiewicza 2116-050 Michałowo | (85) 718-95-15 | Poniedziałek – piątek: 7.15 – 15.15 | www.spmich.edupage.orgsekretariat@spmich.pl | Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo |
| **PSYCHOLOGICZNE** |
| 3. | 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 – 16:00 | www.pppp.bialystok.plkontakt@pppp.bialystok.pl | Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego |
| 4. | 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 |
| 5.  | Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego(zlecenie NFZ) | Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze | Fundacja ITAKAskr. pocztowa 12700-958 Warszawa 66. | 800 70 2222bezpłatna infolinia | 24 godz. przez 7 dni w tygodniu  | www.liniawsparcia.pl porady@liniawsparcia.pl | Dla osób będących w kryzysiepsychicznym |
| 6. | Szkoła Podstawowa w Michałowie | Poradnictwo psychologiczne | ul. Sienkiewicza 2116-050 Michałowo | (85) 718-95-15 | Poniedziałek – piątek: 7.15 – 15.15 | www.spmich.edupage.orgsekretariat@spmich.pl | Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo |
| 7. | Punkt Wsparcia Rodziny w Supraślu |  Pomoc psychologiczna | ul. Piłsudskiego 316-030 Supraśl | 601 255 503604 597 380 | Środa: 16.30 – 19.00 | https://www.suprasl.pl/index.php/administracja/miejski-osrodek-pomocy-spolecznej/przemoc | Mieszkańcy z terenu gminy Supraśl |
| 8. | Szkoła Podstawowa w Gródku | Pomoc psychologiczna | ul. A. i G. Chodkiewiczów 1816-040 Grodek | (85) 718 02 33 | Poniedziałek – piątek: 9.00-13.00 | [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** |
| 9. | 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 – 16:00 | www.pppp.bialystok.plkontakt@pppp.bialystok.pl | Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego |
| 10. | 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 |
| 11. | Szkoła Podstawowa w Michałowie | Poradnictwo pedagogiczne | ul. Sienkiewicza 2116-050 Michałowo | (85) 718-95-15 | Poniedziałek – piątek: 7.15 – 15.15 | www.spmich.edupage.orgsekretariat@spmich.pl | Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo |
| 12. | Szkoła Podstawowa w Gródku | Poradnictwo pedagogiczne | ul. A. i G. Chodkiewiczów 18 16-040 Grodek | (85) 718 02 33 | Poniedziałek – piątek: 7.30 – 12.00 | [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** |
| 13. | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie | Poradnictwo rodzinne i psychologiczne | ul. Słonimska 15/115-028 Białystok | (85) 732-17-72 732-27-32 732-27-33 732-24-46 | Poniedziałek – piątek:7.30 – 15.30**Psycholog**Wtorek, środa:10.00-18.00Czwartek: 7.30 – 15.30**Specjaliści pracy** **z rodziną i pracownik socjalny**Poniedziałek, czwartek, piątek: 7.30 – 15.30Wtorek, środa: 7.30 – 8.00 | www.pcrb.st.bialystok.wrotapodlasia.plpcpr@st.bialystok.wrotapodlasia.pl | Mieszkańcy powiatu białostockiego |
| 14. | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w:Choroszczy | Poradnictwo:psychologiczne,z zakresu pomocy społecznej,rozwiązywania problemów alkoholowych,przemocy w rodzinnie | 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 |
| 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 |
| Dobrzyniewie Dużym | ul. Białostocka 2316-002 Dobrzyniewo Duże | (85) 663-32-56 | Poniedziałek: 8.00 – 16.00Wtorek – piątek: 7.30 – 15.30 | <http://dobrzyniewo.pl/index.php?id=116>**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 |
| Gródku |
| Juchnowcu Kościelnym | Księżyno ul. Alberta 2 16-001 Kleosin | (85) 663 11 17 | Poniedziałek: 9.00 – 17.00Wtorek – piątek: 7.30 – 15.30 | www.gops.juchnowiec.gmina.plgopsjuchnowiec@wp.pl | Juchnowiec Kościelny |
| MOPS w Łapach | ul. Główna 50, 18 – 100 Łapy | (85) 715-25-50(85) 715-27-18 | Poniedziałek – piątek: 7.30 – 15.30 | [www.mopslapy.pl](http://www.mopslapy.pl)kontakt@cuslapy.pl | Łapy  |
| Michałowie | ul. Białostocka 1116-050 Michałowo | (85) 713-17-82 713-17-80 713-17-72 | Poniedziałek – piątek: 7.30 – 15.30 | www.mgops.michalowo.eugopsmich@michalowo.eu | Michałowo |
| Poświętnem | Poświętne 2118-112 Poświętne | (85) 650-13-10 | Poniedziałek – piątek: 7.15 – 15.15 | www.gminaposwietne.vipserv.orggops.poswietne@gmail.com | Poświętne |
| Supraśl | ul. Piłsudskiego 1716-030 Supraśl | (85) 713 27 65 | Poniedziałek - czwartek: 7.30 – 15.30Piątek: 8.00 – 16.00 | http://www.suprasl.pl/index.php/administracja/miejski-osrodek-pomocy-spolecznej/swiadczenia-z-pomocy-spolecznej | Supraśl |
| Surażu | ul. 11 Listopada 1618-105 Suraż | (85) 650-31-94 | Poniedziałek – piątek: 7.30 – 15.30 | www.suraz.pl/asp/pl\_start.asp?typ=14&sub=46&menu=50&strona=1mgops@suraz.pl | Suraż |
| 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 |
| Tykocinie | ul. Złota 216-080 Tykocin | (85) 686-93-60 | Poniedziałek – piątek: 7.30 – 15.30 | www.mgops-tykocin.plmgops@mgops-tykocin.pl | Tykocin |
| Wasilkowie | ul. Supraślska 2116-010 Wasilków | (85) 718 52 57 | Poniedziałek: 7.30 – 15.30Wtorek: 9.00 – 17.00Środa – piątek:7.30 – 15.30 | [www.mops.wasilkow.pl](http://www.mops.wasilkow.pl)sekretariat@mops.wasilkow.pl | Wasilków |
| Zabłudowie | ul. Adama Mickiewicza 516-060 Zabłudów | 85) 663 06 44(85) 674 36 40 do 43Tel/fax :(85) 663 06 44 wewn. 27 | Poniedziałek – wtorek:7.00 – 15.00Środa: 8.30 – 16.30Czwartek – piątek:7.00 – 15.00 | [www.mops-zabludow.pl](http://www.mops-zabludow.pl)biuro@mops-zabludow.pl | Zabłudów |
| Zawadach | Plac Wolności 1216-075 Zawady | (85) 714-01-16 | Poniedziałek - piątek: 7.30 – 15.30 | http://gminazawady.pl/osrodek-pomocy-spolecznej/gops@gminazawady.pl | Zawady |
| **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ** |
| 15. | 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 | http://choroszcz.pl/artykul/6019,punkt-konsultacyjny-uzaleznien-w-gminie-choroszcz.html | 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. Alberta 216-001 Księżyno | (85) 663-11-17 697-011-189 | wtorek: 15.00 – 18.00środa: 15.00 – 18.00 | www.gops.juchnowiec.gmina.pl | Juchnowiec Kościelny |
| Michałowie | ul. Białostocka 30a16-050 Michałowo | (85) 713-17-73 | Środa: 17.00 – 20.00Piątek: 13.00 – 20.00 | http://bip.ug.michalowo.wrotapodlasia.pl/46ce69ac437d720/ | Michałowo |
| Supraślu | ul. Piłsudskiego 316-030 Supraśl | 572 183 266 | Wtorek: 16.30 – 19.30 Czwartek: 16.00 – 19.00Ostatnia 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 | Ostatni piątek miesiąca: 15.00 – 17.00 | www.gops.turosn.pl | Turośń Kościelna |
| Tykocinie | ul. 11 Listopada 816-080 Tykocin | (85) 686-93-14 | Poniedziałek – piątek:: 7.30 – 15.30 | www.umtykocin.plsekretariat@umtykocin.pl | Tykocin |
| Wasilkowie | ul. Polna 1/4c | 513-357-349 | Ustalane telefonicznie | http://mops.um.wasilkow.wrotapodlasia.pl/pl/informator\_dot\_przemocy\_w\_rodzinie/ | Wasilków |
| 16. | 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 | Co drugi wtorek miesiąca: 12.00 – 15.00 | [www.grodek.pl/profilaktyka](http://www.grodek.pl/profilaktyka)[www.gopsgrodek.naszops.pl](http://www.gopsgrodek.naszops.pl)gops@grodek.pl | Mieszkańcy gminy Gródek |
| 17. | 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 | Osoby uzależnione w przedziale wiekowym 13-19 lat |
| 18. | 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, sala nr 15, 16-010 Wasilków | 693 042 280 | Pierwszy i ostatni czwartek miesiąca w godz. 16.30 – 18.30Umawianie telefoniczne:693 042 280 | https://www.wasilkow.pl/pl/newsy/burmistrzmiasta/punkt-profilaktyczno-konsultacyjny-dla-rodzin-dotknietych-problemami-uzaleznien-i-przemocy.html | Wasilków - Pomoc kierowana jest do osób dotkniętych współuzależnieniem i przemocą w rodzinie: rodziców, dzieci, młodzieży, dziadków i innych członków rodziny. |
| 19. | Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych od alkoholu | Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów uzależnień od alkoholu | Stowarzyszenie Próg Nadziei, ul. Nadrzeczna 1, 16-010 Wasilków | 515 357 349 | Każdy drugi i czwarty poniedziałek miesiąca w godz. 14.00 – 18.00 | http://prognadziei.pl/ | Wasilków |
| **PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ** |
| 20. | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w BiałymstokuOśrodek Interwencji Kryzysowej  | -poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne i rodzinne,-interwencja kryzysowa i wsparcie,osobom w sytuacji kryzysowej zapewnienie schronienia | ul. Słonimska 15/115-029 Białystok | (85) 732 17 72 | Poniedziałek – piątek:7.30 – 15.30**Psycholog**Wtorek, środa:10.00 – 18.00Czwartek: 7.30 – 15.30**Specjaliści pracy** **z rodziną i pracownik socjalny**Poniedziałek, czwartek, piątek: 7.30 – 15.30Wtorek, środa: 7.30 – 8.00 | [www.pcrb.st.bialystok.wrotapodlasia.pl](http://www.pcrb.st.bialystok.wrotapodlasia.pl)pcpr.bialystok@interia.pl | Mieszkańcy terenu powiatu białostockiego dotknięte przemocą w rodzinie oraz osoby stosujące przemoc w rodzinie |
| 21. | Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „ Niebieska linia”  | - wsparcie- pomoc psychologiczna,- informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej | Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów AlkoholowychAl. Jerozolimskie 15502-326 Warszawa | 800 120 002 Bezpłatna infolinia | Poniedziałek – sobota:8.00 – 22.00 Niedziela i święta: 8.00 – 16.00 | www.niebieskalinia.infobiuro@niebieskalinia | Dla osób doświadczających przemocy domowej |
| **INTERWENCJA KRYZYSOWA** |
| 22. | 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 |
| 23. | 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.bialystok.uw.gov.pl/Informacje+wydzialow/Zarzadzanie+Kryzysowe/Informacje+WCZK.html](http://www.bialystok.uw.gov.pl/Informacje%2Bwydzialow/Zarzadzanie%2BKryzysowe/Informacje%2BWCZK.html)czk@bialystok.uw.gov.pl | Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| 24. | Centralne Zarządzanie Kryzysowe | Monitorowanie bezpieczeństwa | Rządowe Centrum BezpieczeństwaRakowiecka 2A00-993 Warszawa | **Całodobowy dyżur:**(22) 361 69 00(22)  785 700 177e-mail:  dyzurny@rcb.gov.pl | **24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu**  | http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/poczta@rcb.gov.pl | Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| **DLA OSÓB BEZROBOTNYCH** |
| 25. | 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 – piątek:7.30 – 15.30**Dział świadczeń:** 7.30 – 16.00**Dział Instrumentów Rynku Pracy:** 7.30 – 16.30**Dział Aktywizacji Osób Niepełnosprawnych**w każdy pierwszy wtorek miesiąca: 7.30 – 17.00 | www.bialystok.praca.gov.plwww.pup.bialystok.sisco.infobibi@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 |
| 26. | Wojewódzki Urząd Pracy  | Poradnictwo z zakresu promocji zatrudnienia, łagodzenia skutków bezrobocia i aktywizacji zawodowej | ul. Pogodna 2215-354 Białystok | (85) 749-72-00 | Poniedziałek: 7.30 – 16.00Wtorek – piątek: 7.30 – 15.30  | [www.wupbialystok.praca.gov.pl](http://www.wupbialystok.praca.gov.pl)sekretariat@wup.wrotapodlasia.pl | Poszukujący pracy i zarejestrowani mieszkańcy wojewódzkiego podlaskiego;Pracodawcy |
| 27. | Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia | Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy. | Urząd Pracy.Ciepła 20 .15-472 Białystok. | 19 524 (z Polski)+48 22 19524 (z zagranicy)Koszt zgodnie z taryfą operatora. | Poniedziałek – piątek:8.00 – 18.00 | www.zielonalinia.gov.plbiuro@zielonalinia.gov.pl | Mogą korzystać:- zarejestrowani  -poszukujący pracy- pracodawcy  |
| **DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM** |
| 28. | Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem | Wsparcie informacyjne, psychologiczne,prawne i finansowe  | ul. Piłsudskiego 1716-030 Supraśl | 697 697 205 dyżur całodobowy 7 dni w tygodniu | Poniedziałek:9:00 – 13:00 | www.pokrzywdzeni.gov.plfunduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl | Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie |
| **PRAWO KONSUMENCKIE** |
| 29. | Powiatowy Rzecznik Konsumentów | Ochrona praw konsumenckich | ul. Borsucza 2pokój 21015-569 Białystok | (85) 740-39-95 | Poniedziałek:8.00 – 16.00Wtorek – piątek:7.30 – 15.30 | http://st.bialystok.wrotapodlasia.pl/pl/wydzialy/powiatowy-rzecznik-konsumentow.htmlprk@st.bialystok.wrotapodlasia.pl | Mieszkańcy z terenu Powiatu Białostockiego |
| 30. | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów | Ochrona praw konsumenckich | UOKiKPl. Powstańców Warszawy 100-950 Warszawa | Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów)801 440 220 22 290 89 16Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora | Poniedziałek – piątek:8.00 – 18.00 | www.uokik.gov.plporady@dlakonsumentow.pl | Prawo konsumenckie |
| **PRAWA PACJENTA** |
| 31. | Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku | Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:- prawa pacjenta- leczenie w kraju i poza granicami - kolejki do świadczeń | ul. Pałacowa 315-042 Białystok | Telefoniczna Informacja Pacjenta800 190 590 | Poniedziałek – piątek:8.00 – 16.00(w poniedziałki sala obsługi interesanta czynna do godziny 17.00) | www.nfz-bialystok.plsekretariat@nfz-bialystok.plinfolinia@nfz.gov.pl | Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| 32. | 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 |
| 33. | Rzecznik Praw Pacjenta  | Ochrona praw pacjenta | Biuro RPPul. Młynarska 46.01-171 Warszawa  | 800 190 590 Bezpłatna infoliniaZapisy na poradę osobistą:rezerwacja@rpp. gov.pl lub (22) 532 82 43 | Poniedziałek – piątek:8.00 – 20.00  | www.bpp.gov.plkancelaria@rpp.gov.pl | Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta |
| 34. | Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala | Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:- prawa pacjenta-leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń | Narodowy Fundusz ZdrowiaGrójecka 18602-390 Warszawa | **Infolinia Centralna** **800 392 976 (\*)****22 572 60 42 (\*\*)**(\*) połączenia bezpłatne(\*\*)koszt zgodnie z taryfą operatora**Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię** | Poniedziałek – piątek:**8.00 – 16.00** | www.nfz.gov.plinfolinia@nfz.gov.pl | Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| 35. | Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych | Ochrona prawosób niepełnosprawnych | SIEDZIBAul. Żurawia 4 A,00- 503 WarszawaTelefon (22) 461 60 00KORESPONDENCJANowogrodzka 1/3/500-513 Warszawa | **801 801 015** Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora | Poniedziałek – piątek:8.00 – 17.00 | www.niepelnosprawni.gov.plsekretariat.bon@mrpips.gov.pl | Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych |
| **PRAWA DZIECKA** |
| 36. | Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania | Ochrona praw dziecka | Biuro RPDPrzemysłowa 30/3200-450 Warszawa**tel.**: (22) 583 66 00 .**fax.**: (22) 583 66 96.pn.-pt. 8.15-16.15 | 800 121 212 Bezpłatna infolinia | Poniedziałek – piątek:8.15 – 20.00(dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią) | 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** |
| 37. | 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 – 18.00Wtorek – piątek:8.00 – 15.00 | www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/429 | Mieszkańcy oraz podmioty z terenu powiatu białostockiego |
| 38. | 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:****07.00 – 18.00** | www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl | Adresaci porad:- ubezpieczeni- płatnicy- lekarze |
| **PRAWO PRACY** |
| 39. | Okręgowa Inspekcja Pracy w Białymstoku | Porady z zakresu prawa pracy | ul. Fabryczna 215-483 Białystok | (85) 678 57 00Porady prawne: \* z telefonów kom.459 599 000\* z telefonów stacj.801 002 006Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo)606 916 117 | telefoniczniew dni robocze: 9.00 – 15.00Osobiście:Poniedziałek:8.00 – 17.00Wtorek – piątek: 8.00 – 15.00 | www.bialystok.pip.gov.pl/plkancelaria@bialystok.pip.gov.pl | Osoby poszukujące informacji na temat prawa pracy |
| 40. | Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) | Porady z zakresu prawa pracy | **Główny Inspektorat Pracy**ul. Barska 28/3002-315 Warszawa.tel. 22 391 82 15fax. 22 391 82 14 | 801 002 006 (dla tel. stacj.)459 599 000 (dla tel. kom.)22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. **Uwaga!!** naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie | Poniedziałek – piątek:8.00 – 16.00 | www.bip.pip.gov.plkancelaria@gip.pip.gov.pl | Osoby poszukujące informacji na temat prawa pracy |
| **PRAWO PODATKOWE** |
| 41. | II Urząd Skarbowy ww 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:7.30 – 18.00Wtorek – piątek:7.30 – 15.30 | [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 terenupowiatu białostockiegoi Miasta Białystok  |
| 42. | Krajowa Informacja Skarbowa | Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | ul. Teodora Sixta 17,43-300 Bielsko-Biała | 801 055 055 ( z tel. stacj.)( (22) 330 03 30 z tel. kom.+ 48 (22)33 00 330 z tel. zagr. Koszt zgodnie z taryfą operatora | Poniedziałek – piątek:07.00 – 18.00 | www.poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa[www.kis.gov.pl](http://www.kis.gov.pl) | Z porad może skorzystać każdy podatnik |
| **DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO** |
| 43. | Rzecznik Finansowy.(Ubezpieczonych) | Prawa ubezpieczonych | Biuro Rzecznika FinansowegoAl. Jerozolimskie 8702-001 Warszawa. | **Ubezpieczenia gospodarcze****(22) 333 73 28**Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS**(22) 333 73 26** **lub (22) 333 73 27****Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego****(22) 333 73 25** | Poniedziałek – piątek:**8.00 – 18.00**Poniedziałek – piątek:**11.00 – 15.00**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  | Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń |
| **INNE** |
| 44. | **WWW.OBYWATEL.GOV.PL** | [Informacje i usługi przyjazne obywatelom](https://obywatel.gov.pl/) portal Ministerstwa Cyfryzacji |
| 45. | Rzecznik Praw Obywatelskich  | Ochrona praw obywatelskich  | Biuro RPOAl. Solidarności 77.00-090 Warszawa  | 800 676 676 Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych | * Poniedziałek:

10.00 – 18.00Wtorek – piątek:8.00 – 16.00 | www.rpo.gov.plbiurorzecznika@brpo.gov.pl | Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone  |
| 46. | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Juchnowcu Kościelnym | Poradnictwo prawne  | ul. Alberta 216-001 Kleosin | (85) 663-11-17697-011-189 | * Czwartek: 15.30-17.30
* Po wcześniejszym umówieniu się.
 | - | Mieszkańcy gminy Juchnowiec Kościelny |

**NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA i NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE**

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

e-mailowo: m.szerenos@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** |
| 47. | Radcowie Prawni:poniedziałek ,wtorek, środaAdwokaci:czwartek, piątek | Centrum Kształcenia Praktycznego 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.pllub przez stronę internetową: <https://np.ms.gov.pl/podlaskie/bialostocki> | https://samorzad.gov.pl/web/powiat-bialostocki/nieodplatna-pomoc-prawna |
| 48. | Radcowie Prawni:poniedziałek Adwokaci:czwartek | Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wasilkowieul. Supraślska 2116-010 Wasilków | Poniedziałek: 800 - 1200Czwartek: 800 - 1200 | - | tak |
| 49. | Radcowie Prawni:wtorek | Urząd Miejski w Tykocinieul. 11 Listopada 816-080 Tykocin | Wtorek: 900 - 1300 | - | tak |
| 50. | Radcowie Prawni:ŚrodaAdwokaci:piątek | Urząd Miejski w Czarnej Białostockiejul. Torowa 14a16-020 Czarna Białostocka | Środa: 900 - 1300Piątek: 900 - 1300 | - | tak |
| 51. | Radcowie Prawni:poniedziałek, wtorek, środaAdwokaci:czwartek, piątek | Białystokul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok | Poniedziałek - środa: 800 - 1200  Czwartek – piątek: 1230 – 1630 | **Mediacja** – dyżur specjalistyczny w każdy **poniedziałek i czwartek** | tak |
| 52. | Caritas Archidiecezji Białostockiej | Michałowoul. Leśna 1 16-050 Michałowo | Środa: 800 – 1200Piątek: 1100 - 1500 | Mediacja po wcześniejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie | tak |
| Supraślul. Piłsudskiego 1716-030 Supraśl | Wtorek: 1100 - 1500Czwartek: 1000 - 1400 |
| Dobrzyniewo Dużeul. Białostocka 2515-002 Dobrzyniewo Duże | Poniedziałek : 900 - 1300 |
| **NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE** |
| 53. | 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. |
| 54. | Caritas Archidiecezji Białostockiej | Białystokul. Słonimska 15/1 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 2017 r. poz. 1824 tj.) 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 j.t.) 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.