

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU OSTROŁĘCKIEGO

CZĘŚĆ I

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w tym Poradnia Rodzinna	Udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach. Specjalistyczne poradnictwo prawne, psychologiczne/rodzinne	07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68	Tel. 29 764-62-33	8.00-16.00	pcpr@powiatostrolecki.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
PSYCHOLOGICZNE							
2.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czerwinie	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje)	07-407 Czerwin ul. Piastowska 23 a 07-405 Troszyn ul. Szkolna 4 07-440 Goworowo Ostrołęcka 27 07-411 Rzekuń ul. Kolonia 3; 07-415 Olszewo-Borki ul. Dojazdowa 14 A	29 761-90-42 784 694 666 29 761-40-11 29 761 73 94 29 760 02 80		www.poradniawczerwinie.edu.pl e-mail: pppczerwin@o2.pl	Każdy mieszkaniec gminy Czerwin, Troszyn, Goworowo, Rzekuń, Olszewo-Borki
3.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w	07-430 Myszyniec ul. dzieci Polskich 5	29 772-11-32		www.ppp.myszyniec.pl e-mail: pppmysz@o2.pl	Każdy mieszkaniec miasta i gminy Myszyniec, Czarnia,

	Myszyńcu	szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje)					Lelis, Łyse, Kadzidło
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 70 2222 bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.linia wsparcia.pl porady@linia wsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
PEDAGOGICZNE							
5.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czerwinie	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje)	07-407 Czerwin ul. Piastowska 23 a 07-405 Troszyn ul. Szkolna 4 07-440 Goworowo Ostrołęcka 27 07-411 Rzekuń ul. Kolonia 3; 07-415 Olszewo-Borki ul. Dojazdowa 14 A	29 761-90-42 784 694 666 29 761-40-11 29 761 73 94 29 760 02 80		www.poradnia w czerwinie.edu.pl e-mail: pppczerwin@o2.pl	Każdy mieszkaniec z gminy Czerwin, Troszyn, Goworowo, Rzekuń, Olszewo-Borki
6.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myszyńcu	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich	07-430 Myszyniec ul. dzieci Polskich 5	29 77-21-132		www.ppp.myszyniec.pl e-mail: pppmysz@o2.pl	Każdy mieszkaniec z miasta i gminy Myszyniec, Czarnia, Lelis, Łyse, Kadzidło

		rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje)					
POMOC SPOŁECZNA							
7.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach	07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68	tel. 29 764-62-33	8.00-16.00	pcpr@powiatostrolecki.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
8.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Baranowie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	06-320 Baranowo, Rynek 7	tel. 29 761-36-77	Pn.,wt.,czw.,pt. 7.30-15.30 Śr.8.30-16.30	gops@baranowo.pl	Mieszkańcy Gminy Baranowo
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czarni	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-431 Czarnia 41	tel. 29 772-70-84		gopszczarnia@interia.pl	Mieszkańcy Gminy Czarnia
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Czerwinie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-407 Czerwin, Pl. Tysiąclecia 1	tel. 29 761-45-67		ops@czerwin.pl	Mieszkańcy Gminy Czerwin
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goworowie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-440 Goworowo, ul. Ks. St. Dulczewskiego 1A	tel. 29 761-40-15	Pn.-pt. 7.30-15.30	kancelaria@gops.goworowo.pl	Mieszkańcy Gminy Goworowo
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Kadzidło	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-420 Kadzidło, ul. Targowa 4	tel. 29 761-89-34		ops@kadzidlo.pl	Mieszkańcy Gminy Kadzidło
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Lelisie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-402 Lelis, Szkolna 37	tel. 29 761-19-95		opslelis@o2.pl	Mieszkańcy Gminy Lelis
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łysych	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-437 Łyse, Ostrołęcka 2	tel. 29 772-50-27	Pn.-pt. 7.30-15.30	gops2_lyse@wp.pl	Osoby spełniające kryteria ustawy o pomocy społecznej z

							terenu gminy Łyse
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Myszyńcu	Poradnictwo w formie świadczenia pracy socjalnej mające na celu rozwinięcie lub wzmocnienie aktywności i samodzielności życiowej mieszkańców gminy	07-430 Myszyńiec, Plac Wolności 60	tel. 29 772-13-98	8.00-16.00	opsmyszyniec@o2.pl strona www.ops.myszyniec@o2.pl	Mieszkańcy gminy Myszyńiec
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Olszewie-Borkach	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-415 Olszewo-Borki, ul. Broniewskiego 13	tel. 29 764-78-75		gops@olszewo-borki.pl	Mieszkańcy gminy Olszewo-Borki
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzekuniu	Pomoc socjalna i finansowa	07-411 Rzekuń, ul. Kolonia 1B	tel. 29 761 73 95	Pn,śr.,czw.7.45-15.45 Wt- 7.45-17.00 Pt.7.45-14.30	ops@rzekun.net	Mieszkańcy gminy Rzekuń
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Troszynie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-405 Troszyn, Słowackiego 13	tel. 29 767-10-03		opstroszyn@wp.pl	Mieszkańcy gminy Troszyn
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ							
9							
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Goworowie	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków- punkty konsultacyjne	07-440 Goworowo ul. Ostrołęcka 21	29 769 37 40	Pn. 7.30-16.30 Wt.-pt. 7.30-15.30	kancelaria@gops.goworowo.pl	Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Goworowo
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Łysych	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków- punkty konsultacyjne	07-437 Łyse, ul. Ostrołęcka 2	29 772 50 27	Pn.-pt. 7.30-15.30	gkrpa.lyse@interia.eu	Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Łyse
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Myszyńcu	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków- punkty konsultacyjne	07-430 Myszyńiec, Plac Wolności 60	29 77 21 141 wew. 15	Pn.-pt. 8.00-16.00	obr.c@myszyniec.pl	Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Myszyńiec
	Gminna Komisja	Porady i wsparcie dla			Pn.-pt. 8.00-16.00		Dla osób

	Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Olszewie-Borkach	osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków- punkty konsultacyjne					uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Olszewo-Borki
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rzekuniu	Problemy Alkoholowe	07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33	29 761-73-01	Raz w miesiącu	www.rzekun.pl	Mieszkańcy Gminy Rzekuń
PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ							
10	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 Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia	pn. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00	www.niebieska linia.info biuro@niebieska linia.info	Dla osób doświadczających przemocy domowej
11	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Goworowie	Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy w rodzinie.	07-440 Goworowo ul. Ostrołęcka 21	29 769 37 40	Pn. 7.30-16.30 Wt.-pt. 7.30-15.30	kancelaria@gops.goworowo.pl	Dla osób doświadczających przemocy domowej
	Punkt konsultacyjny ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie	Poradnictwo dla osób doświadczających i stosujących przemoc w rodzinie	07-440 Goworowo, ul. Ks. St. Dulczewskiego 1A	29 761 40 b15	Pn 11.00-13.00		
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Łyse	Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie w tym wsparcie i pomoc psychologiczna, poradnictwo, diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku	07-437 Łyse, ul. Ostrołęcka 2	29 772 50 27	Pn.-pt. 7.30-15.30	gops2_lyse@wp.pl	Dla osób doświadczających przemocy domowej

		zagrożonym przemocą w rodzinie, rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i innych możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym. Inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie					
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Myszyniec	Udzielanie wsparcia porad w zakresie NK dla ofiar i sprawców przemocy	07-430 Myszyniec, Plac Wolności 60	29 77 21 398	Pn.-piątek od 8.00-16.00		Mieszkańcy gminy Myszyniec doświadczający przemocy domowej
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Rzekuń	Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33	29 761 73 95		www.rzekun.pl	Mieszkańcy gminy Rzekuń
INTERWENCJA KRYZYSOWA							
12	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Goworowie	Monitorowanie bezpieczeństwa -informacja o występujących i potencjalnych zagrożeniach mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo publiczne i prognozowanie tych zagrożeń	Urząd Gminy Goworowo ul Ostrołęcka 21 07-440 Goworowo	Po wprowadzeniu całodobowych Stałycgh Dyżurów 29 761 40 66 29 761 40 43	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www@goworowo.pl ug@goworowo.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Rzekuniu	Nieprzewidziane sytuacje, które mogą wystąpić na terenie gminy Rzekuń np.: załamanie pogody,	07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33	29 761-73-01	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu		Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania

		powodzie, wypadki, zdarzenia losowe)					kryzysowego
	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Myszyńcu	Monitorowanie bezpieczeństwa	07-430 Myszyniec, Plac Wolności 60	29 77 21 141	Pn.-pt. 8.00-16.00	urząd@myszyniec.pl obr.c@myszyniec.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
13	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177 e-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							
14	Powiatowy Urząd Pracy	Poradnictwo zawodowe dla osób zarejestrowanych w PUP, jak i węższym zakresie dla osób niezarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników	07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68	tel.: (29) 760 33 77; 760 43 83; 760 45 62	Czynny w dni robocze w godz. 8.00-16.00 Obsługa interesantów w godz. 8.00-14.00	e-mail:kancelaria@pup-ostroleka.pl	Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w PUP, pracodawcy i ich pracownicy
15	Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Ostrołęce	Poradnictwo zawodowe, wsparcie psychologiczne i informacje zawodowe	07-410 Ostrołęka ul. Poznańska 17	tel.: (29) 760 40 15; 760 30 70	Czynny w dni robocze w godz. 8.00-16.00	e-mail: ostroleka@wup.mazowsze.pl	Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane, osoby poszukujące pracy, pracodawcy i ich pracownicy

PRAWO KONSUMENCKIE

16	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów	Poradnictwo konsumenckie i informacje prawne w zakresie ochrony interesów konsumentów	Starostwo Powiatowe w Ostrołęce Pl. Bema 5 07-410 Ostrołęka	29 764-28-15 w.171 Pok. 29	Od 8.00-16.00	e-mail: prk@powiatostrolecki.pl	Konsumentów zamieszkali na terenie miasta
17	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 22 290 89 16 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie

PRAWA PACJENTA

18	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43	pn. - pt. godz. 08.00-20.00	https://www.bpp.gov.pl/ kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
19	Narodowy Fundusz Zdrowia mazowiecki Oddział Wojewódzki w Warszawie Delegatura w Ostrołęce	Informacje dotyczące zasad dostępu do świadczeń zdrowotnych i wykazu świadczeniodawców udzielających świadczeń w ramach zawartej umowy z Funduszem, zasad zawierania i rozwiązywania umów dobrowolnego ubezpieczenia zdrowotnego,	07-410 Ostrołęka Ul. Kościuszki 45	Tel.: 29 753-90-00	Poniedziałek, wtorek, środa w godzinach od 8.00-16.00, czwartek 8.00-18.00 piątek 8.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym

		ubezpieczenia zdrowotnego, prawa do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych					
20	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
21	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 . fax.: (22) 583 66 96. pn.-pt. godz.08.15-16.15.	800 121 212 Bezpłatna infolinia	pn.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	https://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							
22	Zakład Ubezpieczeń Społecznych	Składki renty, emerytury	07-410 Ostrołęka ul. dr. A. Kuklińskiego 3	Infolinia ZUS Ostrołęka (22) 560-16-00 Z tel. Stacjonarnych i komórkowych	Czynny w poniedziałek w godz. 8.00-18.00 Wtorek-piątek 8.00-15.00		Ubezpieczeni i płatnicy

23	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00.	(22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	pn. – pt. godz. 07.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
PRAWO PRACY							
24	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie Oddział w Ostrołęce	Porady z zakresu prawa pracy	07-410 Ostrołęka Ul. Kuklińskiego 3	tel.: 29 764-2496	pn-pt Godz.8.00-16.00		Osoby świadczące pracę
25	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 10tel. stacji.) 459 599 000 (dla t10el. 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 .		www.bip.pip.gov.pl , kancelaria@gip.pip.gov.pl	

PRAWO PODATKOWE

26	Urząd Skarbowy w Ostrołęce	Informacja podatkowa	07-410 Ostrołęka	Tel.:29 746-41-00	Pn-pt od 7.30 do 15.30	e-mail: us.ostroleka@mf.gov.pl	Z porad może skorzystać każdy podatnik
27	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	01 055 055 (11 z tel. stacjonarnych. (22) 330 03 30 z 11tel. komórkowych. 48 (22)33 00 330 z 11tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą peratora	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO							
28	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa.	<u>Ubezpieczenia gospodarcze</u> (22) 333 73 28 <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> (22) 333 73 25	pn.-pt. godz. 08.00-18.00 pn.-pt. godz.11.00-15.00 pn.-pt. godz. 08.00-16.00	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
INNE							
29	WWW. OBYWATEL.GOV.PL				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
30	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	pon. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA i NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (wg art. 8a ust 1 pkt 2):

ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: 731-407-207 poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 do 16.00

Osoby, które ze względu na niepełnosprawność ruchową nie są w stanie przybyć do punktu lub osoby doświadczające trudności

w komunikowaniu się mogą otrzymać poradę przez telefon lub przez Internet. Bliższe informacje pod numerem podanym do zapisów.

Z porad może skorzystać każda osoba, której nie stać na odpłatną pomoc prawną i która złoży stosowne oświadczenie.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA								
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	Miesiące dyżurów	DNI i GODZINY	SPECJALIZACJA (o ile określono)	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
31	Punkt Radców Prawnych	07-410 Ostrołęka Starostwo Powiatowe ul. Szpitalna 2	Od stycznia do grudnia 2019 r.	Czwartek-piątek. godz. 9.00-13.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pn -pt w godz. 8.00-16.00 tel. 731 407-207	www.powiat..../d armoweporadnict wo
		06-320 Baranowo ZSP ul.Niepodległości 27	Styczeń, marzec, maj, lipiec, wrzesień, listopad;	Poniedziałek, wtorek, środa godz. 9.00-13.00	brak	tak		
		07-437 Łyse ZSP ul. St.Krupki 20	Luty, kwiecień, czerwiec, sierpień, październik, grudzień;	Wtorek i środa godz. 10.00-14.00	brak	tak		
32	Punkt Stowarzyszenia Wsparcia Obywatelskiego z Krakowa	07-440 Goworowo GOPS ul. Dulczewskiego 1 A	Od stycznia do grudnia 2019 r.	Pon, wt.,śr. godz.10.00 do 14.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pn -pt w godz. 8.00-16.00 tel. 731 407-207	www.powiat..../d armoweporadnict wo
		07-430 Myszyniec ZSP w Myszynscu, ul. Dzieci Polskich 5	Od stycznia do grudnia 2019 r.	Pon-wt. godz.14.30 do 18.30	brak	tak		

33	Punkt Adwokatów	07-410 Ostrołęka Starostwo Powiatowe ul. Szpitalna 2	Od stycznia do grudnia 2019 r.	Poniedziałek, wtorek, środa godz. 9.00-13.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pn -pt w godz. 8.00-16.00 tel. 731 407-207	
		06-320 Baranowo ZSP ul. Niepodległości 27	Styczeń, marzec, maj, lipiec, wrzesień, listopad	Czwartek i piątek godz. 9.00-13.00	brak	tak		
		07-437 Łyse ZSP ul. St.Krupki 20	Luty, kwiecień, czerwiec, sierpień, październik, grudzień;	Poniedziałek, Czwartek i piątek 10.00-14.00	brak	tak		
NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE								
34	Punkt Stowarzyszenia Wsparcia Obywatelskiego z Krakowa	07-440 Goworowo GOPS ul. Dulczewskiego 1 A		Czwartek-piątek 10.00-14.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pn -pt w godz. 8.00-16.00 tel. 731 407-207	www.powiat..../darmoweporadnictwo
		07-430 Myszyńiec ZSP w Myszyńcu, ul. Dzieci Polskich 5		Śr. czw pt. godz. 14.00-18.30	brak			