

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

(art. 8a ust 1 pkt 1 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r.

o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej)

RODZINNE						
NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) w Ustrzykach Dolnych	Porady pedagogiczne i psychologiczne dla rodziców zastępczych.	38 – 700 Ustrzyki Dolne ul. Bełska 22	13 471 25 32 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	www.ustrzykidolne.naszepcpr.pl pcpr@bieszczadzki.pl	Dla mieszkańców powiatu bieszczadzkiego.
Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ustrzykach Dolnych	Ogólnie pojęte zagadnienia pomocy rodzinie.	38-700 Ustrzyki Dolne ul. Wyzwolenia 7	13 461 18 68 wg stawek operatora	pon. 7.30-17.00 wt. – pt. 7.30-15.30	www.mgopsud.naszops.pl mgopsud@gmail.com	Dla mieszkańców Miasta i Gminy Ustrzyki Dolne.
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czarnej	Ogólnie pojęte zagadnienia pomocy rodzinie.	Czarna 74 38-710 Czarna	13 461-90-09 wew. 36 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	gopsczarna@interia.pl	Dla mieszkańców Gminy Czarna.
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lutowiskach	Ogólnie pojęte zagadnienia pomocy rodzinie.	Lutowiska 14 38-713 Lutowiska	13 461 00 55 wg stawek operatora	Pon. 8:00 - 16:00 wt. – pt.7:00 - 15:00	gopslutowiska10@interia.pl	Dla mieszkańców Gminy Lutowiska.
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ustrzykach Dolnych	Wspomaganie wychowawczej i edukacyjnej funkcji rodziny.	ul. Pionierska 10 38-700 Ustrzyki Dolne	13 461 12 91 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	www.ppp.ustrzyki-dolne.pl sekretariatpppustrzyki@gmail.com	Dla dzieci i rodziców z terenu powiatu bieszczadzkiego.
PSYCHOLOGICZNE						
NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TEL. odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ustrzykach Dolnych	Diagnoza psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna. Terapia psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna. Opiniowanie, orzekanie, interwencja kryzysowa. Psychoedukacja dzieci i młodzieży, pedagogizacja rodziców, wspomaganie przedszkoli i szkół, prowadzenie mediacji. Doradztwo zawodowe, konsultacje i porady dla rodziców, nauczycieli, wychowawców.	ul. Pionierska 10 38-700 Ustrzyki Dolne	13 461 12 91 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	www.ppp.ustrzyki-dolne.pl sekretariatpppustrzyki@gmail.com	Dla dzieci, uczniów, młodzieży od okresu urodzenia do ukończenia nauki w szkole ponadpodstawowej, a także dla młodzieży nieuczącej się i niepracującej. Ponadto, poradnia udziela pomocy rodzicom, nauczycielom i wychowawcom. Terenem działania jest powiat bieszczadzki. Korzystanie z pomocy udzielanej przez poradnię jest dobrowolne i nieodpłatne. Poradnia udziela pomocy w ciągu całego roku kalendarzowego, jest placówką nieferyjną.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Ustrzykach Dolnych	Pomoc psychologiczna.	38 – 700 Ustrzyki Dolne ul. Pionierska 10	13 461 41 03 wg stawek operatora	wg. grafiki zamieszczonej na stronie www.ustrzykidolne.naszepecpr.pl	www.ustrzykidolne.naszepecpr.pl pcpr@bieszczadzki.pl	Dla mieszkańców powiatu bieszczadzkiego.
Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ)	Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze.	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa	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

NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	Diagnoza psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna. Terapia psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna. Opiniowanie, orzekanie, interwencja kryzysowa. Psychoedukacja dzieci i młodzieży, pedagogizacja rodziców, wspomaganie przedszkoli i szkół, prowadzenie mediacji. Doradztwo zawodowe, konsultacje i porady dla rodziców, nauczycieli, wychowawców.	ul. Pionierska 10 38-700 Ustrzyki Dolne	13 461 12 91 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	www.ppp.ustrzyki-dolne.pl sekretariatpppustrzyki@gmail.com	Dla dzieci, uczniów, młodzieży od okresu urodzenia do ukończenia nauki w szkole ponadpodstawowej, a także dla młodzieży nieuczącej się i niepracującej. Ponadto poradnia udziela pomocy rodzicom, nauczycielom i wychowawcom. Terenem działania jest powiat bieszczadzki. Korzystanie z pomocy udzielanej przez poradnię jest dobrowolne i nieodpłatne. Poradnia udziela pomocy w ciągu całego roku kalendarzowego, jest placówką nieferyjną.
Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Ustrzykach Dolnych	Poradnictwo pedagogiczne dla rodziców i dzieci.	38 – 700 Ustrzyki Dolne ul. Pionierska 10	13 461 41 03 wg stawek operatora	wg. grafiki zamieszczonej na stronie www.ustrzykidolne.naszepecpr.pl	www.ustrzykidolne.naszepecpr.pl pcpr@bieszczadzki.pl	Dla mieszkańców powiatu bieszczadzkiego.

POMOC SPOŁECZNA

NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ustrzykach Dolnych	Wsparcie socjalne dla osób niepełnosprawnych i pełnoletnich wychowanków pieczy i opieki zastępczej.	38 – 700 Ustrzyki Dolne ul. Bełska 22	13 471 25 32 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	www.ustrzykidolne.naszepecpr.pl pcpr@bieszczadzki.pl	Dla mieszkańców powiatu bieszczadzkiego.
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ustrzykach Dolnych	1) Zagadnienia dotyczące pomocy społecznej, świadczeń rodzinnych, świadczeń alimentacyjnych, koordynacji świadczeń, asystentury	38-700 Ustrzyki Dolne ul. Wyzwolenia 7	13 461 18 68 wg stawek operatora	pon. 7.30-17.00 wt. – pt. 7.30-15.30	www.mgopsud.naszops.pl mgopsud@gmail.com	Dla mieszkańców Miasta i Gminy Ustrzyki Dolne.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czarnej	rodzinnej, pieczy zastępczej, placówek wsparcia dziennego, programów pomocowych; 2) Poradnictwo socjalne;	Czarna 74 38-710 Czarna	13 461-90-09 wew. 36 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	gopsczarna@interia.pl	Dla mieszkańców Gminy Czarna.
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lutowiskach	3) Zasady przyznawania i wypłacania świadczeń z pomocy społecznej i świadczeń rodzinnych, praca socjalna; 4) Pomoc finansowa, pomoc rzeczowa, usługi opiekuńcze praca socjalna; 5) Świadczenia z pomocy społecznej, praca socjalna, świadczenia rodzinne, świadczenia wychowawcze, za życiem, dobry start, stypendia, karta dużej rodziny, przemoc w rodzinie, opiekun prawny; 6) Udzielanie informacji osobom ubiegającym się o pomoc w zakresie: obowiązującego stanu prawnego, przysługujących uprawnień lub spoczywających na nich obowiązkach. Wskazanie osobom sposobu rozwiązania problemu, udzielenie pomocy w sporządzaniu pism urzędowych i in.; 7) Pomoc finansowa, pomoc rzeczowa, usługi opiekuńcze praca socjalna.	Lutowiska 14 38-713 Lutowiska	13 461 00 55 wg stawek operatora	Pon. 8:00 - 16:00 Wt. – pt. 7:00 - 15:00	gopslutowiska10@interia.pl	Dla mieszkańców Gminy Lutowiska.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Ustrzykach Dolnych	1) Pomoc w rozwiązywaniu problemów osób uzależnionych i współuzależnionych, motywowanie do podjęcia terapii odwykowej, interwencje środowiskowe, kierowanie na badanie przez biegłych,	Przy UMiG Ustrzyki Dolne Ul. Kopernika 1 38-700 Ustrzyki Dolne	13 460 80 05 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	www.ustrzyki-dolne.pl um@ustrzyki-dolne.pl	Dla mieszkańców Miasta i Gminy Ustrzyki Dolne potrzebujących wsparcia w zakresie uzależnienia od alkoholu lub współuzależnienia.
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Czarnej	kierowanie wniosków do Sądu Rejonowego o przymus leczenia; 2) Poradnictwo osobom uzależnionym i współuzależnionym 3) Poradnictwo i wsparcie w zakresie	przy UG Czarna Czarna Górna 74 38-710 Czarna	13 461 90 09 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	www.czarna.pl urząd@czarna.pl	Dla mieszkańców Gminy Czarna potrzebujących wsparcia w zakresie uzależnienia od alkoholu lub współuzależnienia.

<p>Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Lutowiskach</p>	<p>uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia, w zakresie procedury sądowego zobowiązania do leczenia odwykowego, pomoc w zmotywowaniu osoby nadużywającej alkoholu do podjęcia terapii oraz kompleksowe udzielanie informacji na temat oferty i kontaktów do specjalistycznych placówek zajmujących się terapią dla osób uzależnionych i członków ich rodzin oraz pomocą psychologiczną; 4) Wsparcie, motywowanie do podjęcia terapii, rozmowy interwencyjno-motywacyjne; 5) Wsparcie i pomoc osobom uzależnionym i współuzależnionym od alkoholu; 6) Poradnictwo dla osób uzależnionych i ich rodzin, prowadzenie rozmów profilaktycznych, informacyjnych; 7) Poradnictwo dla osób uzależnionych i współuzależnionych.</p>	<p>przy UG Lutowiska Lutowiska 14 38-713 Lutowiska</p>	<p>13 461 00 13 wg stawek operatora</p>	<p>pon. – pt. 7.30-15.30</p>	<p>www.lutowiska.pl gmina@lutowiska.pl</p>	<p>Dla mieszkańców Gminy Lutowiska potrzebujących wsparcia w zakresie uzależnienia od alkoholu lub współuzależnienia.</p>
<p>Poradnia Terapii Uzależnień w Lesku filia Ustrzyki Dolne</p>	<p>Terapia Uzależnień</p>	<p>ul. 29 Listopada 42 38-700 Ustrzyki Dolne</p>	<p>664 407 421 wg. stawek operatorów</p>	<p>pon. 7.25-20.00 wt. 7.25-15.00 śr. 7.25-17.00 czw. 7.25-18.00 piat. 7.25-18.00</p>	<p>www.spzozlesko.pl spozoz@spzozlesko.pl</p>	<p>Z porad mogą korzystać osoby zagrożone uzależnieniem, osoby uzależnione, a także członkowie ich rodzin (bez skierowań i rejonizacji).</p>

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godz.	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
<p>Zespół Interdyscyplinarny (ZI) ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Gminie Ustrzyki Dolne</p>	<p>1) Diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań mających na celu przeciwdziałanie temu zjawisku, interwencje w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie, informowanie o możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym;</p>	<p>przy MGOPS w Ustrzykach Dolnych 38-700 Ustrzyki Dolne ul. Wyzwolenia 7</p>	<p>13 461 18 68 wg stawek operatora</p>	<p>pon. 7.30-17.00 wt. – pt. 7.30-15.30</p>	<p>www.mgopsud.naszops.pl mgopsud@gmail.com</p>	<p>Dla mieszkańców Miasta i Gminy Ustrzyki Dolne.</p>
<p>Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Gminie Czarna</p>	<p>2) Poradnictwo osobom uwikłanym w przemoc udzielana przez członków ZI; 3) Rozwiązywanie problemów</p>	<p>przy GOPS w Czarnej Czarna 74 38-710 Czarna</p>	<p>13 461-90-09 wew. 36 wg stawek operatora</p>	<p>pon. – pt. 7.30-15.30</p>	<p>gopsczarna@interia.pl</p>	<p>Dla mieszkańców Gminy Czarna.</p>

Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Gminie Lutowiska	związanych z wystąpieniem przemocy w rodzinie; 4) Wsparcie oraz poradnictwo dla rodzin uwikłanych w przemoc informacja o najbliższych instytucjach udzielających pomocy; 5) Sprawy związane z przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie, niebieskie karty; 6) Poradnictwo, motywowanie osób do podjęcia terapii, kierowanie osób do odpowiednich instytucji.	przy GOPS w Lutowiskach Lutowiska 14 38-713 Lutowiska	13 461 00 55 wg stawek operatora	Pon. 8:00 - 16:00 Wt. – pt. 7:00 - 15:00	gopslutowiska10@interia.pl	Dla mieszkańców Gminy Lutowiska.
Poradnictwo specjalistyczne w Ośrodku Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Ustrzykach Dolnych	Wsparcie psychologiczne, poradnictwo, konsultacje prawne, pedagogiczne, socjalne.	38 – 700 Ustrzyki Dolne ul. Pionierska 10	13 461 41 03 wg stawek operatora	wg. grafiki zamieszczonej na stronie www.ustrzykidolne.naszepcpr.pl	www.ustrzykidolne.naszepcpr.pl pcpr@bieszczadzki.pl	Dla mieszkańców powiatu bieszczadzkiego.
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. 08.00–22.00 niedziele i święta 08.00–16.00	www.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia.info	Dla osób doświadczających przemocy domowej.

INTERWENCJA KRYZYSOWA

NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Ustrzykach Dolnych	1) Poradnictwo w zakresie wystąpienia sytuacji kryzysowych na terenie gminy; 2) Zapobieganie sytuacjom kryzysowym, reagowanie w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowych, usuwanie ich skutków, odtwarzanie zasobów; 3) Monitorowanie bezpieczeństwa.	przy UMiG Ustrzyki Dolne ul. Kopernika 1 38-700 Ustrzyki Dolne	13 460 80 05 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	www.ustrzyki-dolne.pl um@ustrzyki-dolne.pl	Wszyscy w sytuacji zagrożenia wymagającej interwencji. Dla mieszkańców Gminy i Miasta Ustrzyki Dolne.
Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Czarnej		przy UG Czarna Czarna Górna 74 38-710 Czarna	13 461 90 09 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	www.czarna.pl urząd@czarna.pl	Jak wyżej dla mieszkańców Gminy Czarna.
Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Lutowiskach		przy UG Lutowiska Lutowiska 14 38-713 Lutowiska	13 461 00 13 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	www.lutowiska.pl gcr@lutowiska.pl	Jak wyżej dla mieszkańców Gminy Lutowiska.
Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Ustrzykach Dolnych	Wsparcie, pomoc psychologiczna, pomoc pedagogiczna, pomoc socjalna, pomoc prawna, zakwaterowanie w sytuacji zagrożenia.	38 – 700 Ustrzyki Dolne ul. Bełska 22	13 471 25 32 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	www.ustrzykidolne.naszepcpr.pl pcpr@bieszczadzki.pl	Dla mieszkańców powiatu bieszczadzkiego.

Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa.	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl	Dla świadków zagrożenia kryzysowego, dla osób poszukujących informacji na temat zarządzania kryzysowego.
----------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	-------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TEL. odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
Powiatowy Urząd Pracy w Ustrzykach Dolnych	Wsparcie osób bezrobotnych i poszukujących pracy w znalezieniu pracy oraz pracodawców w pozyskiwaniu pracowników.	Powiatowy Urząd Pracy w Ustrzykach Dolnych Ul. Beńska 22 38-700 Ustrzyki Dolne	Tel: (+48) 13-460-8900, 13-461-2368, 13-461-4157 Fax: (+48) 13-461-1457 wg stawek operatora	pn.-pt. 7.30-15.30	www: www.ustrzykidolne.praca.gov.pl http://pup_ustrzyki_dolne.ssdip.bip.gov.pl www.praca.gov.pl , epuap.gov.pl/wps/portal/strefa-klienta/katalog-spraw mail: pupustrzyki@ustrzykidolne.praca.gov.pl rzus@praca.gov.pl	Dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, zagrożonych bezrobociem. Dla pracodawców.
Centrum Informacyjno Konsultacyjne Służb Zatrudnienia – Zielona Linia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	ul. Trawiasta 20b 15-161 Białystok	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) wg stawek operatora	pn.- pt. 08.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, zagrożonych bezrobociem. Dla pracodawców.

PRAWO KONSUMENCKIE

NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich.	Starostwo Powiatowe w Ustrzykach Dolnych ul. Beńska 22 38-700 Ustrzyki Dolne	13 471 25 00 wg stawek operatora	Piątki 8.00 -12.00	Konsumenti @bieszczadzki.pl	Dla konsumentów - osób fizycznych - które dokonują czynności prawnej z przedsiębiorcami w celach niezwiązanych z prowadzeniem działalności gospodarczej lub zawodowej.
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKiK)	Ochrona praw konsumenckich.	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka 801 440 220 i 22 290 89 16 wg stawek operatora.	pon.- piątek 08.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/porady @dlakonsumentow.pl	Jak wyżej
			Centrala urzędu - tel. 22 55 60 800	pon. – piątek 8.15 -16.15		

PRAWA PACJENTA						
NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
Rzecznik Praw Pacjenta (RPP)	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. 08.00-20.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta.
Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta, -leczenie w kraju i poza granicami, -kolejki do świadczeń.	Narodowy Fundusz Zdrowia Grójecka 186 02-390 Warszawa	Infolinia Centralna 800 392 976 połączenia bezpłatne 22 572 60 42 wg stawek operatora. Każdy oddział NFZ posiada własną infolinię.	pn.- pt. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Dla osób objętych ubezpieczeniem lub zainteresowanych ubezpieczeniem zdrowotnym.
Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych.	Siedziba: ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa, telefon (22) 461 60 00, Korespondencja: ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 wg stawek operatora	pn.-pt. 08.00-17.00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Dla osób niepełnosprawnych, ich rodzin oraz organizacji działających na rzecz osób niepełnosprawnych.
Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	Ochrona praw dziecka. Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych.	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	Dla osób (dzieci) doświadczających problemu lub świadków łamania praw dziecka.
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH						
NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU	
Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna, - składki, - renty, - emerytury.	(22) 560 16 00 wg stawek operatora	pn. – pt. 07.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obsługi-telefonicznej-cot cot@zus.pl	Dla osób ubezpieczonych, płatników oraz lekarzy.	

PRAWO PRACY						
NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	WWW e-mail		
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. stacjonarny) 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.	www.bip.pip.gov.pl, kancelaria@gip.pip.gov.pl		
Na terenie województwa podkarpackiego						
Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Rzeszowie ul. Gen. St. Maczka 4, 35-234 Rzeszów tel.: 17 717 20 00 , fax 17 717 20 20 kancelaria@rzeszow.pip.gov.pl	Oddział w Krośnie ul. Bieszczadzka 1, 38-400 Krosno tel.: 13 43 679 44 i fax.: 13 43 671 80 krosno@rzeszow.pip.gov.pl	Oddział w Tarnobrzegu Pl. B. Głowackiego 52, 39-400 Tarnobrzeg tel.: 15 822 65 68, fax.: 15 822 82 15 tarnobrzeg@rzeszow.pip.gov.pl	Oddział w Przemysłu ul. Puszkina 14, 37-700 Przemysł tel.: 16 678 22 14, fax.: 16 678 82 56 przemysl@rzeszow.pip.gov.pl			
PRAWO PODATKOWE						
NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
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. stacjonarnych) (22) 330 03 30 (z tel. komórkowych) + 48 (22)33 00 330 (z tel. zagranicznych) wg stawek operatora	pn.- pt. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Dla wszystkich podatników.
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO						
NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 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, wg stawek operatora	pn.-pt. 08.00-18.00 pn.-pt. 11.00-15.00 pn.-pt. 08.00-16.00	porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Dla osób ubezpieczonych, będących w sporze dotyczącym ubezpieczeń.
INNE WWW. OBYWATEL.GOV.PL						
NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
Rzecznik Praw Obywatelskich (RPO)	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa	800 676 676 Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych.	pon. 10.00-18.00 wt.- pt. 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Dla osób, które uważają że ich prawa są naruszone.