

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
<b>RODZINNE</b>							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Poradnictwo rodzinne i psychologiczne	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 732-17-72 732-27-32 732-27-33 732-24-46	Poniedziałek – piątek 7.30-15.30 <b>Psycholog</b> Wtorek, środa 10.00-18.00 Czwartek: 7.30-15.30 <b>Specjaliści pracy z rodziną i pracownik socjalny</b> Poniedziałek, czwartek, piątek: 7.30-15.30 Wtorek, środa: 7.30-8.00	www.pcrb.st.bialystok.wrota podlasia.pl pcpr@st.bialystok.wrota podlasia.pl	Mieszkańcy powiatu białostockiego
2.	Szkoła Podstawowa w Michałowie	Poradnictwo rodzinne	ul. Sienkiewicza 21 16-050 Michałowo	(85) 718-95-15	Poniedziałek - piątek 7.15-15.15	www.spmich.edupage.org sekretariat@spmich.pl	Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo
<b>PSYCHOLOGICZNE</b>							
3.	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Białymstoku	udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej,	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 741-62-35	Poniedziałek-piątek 8:00 – 16:00	www.pppp.bialystok.pl kontakt@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 8 18-100 Łapy	(85) 715-23-34	Poniedziałek-piątek 8:00 – 16:00	www.poradnia.idsl.pl poradnialapy@wp.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 ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66.	<b>800 70 2222</b> bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.linia wsparcia.pl porady@linia wsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
6.	Szkoła Podstawowa w Michałowie	Poradnictwo psychologiczne	ul. Sienkiewicza 21 16-050 Michałowo	(85) 718-95-15	Poniedziałek - piątek 7.15 - 15.15	www.spmich.edupage.org sekretariat@spmich.pl	Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo
7.	Mobilny Punkt Wsparcia w Choroszcy	Pomoc psychologiczna i pedagogiczna dziecku i rodzinie	ul. Sienkiewicza 42 16-070 Choroszcz	(85) 713-22-23	Sobota 8.00 - 13.00	http://choroszcz.pl/artukul/7272,mobilny-punkt-wsparcia-w-gminie-choroszcz.html mgops@choroszcz.pl	Rodziny mające problemy opiekuńczo – wychowawcze z terenu gminy Choroszcz
<b>PEDAGOGICZNE</b>							
8.	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Białymstoku	udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej,	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 741-62-35	Poniedziałek-piątek 8:00 – 16:00	www.pppp.bialystok.pl kontakt@pppp.bialystok.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego

9.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Łapach	udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej,	ul. Boh Westerplatte 8 18-100 Łapy	(85) 715-23-34	Poniedziałek-piątek 8:00 – 16:00	www.poradnia.idsl.pl poradnialapy@wp.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego
10.	Szkoła Podstawowa w Michałowie	Poradnictwo pedagogiczne	ul. Sienkiewicza 21 16-050 Michałowo	(85) 718-95-15	Poniedziałek - piątek 7.15-15.15	www.spmich.edupage.org sekretariat@spmich.pl	Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo

### POMOC SPOŁECZNA

11.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Poradnictwo rodzinne i psychologiczne	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 732-17-72 732-27-32 732-27-33 732-24-46	Poniedziałek – piątek 7.30-15.30 <b>Psycholog</b> Wtorek, środa: 10.00-18.00 Czwartek: 7.30-15.30 <b>Specjaliści pracy z rodziną i pracownik socjalny</b> Poniedziałek, czwartek, piątek: 7.30-15.30 Wtorek, środa: 7.30-8.00	www.pcrb.st.bialystok.wrota podlasia.pl pcpr@st.bialystok.wrota podlasia.pl	Mieszkańcy powiatu białostockiego
12.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w:  Choroszczy	Poradnictwo: psychologiczne, z zakresu pomocy społecznej, rozwiązywania problemów alkoholowych, przemocy w rodzinie	ul. Dominikańska 2 16 – 070 Choroszcz	(85) 713-22 -23	Poniedziałek 7.30 – 18.00 Wtorek – piątek 7.30 – 15.30	www.mgops.choroszcz.pl mgops@choroszcz.pl	Mieszkańcy z terenu gminy: Choroszcz
	Czarnej Białostockiej		ul. Torowa 14a 16-020 Czarna Białostocka	(85) 714-61-30	Poniedziałek - piątek 7.30-15.30	www.m-gops.pl sekretariat@m-gops.pl	Czarna Białostocka
	Dobrzyniewie Dużym		ul. Białostocka 23 16-002 Dobrzyniewo Duże	(85) 663-32-56	Poniedziałek 8.00 – 16.00 Wtorek – piątek 7.30 – 15.30	http://dobrzyniewo.pl/index. php?id=116 gops@dobrzyniewo.pl	Dobrzyniewo Duże
	Grodku		ul. Fabryczna 8 lok. 2 16-040 Gródek	(85) 718 -01 -27	Poniedziałek 8.00 – 16.00 Wtorek – piątek 7.30 – 15.30	www.gopsgródek.naszops.pl gops@grodek.pl	Gródek
	Juchnowcu Kościelnym		Księżyno ul. Alberta 2 16-001 Kleosin	(85) 663-23-95	Poniedziałek 9.00 – 17.00 Wtorek -piątek 7.30 – 15.30	www.juchnowiec.gmina.pl/g ops/index.php gopsjuchnowiec@wp.pl	Juchnowiec Kościelny
	Łapach		ul. Główna 50, 18 – 100 Łapy	(85) 715-25-50 (85) 715-27-18	Poniedziałek - piątek 7.30-15.30	www.mopslapy.pl mgopslapy@pro.onet.pl	Łapy
	Michałowie		ul. Białostocka 11 16-050 Michałowo	(85) 713-17-82 713-17-80 713-17-72	Poniedziałek - piątek 7.30-15.30	www.mgops.michalowo.eu gopsmich@michalowo.eu	Michałowo
	Poświętnem		Poświętne 21 18-112 Poświętne	(85) 650-13-10	Poniedziałek - piątek 7.15-15.15	www.gminaposwietne.vipser v.org gops.poswietne@gmail.com	Poświętne
	Supraśl		ul. Piłsudskiego 17 16-030 Supraśl	(85) 718-35-33	Poniedziałek-czwartek 7.30 - 15.30 Piątek: 8.00 - 16.00	www.suprasl.pl/index.php/a dministracja/miejski- osrodek-pomocy-	Supraśl

						spolecznej/informacje-ogolne/dane-kontaktowe mgops@merinosoft.com.pl	
	Surazu		ul. 11 Listopada 16 18-105 Suraz	(85) 650-31-94	Poniedziałek - piątek 7.30-15.30	www.suraz.pl/asp/pl_start.asp?typ=14&sub=46&menu=50&strona=1  mgopssuraz@wp.pl	Suraz
	Turośni Kościelnej		ul. Białostocka 5 18-106 Turość Kościelna	(85) 715-80-18	poniedziałek 8.30 – 16.30 Wtorek – piątek 7.30 – 15.30	www.gops.turosn.pl gops@turosn.pl	Turość Kościelna
	Tykocinie		ul. Stary Rynek 4 16-080 Tykocin	(85) 718-75-08	Poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30	www.mgops-tykocin.pl mgops@mgops-tykocin.pl	Tykocin
	Wasilkowie		ul. Supraślska 21 16-010 Wasilków	(85) 718-51-57 (85) 718-52-57	Poniedziałek 7.30 – 15.30 Wtorek: 8.00-16.00 Środa-piątek 7.30 – 15.30	www.mops.um.wasilkow.wrotapodlasia.pl sekretariat@mops.wasilkow.pl	Wasilków
	Zabłudowie		ul. Rynek 8 16-060 Zabłudów	(85) 718-81-00	Poniedziałek – wtorek 7.00-15.00 Środa 8.30-16.30 Czwartek – piątek 7.00-15.00	www.mops-zabludow.pl biuro@mops-zabludow.pl	Zabłudów
	Zawadach		Plac Wolności 12 16-075 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

13.	Punkt Konsultacyjny ds. uzależnień w: Choroszczy	Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów uzależnień	ul. Sienkiewicza 42 16-070 Choroszcz	(85) 713-22-23	Poniedziałek 14.00-18.00 Wtorek: 14.30 – 18.30	http://choroszcz.pl/arttykul/6019,punkt-konsultacyjny-uzalezniem-w-gminie-choroszcz.html	Osoby, rodziny mające problemy dot. uzależnień z terenu gminy: Choroszcz
	Czarnej Białostockiej		ul. Torowa 9 16-020 Czarna Białostocka	-	Czwartek: 11.00 – 19.00	http://m-gops.pl/przemoc-w-rodzinie/	Czarna Białostocka
	Juchnowcu Kościelnym		ul. Alberta 2 16-001 Księżyno	(85) 663-11-17 697-011-189	Poniedziałek: 15.00-18.00 Środa 15.00-18.00 (2x w miesiącu) Czwartek: 15.00-18.00	https://juchnowiec.gmina.pl/news.php?id=6808	Juchnowiec Kościelny
	Michałowie		ul. Białostocka 30a 16-050 Michałowo	(85) 713-17-73	Środa: 17.00-20.00 Piątek: 13.00-20.00	http://bip.ug.michalowo.wrotapodlasia.pl/46ce69ac437d720/	Michałowo
	Supraślu		ul. Piłsudskiego 3 16-030 Supraśl  ul. Szosa Baranowicka 94 Sobolewo	600 -075 -018	Czwartek 15.30-18.30 Ostatnia niedziela miesiąca: 16.00-20.00 Wtorek: 16.00-20.00	http://www.suprasl.pl/index.php/administracja/miejski-osrodek-pomocy-spolecznej/przemoc	Supraśl

	Turośni Kościelnej		ul. Białostocka 5 18-106 Turość Kościelna	(85) 715-80-18	Ostatni piątek miesiąca: 15.00-17.00	www.gops.turosn.pl	Turość Kościelna
	Tykocinie		ul. Złota 2 16-080 Tykocin	510-447-366	Czwartek 16.00-17.30	http://www.mgops-tykocin.pl/kontakt.html	Tykocin
	Wasilkowie		ul. Polna 1/4c	513-357-349	Ustalane telefonicznie	http://mops.um.wasilkow.wrotapodlasia.pl/pl/informator_dot_przemocy_w_rodzynie/	Wasilków
14.	Katolicki Ośrodek Wychowania i Terapii Uzależnień METANOIA	Pomoc młodzieży uzależnionej lub zagrożonej uzależnieniem od środków psychoaktywnych	skr. poczt. nr 45, 16-020 Czarna Białostocka (Chmielnik 15, teren dawnej Agromy)	(85) 710-32-41	Ustalane telefonicznie	www.metanoia24.pl poczta@metanoia24.pl	Osoby uzależnione w przedziale wiekowym 13-19 lat

### PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

15.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Białymstoku  Ośrodek Interwencji Kryzysowej	-poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne i rodzinne, -interwencja kryzysowa i wsparcie, osobom w sytuacji kryzysowej zapewnienie schronienia	ul. Słonimska 15/1 15-029 Białystok	(85) 732 17 72	Poniedziałek – piątek 7.30-15.30 <b>Psycholog</b> Wtorek, środa 10.00-18.00 Czwartek: 7.30-15.30 <b>Specjaliści pracy z rodziną i pracownik socjalny</b> Poniedziałek, czwartek, piątek: 7.30-15.30 Wtorek, środa: 7.30-8.00	www.pcrb.st.bialystok.wrota podlasia.pl pcpr.bialystok@interia.pl	Mieszkańcy terenu powiatu białostockiego dotknięte przemocą w rodzinie oraz osoby stosujące przemoc w rodzinie
16.	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	<b>800 120 002</b>  Bezpłatna infolinia	Poniedziałek – sobota 8.00–22.00 Niedziela i święta 8.00–16.00	www.niebieska linia.info biuro@niebieska linia	Dla osób doświadczających przemocy domowej

### INTERWENCJA KRYZYSOWA

17.	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Borsucza 2 15-569 Białystok	(85) 740-39-67 (85) 740-39-51 533-330-846 533-330-845	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.powiatbialostocki.pl pczk@st.bialystok.wrota podlasia.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
18.	Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Mickiewicza 3 15-213 Białystok	(85) 743-95-35	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.bialystok.uw.gov.pl/Informacje+wydzialow/Zarzadzanie+Kryzysowe/Informacje+WCKZ.html czk@bialystok.uw.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
19.	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: <b>(22) 361 69 00</b> <b>(22) 785 700 177</b> 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**

20.	Powiatowy Urząd Pracy	Poradnictwo z zakresu promocji zatrudnienia, łagodzenia skutków bezrobocia i aktywizacji zawodowej	ul. Pogodna 63/1 15-365 Białystok  Filia w Łapach ul. Bohaterów Westerplatte 8 18-100 Łapy	(85) 747 38 00  (85) 715-79-11 715-79-10	Poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30 <b>Dział świadczeń</b> 7.30 - 16.00 <b>Dział Instrumentów Rynku Pracy</b> 7.30 - 16.30 <b>Dział Aktywizacji Osób Niepełnosprawnych</b> w każdy pierwszy wtorek miesiąca 7.30 - 17.00	www.bialystok.praca.gov.pl www.pup.bialystok.sisco.info bibibi@praca.gov.pl  bibibila@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
21.	Wojewódzki Urząd Pracy	Poradnictwo z zakresu promocji zatrudnienia, łagodzenia skutków bezrobocia i aktywizacji zawodowej	ul. Pogodna 22 15-354 Białystok	(85) 749-72-00	Poniedziałek 7.30-16.00 Wtorek -piątek 7.30-15.30	www.wupbialystok.praca.gov.pl sekretariat@wup.wrotapodl asia.pl	Poszukujący pracy i zarejestrowani mieszkańcy wojewódzkiego podlaskiego; Pracodawcy
22.	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.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy

**DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM**

23.	Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. Piłsudskiego 17 16-030 Supraśl	697 697 205 dyżur całodobowy 7 dni w tygodniu	Poniedziałek: 9:00-13:00	www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
-----	--	---	---------------------------------------	---	-----------------------------	---	--

**PRAWO KONSUMENCKIE**

24.	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	ul. Borsucza 2 pokój 210 15-569 Białystok	(85) 740-39-95	Poniedziałek 8.00-16.00 Wtorek – piątek 7.30-15.30	http://st.bialystok.wrotapodl ia.pl/pl/wydzialy/powiatowy- rzecznik-konsumentow.html prk@st.bialystok.wrotapodl a.pl	Mieszkańcy z terenu Powiatu Białostockiego
25.	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	Poniedziałek- piątek 8.00-18.00	www.uokik.gov.pl porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie

**PRAWA PACJENTA**

26.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta - leczenie w kraju i poza granicami - kolejki do świadczeń	ul. Pałacowa 3 15-042 Białystok	Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590	Poniedziałek- piątek 8.00-16.00 (w poniedziałki sala obsługi interesanta czynna do godziny 17.00)	www.nfz-bialystok.pl sekretariat@nfz-bialystok.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
-----	--	---	------------------------------------	---	---	--	--

27.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łapach	Poradnictwo z zakresu praw pacjenta	ul. J. Korczaka 23 18-100 Łapy	(85) 814-24-38	Wtorek 10.00-13.00	www.szpitallapy.pl sekretariat@szpitallapy.pl	Mieszkańcy z terenu Powiatu Białostockiego niebędący pacjentami SP ZOZ w Łapach
28.	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	Poniedziałek- piątek 8.00-20.00	www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
29.	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 (*) 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.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
30.	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	Poniedziałek- piątek 8.00-17.00	www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

### PRAWA DZIECKA

31.	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. 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.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
-----	--	----------------------	--	------------------------------------	---	------------------------------------	---

### PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

32.	Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Białymstoku	Informacje z zakresu ubezpieczeń społecznych	ul. Młynowa 29 15 – 404 Białystok	(22) 560-16-00 Koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym	Godziny obsługi klienta: Poniedziałek 8.00 – 18.00 Wtorek-piątek 8.00 - 15.00	www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/429	Mieszkańcy oraz podmioty z terenu powiatu białostockiego
33.	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.	Poniedziałek- piątek 07.00 – 18.00	www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

<b>PRAWO PRACY</b>							
34.	Okręgowa Inspekcja Pracy w Białymstoku	Porady z zakresu prawa pracy	ul. Fabryczna 2 15-483 Białystok	(85) 678 57 00 Porady prawne: * z telefonów kom. 459 599 000 * z telefonów stacj. 801 002 006 Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo) 606 916 117	telefonicznie: w dni robocze 9.00 – 15.00  Osobiście: Poniedziałek: 8.00 - 17.00 Wtorek - piątek: 8.00-15.00	www.bialystok.pip.gov.pl/pl kancelaria@bialystok.pip.gov.pl	Osoby poszukujące informacji na temat prawa pracy
35.	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa. tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	801 002 006 (dla tel. stacj.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. <b>Uwaga!!</b> naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie	Poniedziałek – piątek 8.00 - 16.00	www.bip.pip.gov.pl kancelaria@gip.pip.gov.pl	Osoby poszukujące informacji na temat prawa pracy
<b>PRAWO PODATKOWE</b>							
36.	II Urząd Skarbowy w Białymstoku	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Plażowa 17 15-502 Białystok	Centrala (85) 878 51 00 (85) 743 36 40 (85) 743 30 10	Poniedziałek: 7.30 -18.00 Wtorek - piątek 7.30-15.30	www.podlaskie.kas.gov.pl/drug i-urząd-skarbowy-w-bialymstoku 2us.bialystok@mf.gov.pl	Mieszkańcy oraz podmioty z terenu powiatu białostockiego i Miasta Białystok
37.	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	01 055 055 ( z tel. stacj.) (22) 330 03 30 z tel. kom. 48 (22)33 00 330 z tel. zagr. pszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek-piątek: 07.00-18.00	www.poradnikprzedsiebiorcy.pl/ l/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa  www.kis.gov.pl	Z porad może skorzystać każdy podatnik
<b>DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO</b>							
38.	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	Poniedziałek-piątek: 8.00-18.00  Poniedziałek-piątek: 11.00-15.00  Poniedziałek-piątek: 8.00-16.00	<b>Porady e-mail:</b> porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok. 2 tyg.)  https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
<b>INNE</b>							
39.	<b>WWW.OBYWATEL.GOV.PL</b>				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
40.	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	Poniedziałek 10.00-18.00 Wtorek – piątek: 8.00-16.00	www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

## NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

**ZAPISY** na wizyty pod numerem telefonu: **519-314-080**

lub e-mailowo: [a.fidziukiewicz@st.bialystok.wrotapodlasia.pl](mailto:a.fidziukiewicz@st.bialystok.wrotapodlasia.pl), [i.rapicka@st.bialystok.wrotapodlasia.pl](mailto:i.rapicka@st.bialystok.wrotapodlasia.pl)

<b>NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA</b>						
	<b>PROWADZĄCY</b>	<b>ADRESY DYŻURÓW</b>	<b>DNI i GODZINY</b>	<b>lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich</b>	<b>DANE KONTAKTOWE</b>	<b>WWW</b>
41.	Radcowie Prawni Poniedziałek – wtorek  Adwokaci Środa - piątek	Centrum Kształcenia Praktycznego w Łapach ul. Gen. Wł. Sikorskiego 15, 18-100 Łapy	Poniedziałek: 11 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> Wtorek – piątek: 9 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	tak	Starostwo Powiatowe w Białymstoku ul. Borsucza 2 15-569 Białystok	<a href="http://www.powiatbialostocki.pl/pl/nieodplatna_pomoc_prawna/nieodplatna-pomoc-prawna.html">www.powiatbialostocki.pl/pl/nieodplatna_pomoc_prawna/nieodplatna-pomoc-prawna.html</a>
42.	Radcowie Prawni Poniedziałek – wtorek  Adwokaci Środa - piątek	Zespół Szkół w Czarnej Białostockiej ul. Sienkiewicza 7 16-020 Czarna Białostocka	Poniedziałek: 11 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> Wtorek – piątek: 9 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	tak	Zapisy telefoniczne od poniedziałku do piątku pod nr tel. 519 314 080 w godzinach pracy Urzędu poniedziałek: 8.00 – 16.00 wtorek – piątek: 7.30 – 15.30	
43.	Radcowie Prawni Poniedziałek – wtorek  Adwokaci Środa - piątek	Starostwo Powiatowe w Białymstoku ul. Borsucza 2 16-569 Białystok	Poniedziałek: 11 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> Wtorek – piątek: 9 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	tak	lub e-mailowo: <a href="mailto:a.fidziukiewicz@st.bialystok.wrotapodlasia.pl">a.fidziukiewicz@st.bialystok.wrotapodlasia.pl</a> <a href="mailto:i.rapicka@st.bialystok.wrotapodlasia.pl">i.rapicka@st.bialystok.wrotapodlasia.pl</a>	
44.	Caritas Archidiecezji Białostockiej	Urząd Miejski w Michałowie ul. Białostocka 11 16-050 Michałow	Poniedziałek - piątek: 9 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	tak		
<b>NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE</b>						
45.	Caritas Archidiecezji Białostockiej	ul. Sienkiewicza 42 16-070 Choroszcz	Poniedziałek - wtorek: 8.00 – 12.00 Środa: 12.30 - 16.30 Czwartek - Piątek: 8.00 – 12.00	tak	jw.	jw.
46.	Caritas Archidiecezji Białostockiej	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Księżynie ul. Alberta 2 16-001 Księżyno	Poniedziałek – wtorek: 12.30 – 16.30 Środa: 8.00 – 12.00 Czwartek: 12.30 – 16.30 Piątek: 8.00 – 12.00	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. Kobięcie, 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) 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 2019 r., poz. 294 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.