

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 15/1 15-028 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 – 18.00 Czwartek: 7.30 – 15.30 Specjaliści pracy z rodziną i pracownik socjalny 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
PSYCHOLOGICZNE							
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.ppp.lapy.pl kontakt@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 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
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.	Punkt Wsparcia Rodziny w Supraślu	Pomoc psychologiczna	ul. Piłsudskiego 3 16-030 Supraśl	601 255 503 604 597 380	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 18 16-040 Gródek	(85) 718 02 33	Poniedziałek – piątek: 9.00-13.00	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 15/1 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
10.	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.ppp.lapy.pl kontakt@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 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
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 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 15/1 15-028 Białystok	(85) 732-17-72 732-27-32 732-27-33 732-24-46	Poniedziałek – piątek: 7.30 – 15.30 Psycholog Wtorek, środa: 10.00-18.00 Czwartek: 7.30 – 15.30 Specjaliści pracy z rodziną i pracownik socjalny 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
14.	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: 9.00 – 17.00 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
	Gródku		ul. Fabryczna 8 lok. 2 16-040 Gródek	(85) 718 -01 -27	Poniedziałek: 8.00 – 16.00 Wtorek – piątek: 7.30 – 15.30	www.gopsagrodek.naszops.pl gops@grodek.pl	Gródek
	Juchnowcu Kościelnym		Księżyno ul. Alberta 2 16-001 Kleosin	(85) 663 11 17	Poniedziałek: 9.00 – 17.00 Wtorek – piątek: 7.30 – 15.30	www.gops.juchnowiec.gmina .pl gopsjuchnowiec@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 kontakt@cuslapy.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) 713 27 65	Poniedziałek - czwartek: 7.30 – 15.30 Piątek: 8.00 – 16.00	http://www.suprasl.pl/index. php/administracja/miejski- osrodek-pomocy- spolecznej/swiadczenia-z- pomocy-spolecznej	Supraśl
	Surazu		ul. 11 Listopada 16 18-105 Suraz	(85) 650-31-94	Poniedziałek – piątek: 7.30 – 15.30	www.suraz.pl/asp/pl_start.as p? typ=14&sub=46&menu=50& strona=1 mgops@suraz.pl	Suraz
	Turośni Kościelnej		ul. Białostocka 5 18-106 Turośń Kościelna	(85) 715-80-18	Poniedziałek: 8.30 – 16.30 Wtorek – piątek: 7.30 – 15.30	www.gops.turosn.pl gops@turosn.pl	Turośń Kościelna
	Tykocinie		ul. Złota 2 16-080 Tykocin	(85) 686-93-60	Poniedziałek – piątek: 7.30 – 15.30	www.mgops-tykocin.pl mgops@mgops-tykocin.pl	Tykocin
	Wasilkowie		ul. Supraślska 21 16-010 Wasilków	(85) 718 52 57	Poniedziałek: 7.30 – 15.30 Wtorek: 9.00 – 17.00 Środa – piątek: 7.30 – 15.30	www.mops.wasilkow.pl sekretariat@mops.wasilkow. pl	Wasilków
	Zabludowie		ul. Adama Mickiewicza 5 16-060 Zabłudów	85) 663 06 44 (85) 674 36 40 do 43 Tel/fax : (85) 663 06 44 wewn. 27	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/osrod ek-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 42 16-070 Choroszcz	(85) 713-22-23	Poniedziałek: 14.00 – 18.00 Wtorek: 14.30 – 18.30	http://choroszcz.pl/arttykul/6 019,punkt-konsultacyjny- uzaleznienn-w-gminie- choroszcz.html	Osoby, rodziny mające problemy dot. uzależnień z terenu gminy: Choroszcz
	Czarnej Białostockiej		ul. Torowa 9 16-020 Czarna Białostocka	(85) 714-61-30	Czwartek: 11.00 – 19.00	http://m-gops.pl/przemoc-w- rodzynie/	Czarna Białostocka
	Juchnowcu Kościelnym		ul. Alberta 2 16-001 Księżyno	(85) 663-11-17 697-011-189	wtorek: 15.00 – 18.00 środa: 15.00 – 18.00	www.gops.juchnowiec.gmina .pl	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.wro tapodlasia.pl/46ce69ac437d 720/	Michałowo
	Supraślu		ul. Piłsudskiego 3 16-030 Supraśl	572 183 266	Wtorek: 16.30 – 19.30 Czwartek: 16.00 – 19.00 Ostatnia niedziela miesiąca:	http://www.suprasl.pl/index. php/administracja/miejski- osrodek-pomocy-	Supraśl

					16.00 – 20.00	społecznej/przemoc	
	Turośni Kościelnej		ul. Białostocka 5 18-106 Turośń Kościelna	(85) 715-80-18	Ostatni piątek miesiąca: 15.00 – 17.00	www.gops.turosn.pl	Turośń Kościelna
	Tykocinie		ul. 11 Listopada 8 16-080 Tykocin	(85) 686-93-14	Poniedziałek – piątek: 7.30 – 15.30	www.umtykocin.pl sekretariat@umtykocin.pl	Tykocin
	Wasilkowie		ul. Polna 1/4c	513-357-349	Ustalane telefonicznie	http://mops.um.wasilkow.wr.otapodlasia.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. 2 16-040 Gródek	(85) 718 01 27	Co drugi wtorek miesiąca: 12.00 – 15.00	www.grodek.pl/profilaktyka 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.pl poczta@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 – 18.30 Umawianie telefoniczne: 693 042 280	https://www.wasilkow.pl/pl/newsy/burmistrzmiasta/punkt-profilaktyczno-konsultacyjny-dla-rodzin-dotknietych-problemami-uzaleznienn-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 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 Psycholog Wtorek, środa: 10.00 – 18.00 Czwartek: 7.30 – 15.30 Specjaliści pracy z rodziną i pracownik socjalny 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
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 Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia	Poniedziałek – sobota: 8.00 – 22.00 Niedziela i święta: 8.00 – 16.00	www.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia	Dla osób doświadczających przemocy domowej

INTERWENCJA KRYZYSOWA

22.	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.wrotapodlasia.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
23.	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+WCZK.html czk@bialystok.uw.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
24.	Centralne Zarządzanie 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

25.	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 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.pl www.pup.bialystok.sisco.info bibi@praca.gov.pl bibila@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 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.wrotapodlasia.pl	Poszukujący pracy i zarejestrowani mieszkańcy województwa 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.pl biuro@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 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							
29.	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.wrotapodlasia.pl/pl/wydzialy/powiatowy-rzecznik-konsumentow.html prk@st.bialystok.wrotapodlasia.pl	Mieszkańcy z terenu Powiatu Białostockiego
30.	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							
31.	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
32.	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
33.	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
34.	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
35.	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

36.	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

37.	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
38.	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

PRAWO PRACY

39.	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
40.	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 7tel. stacj.) 459 599 000 (dla 7tel. 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.pl kancelaria@gip.pip.gov.pl	Osoby poszukujące informacji na temat prawa pracy

PRAWO PODATKOWE

41.	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/drugi-urzed-skarbowy-w-bialymstoku 2us.bialystok@mf.gov.pl	Mieszkańcy oraz podmioty z terenu powiatu białostockiego i 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 t8el. kom. + 48 (22)33 00 330 z 8tel. zagr. Koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek – piątek: 07.00 – 18.00	www.poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa 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 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	Porady e-mail: 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
-----	---	----------------------	---	--	---	---	--

INNE

44.	WWW.OBYWATEL.GOV.PL			Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji			
45.	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
46.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Juchnowcu Kościelnym	Poradnictwo prawne	ul. Alberta 2 16-001 Kleosin	(85) 663-11-17 697-011-189	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, środa Adwokaci: czwartek, piątek	Centrum Kształcenia Praktycznego w Łapach ul. Gen. Wł. Sikorskiego 15, 18-100 Łapy	Poniedziałek: 11 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Wtorek – piątek: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-	tak	Starostwo Powiatowe w Białymstoku ul. Borsucza 2 15-569 Białystok Zapisy telefoniczne od poniedziałku do piątku pod nr tel. 533 330 857 w godzinach pracy Urzędu poniedziałek: 8.00 – 16.00 wtorek – piątek: 7.30 – 15.30 lub e-mailowo: m.szerenos@st.bialystok.w rotapodlasia.pl lub przez stronę internetową: https://np.ms.gov.pl/podlasie/bialostocki	https://samorząd.gov.pl/web/powiat-bialostocki/nieodplatna-pomoc-prawna
48.	Radcowie Prawni: poniedziałek Adwokaci: czwartek	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wasilkowie ul. Suprańska 21 16-010 Wasilków	Poniedziałek: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Czwartek: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-	tak		
49.	Radcowie Prawni: wtorek	Urząd Miejski w Tykocinie ul. 11 Listopada 8 16-080 Tykocin	Wtorek: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-	tak		
50.	Radcowie Prawni: Środa Adwokaci: piątek	Urząd Miejski w Czarnej Białostockiej ul. Torowa 14a 16-020 Czarna Białostocka	Środa: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Piątek: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-	tak		
51.	Radcowie Prawni: poniedziałek, wtorek, środa Adwokaci: czwartek, piątek	Białystok ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	Poniedziałek - środa: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Czwartek – piątek: 12 ³⁰ - 16 ³⁰	Mediacja – dyżur specjalistyczny w każdy poniedziałek i czwartek	tak		
52.	Caritas Archidiecezji Białostockiej	Michałowo ul. Leśna 1 16-050 Michałowo	Środa: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Piątek: 11 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Mediacja po wcześniejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie	tak		
		Supraśl ul. Piłsudskiego 17 16-030 Supraśl	Wtorek: 11 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Czwartek: 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰				
		Dobrzyniewo Duże ul. Białostocka 25 15-002 Dobrzyniewo Duże	Poniedziałek : 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰				
NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE							
53.	Caritas Archidiecezji Białostockiej	Choroszcz ul. Sienkiewicza 42 16-070 Choroszcz	Poniedziałek - środa: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Czwartek – piątek: 12 ³⁰ - 16 ³⁰	Mediacja po wcześniejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie	tak	jw.	jw.
54.	Caritas Archidiecezji Białostockiej	Białystok ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	Poniedziałek - Środa: 12 ³⁰ - 16 ³⁰ Czwartek - Piątek: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	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.