

## Lista jednostek nieodpłatnego poradnictwa dostępnego dla mieszkańców Powiatu Ostródzkiego

### CZĘŚĆ I: lista wg art. 8a ust 1 pkt 1:

| NAZWA JEDNOSTKI | ZAKRES PORADNICTWA                                | ADRES  | TELEFON<br>odpłatność<br>połączeń          | DOSTĘPNOŚĆ<br>dni i godziny | WWW<br>e-mail  | KRYTERIA<br>DOSTĘPU         |   |
|-----------------|---|--|--|-----------------------------|--|-----------------------------|---|
| <b>RODZINNE</b> |   |  |  |                             |  |                             |   |
| 1               | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ostródzie     | Wsparcie rodzin zastępczych i rodzin biologicznych | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 5 | Tel. 89 642 98 85           | Poniedziałek –<br>Czwartek 10 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>  | sekretariat@pcpr.ostroda.pl | Każdy mieszkaniec Powiatu Ostródzkiego  |
| 2               | Punkt Informacyjno – Konsultacyjny w Gierzwałdzie | Poradnictwo rodzinne                               | 14-107 Gierzwałd, Gierzwałd 7              | Tel. 89 647 29 39           | Poniedziałek<br>7 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup> ;<br>Czwartek<br>7 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup> ;<br>Piątek<br>7 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> . | pik@onet.pl                 | Każdy mieszkaniec Gminy Grunwald  |
| 3               | Świetlica Terapeutyczna                           | Poradnictwo rodzinne                               | 14-100 Ostróda, ul. Sportowa 1             | Tel. 89 646 41 41           | Poniedziałek –<br>Piątek<br>10 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>   | swietlica_ostroda@wp.pl     | Dzieci i młodzież w wieku szkolnym 7-18 lat, a w indywidualnych przypadkach starsza; dorośli (rodzice, nauczyciele i in. osoby dorosłe mające problemy rodzinne, wychowawcze, społeczne). |

|                       |  |  |  |                                 |   |   |  |
|-----------------------|--|--|--|---------------------------------|---|---|--|
| 4                     | Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Ostródzie                                       | Poradnictwo rodzinne                                   | 14-100 Ostróda, ul. Sportowa 1                       | Tel. 89 646 65 98               | Poniedziałek – Piątek 10 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>  | sekretariat@poradnia.ostroda.pl                 | Nauczyciele, rodzice, uczniowie          |
| 5                     | Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Morągu  | Poradnictwo rodzinne                                   | 14-300 Morąg, ul. Leśna 6                            | Tel. 89 757 20 11               | Poniedziałek: 8 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup><br>wtorek: 8 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup><br>środa: 8 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup><br>czwartek: 8 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup><br>piątek: 8 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> | ppmorag@poczta.fm                               | Nauczyciele, rodzice, uczniowie          |
| 6                     | Fundacja Centrum Rozwoju rodziny „Progresja” w Ostródzie                                 | Wsparcie rodzinne                                      | 14-100 Ostróda, ul. Sienkiewicza 2/4                 | Tel. 509 138 052                | Poniedziałek – czwartek 10 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>  | progresja-fundacja.pl                           | Rodziny oraz ich członkowie              |
| <b>PSYCHOLOGICZNE</b> |  |  |  |                                 |   |   |  |
| 7                     | Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Dąbrównie   | Poradnictwo psychologiczne                             | 14-120 Dąbrówno, ul. Agrestowa 2                     | Tel. 509 138 052                | Każdy drugi wtorek miesiąca 12 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>  | gkrpa.dabrowno@onet.pl                          | Każdy mieszkaniec                        |
| 6                     | Konsultacje Psychologa – Urząd Gminy w Łukcie  | Poradnictwo psychologiczne                             | 14-105 Łukta, ul. Mazurska 16                        | Tel. 783 682 273                | Piątki 17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>   | www.lukta.com.pl                                | Każdy mieszkaniec                        |
| 6                     | 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.liniawsparcia.pl<br>porady@liniawsparcia.pl | Dla osób będących w kryzysie psychicznym |
| 7                     | Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Puls Centrum Psychiatryczno – Odwykowe w Kajkowie; | Wsparcie psychologiczne                                | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1           | Tel. 89 676 07 92               | Poniedziałek – Piątek (godziny ustalone indywidualnie)  | profilaktyka@gmiaoostroda.pl                    | Każdy mieszkaniec                        |

|    |  |                            |  |                   |   |                                 |                                  |
|----|--|----------------------------|--|-------------------|---|---------------------------------|----------------------------------|
| 8  | Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej PULS Poradnia Zdrowia Psychicznego   | Wsparcie psychologiczne    | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1 | Tel. 89 676 07 92 | Poniedziałek – Piątek (godziny ustalane indywidualnie)  | profilaktyka@gminaostroda.pl    | Każdy mieszkaniec                |
| 9  | Punkt Konsultacyjno-Informacyjny działający przy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Miłomłynie | Wsparcie psychologiczne    | 14-140 Miłomłyn, ul. Twarda 12             | Tel. 89 642 58 27 | Czynne w pierwszą i trzecią środę miesiąca w godz. 17 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>  | brak                            | Każdy mieszkaniec                |
| 10 | Punkt Informacyjno – Konsultacyjny w Gierzwałdzie  | Poradnictwo psychologiczne | 14-107 Gierzwałd, Gierzwałd 7              | Tel. 89 647 29 39 | Wtorek 8 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup>  | pik@onet.pl                     | Każdy mieszkaniec Gminy Grunwald |
| 11 | Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Ostródzie   | Poradnictwo psychologiczne | 14-100 Ostróda, ul. Sportowa 1             | Tel. 89 646 65 98 | Poniedziałek – Piątek 10 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>  | sekretariat@poradnia.ostroda.pl | Nauczyciele, rodzice, uczniowie  |
| 12 | Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Morągu  | Poradnictwo psychologiczne | 14-300 Morąg, ul. Leśna 6                  | Tel. 89 757 20 11 | Poniedziałek: 8 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup><br>wtorek: 8 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup><br>środa: 8 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup><br>czwartek: 8 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup><br>piątek: 8 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> | ppmorag@poczta.fm               | Nauczyciele, rodzice, uczniowie  |

|                     |  |                          |                                      |                   |   |                                 |   |
|---------------------|--|--------------------------|--------------------------------------|-------------------|---|---------------------------------|---|
| 13                  | Fundacja Centrum Rozwoju rodziny „Progresja” w Ostródzie | Wsparcie psychologiczne  | 14-100 Ostróda, ul. Sienkiewicza 2/4 | Tel. 509 138 052  | Poniedziałek – czwartek 10 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>  | progresja-fundacja.pl           | Rodziny oraz ich członkowie   |
| <b>PEDAGOGICZNE</b> |  |                          |                                      |                   |   |                                 |   |
| 14                  | Świetlica Terapeutyczna                                  | Poradnictwo pedagogiczne | 14-100 Ostróda, ul. Sportowa 1       | Tel. 89 646 41 41 | Poniedziałek – Piątek 10 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>  | swietlica_ostroda@wp.pl         | Dzieci i młodzież w wieku szkolnym 7-18 lat, a w indywidualnych przypadkach starsza; dorośli (rodzice, nauczyciele i in. osoby dorosłe mające problemy rodzinne, wychowawcze, społeczne). |
| 15                  | Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Ostródzie       | Poradnictwo pedagogiczne | 14-100 Ostróda, ul. Sportowa 1       | Tel. 89 646 65 98 | Poniedziałek – Piątek 10 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>  | sekretariat@poradnia.ostroda.pl | Nauczyciele, rodzice, uczniowie   |
| 16                  | Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Morągu          | Poradnictwo pedagogiczne | 14-300 Morąg, ul. Leśna 6            | Tel. 89 757 20 11 | Poniedziałek: 8 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup><br>wtorek: 8 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup><br>środa: 8 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup><br>czwartek: 8 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup><br>piątek: 8 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> | ppmorag@poczta.fm               | Nauczyciele, rodzice, uczniowie   |
| 17                  | Fundacja Centrum Rozwoju rodziny „Progresja” w Ostródzie | Wsparcie pedagogiczne    | 14-100 Ostróda, ul. Sienkiewicza 2/4 | Tel. 509 138 052  | Poniedziałek – czwartek 10 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>  | progresja-fundacja.pl           | Rodziny oraz ich członkowie   |

| <b>POMOC SPOŁECZNA</b>  |   |   |                                  |                   |   |  |   |
|---|---|---|----------------------------------|-------------------|---|--|---|
| 18  | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dąbrównie                    | Porady z zakresu pomocy społecznej  | 14-120 Dąbrówno, ul. Agrestowa 1 | Tel. 89 647 44 68 | Poniedziałek-Piątek<br>godz. 7 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>            | sekretariat@gopsdabrownno.pl                     | Każdy mieszkaniec   |
| 19  | Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Morągu                      | Porady z zakresu pomocy społecznej  | 14-300 Morąg, ul. Dworcowa 9     | Tel. 89 757 40 52 | W każdy czwartek w<br>godz. 8 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>             | www.morag.naszops.pl<br>sekretariat@ops-morag.pl | Dla klientów pomocy społecznej oraz dla wszystkich osób niepełnosprawnych |
| 20  | Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ostródzie                   | Porady z zakresu pomocy społecznej  | 14-100 Ostróda, ul. Olsztyńska 2 | Tel. 89 646 22 01 | Od poniedziałku do piątku, w godz. od 9 <sup>00</sup> do 13 <sup>00</sup> | www.mops.ostroda.pl<br>mops@mops.ostroda.pl      | Dla klientów pomocy społecznej oraz dla wszystkich osób niepełnosprawnych |
| <b>ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ</b> |   |   |                                  |                   |   |  |   |
| 21  | Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Dąbrównie | Poradnictwo i wsparcie w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień | 14-120 Dąbrówno, ul. Agrestowa 2 | Tel. 509 138 052  | Każdy drugi wtorek<br>miesiąca<br>12 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>      | gkrpa.dabrownno@onet.pl                          | Każdy mieszkaniec   |
| 22  | Konsultacje Psychologa – Urząd Gminy w Łukcie                   | Poradnictwo i wsparcie w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień | 14-105 Łukta, ul. Mazurska 16    | Tel. 783 682 273  | Piątki 17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>                                 | www.lukta.com.pl                                 | Każdy mieszkaniec   |

|    |  |   |  |                   |  |                              |                                  |
|----|--|---|--|-------------------|--|------------------------------|----------------------------------|
| 23 | Pełnomocnik Burmistrza ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Morągu  | Poradnictwo i wsparcie w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień | 14-300 Morąg, ul. Dworcowa 7               | Tel.89 757 23 73  | Czwartek 8 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>   | gkrpa-morag@morag.pl         | Bez ograniczeń                   |
| 24 | Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Puls Centrum Psychiatryczno – Odwykowe w Kajkowie; | Poradnictwo i wsparcie w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1 | Tel. 89 676 07 92 | Poniedziałek – Piątek (godziny ustalone indywidualnie)                                 | profilaktyka@gminaostroda.pl | Każdy mieszkaniec                |
| 25 | Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej PULS Poradnia Zdrowia Psychicznego                 | Poradnictwo i wsparcie w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1 | Tel. 89 676 07 92 | Poniedziałek – Piątek (godziny ustalone indywidualnie)                                 | profilaktyka@gminaostroda.pl | Każdy mieszkaniec                |
| 26 | Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Miłomłynie                         | Poradnictwo i wsparcie w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień | 14-140 Miłomłyn, ul. Twarda 12             | Tel. 89 642 58 27 | Czynne w pierwszą i trzecią środę miesiąca w godz. 17 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> | brak                         | Każdy mieszkaniec                |
| 27 | Pełnomocnik ds. Profilaktyki i Rozwiązywania problemów Uzależnień                        | Poradnictwo i wsparcie w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1 | Tel. 89 676 07 92 | Poniedziałek – piątek – 7 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>                              | www.gminaostroda.pl          | Każdy mieszkaniec                |
| 28 | Punkt Informacyjno – Konsultacyjny w Gierzwałdzie  | Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych                                | 14-107 Gierzwałd, Gierzwałd 7              | Tel. 89 647 29 39 | Piątek 15 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>  | pik@onet.pl                  | Każdy mieszkaniec Gminy Grunwald |

## PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

|    |  |  |  |                                    |   |  |   |
|----|--|--|--|------------------------------------|---|--|---|
| 29 | Punkt Informacyjno – Konsultacyjny w Dąbrownie   | Poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie  | 14-120 Dąbrowno, ul. Agrestowa 2   | Tel. 509 138 052                   | Każdy drugi wtorek miesiąca 12 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>        | gkrpa.dabrowno@onet.pl                           | Każdy mieszkaniec   |
| 30 | Gminny Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie   | Poradnictwo w zakresie przemocy w rodzinie   | 14-105 Łukta, ul. Mazurska 10  | Tel. 89 647 51 45                  | Dni robocze 7 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>                         | bip.gops.lukta.com.pl<br>gops@lukta.com.pl       | Każdy mieszkaniec   |
| 31 | Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Morągu   | Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie   | 14-300 Morąg, ul. Dworcowa 9   | Tel.89 757 40 52                   | W każdy czwartek w godz. 8 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>            | www.morag.naszops.pl<br>sekretariat@ops-morag.pl | Dla klientów pomocy społecznej oraz dla wszystkich osób niepełnosprawnych |
| 32 | Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”                        | - wsparcie<br>- pomoc psychologiczna,<br>- informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej | Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych<br>Al. Jerozolimskie 155<br>02-326 Warszawa | 800 120 002<br>Bezpłatna infolinia | pn. – sob.<br>godz. 08.00–22.00<br>ndz. i święta<br>godz. 08.00–16.00 | www.niebieskalinia.info<br>biuro@niebieskalinia  | Dla osób doświadczających przemocy domowej                                |
| 33 | Biuro Pełnomocnika Burmistrza ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Morągu | Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie   | 14-300 Morąg, ul. Dworcowa 7   | Tel.89 757 23 73                   | Czwartek 8 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>                            | gkrpa-morag@morag.pl                             | Bez ograniczeń  |
| 34 | Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Puls Centrum Psychiatryczno – Odwykowe w Kajkowie;       | Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie   | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1   | Tel. 89 676 07 92                  | Poniedziałek – Piątek<br>(godziny ustalone indywidualnie)             | profilaktyka@gminaostroda.pl                     | Każdy mieszkaniec   |

|                              |   |   |  |  |  |   |   |
|------------------------------|---|---|--|--|--|---|---|
| 35                           | Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej PULS Poradnia Zdrowia Psychicznego                | Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie            | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1                   | Tel. 89 676 07 92  | Poniedziałek – Piątek (godziny ustalane indywidualnie)     | profilaktyka@gminaostroda.pl                                      | Każdy mieszkaniec   |
| 36                           | Pełnomocnik ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień – Urząd Gminy Ostróda | W sprawie przeciw działania przemocy w rodzinie | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1                   | Tel. 89 676 07 92  | Poniedziałek – Piątek 7 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>    | gminaostroda.pl   | Każdy mieszkaniec   |
| <b>INTERWENCJA KRYZYSOWA</b> |   |   |  |  |  |   |   |
| 37                           | Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Morągu  | W ramach interwencji kryzysowej                 | 14-300 Morąg, ul. Dworcowa 9                                 | Tel.89 757 40 52   | W każdy czwartek w godz. 8 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> | www.morag.naszops.pl sekretariat@ops-morag.pl                     | Dla klientów pomocy społecznej oraz dla wszystkich osób niepełnosprawnych                       |
| 38                           | Gminne Centrum Zarządzania Kryzysowego  | Poradnictwo z zakresu interwencji kryzysowej    | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1                   | Tel. 89 676 07 92  | Poniedziałek – Piątek 7 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>    | gminaostroda.pl   | Każdy mieszkaniec   |
| 39                           | Centralne Zarządzenie Kryzysowe   | Monitorowanie bezpieczeństwa                    | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa | Całodobowy dyżur:<br>(22) 361 69 00<br>(22) 785 700 177<br>e-mail:<br>dyzurny@rcb.gov.pl | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu                  | http://rcb.gov.pl/zarządzanie-kryzysowe/<br><br>poczta@rcb.gov.pl | Świadek zagrożenia kryzysowego<br>Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |



### DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

|  |   |   |  |  |  |  |   |
|--|---|---|--|--|--|--|---|
| 40   | Powiatowy Urząd Pracy w Ostródzie                             | Pośrednictwo pracy, poradnictwo zawodowe, informacja zawodowa, pomoc w aktywnym poszukiwaniu pracy, organizacji szkoleń- dot. osób bezrobotnych i poszukujących pracy z terenu powiatu ostródzkiego | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 5       | Tel. 89 642 95 10  | Poniedziałek: w godz. 8 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup><br>wtorek – piątek: 7 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup><br><br>Interesanci przyjmowani są: w godz. 8 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup> | www.ostroda.praca.gov.pl<br>olos@praca.gov.pl        | Osoby bezrobotne i poszukujące pracy z terenu powiatu ostródzkiego        |
| 41   | Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia                   | Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.   | Urząd Pracy.<br>Ciepła 20 .<br>15-472 Białystok. | 19 524<br>(z Polski)<br>+48 22 19524<br>(z zagranicy)<br>Koszt zgodnie z taryfą operatora. | pn.- pt.<br>godz. 08 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>   | www.zielonalinia.gov.pl<br>biuro@zielonalinia.gov.pl | Mogą korzystać:<br>- zarejestrowani<br>-poszukujący pracy<br>- pracodawcy |
| <b>DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM</b> |   |   |  |  |  |  |   |
| 42   | Elbląskie Centrum Mediacji i Aktywizacji Społecznej w Elblągu | Pomoc dla osób pokrzywdzonych przestępstwem   | 82-300 Elbląg, ul.zw. Jaszczurczego 17 pok. 101  | Tel. 55 642 44 25  | Pn – pt.<br>15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>   | www.mediacje-elblag.pl                               | Dla wszystkich zainteresowanych   |
| <b>PRAWO KONSUMENCKIE</b>                    |   |   |  |  |  |  |   |
| 43   | Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów w Ostródzie               | Bezpłatne poradnictwo konsumenckie i informacji prawnej w zakresie ochrony interesów konsumentów  | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 5       | Tel. 89 642-98-63  | Od poniedziałku do piątku w budynku w godzinach od 8 <sup>00</sup> do 14 <sup>00</sup> .   | prk@powiat.ostroda.pl                                | Każdy mieszkaniec Powiatu Ostródzkiego                                    |

|                       |  |   |  |   |   |   |   |
|-----------------------|--|---|--|---|---|---|---|
| 44                    | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów        | Ochrona praw konsumenckich  | UOKiK<br>Pl. Powstańców<br>Warszawy 1<br>00-950 Warszawa | Infolinia konsumencka<br>(prowadzona przez<br>Federację<br>Konsumentów)<br>801 440 220<br>22 290 89 16<br>Koszt połączenia<br>zgodnie z taryfą<br>operatora   | pn.- pt.<br>godz. 08.00-18.00   | <a href="https://www.uokik.gov.pl/">https://www.uokik.gov.pl/</a><br><a href="mailto:porady@dlakonsumentow.pl">porady@dlakonsumentow.pl</a> | Prawo konsumenckie  |
| <b>PRAWA PACJENTA</b> |  |   |  |   |   |   |   |
| 45                    | Narodowy Fundusz Zdrowia – Oddział w Olsztynie | Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:<br>- prawa pacjenta<br>-leczenie w kraju i poza granicami<br>-kolejki do świadczeń | 10-561 Olsztyn, ul.<br>Żołnierska 16                     | Tel. 800 190 590 -<br>Telefoniczna Informacja<br>Pacjenta;<br><br>Tel. 89 678-74-00   | poniedziałek 8.00-<br>18.00 – Sala<br>obsługi, Sekcja<br>Skarg i Wniosków;<br>8.00-16.00 – inne<br>działy<br>od wtorku do piątku<br>- 08.00-16.00 | <a href="http://www.nfz-olsztyn.pl">http://www.nfz-olsztyn.pl</a>   | Każdy zainteresowany  |
| 46                    | Rzecznik Praw Pacjenta                         | Ochrona praw pacjenta   | Biuro RPP<br>ul. Młynarska 46.<br>01-171 Warszawa        | 800 190 590<br>Bezpłatna infolinia<br>Zapisy na poradę<br>osobistą:<br><a href="mailto:rezerwacja@rpp.gov.pl">rezerwacja@rpp.gov.pl</a><br>lub (22) 532 82 43 | Pn. – pt.<br>godz. 08.00-20.00  | <a href="https://www.bpp.gov.pl">https://www.bpp.gov.pl</a><br><br><a href="mailto:kancelaria@rpp.gov.pl">kancelaria@rpp.gov.pl</a>         | Z porad może<br>korzystać każdy kto<br>ma poczucie łamania<br>praw pacjenta |

|                                      |   |   |   |  |  |   |  |
|--------------------------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| 47                                   | Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala                            | Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:<br>- prawa pacjenta<br>-leczenie w kraju i poza granicami<br>-kolejki do świadczeń | Narodowy Fundusz Zdrowia<br>Grójecka 186<br>02-390 Warszawa   | Infolinia Centralna<br>800 392 976 (*)<br>22 572 60 42 (**)<br>(*) połączenia bezpłatne<br>(**) koszt zgodnie z taryfą operatora<br>Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię | pn.- pt.<br>godz. 08.00-16.00  | <a href="http://www.nfz.gov.pl">http://www.nfz.gov.pl</a><br><a href="mailto:infolinia@nfz.gov.pl">infolinia@nfz.gov.pl</a>   | Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym   |
| 48                                   | Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych                          | Ochrona praw osób niepełnosprawnych   | SIEDZIBA<br>ul. Żurawia 4 A,<br>00- 503 Warszawa<br>Telefon<br>(22) 461 60 00<br>KORESPONDENCJA<br>Nowogrodzka 1/3/5<br>00-513 Warszawa                             | 801 801 015<br>Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora   | pn.-pt.<br>godz. 08.00-17.00   | <a href="http://www.niepelnosprawni.gov.pl">http://www.niepelnosprawni.gov.pl</a><br><a href="mailto:sekretariat.bon@mrpips.gov.pl">sekretariat.bon@mrpips.gov.pl</a>   | Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych              |
| 49                                   | Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania .          | Ochrona praw dziecka  | Biuro RPD<br>Przemysłowa 30/32<br>00-450 Warszawa<br>tel.: (22) 583 66 00 .<br>fax.: (22) 583 66 96.<br>Pn.-pt.<br>godz.08 <sup>15</sup> -16 <sup>15</sup>          | 800 121 212<br>Bezpłatna infolinia   | pn.- pt. godz.<br>08 <sup>15</sup> -20 <sup>00</sup><br>(dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią) | <a href="https://brpd.gov.pl">https://brpd.gov.pl</a><br><a href="mailto:rpd@brpd.gov.pl">rpd@brpd.gov.pl</a>   | Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych.<br>Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem. |
| <b>PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH</b> |   |   |   |  |  |   |  |
| 50                                   | Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych | Zakres informacji:<br>- pomoc techniczna<br>- składki<br>- renty<br>- emerytury   | Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w Centrum Obsługi Telefonicznej lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej.<br>Nr centrali :<br>(22) 667 10 00. | (22) 560 16 00<br>Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.   | Pn. – pt.<br>godz. 07. <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>  | <a href="http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl">http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl</a> | Adresaci porad:<br>- ubezpieczeni<br>- płatnicy<br>- lekarze   |

| <b>PRAWO PRACY</b>     |   |  |   |  |  |  |  |
|------------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| 51                     | Centrum<br>Poradnictwa<br>Państwowej Inspekcji<br>Pracy (PIP) | Porady z zakresu prawa<br>pracy  | Główny Inspektorat<br>Pracy<br>ul. Barska 28/30<br>02-315 Warszawa.<br>Tel. 22 391 82 15<br>fax. 22 391 82 14 | 801 002 006<br>(dla 12tel. stacj.)<br>459 599 000<br>(dla t12el. Kom.)<br>22 391 83 60<br>(dla obywateli Ukrainy<br>zatrudnionych na<br>terenie RP)<br>Koszt połączenia<br>zgodnie z taryfą<br>operatora. <b>Uwaga!!!</b><br>Naliczane są koszty za<br>czas oczekiwania na<br>połączenie . | brak   | www.bip.pip.gov.pl,<br>kancelaria@gip.pip.gov.pl   | brak   |
| <b>PRAWO PODATKOWE</b> |   |  |   |  |  |  |  |
| 52                     | Krajowa Informacja<br>Skarbowa                                | Informacje podatkowe<br>dot. PIT, CIT, VAT,<br>podatki lokalne, akcyza<br>etc. | Ul. Teodora Sixta 17,<br>43-300 Bielsko-Biała   | 801 055 055 (<br>(12 z tel. stacjonarnych.<br>( (22) 330 03 30<br>Z z t12el. Komórkowych.<br>+ 48 (22)33 00 330<br>( z 12tel. zagranicznych.<br>Koszt zgodnie z taryfą<br>operatora  | pn.- pt.<br>godz. 07 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup> | www.kis.gov.pl<br>więcej:<br><a href="https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa">https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa</a> | Z porad może<br>skorzystać każdy<br>podatnik |

**DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO**

|             |  |                               |  |  |  |  |  |
|-------------|--|-------------------------------|--|--|--|--|--|
| 53          | Rzecznik Finansowy.<br>(Ubezpieczonych)                      | Prawa ubezpieczonych          | Biuro Rzecznika<br>Finansowego<br>Al. Jerozolimskie 87<br>02-001 Warszawa. | Ubezpieczenia<br>gospodarcze<br>(22) 333 73 28<br>Ubezpieczenia<br>Społeczne, OFE ZUS<br>(22) 333 73 26<br>lub (22) 333 73 27<br>Ubezpieczenia bankowe<br>i rynku kapitałowego<br>(22) 333 73 25 | pn.-pt.<br>godz. 08 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup><br><br>pn.-pt.<br>godz.11 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup><br><br>pn.-pt.<br>godz. 08 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> | <b>Porady e-mail:</b> <a href="mailto:porady@rf.gov.pl">porady@rf.gov.pl</a><br>(czas oczekiwania na odpowiedz<br>e-mailową ok.2 tygodni)<br><br><a href="https://rf.gov.pl/kontakt">https://rf.gov.pl/kontakt</a><br><br><a href="mailto:biuro@rf.gov.pl">biuro@rf.gov.pl</a> | Osoby ubezpieczone i<br>w sporze dotyczącym<br>ubezpieczeń             |
| <b>INNE</b> |  |                               |  |  |  |  |  |
| 54          | <a href="http://WWW.OBYWATEL.GOV.PL">WWW.OBYWATEL.GOV.PL</a> |                               |  |  | Informacje i usługi przyjazne obywatelom<br>portal Ministerstwa Cyfryzacji   |  |  |
| 55          | Rzecznik Praw<br>Obywatelskich                               | Ochrona praw<br>obywatelskich | Biuro RPO<br>Al. Solidarności 77.<br>00-090 Warszawa                       | 800 676 676 .<br>Połączenia bezpłatne z<br>tel. stacjonarnych i<br>komórkowych   | pon.<br>godz. 10 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup><br>wt.- pt.<br>godz. 08 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>   | <a href="https://www.rpo.gov.pl">https://www.rpo.gov.pl</a><br><br><a href="mailto:biurorzecznika@brpo.gov.pl">biurorzecznika@brpo.gov.pl</a>  | Może zgłosić się<br>każdy, kto uważa,<br>że jego prawa są<br>naruszone |

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

### **ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: 89 642 98 03**

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. Blizsze informacje pod numerem podanym do zapisów.

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

| <b>NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA</b> |                                   |   |  |  |   |   |                       |
|---------------------------------|-----------------------------------|---|--|--|---|---|-----------------------|
|                                 | <b>NAZWA PUNKTU</b>               | <b>ADRESY<br/>DYŻURÓW</b>   | <b>DNI i GODZINY</b>   | <b>SPECJALIZACJA<br/>(o ile określono)</b> | <b>lokal dogodny dla<br/>osób na wózkach<br/>inwalidzkich</b> | <b>DANE<br/>KONTAKTOWE</b>  | <b>WWW</b>            |
| 1                               | Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 9, Centrum Użyteczności Publicznej pok.226 | od poniedziałku do piątku w godzinach: <b>od 9<sup>00</sup> do 13<sup>00</sup></b> , z wyłączeniem świąt i dni wolnych od pracy. | Z każdego zakresu                          | tak   | INFORMACJE pod nr tel:<br>89 642 98 03;<br><br>ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu:<br>89 642 98 03 | bip.powiat.ostroda.pl |
|                                 |                                   | 14-300 Morąg, ul. Ogrodowa 16 Biblioteka Miejska w Morągu                           | od poniedziałku do piątku w godzinach: <b>od 9<sup>00</sup> do 13<sup>00</sup></b> , z wyłączeniem świąt i dni wolnych od pracy. | Z każdego zakresu                          | tak   |   |                       |
|                                 |                                   | 14-100 Ostróda, ul. Olsztyńska 2, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, pok.209        | od poniedziałku do piątku w godzinach: <b>od 9<sup>00</sup> do 13<sup>00</sup></b> , z wyłączeniem świąt i dni wolnych od pracy. | Z każdego zakresu                          | tak   |   |                       |

|   |  |   |   |                   |     |   |                            |
|---|--|---|---|-------------------|-----|---|----------------------------|
| 2   | Porady Prawne Marcin Ignatowski                | 14-120 Dąbrówno, ul. Kościuszki 21, Urząd Gminy w Dąbrównie                         | W każdy czwartek godz. 9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup>  | Porady prawne     | tak | INFORMACJE i ZAPISY pod nr tel: 89 647 40 87  | radca@ignatowski@gmail.com |
| <b>NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE</b> |  |   |   |                   |     |   |                            |
| 3   | Punkt Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego | 14-100 Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 9, Centrum Użyteczności Publicznej pok.226 | od poniedziałku do piątku w godzinach: <b>od 13<sup>00</sup> do 17<sup>00</sup></b> , z wyłączeniem świąt i dni wolnych od pracy. | Z każdego zakresu | tak | INFORMACJE pod nr tel: 89 642 98 03;<br>ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: 89 642 98 03 | bip.powiat.ostroda.pl      |