**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTA**

**dostępnych dla mieszkańców powiatu oleckiego**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nazwa instytucji** | **Zakres poradnictwa** | **Adres**  | **Telefon** | **Dostępnośćdni i godziny** | **Adres strony internetowej i e-mail** | **Kryteria dostępu**  |
| **RODZINNE**  |
| 1. | Powiatowe Centrum Pomocy Rodziniew Olecku | Poradnictwo rodzinne | ul. Gołdapska 23,19-400 Olecko | Tel. 87 520- 34- 30 | poniedziałek-piątek 730 - 1530 | [www.pcpr.olecko.pl](http://www.pcpr.olecko.pl) e-mailcentrum@pcpr.olecko.pl | Każdy mieszkaniec powiatu  |
| 2.  | Centrum Administracyjne Obsługi Placówek Opiekuńczo – Wychowawczych | Poradnictwo rodzinne,z zakresu pomocy społecznej, w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie,w ramach interwencji kryzysowej, praw dziecka | ul. Gołdapska 18A, 19-400 Olecko | 87 520 21 40 | poniedziałek-piątek 900 – 1700 | [www.domkorczaka.olecko.pl](http://www.domkorczaka.olecko.pl) e-maildomdzieckawolecku@wp.pl | Pełnoletni wychowankowie, rodzice biologiczni wychowanków |
| **PSYCHOLOGICZNE** |
| 3. | Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego(zlecenie NFZ) | Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze | Fundacja ITAKAskr. pocztowa 12700-958 Warszawa 66 | 800 702 222bezpłatna infolinia | 24 godzinyprzez 7 dni w tygodniu  | [www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl)e-mailporady@liniawsparcia.pl | Dla osób będącychw kryzysie psychicznym |
| **PEDAGOGICZNE** |
| 4.  | Powiatowe Centrum Wspierania Edukacji,w tymPoradnia Psychologiczno-Pedagogicznaw Olecku  | Wsparcie dzieciom przedszkoli i szkół podstawowych oraz młodzieży szkół ponadpodstawowych, wsparcie pedagogiczne, psychologiczne, logopedyczne oraz usługi w zakresie doradztwa zawodowego | ul. Zamkowa 419-400 Olecko |  87 523 93 38 | poniedziałek-piątek 730 - 1530 | [www.pcwe.olecko.pl](http://www.pcwe.olecko.pl)  e-mail: ppp@powiat.olecko.pl | Każdy mieszkaniec powiatu |

|  |
| --- |
| **POMOC SPOŁECZNA** |
| 5.  | Powiatowe Centrum Pomocy Rodziniew Olecku | Pomoc społeczna | ul. Gołdapska 2319-400 Olecko | Tel. 87 520- 34- 30 | poniedziałek-piątek 730 - 1530 | [www.pcpr.olecko.pl](http://www.pcpr.olecko.pl) e-mailcentrum@pcpr.olecko.pl | Każdy mieszkaniec powiatu  |
| 6. | Miejski OśrodekPomocy Społecznejw Olecku | Pomoc społeczna  | ul. Kolejowa 3119-400 Olecko | Tel. 87 520 42 33 | poniedziałek-piątek 730 - 1530 | [www.mopsolecko.naszops.pl](http://www.mopsolecko.naszops.pl) e-mailmops@mops.olecko.pl | Mieszkańcy Gminy |
| 7. | Gminny OśrodekPomocy Społecznejw Kowalach Oleckich | Pomoc społeczna  | ul. Kościuszki 4419-420 Kowale Oleckie | Tel. 87 523 82 48 | poniedziałek-piątek 730 - 1530 | e-mailgopsko@interia.pl | Mieszkańcy Gminy |
| 8. | Gminny OśrodekPomocy Społecznejw Świętajnie | Pomoc społeczna | Świętajno 10419-411 Świętajno | Tel. 87 521 54 18 87 520 70 17 | poniedziałek-piątek 730 - 1530 | [www.gopsswietajno.pl](http://www.gopsswietajno.pl) e-mailops@gopsswietajno.pl | Mieszkańcy Gminy |
| 9.  | Gminny OśrodekPomocy Społecznejw Wieliczkach | Pomoc społeczna | ul. Lipowa 1619-404 Wieliczki | Tel. 87 521 42 37 | poniedziałek-piątek 730 - 1530 | [www.wieliczki.bipgmina.pl](http://www.wieliczki.bipgmina.pl) e-mailgops.wieliczki@interia.pl | Mieszkańcy Gminy |
| **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ** |
| 10. | Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu, Narkotyków i Współuzależnienia  | Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin  | ul. Nocznickiego 1519-400 Olecko | 87 520 45 91 | Poniedziałek 800 – 1600 1600-1800 – terapia grupowaWtorek – 1100 - 2000Środa - 900 - 1600Czwartek – 800 – 1600 1600-1800 – terapia grupowa1800 - 2000Piątek 800 - 1700 |  e-mailporadniaolecko@gmail.com | Mieszkańcypowiatu oleckiego |
| **PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ** |
| 11. | Specjalistyczny Ośrodek Wsparciadla Ofiar Przemocyw Rodzinie (SOW)  | - prawne,- terapeutyczne,- psychologiczne,- pedagogiczne,- socjalne,- całodobowe schronienie,-grupy wsparcia,- oddziaływania korekcyjno-edukacyjne | ul. Gołdapska 23, 19-400 Olecko | Tel. 87 520- 34- 37 | Całodobowo | [www.pcpr.olecko.pl](http://www.pcpr.olecko.pl) e-mailcentrum@pcpr.olecko.pl | Ofiary przemocy  |
| 12. | Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK) | - prawne,- psychologiczne,- pedagogiczne,- socjalne,- zajęcia dla dzieci,- oddziaływaniakorekcyjno – eduk. | ul. Gołdapska 23, 19-400 Olecko | Tel. 87 520- 34- 37 | Całodobowo | [www.pcpr.olecko.pl](http://www.pcpr.olecko.pl) e-mailcentrum@pcpr.olecko.pl | Mieszkańcypowiatu oleckiego |
| **INTERWENCJA KRYZYSOWA**  |
| 13. | Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Olecku | Zapewnienie przepływu informacji | ul. Kolejowa 3219-400 Olecko | w godz. pracy:730-1530– tel. 87 739 18 79po godz. pracy i w dni wolne - tel. 87 520 71 20 kom. 693 880 003 | całą dobę  | [www.powiat.olecko.pl](http://www.powiat.olecko.pl) e-mailczk@powiat.olecko.pl | Według potrzeb |
| 14. | Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Olecku | Zespół działań interdyscyplinarnych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu.  | ul. Gołdapska 2319-400 Olecko | 87 520 34 30 | 730 - 1530 | [www.pcpr.olecko.pl](http://www.pcpr.olecko.pl) e-mailcentrum@pcpr.olecko.pl | Według potrzeb |
| 15.  | Centralne Zarządzanie Kryzysowe  | Monitorowanie bezpieczeństwa | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa ul. Rakowiecka 2A00-993 Warszawa | Całodobowy dyżur: 22 361 69 0022 785 700 177  | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu  | [www.rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe](http://www.rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe) e-mailpoczta@rcb.gov.pl | Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego  |

|  |
| --- |
|  **DLA OSÓB BEZROBOTNYCH**  |
| 15. | Powiatowy Urząd Pracy w Olecku | Dla osób poszukujących pracy | ul. Armii Krajowej 30, 19-400 Olecko | Tel. 87 520 30 78 87 520 25 33 | Poniedziałek – czwartek: 7.30– 15.30.Piątek: 7.00-15.00.Interesanci przyjmowani są w godzinachod 8.00 do 14.00. | [www.olecko.praca.gov.pl](http://www.olecko.praca.gov.pl)e-mailbiuro@pup.olecko.pl | Ewidencja i świadczenia.Pośrednictwo pracy i poradnictwo zawodowe.Według potrzeb |
| 16.  | Infolinia Urzędów Pracy – Zielona Infolinia | Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy. | ul. Ciepła 2015-472 Białystok | 19 524 (z Polski)+48 22 19524(z zagranicy)Koszt zgodniez taryfą operatora | poniedziałek-piątek 800 – 1800 | [www.zielonalinia.gov.pl](http://www.zielonalinia.gov.pl)e-mailbiuro@zielonalinia.gov.pl | Mogą korzystać:- zarejestrowani- poszukujący pracy- pracodawcy |
| **PRAWO KONSUMENCKIE** |
| 17. | Powiatowy Rzecznik Konsumentów Starostwo Powiatowew Olecku | Zapewnienie bezpłatnego poradnictwa konsumenckiego i informacji prawnej | ul. Kolejowa 3219-400 Olecko | tel. 87 739 18 68 | Poniedziałek 1100– 1400środa 1200– 1400piątek 800 – 1300  | [www.spolecko.bip.doc.pl](http://www.spolecko.bip.doc.pl)e-mailstarostwo@powiat.olecko.pl | Prawo konsumenckie |
| 18. | Urząd Ochrony Konkurencjii Konsumentów | Ochrona praw konsumenckich  | UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 100-950 Warszawa | Infolinia konsumencka (prowadzona przez Fundację Konsumentów)801 440 220koszt połączeniaz taryfą operatora | poniedziałek-piątek 800 – 1800 | [www.uokik.gov.pl](http://www.uokik.gov.pl)e-mailporady@dlakonsumentow.pl | Prawo konsumenckie |

|  |
| --- |
| **PRAWA PACJENTA** |
| 19.  | Rzecznik Praw Pacjenta  | Ochrona praw pacjenta | Biuro RPPul. Młynarska 4601-171 Warszawa | 800 190 590 Bezpłatna infolinia. Zapisy na poradę osobistą rezerwacja@rpp.gov.pllub (22) 532 82 43 | poniedziałek-piątek 800 – 2000 | [www.bpp.gov.pl](http://www.bpp.gov.pl) e-mailkancelaria@rpp.gov.pl  | Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta.  |
| 20.  | Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala | Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: prawa pacjenta, leczenie w kraju i poza granicami, kolejki do świadczeń | NFZ ul. Grójecka 18602-390 Warszawa | Infolinia 800 392 97622 572 60 42 – połączenie bezpłatne | poniedziałek-piątek 800 – 1600 | [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)e-mailinfolinia@nfz.gov.pl  | Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym  |
| 21. | Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych  | Ochrona praw osób niepełnosprawnych | ul. Żurawia 4A, 00-503 Warszawa | 801 801 015  | poniedziałek-piątek 800 – 1700 | [www.niepelnosprawni.gov.pl](http://www.niepelnosprawni.gov.pl)e-mailsekretariat.bon@mrpips.gov.pl | Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych |
| 22. | Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania  | Ochrona praw dziecka |  Biuro RPDul. Przemysłowa 30/3200-450 Warszawa | 800 121 212 Bezpłatna infolinia | poniedziałek-piątek 815 – 2000(dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią).  | [www.brdp.gov.pl](http://www.brdp.gov.pl) e-mailrpd@brpd.gov.pl | Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.  |
| 23.  | Olmedica w OleckuSp. z o.o. | ul. Gołdapska 119-400 Olecko | Porady specjalistyczne -lekarskie | Ubezpieczenie zdrowotne | Zgodniez harmonogramami zgłoszonymi do NFZ | www.olmedica.pl | olmedica@olmedica.pl87 555 99 88 |
| 24.  | Olmedica w OleckuSp. z o.o. | ul. Gołdapska 119-400 Olecko | Poradnictwo w zakresie cukrzycy | Pacjenci lekarza POZ Olmedica | Zgodnie z harmonogramem pracy edukatora w cukrzycy | www.olmedica.pl | olmedica@olmedica.pl87 555 99 89 |

|  |
| --- |
| **PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH**  |
| 25. | Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych  | Zakres informacji: pomoc techniczna, składki, renty, emerytury | Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w Centrum Obsługi Telefonicznej lub podczas wizyty osobistej w placówce pod nr telefonu (22) 667 10 00 | (22) 560 16 00 | poniedziałek-piątek 700 – 1800 | [www.zus.pl](http://www.zus.pl/)e-mail cot@zus.pl  | Adresaci porad: ubezpieczeni, płatnicy, lekarze |
| **PRAWO PRACY**  |
| 26. | Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) | Porady z zakresu prawa pracy.  | Główny Inspektorat Pracyul. Barska 28/3002-315 Warszawa | 801 002 006 – dla telefonów stacjonarnych 459 599 000 – dla telefonów komórkowych22 391 83 60 – dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP |  | [www.bip.pip.gov.pl](http://www.bip.pip.gov.pl)e-mailkancelaria@gip.pip.gov.pl  |  |
| **PRAWO PODATKOWE** |
| 27. | Urząd Skarbowyw Olecku  | Wsparcie podatnika, kontrola podatkowa, ustalenie, określenie, pobór podatków | ul. Wojska Polskiego 719-400 Olecko | 87 520 30 22 | Poniedziałek 715 - 1800 wtorek - piątek 715 – 1515 | [www.warminsko-mazurskie.kas.gov.pl](http://www.warminsko-mazurskie.kas.gov.pl)e-mailus.olecko@mf.gov.pl | Z porad może skorzystać podatnik |
| 28.  | Krajowa Informacja Skarbowa | Prawa ubezpieczonych  | Ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała | 801 055 055(z tel. stacjonarnych)(22) 330 03 30(z tel. komórkowych) | poniedziałek-piątek 700 – 1800 | [www.kis.gov.pl](http://www.kis.gov.pl)  | Z porad może skorzystać każdy podatnik  |

|  |
| --- |
| **DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO** |
| 29.  | Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych) | Prawa ubezpieczonych  | Biuro Rzecznika FinansowegoAl. Jerozolimskie 8702-001 Warszawa | Ubezpieczenia gospodarcze(22) 333 73 28Ubezpieczenia Społeczne, OFE, ZUS (22) 333 73 26 lub(22) 333 73 27Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego (22) 333 73 25  | poniedziałek-piątek 800 – 1800poniedziałek-piątek 1100 – 1500poniedziałek-piątek 800 – 1600 | Porady e-mail porady@rf.gov.plbiuro@rf.gov.pl  | Osoby ubezpieczonei w sporze dotyczącym ubezpieczeń |
| **INNE** |
| 30. | **WWW.OBYWATEL.GOV.PL** | Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji  |
| 31.  | Rzecznik Praw Obywatelskich  | Ochrona praw obywatelskich  | Biuro RPOAl. Solidarności 7700-090 Warszawa | 800 676 676 – połączenie bezpłatne z tel. stacjonarnychi komórkowych | Poniedziałek 1000– 1800wtorek-piątek800 - 1600 | [www.rpo.gov.pl](http://www.rpo.gov.pl)e-mailbiurorzecznika@brpo.gov.pl | Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone.  |