

**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA**  
**dostępnych dla mieszkańców powiatu suwalskiego**

	<b>NAZWA JEDNOSTKI</b>	<b>ZAKRES PORADNICTWA</b>	<b>ADRES</b>	<b>TELEFON odpłatność połączeń</b>	<b>DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny</b>	<b>WWW e-mail</b>	<b>KRYTERIA DOSTĘPU</b>
<b>RODZINNE</b>							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach	Poradnictwo rodzinne	Świerkowa 60 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 92 80 fax. 87 565 92 82	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://www.pcprsuwalski.pl">www.pcprsuwalski.pl</a> email: <a href="mailto:pcpr@powiat.suwalski.pl">pcpr@powiat.suwalski.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu <b>( całodobowe wsparcie zapewnia Hostel Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia)</b>
2.	Specjalistyczna Poradnia Życia Rodzinnego „Nadzieja”	Poradnictwo rodzinne	Poradnia mieści się przy parafii pw. św. Aleksandra w Suwałkach ul. E. Plater 2c	tel. 87 566 20 53	poniedziałek – piątek  9 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	<a href="https://aleksandersuwalki.pl/parafia/poradnia">https://aleksandersuwalki.pl/parafia/poradnia</a>	Na wizyty można umówić się osobiście lub telefonicznie. Każdy mieszkaniec powiatu
<b>PSYCHOLOGICZNE</b>							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach	Poradnictwo rodzinne i psychologiczne	Świerkowa 60 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 92 80 fax. 87 565 92 82	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://www.pcprsuwalski.pl">www.pcprsuwalski.pl</a> email: <a href="mailto:pcpr@powiat.suwalski.pl">pcpr@powiat.suwalski.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Specjalistyczny Psychiatryczny Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Suwałkach	poradnictwo psychologiczne	Szpitalna 62 16 – 400 Suwałki	tel. 87 562 64 00	poniedziałek – piątek  8 <sup>00</sup> – 14 <sup>35</sup>	<a href="http://www.spspzoz.pl">www.spspzoz.pl</a> e-mail: <a href="mailto:sekretariat@spspzoz.pl">sekretariat@spspzoz.pl</a>	Dla osób będących w kryzysie Psychicznym. Każdy mieszkaniec powiatu

3.	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 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	<a href="http://www.linia wsparcia.pl">www.linia wsparcia.pl</a> <a href="mailto:porady@linia wsparcia.pl">porady@linia wsparcia.pl</a>	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
<b>PEDAGOGICZNE</b>							
1.	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Suwałkach	Wsparcie dzieciom z przedszkoli i szkół podstawowych oraz młodzieży z gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych wsparcie pedagogiczne, psychologiczne, logopedyczne oraz usługi w zakresie doradztwa zawodowego	ul. Nowomiejska 10, 16-400 Suwałki	87 566 41 49 87 567 00 67	Poniedziałek - Czwartek  7 <sup>30</sup> – 18 <sup>00</sup>  Piątek 7 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	<a href="http://www.poradnia.suwalki.pl">www.poradnia.suwalki.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@ppp.suwalki.e">sekretariat@ppp.suwalki.e</a> <u>u</u>	Każdy mieszkaniec powiatu

## POMOC SPOŁECZNA

1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach	Pomoc społeczna	Świerkowa 60 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 92 80 fax. 87 565 92 82	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://www.pcprsuwalski.pl">www.pcprsuwalski.pl</a> <b>email:</b> <a href="mailto:pcpr@powiat.suwalski.pl">pcpr@powiat.suwalski.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bakalarzewie	Pomoc społeczna	ul. Rynek 3 16 - 423 Bakalarzewo	tel. 87 569 40 23 w. 121 lub 120, fax. 87 569 43 08	poniedziałek – piątek  7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	<a href="http://www.gopsbakalarzewo.naszops.pl/">http://www.gopsbakalarzewo.naszops.pl/</a> <b>email:</b> <a href="mailto:gops@bakalarzewo.pl">gops@bakalarzewo.pl</a>	mieszkańcy gminy
3.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Filipowie	Pomoc społeczna	ul. Garbaska 2 16 - 424 Filipów	tel. 87 569 60 60 w. 35,36,37,39 fax. 87 569 60 60	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="https://gopsfilipow.bip.gov.pl/">https://gopsfilipow.bip.gov.pl/</a> <b>email:</b> <a href="mailto:biurogops@filipow.pl">biurogops@filipow.pl</a>	mieszkańcy gminy
4.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jeleniewie	Pomoc społeczna	ul. Słoneczna 3 16 - 404 Jeleniewo	tel. 87 563 85 56 / 54  fax. 87 563 85 63	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="https://gopsjeleniewo.naszops.pl/">https://gopsjeleniewo.naszops.pl/</a> <b>email:</b> <a href="mailto:gops@jeleniewo.com.pl">gops@jeleniewo.com.pl</a>	mieszkańcy gminy
5.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przerześci	Pomoc społeczna	ul. Rynek 2 16 - 427 Przerześć	(087) 5559350	Poniedziałek - Wtorek - 8:00 - 16:00 Środa - Piątek - 8:00 - 18:00	<a href="https://przerosl.naszops.pl">https://przerosl.naszops.pl</a> <b>email:</b> <a href="mailto:gops@przerosl.eu">gops@przerosl.eu</a>	mieszkańcy gminy
6.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Raczkach	Pomoc społeczna	Nowe Osiedle 2 16 - 420 Raczek	tel. 87 568 50 46, fax. 87 568 50 46,	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://gops.raczki.biuletyn.et/">http://gops.raczki.biuletyn.et/</a> <b>email:</b> <a href="mailto:pomoc@gops-raczki.pl">pomoc@gops-raczki.pl</a>	mieszkańcy gminy

7.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rutce - Tartak	Pomoc społeczna	ul. 3 Maja 13 16 – 406 Rutka - Tartak	tel. 87 568 50 46 fax. 87 568 50 46	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://bip.ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl">http://bip.ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl</a> email: <a href="mailto:gops_rutka-tartak@ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl">gops_rutka-tartak@ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl</a>	mieszkańcy gminy
8.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Suwałkach	Pomoc społeczna	ul. Świerkowa 45 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 93 47, 48,49 fax. 87 565 93 45	poniedziałek – piątek  7 <sup>15</sup> – 15 <sup>15</sup>	<a href="http://www.gops.suwalki.pl">http://www.gops.suwalki.pl</a> email: <a href="mailto:gops_suwalki@pro.onet.pl">gops_suwalki@pro.onet.pl</a>	mieszkańcy gminy
9.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szypliszkach	Pomoc społeczna	ul. Suwalska 21, 16 – 411 Szypliszki	tel. 87 565 90 45 fax. 87 565 90 49	poniedziałek – piątek  7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	<a href="https://szypliszki.naszops.pl/">https://szypliszki.naszops.pl/</a> email: <a href="mailto:gopsszypliszki@szypliszki.pl">gopsszypliszki@szypliszki.pl</a>	mieszkańcy gminy
10	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wizajnach	Pomoc społeczna	ul. Szkolna 11 16 – 407 Wizajny	tel. 87 568 84 85, fax. 87 565 90 49,	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="https://wizajny.naszops.pl/">https://wizajny.naszops.pl/</a> email: <a href="mailto:opieka@wizajny.pl">opieka@wizajny.pl</a>	mieszkańcy gminy
11	Punkt Konsultacyjny poradnictwa specjalistycznego dla osób z problemami opiekuńczo - wychowawczymi oraz przemocą	Pomoc społeczna, poradnictwo w zakresie problemów opiekuńczo - wychowawczych	ul. Holendry 3/1 16-427 Przerośl	tel. 87 562 72 44	poniedziałek – piątek  15 <sup>15</sup> - 20 <sup>00</sup>	<a href="http://stowarzyszenie-domdziecka.manifo.com/">http://stowarzyszenie-domdziecka.manifo.com/</a> email: <a href="mailto:stowarzyszenie.domdziecka@onet.eu">stowarzyszenie.domdziecka@onet.eu</a>	według potrzeb mieszkańcy gminy
12	Stowarzyszenie MONAR – Schronisko dla osób bezdomnych MARKOT	Dom dla osób bezdomnych i najuboższych	Garbas Drugi 18 k. Filipowa 16-424 Filipów	Tel 87 569 62 40	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	<a href="http://www.monar.org/">http://www.monar.org/</a> email: <a href="mailto:garbas@monar.org">garbas@monar.org</a>	osoby potrzebujące pomocy społecznej.  Każdy mieszkaniec powiatu

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

1.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Filipowie	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	ul. Garbaska 2 16 – 424 Filipów	tel. 87 569 60 81 w.31	poniedziałek – piątek 8:00 – 12:00	<a href="http://www.gops.filipow.biuletyn.net/">http://www.gops.filipow.biuletyn.net/</a> <a href="mailto:sekretariat@filipow.pl">sekretariat@filipow.pl</a>	mieszkańcy gminy
2.	Gminna Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Bakałarzewie	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	ul. Rynek 3 16 - 423 Bakałarzewo	tel. 87 569 40 23 w. 121 lub 120, fax. 87 569 43 08	poniedziałek – piątek 7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	<a href="http://www.bakalarzewo.pl">http://www.bakalarzewo.pl</a> / <b>email:</b> <a href="mailto:gops@bakalarzewo.pl">gops@bakalarzewo.pl</a>	mieszkańcy gminy
3.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Raczkach	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	Nowe Osiedle 2 16 - 420 Raczki	tel. 87 568 50 46, fax. 87 568 50 46,	poniedziałek – piątek 7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://gops.raczki.biuletyn.net/">http://gops.raczki.biuletyn.net/</a> <b>email:</b> <a href="mailto:pomoc@gops-raczki.pl">pomoc@gops-raczki.pl</a>	mieszkańcy gminy
4.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Suwałkach	Punkt Informacyjno – Konsultacyjny dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin	Ul. Świerkowa 45 16 – 400 Suwałki Pok. 115, 116	tel.: 87 565 93 41 lub 87 565 93 42	poniedziałek – piątek 7 <sup>15</sup> – 15 <sup>15</sup>	<a href="http://www.gops.suwalki.pl">http://www.gops.suwalki.pl</a>  <b>email:</b> <a href="mailto:gops_suwalki@pro.onet.pl">gops_suwalki@pro.onet.pl</a>	mieszkańcy gminy
5.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Jeleniewie	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	ul. Słoneczna 3 16 - 404 Jeleniewo	tel. 87 568 30 22 w. 14,16 fax. 87 517 39 34	poniedziałek – piątek 7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="https://gopsjeleniewo.naszops.pl">https://gopsjeleniewo.naszops.pl</a>  <b>email:</b> <a href="mailto:gops@jeleniewo.com.pl">gops@jeleniewo.com.pl</a>	mieszkańcy gminy
6.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Przerośli	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	ul. Rynek 2 16 - 427 Przerośl	tel. 87 569 10 19, 87 562 72 44, 87 562 72 43, 87 562 72 38 fax. 87 562 72 44	poniedziałek – piątek 7 <sup>15</sup> – 15 <sup>15</sup>	<a href="https://przerosl.naszops.pl">https://przerosl.naszops.pl</a> <b>email:</b> <a href="mailto:gops@przerosl.eu">gops@przerosl.eu</a>	mieszkańcy gminy

7.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Szypliszkach	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	ul. Suwalska 21, 16 – 411 Szypliszki	tel. 87 565 90 45 fax. 87 565 90 49	poniedziałek – piątek  7 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup>	<a href="https://szypliszki.naszops.pl/">https://szypliszki.naszops.pl/</a>  <b>email:</b> <a href="mailto:gopsszypliszki@szypliszki.pl">gopsszypliszki@szypliszki.pl</a>	mieszkańcy gminy
8.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rutce - Tartak	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	ul. 3 Maja 13 16 – 406 Rutka - Tartak	tel. 87 568 50 46 fax. 87 568 50 46	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://bip.ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl">http://bip.ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl</a> <b>email:</b> <a href="mailto:gops_rutka-tartak@ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl">gops_rutka-tartak@ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl</a>	mieszkańcy gminy
9.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Wizajnach	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	Ul. Szkolna 11 16 – 407 Wizajny	tel. 87 568 84 85, fax. 87 565 90 49,	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://www.wizajny.pl">http://www.wizajny.pl</a> <b>email:</b> <a href="mailto:opieka@wizajny.pl">opieka@wizajny.pl</a>	mieszkańcy gminy
10	Specjalistyczny Psychiatryczny Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Suwałkach	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	Ul. Szpitalna 62 16 – 400 Suwałki	87 562 64 70	Kontakt-Rejestracja: 87 562 64 70  Godziny pracy Poradni: Poniedziałek 07:30 – 20:00 Wtorek 07:30 – 20:00 Środa 07:30 – 20:00 Czwartek 07:00 – 19:35 Piątek 07:30 – 19:35	<a href="http://spspzoz.pl">http://spspzoz.pl</a>  <a href="mailto:sekretariat@spspzoz.pl">sekretariat@spspzoz.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu

## PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

1.	Specjalistyczny ośrodek wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie	Wsparcie dla ofiar przemocy w rodzinie	Dowspuda 9 16-420 Raczki	tel. 87 568 50 78	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	<a href="http://www.pcpr.suwalski.pl">http://www.pcpr.suwalski.pl</a> ↓ e-mail: <a href="mailto:interwencja@powiat.suwalski.pl">interwencja@powiat.suwalski.pl</a>	Dla osób doświadczających przemocy domowej. Każdy mieszkaniec powiatu
2.	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	pn. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00	<a href="https://niebieskalinia.org">https://niebieskalinia.org</a>  <a href="mailto:info@niebieskalinia.org">info@niebieskalinia.org</a>	Dla osób doświadczających przemocy domowej

## INTERWENCJA KRYZYSOWA

1.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Suwałkach	Zespół działań interdyscyplinarnych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu	ul. Świerkowa 60 pok. 7 16 – 400 Suwałki	87 565 92 85	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="https://pcprsuwalski.pl/oik">https://pcprsuwalski.pl/oik</a> / <a href="mailto:pcpr@powiat.suwalski.pl">pcpr@powiat.suwalski.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Suwałkach	zapewnienie przepływu informacji	ul. Świerkowa 60 16 – 400 Suwałki	<b>w godz. pracy: 7.30-15.30</b> - tel. 87 565 92 54; fax 87 565 92 56  lub sekretariat Starosty tel. 87 565 92 03; fax 87 566 47 18  <b>po godz. pracy i w dni wolne –</b>  tel. kom. 534 235 508	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	<b>w godz. pracy: 7.30-15.30</b> <a href="mailto:sekretariat@powiat.suwalski.pl">sekretariat@powiat.suwalski.pl</a>  <b>po godz. pracy i w dni wolne</b> <a href="mailto:pczk@powiat.suwalski.pl">pczk@powiat.suwalski.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu

3.	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: <a href="mailto:dyzurny@rcb.gov.pl">dyzurny@rcb.gov.pl</a>	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	<a href="https://www.gov.pl/web/rcb/zarzadzanie-kryzysowe">https://www.gov.pl/web/rcb/zarzadzanie-kryzysowe</a>  <a href="mailto:poczta@rcb.gov.pl">poczta@rcb.gov.pl</a>	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
----	---------------------------------	------------------------------	--	--	---	---	---

### DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

1.	Powiatowy Urząd Pracy	Dla osób poszukujących pracy. Poradnictwo zawodowe/pośrednictwo o pracy	ul. Kościuszki 71 A 16 – 400 Suwałki	87 565 26 50	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://www.suwalki.praca.gov.pl">www.suwalki.praca.gov.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@pup.suwalki.pl">sekretariat@pup.suwalki.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Wojewódzki Urząd Pracy	Dla osób poszukujących pracy. Poradnictwo zawodowe/pośrednictwo o pracy	ul. Pogodna 22 15 – 354 Białystok	85 749 72 00 85 749 72 09	Poniedziałek: 7:30-16:00* Wtorek-piątek: 7:30-15:30	<a href="http://www.wupbialystok.praca.gov.pl">www.wupbialystok.praca.gov.pl</a>  * Do 16.00 pracują: Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Wydział Rynku Pracy, Wydział Informacji i Promocji EFS oraz Oddziały Terenowe w Łomży i Suwałkach	Każdy mieszkaniec powiatu
3.	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Urząd Pracy. ul. Ciepła 20 . 15-472 Białystok.	<b>19 524</b> (z Polski) <b>+48 22 19524</b> (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	<a href="http://www.zielonalinia.gov.pl">www.zielonalinia.gov.pl</a>  <a href="mailto:biuro@zielonalinia.gov.pl">biuro@zielonalinia.gov.pl</a>	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy

### DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

1.	Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepiępstwem w Suwałkach Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. Noniewiczza 91 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 02 58 kom. 883 240 678 – czynny całą dobę	pn.- pt. 08.00 – 16.00 <b>Psycholog</b> pon. 16.00-20.00, czw. 16.00-20.00 <b>Prawnik</b> wt. 14.00-18.00, środa 14.00-18.00	<a href="http://www.pryzmat.org.pl">www.pryzmat.org.pl</a> <a href="mailto:pryzmat@pryzmat.org.pl">pryzmat@pryzmat.org.pl</a> <a href="http://www.pokrzywdzeni.gov.pl">www.pokrzywdzeni.gov.pl</a>  <a href="mailto:funduszsprawiedliwosci@m.s.gov.pl">funduszsprawiedliwosci@m.s.gov.pl</a>	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie. Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepiępstwem w Jeleniewie	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. Słoneczna 3 16 – 404 Jeleniewo Urząd Gminy	kom. 883 240 678 -- czynny całą dobę	Doradca ds. osób pokrzywdzonych: Piątek: 12.00-16.00	<a href="http://www.pryzmat.org.pl">www.pryzmat.org.pl</a>  <a href="mailto:pokrzywdzeni@pryzmat.org.pl">pokrzywdzeni@pryzmat.org.pl</a>	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie. Mieszkańcy gminy



**PRAWO KONSUMENCKIE**

1.	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów	Poradnictwo konsumenckie	ul. Świerkowa 60 pok. 122 16 – 400 Suwałki	87 565 92 77	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://www.powiat.suwalski.pl/kat/powiatowy-rzecznik-konsumentow-w-suwalkach">http://www.powiat.suwalski.pl/kat/powiatowy-rzecznik-konsumentow-w-suwalkach</a> <a href="mailto:gkuklinska@powiat.suwalski.pl">gkuklinska@powiat.suwalski.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Oddział Federacji Konsumentów w Suwałkach	Poradnictwo konsumenckie	ul. Noniewicza 91 16-400 Suwaki	87 565 01 84	Pon. 10.00 – 15.00 Wt. 10.00 – 18.00 Śr. 10.00 – 15.00 Czw. 10.00 -12.00 Pt.sb.niedz. - nieczynne	<a href="http://www.federacja-konsumentow.org.pl/72.wojewodztwo-podlaskie.html">http://www.federacja-konsumentow.org.pl/72.wojewodztwo-podlaskie.html</a> mail: <a href="mailto:suwalki@federacja-konsumentow.org.pl">suwalki@federacja-konsumentow.org.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu
3.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) <b>801 440 220</b> <b>22 290 89 16</b> Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	<a href="https://www.uokik.gov.pl/porady@dlakonsumentow.pl">https://www.uokik.gov.pl/porady@dlakonsumentow.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu

## PRAWA PACJENTA

1.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku Delegatura w Suwałkach	Ubezpieczenia zdrowotne	Ul. Michała Kleofassa Ogińskiego 5 c 16 -400 Suwałki	87 562 02 50	pn.- pt. godz. 09.00-16.00	<a href="http://www.nfz-bialystok.pl">www.nfz-bialystok.pl</a>  <a href="mailto:sekretariat@nfz-bialystok.pl">sekretariat@nfz-bialystok.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	<b>800 190 590</b> Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: <a href="mailto:rezerwacja@rpp.gov.pl">rezerwacja@rpp.gov.pl</a> lub (22) 532 82 43	pn. - pt. godz. 08.00-20.00	<a href="https://www.bpp.gov.pl">https://www.bpp.gov.pl</a>  <a href="mailto:kancelaria@rpp.gov.pl">kancelaria@rpp.gov.pl</a>	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
3.	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 <b>800 392 976 (*)</b> <b>22 572 60 42 (**)</b> (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	<a href="http://www.nfz.gov.pl">http://www.nfz.gov.pl</a>  <a href="mailto:infolinia@nfz.gov.pl">infolinia@nfz.gov.pl</a>	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
4.	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	<b>801 801 015</b> Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	<a href="http://www.niepelnospawni.gov.pl">http://www.niepelnospawni.gov.pl</a>  <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

## PRAWA DZIECKA

1.	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. godz.08.15-16.15.	<b>800 121 212</b> Bezpłatna infolinia	pn.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	<a href="https://brpd.gov.pl">https://brpd.gov.pl</a>  <a href="mailto:rpd@brpd.gov.pl">rpd@brpd.gov.pl</a>	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
----	--	----------------------	--	---	--	---	--

## PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

1.	Punkt Informacyjny Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Suwałkach	Ubezpieczenia społeczne	Ul. 1 Maja 33 16 – 400 Suwałki	22 560 16 00	pn.- pt. godz. 08.00 - 15.00.	<a href="http://www.zus.pl">www.zus.pl</a>	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
2.	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.	<b>(22) 560 16 00</b> Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	pn. – pt. godz. 07.00 – 18.00	<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: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

**PRAWO PRACY**

1.	Okręgowa Inspekcja Pracy W Białymstoku oddział w Suwałkach	Prawo pracy	ul. Świerkowa 60 II p. 16 – 400 Suwałki	87 565 46 77 87 565 03 66	pn. – pt. godz. 07.30 – 15.30	<a href="http://www.bialystok.pip.gov.pl">www.bialystok.pip.gov.pl</a> <a href="mailto:suwalki@bialystok.pip.gov.pl">suwalki@bialystok.pip.gov.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	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	<b>801 002 006</b> (dla tel. stacj.) <b>459 599 000</b> (dla tel. kom.) <b>22 391 83 60</b> (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. <b>Uwaga!!!</b> naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .	pn. – pt. godz. 09.00 – 15.00	<a href="http://www.bip.pip.gov.pl">www.bip.pip.gov.pl</a> , <a href="mailto:kancelaria@gip.pip.gov.pl">kancelaria@gip.pip.gov.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu

## PRAWO PODATKOWE

1.	Urząd Skarbowy w Suwałkach	Wsparcie podatnika, Kontrola podatkowa Ustalanie, określanie, pobór podatków	1 Maja 2a 16 – 400 Suwałki	87 566 69 83 87 566 67 07	Pon. 8.00 – 18.00 wt. pt. 8.00 – 15.00	<a href="http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urzed-skarbowy-w-suwalkach">www.podlaskie.kas.gov.pl/ urzed-skarbowy-w- suwalkach</a>	Z porad może skorzystać podatnik
2.	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	801 055 055 ( z tel. stacjonarnych. ( 22) 330 03 30 Z z tel. komórkowych. + 48 (22)33 00 330 ( z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	<a href="http://www.kis.gov.pl">www.kis.gov.pl</a> więcej: <a href="https://poradnikprzebiorycy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa">https://poradnikprzebiorycy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa</a>	Z porad może skorzystać każdy podatnik

## DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

1.	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	pn.-pt. godz. 08.00-18.00  pn.-pt. godz.11.00-15.00  pn.-pt. godz. 08.00-16.00	<b>Porady e-mail:</b> <a href="mailto:porady@rf.gov.pl">porady@rf.gov.pl</a> (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni)  <a href="https://rf.gov.pl/kontakt">https://rf.gov.pl/kontakt</a>  <a href="mailto:biuro@rf.gov.pl">biuro@rf.gov.pl</a>	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
----	---	----------------------	---	--	---	--	--

## INNE

1.	<a href="https://bip.brpo.gov.pl/pl">https://bip.brpo.gov.pl/pl</a>			Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji			
2.	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	• pon. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00	<a href="https://www.rpo.gov.pl">https://www.rpo.gov.pl</a> <a href="mailto:biurorzecznika@brpo.gov.pl">biurorzecznika@brpo.gov.pl</a>	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone