



Ministerstwo
Sprawiedliwości

**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO
PORADNICTWA
SPECJALISTYCZNEGO
W POWIECIE GRAJEWSKIM**

Lista Jednostek Nieodpłatnego Poradnictwa

Część I: lista wg art. 8a ust. 1 pkt 1

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON (odpłatność połączeń)	DOSTĘPNOŚĆ (dni i godziny)	WWW (e-mail)	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Grajewie	Pomoc rodzinom zastępczym, osobom niepełnosprawnym, ofiarom przemocy domowej.	ul. Wojska Polskiego 74C, 19-200 Grajewo	tel.: 86 273 87 09 Koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek – piątek godz. 7:30- 15:30	www.pcpr.grajewo.pl (centrum@pcpr.grajewo.pl)	mieszkańcy powiatu grajewskiego
PSYCHOLOGICZNE							
2.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Grajewie	Porady psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne.	ul. Mickiewicza 3, 19-200 Grajewo	tel. 86 272 35 87 Koszt zgodnie z taryfą operatora	od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 - 16:00	ppp.grajewo.com (poradnia@ppp.grajewo.com)	Uczniowie i dzieci uczące się na terenie powiatu grajewskiego
3.	Poradnia Zdrowia Psychicznego w Grajewie	Diagnoza, terapia, psychoterapia	ul. Konstytucji 3 Maja 3, 19-200 Grajewo	(rejestracja): 86 211 91 72 Koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałki 08:00 - 15:00 lekarz 12:00 - 18:00 psycholog Wtorki 08:00 - 15:00 lekarz 11:30 - 15:00 psycholog Środy 08:00 - 15:00 lekarz 11:00 - 18:00 psycholog Czwartki 11:00 - 18:00 lekarz 08:00 - 15:00 psycholog 10:00 - 13:00 psycholog Piątki 08:00 - 15:00 lekarz 11:00 - 15:00 psycholog 11:00 - 15:00 psycholog	www.szpital-grajewo.pl sekretariat@szpital-grajewo.pl	ogólnodostępna
4.	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.	800 702 222 bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.linia wsparcia.pl porady@linia wsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym

PEDAGOGICZNE

5.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Grajewie	Porady psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne	ul. Mickiewicza 3, 19-200 Grajewo	tel. 86 272 35 87 Koszt zgodnie z taryfą operatora	od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 - 16:00	ppp.grajewo.com (poradnia@ppp.grajewo.com)	Uczniowie i dzieci uczące się na terenie powiatu grajewskiego
----	--	---	-----------------------------------	---	--	---	---

POMOC SPOŁECZNA

6.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Grajewie	Pomoc rodzinom zastępczym, osobom niepełnosprawnym, ofiarom przemocy domowej.	ul. Wojska Polskiego 74C, 19-200 Grajewo	tel.: 86 273 87 09 Koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek – piątek godz. 7:30- 15:30	www.pcpr.grajewo.pl (centrum@pcpr.grajewo.pl)	Mieszkańcy powiatu grajewskiego
7.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Grajewie	Pomoc i porady dla osób i rodzin w trudnych sytuacjach życiowych	ul. Strażacka 6, 19-200 Grajewo	tel.: 86 273 08 60 Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek piątek godz. 7.30 – 15.30	www.mops.grajewo.pl (mops@mops.grajewo.pl)	Mieszkańcy miasta Grajewa
8.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Danówku	Pomoc i porady dla osób i rodzin w trudnych sytuacjach życiowych	Danówek 7A, 19-200 Grajewo	tel.: 86 272 22 60 Koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek – piątek godz. 7.00 – 15.00	www.gopsdanowek.naszops.pl (gops@uggrajewo.pl)	Mieszkańcy gminy Grajewo
9.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Rajgrodzie	Pomoc i porady dla osób i rodzin w trudnych sytuacjach życiowych	ul. Warszawska 9 19-206 Rajgród	tel. 86 272 18 45 Koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek – piątek godz. 7.00 – 15.00	https://umrajrod.pl/pomoc-spoleczna/ (ops@um.rajrod.wrotapodlasia.pl)	Mieszkańcy gminy Rajgród
10	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Radziłowie	Pomoc i porady dla osób i rodzin w trudnych sytuacjach życiowych	Plac 500-lecia 15 19-213 Radziłów	tel. 86 273 68 72 Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek – piątek 7:30 – 15:45	www.radzilow.pl (gops@gminaradzilow.pl)	Mieszkańcy gminy Radziłów
11	Ośrodek Pomocy Społecznej w Wąsosz	Pomoc i porady dla osób i rodzin w trudnych sytuacjach życiowych	Plac Rzędziana 8 19-222 Wąsosz	tel. 86 86 273 10 01 wew. 24, 25 Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek – piątek godz. 7.30 – 15.30	https://gminawasosz.pl/osrodek-pomocy-spolecznej/ (ops@gminawasosz.pl)	Mieszkańcy Gminy Wąsosz
12	Ośrodek Pomocy Społecznej w Szczuczynie	Pomoc i porady dla osób i rodzin w trudnych sytuacjach życiowych	plac 1000-lecia 23, 19-230 Szczuczyn	tel. tel. 86 273 50 81 w. 223, 222, 229 Koszt zgodnie z taryfą operatora	od poniedziałku do wtorku – od 7:30 do 15:30 środa – od 9:00 do 17:00 od czwartku do piątku – od 7:30 do 15:30	https://bip-ops-umszczuczyn.wrotapodlasia.pl/ (ops@szczuczyn.pl)	Mieszkańcy Gminy Szczuczyn

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

13	Klub „Zdrowie i Trzeźwość”	- Indywidualne Poradnictwo specjalistyczne i konsultacje psychologiczne	ul. Konstytucji 3 Maja 2b 19-200 Grajewo tel. 86 211 90 30	tel. 86 211 90 30 Koszt zgodnie z taryfą operatora	Kontakt telefoniczny od poniedziałku do piątku, w godzinach 7.30 - 15.30, zaś w soboty od 8.00 do 15.30	(wwieczorek@mops.grajewo.pl)	Osoby z miasta uzależnione od alkoholu
14	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Grajewie	Kierowanie wniosków do sądu na leczenie osób uzależnionych od alkoholu, konsultacje dla osób uzależnionych od alkoholu, udzielanie poradnictwa w ramach działalności komisji.	ul. Strażacka 6, 19-200 Grajewo	tel.: 86 273 08 20 Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek godz. 7.30 - 15.30	www.mops.grajewo.pl (mops@mops.grajewo.pl)	Mieszkańcy miasta Grajewa
15	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rajgródzie	- Kierowanie wniosków do sądu na leczenie osób uzależnionych od alkoholu, Konsultacje dla osób uzależnionych od alkoholu, - Udzielanie poradnictwa w ramach działalności komisji.	ul. Warszawska 9 19-206 Rajgród	tel. 86 272 18 45 Koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek - piątek godz. 7.00 - 15.00	https://umrajrod.pl/pomoc-spoeczna/ (ops@um.rajrod.wrotapodlasia.pl)	Mieszkańcy gminy Rajgród
16	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Szczuczynie	- Kierowanie wniosków do sądu na leczenie osób uzależnionych od alkoholu, - Konsultacje dla osób uzależnionych od alkoholu, - Udzielanie poradnictwa w ramach działalności komisji.	ul. Łomżyńska 11 19-230 Szczuczyn	tel. 86 262 10 36 Koszt zgodnie z taryfą operatora	od poniedziałku do wtorku – od 7:30 do 15:30 środa – od 9:00 do 17:00 od czwartku do piątku – od 7:30 do 15:30	https://um.szczuczyn.pl/gkrpa-w-szczuczynie	Mieszkańcy Gminy Szczuczyn
17	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Wąsosz	- Udzielanie poradnictwa w ramach działalności Komisji. - Konsultacje dla osób uzależnionych od alkoholu.	ul. Sikorskiego 1, 18-507 Grabowo	(86) 270 00 21 Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek godz. 7.30 - 15.30	www.grabowo.pl (zakładka Ośrodek Pomocy Społecznej) opsgrabowo@interia.pl	Mieszkańcy Gminy Grabowo

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

18	Miejski Zespół Interdyscyplinarny miasta Grajewo	-wsparcie, -ochrona ofiar przemocy, -poradnictwo profilaktyczne	ul. Strażacka 6, 19-200 Grajewo	tel.: 86 273 08 60 Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek godz. 7.30 - 15.30	www.mops.grajewo.pl (mops@mops.grajewo.pl)	Mieszkańcy miasta Grajewo
19	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej Gminy Grajewo	-wsparcie, -ochrona ofiar przemocy, -poradnictwo profilaktyczne	Danówek 7A, 19-200 Grajewo	tel.: 86 272 22 60 Koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek - piątek godz. 7.00 - 15.00	www.gopsdanowek.naszops.pl (gops@uggrajewo.pl)	Mieszkańcy gminy Grajewo
20	Gminny Zespół Interdyscyplinarny w Rajgrodzie ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej	-wsparcie, -ochrona ofiar przemocy, -poradnictwo profilaktyczne	ul. Warszawska 9 19-206 Rajgród	tel. 86 272 18 45 Koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek - piątek godz. 7.00 - 15.00	https://umrajgrad.pl/pomoc-spoeczna/ (ops@um.rajgrad.wrotapodlasia.pl)	Mieszkańcy gminy Rajgród
21	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Szczuczyn	-wsparcie, -ochrona ofiar przemocy, -poradnictwo profilaktyczne	ul. Plac 1000-lecia 23 19-230 Szczuczyn	tel. 86 273 50 81 Koszt zgodnie z taryfą operatora	od poniedziałku do wtorku – od 7:30 do 15:30 środa – od 9:00 do 17:00 od czwartku do piątku – od 7:30 do 15:30	https://bip-ops-umszczuczyn.wrotapodlasia.pl/ (ops@szczuczyn.pl)	Mieszkańcy Gminy Szczuczyn
22	Zespół Interdyscyplinarny Gminy Radziłów	-wsparcie, -ochrona ofiar przemocy, -poradnictwo profilaktyczne	Plac 500-lecia 15 19-213 Radziłów	tel. 86 273 68 72 Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek 7:30 – 15:45	www.radzilow.pl (gops@gminaradzilow.pl)	Mieszkańcy gminy Radziłów
23	Zespół interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy domowej w gminie Wąsosz	-wsparcie, -ochrona ofiar przemocy, -poradnictwo profilaktyczne	Plac Rzędzina 8 19-222 Wąsosz	tel. 86 86 273 10 01 wew. 24, 25 Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek godz. 7.30 – 15.30	https://gminawasosz.pl/osrodek-pomocy-spoecznej/ (ops@gminawasosz.pl)	Mieszkańcy Gminy Wąsosz
24	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	tel. 800 120 002 Bezpłatna infolinia	poniedziałek - sobota godz. 08.00 - 22.00 niedziela i święta godz. 08.00 - 16.00	www.niebieskalinia.info (biuro@niebieskalinia.info)	Dla osób doświadczających przemocy domowej

INTERWENCJA KRYZYSOWA

25	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Strażacka 6B 19-200 Grajewo	tel. 86 273 84 60 Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek godz. 7.30 - 15.30	https://www.starostwograjewo.pl (wz@starostwograjewo.pl)	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
26	Powiatowe Stanowisko Kierowania (PSK)KP PSP W Grajewie	Monitorowanie bezpieczeństwa	Wojska Polskiego 74 19-200 Grajewo	tel. 47 711 81 02 Koszt zgodnie z taryfą operatora	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	https://www.gov.pl/web/kppsp-grajewo (kppspgr@straz.bialystok.pl)	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
27	Centralne Zarządzanie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177 email: dyzumny@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

28	Powiatowy Urząd Pracy w Grajewie	W trakcie spotkań grupowych, indywidualnych oraz telefonicznie udzielane są informacje o usługach i instrumentach rynku pracy świadczonych przez urząd.	ul. Strażacka 6A 19-200 Grajewo	(86) 261 30 11 Koszt zgodnie z taryfą operatora.	poniedziałek - piątek godz. 7.30 - 15.30	grajewo.praca.gov.pl bigr@praca.gov.pl	Mogą korzystać - osoby bezrobotne, - poszukujące pracy - pracodawcy - przedsiębiorcy
----	---	---	------------------------------------	---	--	---	--

29	Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku	udzielane są informacje o usługach i instrumentach rynku pracy świadczonych przez urząd.	ul. Pogodna 22 15-354 Białystok	(85) 749 72 00 Koszt zgodnie z taryfą operatora.	Poniedziałek: 7.30-16.00* Wtorek- Piątek: 7.30-15.30 *) do 16.00 pracują: Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Wydział Rynku Pracy, Wydział Informacji i Promocji EFS	www.wupbialystok.praca.gov.pl sekretariat@wup.wrotapodlasia.pl	Mogą korzystać -osoby bezrobotne, -poszukujące pracy -pracodawcy -przedsiębiorcy
30	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Urząd Pracy ul. Ciepła 20 15-472 Białystok	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	poniedziałek - piątek godz. 8.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy

DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

31	Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	Stowarzyszenie Wspieranie Edukacji i Rynku Pracy i Zespół Szkół im. St. Staszica w Łomży 18-400 Łomża, ul. Wojska Polskiego 113	Telefoniczna Poradnia dla Pokrzywdzonych Przestępstwem CZYNNA CAŁĄ DOBĘ tel. 884 657 604 Koszt zgodnie z taryfą operatora.	Doradca ds. osób pokrzywdzonych: Poniedziałek: 13.00 - 20.00 Wtorek - piątek: godz. 9.00 - 16.00 Sobota: godz. 8.00-12.00	www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl pokrzywdzeni.lomza@pryzmat.org.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
----	--	---	---	--	---	--	--

PRAWO KONSUMENCKIE

32	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	Starostwo Powiatowe w Grajewie ul. Strażacka 6A 19-200 Grajewo	tel. 86 273 84 65 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek godz. 8.30 - 15.30	prk@starostwograjewo.pl https://www.starostwograjewo.pl/187-powiatowy-rzecznik-konsumentow.html	Każdy mieszkaniec powiatu
----	---------------------------------------	----------------------------	--	--	--	--	---------------------------

33	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) tel. 801 440 220 (22) 290 89 16 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek godz. 8.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie
PRAWA PACJENTA							
34	Narodowy Fundusz Zdrowia – Podlaski Oddział Wojewódzki w Białymstoku	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta, - leczenie w kraju i poza granicami - kolejka do świadczeń	Podlaski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia ul. Pałacowa 3 15-042 Białystok	Telefoniczna Informacja Pacjenta tel. 800 190 590 (*) (85) 745 95 00 (**) (*) połączenie bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek godz. 8.00 - 17.00 wtorek - piątek godz. 8.00 - 16.00	www.nfz-bialystok.pl sekretariat@nfz-bialystok.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
35	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	tel. 800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43	poniedziałek - piątek godz. 8.00 - 20.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
36	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia ul. Grójecka 186 02-390 Warszawa	Infolinia Centralna tel. 800 392 976 (*) (22) 572 60 42 (**) (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	poniedziałek -piątek godz. 8.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
37	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	tel. 801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek -piątek godz. 8.00 – 17.00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

38	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.08.1516.15.	tel. 800 121 212 Bezpłatna infolinia	poniedziałek -piątek godz. 8.15-16.15 (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem
----	--	----------------------	--	--	--	--	--

PRAWA DZIECKA

39	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.08.1516.15.	tel. 800 121 212 Bezpłatna infolinia	poniedziałek -piątek godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	https://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

40	Punkt Obsługi Klientów w Grajewie - dostępność dla osób z niepełnosprawnościami w Gajewie	Zakres informacji: - składki i ubezpieczenia - renty - emerytury - zasiłki - pomoc techniczna	ul. Wojska Polskiego 66A, 19-200 Grajewo	tel. 86 22 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	poniedziałek godz. 8.00 - 15.00 Wtorek Piątek godz. 8.00 - 15.00	Kontakt osobisty lub za pośrednictwem platformy PUE	Obsługa klientów z grup: -płatnicy - ubezpieczeni -lekarze - świadczeniobiorcy
41	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.	tel. 22 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	poniedziałek -piątek godz. 7.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrumobslugitelefonicznej-cot- cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

PRAWO PRACY

42	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	tel. 801 002 006 (dla tel. stacj.) tel. 459 599 000 (dla tel. kom.) tel. (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 godz. 9.00 do 15.00	www.bip.pip.gov.pl, kancelaria@gip.pip.gov.pl	Wszyscy zainteresowani
43	Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku	Porady z zakresu prawa pracy.	ul. Fabryczna 2 15-483 Białystok pokój 102A (I piętro). tel. (85) 678 57 00 fax (85) 742 27 73	zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo) tel. 606 916 117 zgłaszanie sygnałów o łamaniu zakazu handlu w niedziele i święta pod numerem tel. 795 014 733 (czynny tylko w dniach objętych zakazem w godz. 8.00 - 20.00)	Porady udzielane osobiście poniedziałek godz. 8.00 – 17.00 wtorek - piątek godz. 8.00 – 15.10.	www.bialystok.pip.gov.pl/ kancelaria@bialystok.pip.gov.pl	Wszyscy zainteresowani

PRAWO PODATKOWE

44	Urząd Skarbowy w Grajewie	Poradnictwo podatkowe.	19-200 Grajewo ul. Elewatorska 8	tel. 22 330 03 30 lub 801 055 055	poniedziałek godz. 8.00 – 18.00 wtorek – piątek godz. 8.00 – 15.00	www.podlaskie.kas.gov.pl/u rzad-skarbowy-w-grajewie us.grajewo@mf.gov.pl	Każdy mieszkaniec powiatu.
----	----------------------------------	------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	---	--	----------------------------

45	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza, etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	tel. 801 055 055 (z tel. stacjonarnych) (22) 330 03 30 (z tel. komórkowych) + 48 (22) 33 00 330 (z tel. zagranicznych) Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek -piątek godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa kancelaria.kis@mf.gov.pl	Z porad może skorzystać każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO							
46	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa.	Ubezpieczenia gospodarcze (22) 333 73 28 Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego (22) 333 73 25	poniedziałek -piątek godz. 08.00-18.00 poniedziałek -piątek godz. 11.00-15.00 poniedziałek -piątek godz. 08.00-16.00	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
INNE							
47	WWW.OBYWATEL.GOV.PL				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
48	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 godz. 10.00-18.00 wtorek - piątek godz. 08.00-16.00	www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

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

ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: **86 273 84 60** w godzinach: **7:30 – 15:30**

lub e-mailowo: **npp@starostwograjewo.pl**

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.

Bliższe informacje pod numerem podanym do zapisów.

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

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA, NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE, MEDIACJA						
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	RODZAJ POMOCY	DANE KONTAKTOWE	WWW
1.	Adwokaci: poniedziałki, środy, piątki; Radcy Prawni: wtorki, czwartki	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Grajewie ul. Wojska Polskiego 74 C, 19-200 Grajewo	Poniedziałek 8.00 - 12.00 Wtorek 8.00 – 12.00 Środa 8.00 – 12.00 Czwartek 8.00 – 12.00 Piątek 8.00 – 12.00	NPP* NPP* NPP (mediacja od 8:00 – 10:00) ** NPP* NPP*	Starostwo Powiatowe w Grajewie ul. Strażacka 6B, 19-200 Grajewo Zapisy telefoniczne od poniedziałku do piątku pod nr tel. 86 273 84 60 w godzinach pracy Starostwa 7.30 – 15.30 lub e-mailowo: npp@starostwograjewo.pl	https://bip.starostwograjewo.pl/239-nieodplatna-pomoc-prawna.html
2.	Stowarzyszenie SURSUM CORDA Adwokaci: poniedziałki, wtorki i piątki Doradca Obywatelski: środy mgr prawa: czwartki	Urząd Gminy Radziłów, Plac 500-lecia 14, 19-213 Radziłów	Poniedziałek 8.00 – 12.00	NPP*		
		Zespół Szkół im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Szczuczynie, ul. Szczuki 1, 19-230 Szczuczyn	Wtorek 8.00 – 12.00	NPP*		
		Gminna Biblioteka Publiczna w Rudzie ul. Szkolna 1, 19-200 Grajewo	Środa 10.00 – 14.00	NPP/NPO/mediacje*		
		Urząd Miejski w Rajgrodzie, ul. Warszawska 32, 19-206 Rajgród	Czwartek 8.00 – 12.00	NPP*		
		Szkoła Podstawowa w Wąsoszu, ul. Piaskowa 13, 19-222 Wąsosz	Piątek 8.00 – 12.00	NPP*		

*NPP-Nieodpłatna Pomoc Prawna / *NPO – Nieodpłatne Poradnictwo Obywatelskie

**NPP (Mediacje od 8:00 – 10:00) w przypadku braku zgłoszeń dotyczących mediacji udzielana jest Nieodpłatna Pomoc Prawna

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejności zgłoszeń, po umówieniu terminu wizyty. Z ważnych powodów dopuszcza się ustalenie innej kolejności udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenia nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego. Kobięcie, która jest w ciąży udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się poza kolejnością.

Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 20). 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 z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1534). 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.