

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Szkoła Podstawowa w Zespole Szkół w Michałowie	Poradnictwo rodzinne	ul. Sienkiewicza 21 16-050 Michałowo	(85) 718 95 15	Poniedziałek – piątek: 7:30– 15:30	www.szkoła.michalowo.pl sekretariatszkola@michalowo.pl	Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo
PSYCHOLOGICZNE							
2.	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Białymstoku	Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 741 62 35	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 15:30	www.pppp.bialystok.pl kontakt@pppp.bialystok.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego
3.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Łapach	Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej	ul. Boh. Westerplatte 8 18-100 Łapy	(85) 715 23 34	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 16:00	www.ppp.lapy.pl kontakt@ppp.lapy.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego
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.centrumwsparcia.pl porady@centrumwsparcia.pl	Dla osób borykających się z kryzysem psychicznym
5.	Punkt Konsultacyjny w Supraśl	Pomoc psychologiczna	ul. Piłsudskiego 3 16-030 Supraśl	604 597 380	Poniedziałek i niedziela: 15:30 – 18:30	https://www.suprasl.pl/index.php/administracja/miejski-osrodek-pomocy-spoecznej/przemoc	Mieszkańcy z terenu gminy Supraśl
6.	Szkoła Podstawowa w Gródku	Poradnictwo psychologiczne	ul. A. i G. Chodkiewiczów 18 16-040 Gródek	(85) 718 02 33	Poniedziałek: 7:30 – 14:30 Wtorek: 7:30 – 13:30 roda: 10:00 – 13:30 Czwartek: 7:30 – 12:00 Piątek: 10:00 – 12:30	www.spgrodek.edu.pl spgrodek@grodek.pl	Dzieci, młodzież i rodzice mający problemy opiekuńcze – wychowawcze z terenu gminy Gródek
PEDAGOGICZNE							
7.	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Białymstoku	Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 741 62 35	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 15:30	www.pppp.bialystok.pl kontakt@pppp.bialystok.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego
8.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Łapach	Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej	ul. Boh. Westerplatte 8 18-100 Łapy	(85) 715 23 34	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 16:00	www.ppp.lapy.pl kontakt@ppp.lapy.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego

9.	Szkoła Podstawowa w Zespole Szkół w Michałowie	Poradnictwo pedagogiczne	ul. Sienkiewicza 21 16-050 Michałowo	(85) 718 95 15	Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30	www.szkoła.michalowo.pl sekretariatszkola@michalowo.pl	Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo
10.	Szkoła Podstawowa w Gródku	Poradnictwo pedagogiczne	ul. A. i G. Chodkiewiczów 18 16-040 Gródek	(85) 718 02 33	Poniedziałek: 7:30 – 14:30 roda: 7:30 – 14:30 Czwartek: 7:30 – 15:30 Piątek: 7:20 – 9:50	www.spgrodek.edu.pl spgrodek@grodek.pl	Dzieci, młodzież i rodzice mający problemy opiekuńcze – wychowawcze z terenu gminy Gródek

POMOC SPOŁECZNA

11.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Poradnictwo socjalne	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 732 17 72 732 27 32 732 27 33 732 24 46	Poniedziałek i piątek: 7:30 – 15:30 dodatkoworoda: 11:00 – 19:00	www.pcprb.st.bialystok. wrotapodlasia.pl pcpr.bialystok@interia.pl	Mieszkańcy powiatu białostockiego
12.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Choroszczy	Poradnictwo: psychologiczne, z zakresu pomocy społecznej, rozwiązywania problemów alkoholowych, przemocy w rodzinie	ul. Dominikowska 2 16 – 070 Choroszcz	(85) 713 22 23	Poniedziałek: 9:00 – 17:00 Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30	www.mgops.choroszcz.pl mgops@choroszcz.pl	Mieszkańcy z terenu gminy: Choroszcz
	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czarnej Białostockiej		ul. Torowa 14a 16-020 Czarna Białostocka	(85) 714 61 30	Poniedziałek - piątek: 7:30 – 15:30	www.m-gops.pl sekretariat@m-gops.pl	Czarna Białostocka
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrzyniewie Dużym		ul. Białostocka 25 16-002 Dobrzyniewo Duże	(85) 747 80 02	Poniedziałek: 8:00 – 16:00 Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30	www.dobrzyniewoduze.naszops.pl gops@dobrzyniewo.pl	Dobrzyniewo Duże
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gródku		ul. Fabryczna 8 lok. 2 16-040 Gródek	(85) 718 01 27	Poniedziałek: 8:00 – 16:00 Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30	www.gopsgródek.naszops.pl gops@grodek.pl	Gródek
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Juchnowcu Kosielnym		ul. Lipowa 10 16-061 Juchnowiec Kosielny	(85) 663 11 17	Poniedziałek: 9:00 – 17:00 Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30	www.gops.juchnowiec.gmina.pl socjalni8@gops.juchnowiec.gmina.pl	Juchnowiec Kosielny
	Centrum Usług Społecznych w Łapach		ul. Główna 50 18 – 100 Łapy	(85) 715 25 50 (85) 715 27 18	Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30	www.cuslapy.pl kontakt@cuslapy.pl	Łapy
	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowie		ul. Białostocka 11 16-050 Michałowo	(85) 713 17 82 713 17 80 713 17 72	Poniedziałek – piątek: 7:15 – 15:15	www.mgops.michalowo.eu gopsmich@michalowo.eu	Michałowo
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Poświętnem		Poświętne 21 18-112 Poświętne	(85) 650 13 14 wew. 4 537 296 838	Poniedziałek – piątek: 7:15 – 15:15	www.ugposwietne. wrotapodlasia.pl gops@ug.poswietne.wrotapodlasia.pl	Poświętne
	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Supraślu		ul. Piłsudskiego 17 16-030 Supraśl	(85) 713 27 68 713 27 67	Poniedziałek - piątek: 7:30 – 15:30	http://www.suprasl.pl/index.php/ administracja/miejski-osrodek- pomocy-spolecznej/swiadczenia-z- pomocy-spolecznej mgops@merinosoft.com.pl	Supraśl

Miejsko-Gminny O rodek Pomocy Społecznej w Sura u		ul. 11 Listopada 16 18-105 Sura	(85) 650 31 94	Poniedziałek – pi tek: 7:30 – 15:30	www.suraz.pl/asp/pomoc-spoleczna,47,,1 mgops@suraz.pl	Sura
Gminny O rodek Pomocy Społecznej w Turo ni Ko cielnej		ul. Białostocka 5 18-106 Turo Ko cielna	(85) 715 80 18	Poniedziałek: 8:30 – 16:30 Wtorek – pi tek: 7:30 – 15:30	www.gops.turosn.pl gops@turosn.pl	Turo Ko cielna
Miejsko-Gminny O rodek Pomocy Społecznej w Tykocinie		ul. Złota 2 16-080 Tykocin	(85) 718 75 08	Poniedziałek – pi tek: 7:30 – 15:30	www.mgops-tykocin.pl mgops@mgops-tykocin.pl	Tykocin
Miejski O rodek Pomocy Społecznej w Wasilkowie		ul. Supra lska 21 16-010 Wasilków	(85) 718 52 57	Poniedziałek, roda, czwartek, pi tek: 7:30 – 15:30 Wtorek: 9:00 – 17:00	www.mops.wasilkow.pl sekretariat@mops.wasilkow.pl	Wasilków
Miejski O rodek Pomocy Społecznej w Zabłudowie		ul. Adama Mickiewicza 5 16-060 Zabłudów	(85) 663 06 44 (85) 674 36 40 do 43 tel/fax : (85) 663 06 44 wew. 27	Poniedziałek – pi tek: 7:00 – 15:00	www.bip-mops-umzabludow.wrotapodlasia.pl/ pomocspoleczna/pomoc-spoleczna.html biuro@mops-zabludow.pl	Zabłudów
Gminny O rodek Pomocy Społecznej w Zawadach		Plac Wolno ci 12 16-075 Zawady	(85) 714 01 16	Poniedziałek - pi tek: 7:30 – 15:30	http://gminazawady.pl/urząd/ osrodek-pomocy-spolecznej gops@gminazawady.pl	Zawady

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

13.	Punkt Konsultacyjny ds. uzale nie w. Choroszczy	Poradnictwo w sprawie rozwi zywania problemów uzale nie	ul. Sienkiewicza 42 16-070 Choroszcz	(85) 713 22 23	Poniedziałek: 14:00 – 18:00 Wtorek: 14:30 – 18:30	-	Osoby, rodziny maj ce problemy dot. uzale nie z terenu gminy: Choroszcz
	Czarnej Białostockiej		ul. Torowa 9 16-020 Czarna Białostocka	(85) 714 61 30	Czwartek: 11:00 – 19:00	http://m-gops.pl/przemoc-w-rodzynie/	Czarna Białostocka
	Juchnowcu Ko cielnym		ul. Lipowa 10 16-061 Juchnowiec Ko cielny	(85) 663 11 17 697 011 189	wtorek: 15:00 – 18:00 roda: 15:00 – 18:00 porady prawne czwartek: 15:30 – 17:30 po wcze niejszym umówieniu si	www.gops.juchnowiec.gmina.pl	Juchnowiec Ko cielny
	Michałowie		ul. Białostocka 30a 16-050 Michałowo	(85) 713 17 73	roda: 17:00 – 20:00 Pi tek: 18:00 – 20:00	http://bip.ug.michalowo.wrotapodlasia.pl/46ce69ac437d720/	Michałowo
	Supra lu		ul. Piłsudskiego 3 16-030 Supra l	572 183 266	Wtorek: 15:00 – 18:00 Czwartek: 16:00 – 20:00 Pi tek: 13:00 – 16:00 Ostatnia niedziela miesi ca: 16:00 – 20:00	http://www.suprasl.pl/index.php/administracja/miejski-osrodek-pomocy-spolecznej/przemoc	Supra l

	Turo ni Ko cielnej		ul. Białostocka 5 18-106 Turo Ko cielna	(85) 715 80 18	Poniedziałek - pi tek: 7:30 – 15:30	www.gops.turosn.pl gops@turosn.pl	Turo Ko cielna
	Tykocinie		ul. Złota 2 16-080 Tykocin	(85) 686 93 14	Czwartek: 16:00 – 19:00	www.umtykocin.pl sekretariat@umtykocin.pl	Tykocin
	Wasilkowie		Szkoła Podstawowa im. Króla Zygmunta Augusta w Wasilkowie ul. Polna 1/4 A 16-010 Wasilków Miejska Biblioteka Publiczna ul. Białostocka 19	795 727 910	Pierwszy i trzeci czwartek miesi ca w godz. 16:00 – 19:00 Umawianie telefoniczne: 795 727 910 W ka dy pi tek w godz. 9:00 – 11:00 Umawianie telefoniczne: 795 727 910	https://wasilkow.pl/pl/newsy/ zaproszenia/bezplatne-porady- psychologiczne-dla-mieszkanow- gminy-wasilkow.html	Wasilków
14.	Punkt Konsultacyjny przy Gminnej Komisji Rozwi zywania Problemów Alkoholowych w Gródku	Poradnictwo w sprawie rozwi zywania problemów uzale nie , motywowanie do podj cia leczenia	ul. Fabryczna 8 lok. 2 16-040 Gródek	(85) 718 01 27	roda: 9:00 – 13:00 Wizyty ustalone telefonicznie	www.grodek.pl/profilaktyka www.gopsgrodek.naszops.pl gops@grodek.pl	Mieszka cy gminy Gródek
15.	Katolicki O rodek Wychowania i Terapii Uzale nie METANOIA	Pomoc młodzie y uzale nionej lub zagro onej uzale nieniem od rodków psychoaktywnych	skr. poczt. nr 45 16-020 Czarna Białostocka (Chmielnik 15, teren dawnej Agromy)	(85) 710 32 41	Ustalane telefonicznie	www.metanoia24.pl poczta@metanoia24.pl	Młodzie uzale niona od rodków odurzaj cych i alkoholu w wieku 14-18 lat
16.	Punkt profilaktyczno- konsultacyjny dla rodzin dotkni tych problemami uzale nie i przemocy w Wasilkowie	Pomoc w sprawie wsparcia otoczenia, motywuj cych do zmian rozmów oraz pomocy terapeutycznej	Szkoła Podstawowa im. Króla Zygmunta Augusta w Wasilkowie ul. Polna 1/4 A 16-010 Wasilków	795 727 910	Pierwszy i trzeci czwartek miesi ca w godz. 16:00 – 19:00 Umawianie telefoniczne: 795 727 910	https://wasilkow.pl/pl/newsy/ zaproszenia/bezplatne-porady- psychologiczne-dla-mieszkanow- gminy-wasilkow.html	Wasilków – Pomoc kierowana jest do osób dotkni tych współuzale nieniem i przemoc w rodzinie: rodziców, dzieci, młodzie y, dziadków i innych członków rodziny.
PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ							
17.	Powiatowy O rodek Interwencji Kryzysowej w Białymstoku funkcjonuj cy w ramach Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Białymstoku	Poradnictwo psychologiczne i socjalne, interwencja kryzysowa	ul. Słonimska 15/1 15-029 Białystok	(85) 732 17 72 (85) 732 27 32 (85) 732 27 33 (85) 732 24 46 wew. 1	Poradnictwo psychologiczne roda: 15:00 – 19:00 Poradnictwo socjalne Poniedziałek, wtorek, czwartek, pi tek: 7:30 – 15:30 roda: 11:00 – 19:00	www.pcprb.st.bialystok. wrotapodlasia.pl pcpr.bialystok@interia.pl	Osoby dotkni te kryzysem, osoby doznaj ce przemocy domowej, osoby stosuj ce przemoc domow . Mieszka cy powiatu białostockiego.
18.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie, - pomoc psychologiczna, - informacja o najbli szym miejscu pomocy,	Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzale nieniom Sekretariat siedziba główna:	800 120 002 Bezpłatna infolinia czynna cał dob	Poniedziałek – pi tek: 8:00 – 16:00 Dy ury prawników (22) 666 28 50	www.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia.info	Dla osób do wiadczej cych przemocy domowej oraz dla wiadków przemocy

		- w problemach przemocy domowej, - pomoc prawna	ul. Dereniowa 52/54 02-776 Warszawa Sekretariat II siedziba: Aleje Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa		Poniedziałek i wtorek: 17:00 – 21:00 800 120 002 roda: 18:00 – 22:00		
INTERWENCJA KRYZYSOWA							
19.	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Borsucza 2 15-569 Białystok	(85) 740 39 67 (85) 740 39 51 533 330 846 533 330 845	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.powiatbialostocki.pl pczk@st.bialystok.wrotapodlasia.pl	wiadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
20.	Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Mickiewicza 3 15-213 Białystok	(85) 743 95 35	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.gov.pl/web/uw-podlaski/informacje-wojewodzkiego-centrum-zarzadzania-kryzysowego---wczk czk@bialystok.uw.gov.pl	wiadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
21.	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Al. Ujazdowskie 5 00-583 Warszawa	Całodobowy dyżur: (47) 721 69 00 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.gov.pl/web/rcb/zarzadzanie-kryzysowe poczta@rcb.gov.pl	wiadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH							
22.	Powiatowy Urząd Pracy	Poradnictwo z zakresu promocji zatrudnienia, łagodzenia skutków bezrobocia i aktywizacji zawodowej	ul. Pogodna 63/1 15-365 Białystok Filia w Łapach ul. Bohaterów Westerplatte 8 18-100 Łapy	(85) 747 38 00 (85) 715 79 11 715 79 10	Poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 7:30 – 15:30 Wtorek: 8:00 – 16:00	www.bialystok.praca.gov.pl www.pupbialystok.bip.gov.pl bibi@praca.gov.pl bibila@praca.gov.pl	Mieszkańcy z terenu gmin: Choroszcz, Czarna Białostocka, Dobrzyniewo Duże, Gródek, Juchnowiec Kościelny, Michałowo, Supraśl, Tykocin, Wasilków, Zabłudów, Zawady Mieszkańcy z terenu gmin: Łapy, Suraż, Turów Kościelna, Poświętne
23.	Wojewódzki Urząd Pracy - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Białymstoku	Poradnictwo zawodowe w formie indywidualnej i grupowej, testy kompetencji i predyspozycji zawodowych	ul. Pogodna 22 15-354 Białystok	(85) 749 72 00	Poniedziałek - piątek: 7:30 - 15:30	www.wupbialystok.praca.gov.pl sekretariat@wup.wrotapodlasia.pl	Poszukujący pracy i bezrobotni mieszkańcy województwa podlaskiego, osoby pracujące, które chcą się przekwalifikować lub zmienić miejsce pracy
24.	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Linia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach świadczonych przez urzędy pracy oraz informacje nr legalizacji zatrudnienia cudzoziemców w Polsce	ul. Trawiasta 20B 15-161 Białystok	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora osoby dzwoniącej	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 18:00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl kontakt@zielonalinia.gov.pl Dodatkowe kanały kontaktu:	Mogą korzystać: - zarejestrowani - poszukujący pracy - pracodawcy - cudzoziemcy

						Chat, Messenger, rozmowa video (w języku migowym) dostępne na stronie www. Rozmowy prowadzone w języku: polskim, angielskim, ukraińskim, rosyjskim oraz migowym (PJM)	
PRAWO KONSUMENCKIE							
25.	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	pokój 114 ul. Borsucza 2 15-569 Białystok	(85) 740 39 95	Poniedziałek: 8:00 – 15:00 Wtorek – piątek: 7:30 – 14:30	https://samorząd.gov.pl/web/powiat-bialostocki/powiatowy-rzecznik-konsumentow-w-bialymstoku prk@st.bialystok.wrotapodlasia.pl	Mieszkańcy z terenu powiatu białostockiego
26.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 222 66 76 76 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek – piątek: 10:00 – 18:00	www.uokik.gov.pl porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie
PRAWA PACJENTA							
27.	Podlaski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Białymstoku	Uprawnienia władzeniobiorców: - ubezpieczenie zdrowotne - prawo do wiadomości - realizacja wiadomości - leczenie w kraju i poza granicami - kolejki oczekujących - terminy leczenia	ul. Pałacowa 3 15-042 Białystok	Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 dyskurs całodobowy, 7 dni w tygodniu z zagranicy: +48 22 125 66 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek: 8:00 – 18:00 Wtorek – Piątek: 8:00 – 16:00	www.nfz-bialystok.pl tip@nfz.gov.pl kancelaria@nfz-bialystok.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym, prawem do wiadomości, realizacją wiadomości
28.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łapach	Poradnictwo z zakresu praw pacjenta	ul. J. Korczaka 23 18-100 Łapy	(85) 814 24 38	Wtorek: 10:00 – 13:00	www.szpitallapy.pl sekretariat@szpitallapy.pl	Mieszkańcy z terenu powiatu białostockiego niebędący pacjentami SP ZOZ w Łapach
29.	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa	800 190 590 prefix 2 czynna całodobowo bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: (22) 532 82 43 lub rezerwacja@rpp.gov.pl	Porada osobista Poniedziałek: 9:00 – 18:00 Wtorek-piątek: 9:00 – 15:00	https://www.gov.pl/web/rpp/ kancelaria@rpp.gov.pl	Z poradą może korzystać każdy, kto ma poczucie łamania praw pacjenta
30.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta - leczenie w kraju i poza granicami - kolejki do wiadomości	Narodowy Fundusz Zdrowia ul. Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa	Infolinia Centralna 800 190 590 24 godz. na dobę, 7 dni w tygodniu 22 125 66 00 numer dla osób dzwoniących z zagranicy, koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 18:00	www.nfz.gov.pl kancelariaelektroniczna@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym

31.	Biuro Pełnomocnika Rz. ds. Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. urawia 4A 00- 503 Warszawa Telefon 538 117 590 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	222 500 115 Infolinia czynna cała dob , przez 7 dni w tygodniu, koszt poł czenia zgodnie z tariff operatora	Poniedziałek – pi tek: 8:15 – 16:15	www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mriips.gov.pl	Z porad mog korzysta osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działaj ce na rzecz osób niepełnosprawnych
PRAWA DZIECKA							
32.	Rzecznik Praw Dziecka – dzieci cy telefon zaufania	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 fax.: (22) 583 66 96	800 121 212 Bezpłatna infolinia Dy ur całodobowy, 7 dni w tygodniu	Poniedziałek – pi tek: 8:15 – 16:15	www.brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówie niczych, szkolnych i rodzinnych. Mo e dzwoni ka dy, kto do wiadcza problemu lub jest wiadkiem.
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH							
33.	Zakładu Ubezpiecze Społecznych Oddział w Białymstoku	Informacje z zakresu ubezpiecze społecznych	ul. Młynowa 29 15 – 404 Białystok	(22) 560 16 00 Koszt poł czenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym	Godziny obsługi klienta: Poniedziałek: 8:00 – 17:00 Wtorek – pi tek: 8:00 – 15:00	www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy- inspektoraty-biura-terenowe/- /details/429	Mieszka cy oraz podmioty z terenu powiatu bialostockiego
34.	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpiecze Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mog skorzysta z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wy ej. Nr centrali: (22) 667 10 00	(22) 560 16 00 Koszt poł czenia zgodnie z tariff operatora.	Poniedziałek- pi tek: 7:00 – 18:00	www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum- obslugi-telefonicznej-cot- cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
PRAWO PRACY							
35.	Okr gowy Inspektorat Pracy w Białymstoku	Porady z zakresu prawa pracy	ul. Fabryczna 2 15-483 Białystok	Porady prawne: * z telefonów komórkowych 459 595 408 * z telefonów stacjonarnych 801 002 408 Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo) 606 916 117	telefonicznie: Poniedziałek - pi tek: 9:00 – 15:00 osobi cie: Poniedziałek: 9:00 – 17:00 Wtorek – pi tek: 9:00 – 15:00	www.bialystok.pip.gov.pl/pl kancelaria@bialystok.pip.gov.pl	Osoby poszukuj ce informacji na temat prawa pracy
36.	Centrum Poradnictwa Pa stwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	801 002 006 (dla tel. stacj.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 89 333 17 41 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt poł czenia zgodnie z tariff operatora. Uwaga! naliczane s koszty za czas oczekiwania na poł czenie.	Poniedziałek – pi tek: 9:00 – 15:00	www.pip.gov.pl kancelaria@gip.pip.gov.pl	Osoby poszukuj ce informacji na temat prawa pracy

				Telefoniczne porady prawne z zakresu prawa pracy udzielane s przez wszystkie okr gove inspektoraty pracy.		www.pip.gov.pl/kontakt/uzyskaj-porade	
PRAWO PODATKOWE							
37.	Drugi Urz d Skarbowy w Białymstoku	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Pla owa 17 15-502 Białystok	Centrala (85) 878 51 00 (85) 743 36 40 (85) 743 30 10	Poniedziałek: 8:00 – 18:00 Wtorek – pi tek: 8:00 – 15:00	www.podlaskie.kas.gov.pl/drugi-urząd-skarbowy-w-białymstoku 2us.bialystok@mf.gov.pl	Mieszka cy oraz podmioty z terenu powiatu białostockiego i Miasta Białystok
38.	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Warszawska 5 43-300 Bielsko-Biała	801 055 055 (z tel. stac.) (22) 330 03 30 (z tel. kom.) +48 (22) 330 03 30 (z tel. zagr.) Koszt zgodnie z taryf operatora	Poniedziałek – pi tek: 8:00 – 18:00	www.podatki.gov.pl www.kis.gov.pl	Z porad mo e skorzysta ka dy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO							
39.	Rzecznik Finansowy	Porady dla osób b d cych w sporze z podmiotem rynku finansowego	Biuro Rzecznika Finansowego ul. Nowogrodzka 47A 00-695 Warszawa	<u>Rynek ubezpieczeniowo-emerytalny</u> (22) 333 73 28 <u>Rynek bankowy i kapitalowy</u> (22) 333 73 25	Poniedziałek – pi tek: 8:00 – 16:00	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailow ok. 2 tyg.) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Kliend podmiotów rynku finansowego
INNE							
40.	WWW.OBYWATEL.GOV.PL				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
41.	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarnoci 77 00-090 Warszawa	Infolinia BRPO 800 676 676 Poł czenia bezplatne z tel. stacjonarnych oraz komórkowych (22) 551 77 91 poł czenie platne zgodnie z cennikiem operatora	Poniedziałek: 10:00 – 18:00 Wtorek – pi tek: 8:00 – 16:00	www.bip.brpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Mo e zgłosi si ka dy, kto uwa a, e pa stwo naruszyło jago prawa. Ka dy, kto uwa a, e jest nierówno traktowany z powodu tego, kim jest. Osoba pozbawiona wolno ci, eby poskar y si na nieludzkie traktowanie.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: **533 330 857**

e-mailowo: m.szerenos@st.bialystok.wrotapodlasia.pl, m.wiszniewska@st.bialystok.wrotapodlasia.pl

lub przez stron internetow : <https://np.ms.gov.pl/podlaskie/bialostocki>

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA							
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	specjalizacja	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
42.	Radcowie Prawni: poniedziałek, wtorek, roda Adwokaci: czwartek, pi tek	Centrum Kształcenia Zawodowego w Łapach ul. Gen. Wł. Sikorskiego 15 18-100 Łapy	Poniedziałek: 11 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Wtorek – pi tek: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-	tak	Starostwo Powiatowe w Białymstoku ul. Borsucza 2 15-569 Białystok	https://samorzad.gov.pl/web/powiat-bialostocki/nieodplatna-pomoc-prawna
43.	Radcowie Prawni: poniedziałek Adwokaci: czwartek	Miejski O rodek Pomocy Społecznej w Wasilkowie ul. Supra Iska 21 16-010 Wasilków	Poniedziałek: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Czwartek: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-	tak	Zapisy telefoniczne od poniedziałku do pi tku pod nr tel. 533 330 857 w godzinach pracy Urz du poniedziałek: 8.00 – 16.00 wtorek – pi tek: 7.30 – 15.30	
44.	Radcowie Prawni: wtorek	Urz d Miejski w Tykocinie ul. 11 Listopada 8 16-080 Tykocin	Wtorek: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-	tak	lub e-mailowo: m.szerenos@st.bialystok.wrotapodlasia.pl ; m.wiszniewska@st.bialystok.wrotapodlasia.pl	
45.	Radcowie Prawni: roda Adwokaci: pi tek	Urz d Miejski w Czarnej Białostockiej ul. Torowa 14a 16-020 Czarna Białostocka	roda: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Pi tek: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-	tak	lub przez stron internetow : https://np.ms.gov.pl/podlaskie/bialostocki	
46.	Radcowie Prawni: poniedziałek, wtorek, roda Adwokaci: czwartek, pi tek	Białystok ul. Słonimska 15/1, pok. 42 15-028 Białystok	Poniedziałek - roda: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Czwartek – pi tek: 12 ³⁰ – 16 ³⁰	Mediacja – dy ur specjalistyczny w ka dy poniedziałek i czwartek	tak		
47.	Caritas Archidiecezji Białostockiej	Zabludów ul. Mickiewicza 5 16-060 Zabludów	Pi tek: 8 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Mediacja po wcze niejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie	tak		
		Michałowó ul. Le na 1 16-050 Michałowó	roda: 8 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰				

		Supra I ul. Piłsudskiego 17 16-030 Supra I	Wtorek: 11 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Czwartek: 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰				
		Dobrzyniewo Du e ul. Białostocka 25 16-002 Dobrzyniewo Du e	Poniedziałek : 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰				
NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE							
48.	Caritas Archidiecezji Białostockiej	Choroszcz ul. Sienkiewicza 42 16-070 Choroszcz	Poniedziałek -roda: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Czwartek - pi tek: 12 ³⁰ - 16 ³⁰	Mediacja po wcze niejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie	tak	jw.	jw.
49.	Caritas Archidiecezji Białostockiej	Białystok ul. Słonimska 15/1, pok. 42 15-028 Białystok	Poniedziałek -roda: 12 ³⁰ -16 ³⁰ Czwartek - Pi tek: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Mediacja po wcze niejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie	tak		

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejności zgłoszeń, po umówieniu terminu wizyty. Z ważnych powodów dopuszcza się ustalenie innej kolejności udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenia nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego. Kobiecie, której jest udzielane świadczenie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się poza kolejnością.

Osobom ze znacznymi niepełnosprawnościami ruchowymi, które nie mogą stać się w punkcie osobistej, oraz osobom do których wiadczącej trudno w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się (Dz.U. z 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 do których wiadczącej trudno 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 znacznymi niepełnosprawnościami ruchowymi, które nie mogą stać się w punkcie osobistej oraz osoby do których wiadczącej trudno w komunikowaniu się, które po umówieniu terminu wizyty zgłoszą uzasadnione potrzeby komunikacji za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego: składają staroście, w formie papierowej lub elektronicznej, o świadczenie, nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, o którym mowa w art. 4 ust. 2 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (Dz.U. z 2021 r., poz. 945) wraz ze wskazaniem okoliczności to uzasadniających oraz dostarczają tej osobie środków porozumiewania się na odległość. Osoba udzielająca nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadcząca nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, po otrzymaniu od starosty drogą elektroniczną o świadczenia i danych kontaktowych osoby uprawnionej, porozumiewa się z nią w umówionym terminie.