

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA (2023 r.)

Dostępna także na : www.powiatlomzynski.pl (*zakładka nieodpłatna pomoc prawna*)

Część I - lista wg art. 8a ust.1 pkt 1 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (Dz.U. z 2021 r. poz. 945)

L P	Zakres świadczonego poradnictwa	Nazwa jednostki	Dane teleadresowe i kontaktowe jednostki	Dni i godziny działalności	Kryteria dostępu do usługi
I. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE					
1	psychologiczne, interwencja kryzysowa dla dzieci i młodzieży, terapia dla dzieci ze zdiagnozowanymi zaburzeniami rozwojowymi, orzecznictwo	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Łomży	ul. Szosa Zambrowska 1/27 18-400 Łomża tel. 86 2156947 http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=26 e-mail: poradniapp.lomza@poczta.fm	od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00	dzieci i młodzież ucząca się na terenie powiatu łomżyńskiego, rodzice
2	diagnoza, terapia , pomoc psychologiczna (zlecenie NFZ)	Usługi psychologiczne Kołakowscy Sp.J.	Usługi Psychologiczne Kołakowscy Sp. J. Poradnia Psychologiczna w Łomży Pl. Niepodległości 16 lok. 6 18-400 Łomża tel. 880 440 699 www.psycholog-rodzynie.pl/poradnia-psychologiczna-nfz/ e-mail: poradnia@psycholog-rodzynie.pl	godziny pracy poradni: pon. 15.00-20.00; wt. 13.00-18.00; śr. 8.00 – 13.00; czw. 13.00-18.00; pt. 13.00-18.00.	świadczenia refundowane przez NFZ mogą być wykonywane w stosunku do osób posiadających skierowanie z następującymi problemami zdrowotnymi: -zaburzenia nerwicowe; -zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi ; – zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych w

					tym patologiczny hazard i zaburzenia nawyków i popędów ; – zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i w wieku, młodzieńczym
3	psychologiczne	Punkt konsultacyjny przy Urzędzie Gminy Zbójna	Urząd Gminy ul. Łomżyńska 64 18-416 Zbójna tel.: 86 214-00-25 www.zbojna.powiatlomzynski.pl e-mail: ugzbojna@lo.home.pl	pierwszy wtorek miesiąca w godz. 15.30-17.30	mieszkańcy gminy Zbójna
4	Pomoc psychologiczna - kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze; dyżury specjalistów (prawnik, psychiatra, pracownik socjalny)	Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66. 800 70 2222 bezpłatna infolinia www.linia wsparcia.pl e-mail: porady@linia wsparcia.pl	24 godz. przez 7 dni w tygodniu dyżury specjalistów wg grafiku na stronie: https://linia wsparcia.pl/grafik-dyzurow-specjalistow-home/	dla osób będących w kryzysie psychicznym, ofiar przemocy
II. PORADNICTWO PEDAGOGICZNE					
1	diagnoza i pomoc pedagogiczna, logopedyczna, orzecznictwo	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Łomży	ul. Szosa Zambrowska 1/27 18-400 Łomża tel. 86 2156947 http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=26 e-mail: poradniapp.lomza@poczta.fm	od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00	dzieci i młodzież ucząca się na terenie powiatu łomżyńskiego, rodzice, nauczyciele
III. POMOC SPOŁECZNA					
1		Powiatowe Centrum	ul. Szosa Zambrowska 1/27 18-400 Łomża	od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30	mieszkańcy powiatu łomżyńskiego, w tym

	<p>poradnictwo prawne, psychologiczne pomoc społeczna, świadczenia rodzinne, formy wsparcia finansowego i rzeczowego, rozwiązywanie problemów alkoholowych, przemoc w rodzinie</p>	Pomocy Rodzinie	www.pcpr.powiatlomzynski.pl e-mail: pcprlomza@wp.pl tel. 86 215 69 42		rodziny zastępcze, osoby niepełnosprawne , ofiary przemocy , osoby starsze
2		Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przytułach	ul. Supska 10 18-423 Przytuły www.przytulypowiatlomzynski.pl e-mail: gopsprzytulypowiatlomzynski.pl tel. 517 377 036	od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30	mieszkańcy gminy Przytuły
3		Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogrodzie	ul. Łomżyńska 41 18-414 Nowogród www.nowogrod.com e-mail: umnowogrod@wp.pl tel. 86 175561	poniedziałek 8.00-16.00 wtorek-piątek – 7.30-15.30	mieszkańcy miasta i gminy Nowogród
4		Ośrodek Pomocy Społecznej Gminy Łomża	18 -400 Łomża ul. Marii Skłodowskiej – Curie 1a www.bip.ops.gminalomza.pl e-mail: sekretariat@gminalomza.pl tel. 86 216 21 99	od poniedziałku do piątku w godz. 7.45 - 15.45. pracownicy socjalni przyjmują interesantów w godzinach 7.45 - 10.00.	mieszkańcy gminy Łomża
5		Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy	ul. Stawiskowska 10 18-421 Piątnica www.opspiatnica.pl e-mail: poczta@opspiatnica.pl tel. 86 215-21-10	od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30	mieszkańcy gminy Piątnica
6		Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiznie	ul. Pl. kpt. Raginisa 35 18-430 Wizna gops wizna@wp.pl tel.86 888 90 15	poniedziałek- piątek 7.30 - 15.30	mieszkańcy gminy Wizna
7		Ośrodek Pomocy Społecznej w Jedwabnem	ul. Żwirki i Wigury 3 18-420 Jedwabne www.bip.ops.jedwabne.pl e-mail: ops@jedwabne.pl tel. 86 217-23-30, 86 217-25-72	poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30	mieszkańcy miasta i gminy Jedwabne
8		Ośrodek Pomocy Społecznej w Zbójnej	ul. Łomżyńska 64 18-416 Zbójna www.zbojna.powiatlomzynski.pl e-mail: gops_zbojna@wp.pl tel.: 86 214-03-30, 86 214-00-50	poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30	mieszkańcy gminy Zbójna

9		Ośrodek Pomocy Społecznej w Miastkowie	ul. Łomżyńska 32 www.miastkowo.pl/bip e-mail: ops.miastkowo@gmail.com tel. 86 217 49 93, tel/fax 217 48 23	poniedziałek – piątek 7.15 - 15.15,	mieszkańcy gminy Miastkowo
10		Ośrodek Pomocy Społecznej w Śniadowie	ul. Ostrołęcka 11 18-411 Śniadowo www.sniadowo.pl e-mail: ops@sniadowo.pl tel. 86 224 15 74	poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30	mieszkańcy gminy Śniadowo
IV. PORADNICTWO RODZINNE					
1	poradnictwo prawne, psychologiczne, psychologiczne interwencyjne, rodzinne, socjalne , poradnictwo w sprawie praw dziecka, przemocy w rodzinie	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Szosa Zambrowska 1/27 18-400 Łomża tel. 86 215 69 42 www.pcpr.powiatlomzynski.pl e-mail: pcprlomza@wp.pl	od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30	mieszkańcy powiatu łomżyńskiego, w tym rodziny zastępcze, osoby niepełnosprawne , ofiary przemocy , osoby starsze, osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, osoby w kryzysie, sprawcy przemocy
2	pomoc w rozwiązywaniu problemów rodzinnych, wychowawczych, porady prawne z zakresu prawa cywilnego i rodzinnego , pomoc, doradca finansowy, doradca życia rodzinnego	Fundacja „Vita Familiae” Poradnia Rodzinna w Łomży	Sadowa 3 18-400 Łomża tel. 86/ 473 55 14 https://diecezja.lomza.pl/ruchy-i-stow/stowarzyszenia/vitae-familiae e-mail: kuria@diecezja.lomza.pl	poradnia czynna od poniedziałku do czwartku . godz. 16.00-19.00.	osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, rodzinnej , na spotkanie należy umówić się wcześniej osobiście lub telefonicznie w godz. 16.00 - 19.00 (poniedziałek-czwartek)

V. PORADNICTWO Z ZAKRESU ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

1	w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych	Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej, działające przy nich zespoły interdyscyplinarne i komisje ds. rozwiązywania problemów alkoholowych – dane kontaktowe do ośrodków - powyżej w cz. III – Pomoc społeczna.			
2	poradnictwo i leczenie w zakresie uzależnień, diagnoza, badanie psychologiczne, sesje psychoterapii	Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży	ul. Marii Skłodowskiej Cueur 1 18-400 Łomża tel. poradnia: (86) 216 28 20 e-mail: sekretariat@wopitu.pl http://www.wopitu.pl	Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia czynna w godz. 8.00 – 20.00 Poradnia dla uzależnionych od środków Psychoaktywnych: pon. 13-17, wt. 14-16, czw. 9-18, pt. 11-15	osoby uzależnione od alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz uzależnione behawioralnie (hazard, komputer, pracoholizm, zakupoholizm); rodziny uzależnionych.
3	psychologiczne, w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	Punkt konsultacyjny	ul. Łomżyńska 41 18-414 Nowogród www.nowogrod.com e-mail: umnowogrod@wp.pl tel. 86 2175520, 86 2175561	drugi wtorek każdego miesiąca w godz. 15.30 – 17.30	osoby korzystające z pomocy społecznej z problemem alkoholowym, osoby współuzależnione (członkowie rodzin)
4	w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych	Punkt konsultacyjny przy Urzędzie Gminy Wizna	ul. Pl. kpt. Raginisa 35 18-430 Wizna tel.86 888 90 00 e-mail: sekretariat@gminawizna.pl www.wizna.pl	pierwszy i trzeci wtorek miesiąca od godz. 9- 11 trzeci czwartek miesiąca w godz. 15-17	osoby z problemem alkoholowym, osoby współuzależnione (członkowie rodzin)
5.	w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych	Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych od alkoholu oraz członków ich rodzin	Urząd Miejski ul. Żwirki i Wigury 3, 18-420 Jedwabne tel. 86 217-23-30 e-mail: komisja_alkoholowa@jedwabne.pl	W każdy pierwszy i trzeci piątek miesiąca w godz. 14 -16.	Mieszkańcy miasta i gminy, osoby uzależnione od alkoholu oraz środków psychoaktywnych, osoby współuzależnione, doznające przemocy w rodzinie
VI. PORADNICTWO DLA BEZROBOTNYCH					
1	informacje o usługach urzędów pracy,	Powiatowy Urząd Pracy w Łomży	ul. Nowogrodzka 1 18-400 Łomża tel. centrala 86 2158010	obsługa interesantów od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-14.00	osoby zarejestrowane w PUP oraz w węższym zakresie dla osób nie

	poradnictwo zawodowe		www.lomza.praca.gov.pl e-mail: biolo@praca.gov.pl		zarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników, mieszkańcy powiatu łomżyńskiego i miasta Łomża
2	informacje dla poszukujących pracy, dla pracodawców, informacje o rynku pracy	Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku	Białystok 15-354, Pogodna 22 tel. (85) 749 72 00 www.wupbialystok.praca.gov.pl e-mail: bsekretariat@wup.wrotapodlasia.pl WUP Oddział Terenowy w Łomży ul. Nowogrodzka 1, 18-400 Łomża Tel.: (86) 216 74 79	godziny pracy: 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 oraz Oddziały Terenowe w Łomży i Suwałkach	osoby zarejestrowane, poszukujące pracy, pracodawcy
3	informacje o usługach urzędów pracy, dla pracodawców, informacje o rynku pracy	Infolinia urzędów pracy- Zielona Infolinia	www.zielonalinia.gov.pl e-mail: biuro@zielonalinia.gov.pl tel. 19524 (z Polski) 48 22 19524 (z zagranicy) koszt zgodnie z taryfą operatora ADRES KORESPONDENCYJNY: Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia Zielona Linia ul. Trawiasta 20b 15-161 Białystok	poniedziałek-piątek godz. 8.00 – 18.00	osoby zarejestrowane, poszukujące pracy, pracodawcy
VII. PORADNICTWO Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE					
1	przemoc w rodzinie	Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej, działające przy nich zespoły interdyscyplinarne i komisje ds. rozwiązywania problemów alkoholowych – dane kontaktowe do ośrodków - powyżej w cz. III- pomoc społeczna			
2	poradnictwo prawne, psychologiczne, informacja, działania korekcyjno – edukacyjne dla	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Szosa Zambrowska 1/27 18-400 Łomża tel. 86 215 69 42 www.pcpr.powiatlomzynski.pl e-mail: pcprlomza@wp.pl	od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30	mieszkańcy powiatu łomżyńskiego, osoby doświadczające przemocy domowej, sprawy przemocy

	sprawców przemocy				
3	Wsparcie, pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" IPZ	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa bezpłatna infolinia 800 120 002 www.niebieskaLinia.info niebieskaLinia@niebieskaLinia.info.pl	poniedziałek – sobota godz. 8.00-22.00 niedziela i święta godz. 8.00-16.00	dla osób doświadczających przemocy domowej Konsultacje w sprawie przemocy - wyłącznie drogą telefoniczną pod numerem infolinii , e-mailową lub listowną , nie prowadzi się spotkań indywidualnych
VIII. PORADNICTWO W RAMACH INTERWENCJI KRYZYSOWEJ					
1	monitorowanie bezpieczeństwa, cena występujących i potencjalnych zagrożeń mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo publiczne, przekazywanie do wiadomości publicznej informacji związanych z zagrożeniami;	Powiatowy Zespół Zarządzania Kryzysowego	ul. Szosa Zambrowska 1/27 18-400 Łomża tel. 86 215 69 24 www. http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=357 e-mail: starostwo@powiatlomzynski.pl	tel. 86 215 69 24 – pon. –pt. 7.30-15.30 Po godz. 15.30 oraz w dni świąteczne i wolne od pracy kontakt - Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego Starostwa Powiatowego w Łomży funkcjonuje pod numerem telefonu 723 209 418.	świadek zagrożenia kryzysowego, osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
2	monitorowanie bezpieczeństwa	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/poczta@rcb.gov.pl	całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl	świadek zagrożenia kryzysowego, osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
IX. PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM					

1	pomoc prawna, psychologiczna, socjalna i inne świadczenia osobom pokrzywdzonym przestępstwem, świadczenia pomocy na rzecz osób pokrzywdzonych przestępstwem w szczególności, w przypadkach znęcania się fizycznego i psychicznego, przemocy domowej, oszustw, włamań, kradzieży, wypadków drogowych, pobic, grózb, uchylania się od alimentów i in.przestepstw	Okręgowy Ośrodek pomocy pokrzywdzonym przestępstwem (Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT)	<p>Stowarzyszenie Wspierania Edukacji I Rynku Pracy ul. Wojska Polskiego 113 18-400 Łomża tel. 884 657 604 e-mail: pokrzywdzeni.lomza@pryzmat.org.pl</p> <p>Lokalny punkt pomocy pokrzywdzonym przestępstwem w Piątnicy Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy 18-421 Piątnica, ul. Stawiskowska 10 tel. 86 215 21 10, kom. 518 595 704 e-mail: pokrzywdzeni.piatnica@pryzmat.org.pl</p> <p>Strony www. : http://pryzmat.org.pl/okregowy-osrodek-pomocy-pokrzywdzonym-przestepstwem www.pokrzywdzeni.gov.pl www.funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl</p>	<p>doradca ds. osób pokrzywdzonych: poniedziałek- 12.00-20.00 wtorek – piątek – 09.00-16.00 sobota – 08.00-12.00</p> <p>doradca ds. osób pokrzywdzonych: wtorek: 15.30-17.30 czwartek: 15.30-17.30</p> <p>Telefoniczna Poradnia dla Pokrzywdzonych Przesłpstwem czynna całą dobę tel. 883 240 678</p>	osoby pokrzywdzone przestępstwem i członkowie ich rodzin, każda osoba uznana za osobę pokrzywdzoną przestępstwem i osoby jej najbliższe, którym nie udzielono pomocy w tym samym zakresie z innych źródeł.
X. PRAWO KONSUMENTCKIE					
1	poradnictwo konsumentckie i informacja prawna w zakresie ochrony interesów konsumentów,	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	<p>Starostwo Powiatowe, ul. Szosa Zambrowska 1/27, 18-400 Łomża tel. 86 2156906, e-mail: m.pienkowski@powiatlomzynski.pl www.powiatlomzynski.pl</p>	Pon. – pt. w godz. pracy Urzędu : 7.30 – 15.30	mieszkańcy powiatu łomżyńskiego prawo konsumentckie

2	ochrona praw konsumentów	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów oraz Rzecznicy Praw Konsumenta	Plac Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa Infolinia konsumentka (prowadzona przez Federację Konsumentów): tel. 801 440 220, 22 290 89 16 (koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora) www.https://www.uokik.gov.pl/ e-mail: porady@dlakonsumentow.pl	Infolinia konsumentka : pn.- pt. godz. 08.00-18.00	prawo konsumentów, rozwiązywanie spraw w przypadku indywidualnych naruszeń praw konsumenta
XI. PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH					
1	ubezpieczenia społeczne	ZUS Inspektorat w Łomży (podlega pod: ZUS Oddział w Białymstoku)	18-400 Łomża, ul. Szosa Zambrowska 29 tel.: (86) 216 24 41 fax: (86) 216 50 21 www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/27	Godziny obsługi klientów: poniedziałek: 8.00-18.00 wtorek - piątek: 8.00-15.00; godziny urzędowania: poniedziałek - piątek: 7.30-15.30 Centrum Obsługi Telefonicznej –tel. 22 560 16 00 – poniedziałek-piątek od 7.00 do 18.00;	zasięg terytorialny: Miasto: Łomża Gminy: Jedwabne, Łomża, Miastkowo, Nowogród, Piątnica, Przytuły, Śniadowo, Wizna, Zbójna
2	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w Centrum Obsługi Telefonicznej lub podczas wizyty osobistej w placówce terenowej (jak wyżej). Nr infolinii ZUS : (22)560 16 00 (koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym) www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot- e-mail: cot@zus.pl	pn. – pt. godz. 07.00 – 18.00	adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy

XII. PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW DZIECKA

1	ochrona praw dziecka	Społeczny rzecznik praw dziecka Towarzystwa Przyjaciół Dzieci	Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy ul Mickiewicza 12 18-400 Łomża tel. (86) 218-23-97	wtorek godz. 8:00 - 12:00	dzieci wymagające wsparcia, osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.
2	ochrona praw dziecka	Rzecznik Praw Dziecka	ul. Przemysłowa 30/32, 00-450 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 . fax.: (22) 583 66 96. Biuro: pn.-pt. godz.08.15-16.15 800 121 212-bezpłatna infolinia www.https://brpd.gov.pl e-mail: rpd@brpd.gov.pl	Tel. 800 121212 - pon.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych; może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.

XIII. PRAWA PACJENTA

1	uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń, informacja o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, najbliższym SOR oraz aptece,	Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku	15-042 Białystok, ul. Pałacowa 3 faks (85) 745 95 39 Telefoniczna informacja pacjenta (TIP) 800 190 590 www.nfz-bialystok.pl e-mail: tip@nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl Delegatura w Łomży Aleja Józefa Piłsudskiego 11a 18-400 Łomża tel./fax 86 216 88 45 e-mail: lomza@nfz-bialystok.pl	poniedziałek-piątek 8:00-16:00 (w poniedziałki sala obsługi interesanta czynna do godz. 17.00) TIP 24 godz. na dobę przez 7 dni w tygodniu	Pacjenci, każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
---	---	---	--	---	--

2	informacje dotyczące zabezpieczenia potrzeb zdrowotnych pacjentów, ochrona praw pacjenta	Rzecznik Praw Pacjenta	<p>Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa Telefoniczna informacja pacjenta (TIP) 800 190 590 www.rpp.gov.pl e-mail: kancelaria@rpp.gov.pl</p>	<p>Przyjęcia interesantów w Biurze: poniedziałek - w godzinach od 9.00 do 18.00 wtorek – piątek w godzinach od 9.00 do 15.00</p>	<p>z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta; zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43</p>
3	uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia-Centrala	<p>Narodowy Fundusz Zdrowia Grójecka 186 02-390 Warszawa Telefoniczna informacja pacjenta (TIP) 800 190 590 http://www.nfz.gov.pl e-mail: infolinia@nfz.gov.pl</p>	<p>Godziny pracy Centrali : pn.- pt. godz. 08.00-16.00</p>	<p>każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym</p>
4	ochrona praw osób niepełnosprawnych	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	<p>Siedziba Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych : ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon: (22) 461 60 00 e-mail: sekretariat.bon@mrpips.gov.pl Adres korespondencyjny Biura: Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa www.niepelnosprawni.gov.pl</p>	<p>pn.-pt. godz. 08.00-17.00</p>	<p>z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych</p>

XIV. PRAWO PRACY

1	prawo pracy	Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku	<p>ul. Fabryczna 2 15-483 Białystok pokój 102A (I piętro). tel. (85) 678 57 00 fax (85) 742 27 73 <u>e-mail:</u> kancelaria@bialystok.pip.gov.pl www.bialystok.pip.gov.pl</p> <p style="text-align: center;">Oddział w Łomży ul. Polowa 55A 18-400 Łomża tel.: (86) 216 54 02 fax.: (86) 216 37 72 e-mail: lomza@bialystok.pip.gov.pl</p>	<p>poniedziałek 8:00 - 17:00 wtorek - piątek 8:00 - 15:10. infolinia: od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00 dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych - 801 002 006 dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych - 459-599-000 Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo) tel. 606-916-117</p> <p>Osobiście we wtorki i czwartki 8:00 - 15:10. ul. Polowa 55A 18-400 Łomża pokój 1.</p>	pracownicy, pracodawcy , osoby zainteresowane zagadnieniami z prawa pracy
2	porady z zakresu prawa pracy.	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	<p>Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa. tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14 www.pip.gov.pl kancelaria@gip.pip.gov.pl</p>	<p>porady są udzielane od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00 dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych - 801 002 006 dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych - 459-599-000</p>	pracownicy, pracodawcy , osoby zainteresowane zagadnieniami z prawa pracy

XV. PRAWO PODATKOWE

1	informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	Urząd Skarbowy w Łomży	<p>ul. Polowa 47 18-400 Łomża (obsługa podatników) ul. Kaktusowa 6 18-400 Łomża (Naczelnik Urzędu) tel. 86 216 52 21 –centrala Udzielanie informacji ustnej – 86 215 07 08, 86 215 07 04</p>	<p>poniedziałek 7.30 - 15.30 w tym Centrum Obsługi 8.00 - 17.30 wtorek - piątek 7.30 - 15.30 w tym Centrum Obsługi 8.00 - 15.00</p>	z porad może skorzystać każdy podatnik
---	---	------------------------	---	---	--

			http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urzed-skarbowy-w-lomzy e-mail: us.lomza@mf.gov.pl		
2	informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	Krajowa Informacja Skarbowa	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała tel.: 33 472 79 00 fax: 33 472 79 04 www.kis.gov.pl e-mail : kancelaria.kis@mf.gov.pl informacja podatkowa i celna: 801 055 055 (z tel. stacjonarnych) 22 330 03 30 (z tel. komórkowych) Koszt zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	z porad może skorzystać każdy podatnik
XVI. PORADNICTWO DLA OSÓB W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO					
1	prawa ubezpieczonych	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa. Porady e-mail: porady@rf.gov.pl https://rf.gov.pl/kontakt e-mail: biuro@rf.gov.pl	dyżur telefoniczny ekspertów z zakresu ubezpieczeń gospodarczych (ubezpieczenia komunikacyjne; na życie; NNW; domów; mieszkań; turystyczne; kredytów; małych i średnich przedsiębiorstw; rolnych etc.) (22) 333 73 28 pn.-pt. godz. 08.00-18.00 dyżur telefoniczny ekspertów ubezpieczenia społeczne, OFE ,ZUS (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 pn.-pt.godz.11.00-15.00	osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń

				dyżur telefoniczny ekspertów z zakresu problemów z bankami i na rynku kapitałowym (22) 333 73 25 pn.-pt. godz. 08.00-16.00	
XVII. INNE					
1	ochrona praw obywatelskich	Rzecznik Praw Obywatelskich	<p>Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa Tel.(22) 55 17 700 (centrala)</p> <p>Informacyjna infolinia obywatelska: 800 676 676 -połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl</p>	<p>Przyjęcia interesantów codziennie w dni robocze: poniedziałek 9.00 - 17.00 wtorek - piątek 9.00 - 15.00</p> <p>pon.godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00</p>	może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone
2	informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji	www.obywatel.gov.pl			

CZEŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA i NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (wg art. 8a ust 1 pkt 2 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej , nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej .

Nazwa jednostki nieodpłatnego poradnictwa	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego (prowadzony przez Stowarzyszenie Poradnictwa Obywatelskiego w Łomży
Dane adresowe jednostki	<p>Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27, pokój 421 III piętro (budynek Starostwa Powiatowego , punkt usytuowany w lokalu z dogodnym dostępem dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich) http://www.powiatlomzynski.pl</p>	<p>Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27, pokój 215 (I piętro) (budynek Starostwa Powiatowego, punkt usytuowany w lokalu z dogodnym dostępem dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich) http://www.powiatlomzynski.pl http://bpolomza.pl</p>

Udzielający porad	radcowie prawni i adwokaci wskazani przez Okręgową Izbę Radów Prawnych i Okręgową Izbę Adwokacką w Białymstoku	porad z zakresu poradnictwa obywatelskiego udzielają doradcy, którzy ukończyli szkolenie z zakresu świadczenia poradnictwa obywatelskiego, posiadają doświadczenie w świadczeniu poradnictwa obywatelskiego i uzyskali zaświadczenie potwierdzające posiadanie wiedzy i umiejętności w tym zakresie wydane przez podmiot uprawniony do prowadzenia szkolenia , porad z zakresu nieodpłatnej pomocy prawnej udzielają mgr prawa.
Dni i godziny działalności	Od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 -12.00 *	Od poniedziałku do piątku w godzinach 12.30 – 16.30.*
Sposób dokonywania zgłoszeń	zgłoszeń dokonuje się telefonicznie : 86 215 69 18 , poniedziałek-piątek 7.30 – 15.30. Dostępne także zapisy on-line na stronie: http://powiatlomzynski.pl/ (pomoc prawna, porady obywatelskie, mediacja zapisy na bezpłatne usługi)	
Rodzaj/zakres świadczonego poradnictwa	Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje: 1) poinformowanie osoby fizycznej, zwanej dalej „osobą uprawnioną”, o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowoadministracyjnym lub 2) wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego, lub 3) sporządzenie projektu pisma w sprawach, o których mowa w pkt 1 i 2, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym, lub 3a) nieodpłatną mediację, lub 4) sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowoadministracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku	1.Nieodpłatna pomoc prawna. 2. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, w tym, w razie potrzeby, sporządzenie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje również nieodpłatną mediację. Dyżury w punkcie nie posiadają specjalizacji.

	finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową. Dyżury w punkcie nie posiadają specjalizacji.	
Kryteria dostępu do usługi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują osobie uprawnionej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku. Osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Osoba korzystająca z nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w zakresie prowadzonej działalności gospodarczej dodatkowo składa oświadczenie o niezatrudnianiu innych osób w ciągu ostatniego roku. Oświadczenie składa się osobie udzielającej nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczącej nieodpłatne poradnictwo obywatelskie. 2. Podmiot ubiegający się o pomoc (prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą) – przed udzieleniem pomocy – powinien przedstawić: <ul style="list-style-type: none"> - wszystkie zaświadczenia o pomocy de minimis i zaświadczenia o pomocy de minimis w rolnictwie lub rybołówstwie, jakie otrzymał w roku, w którym ubiega się o pomoc oraz w ciągu dwóch poprzedzających go lat podatkowych, albo: oświadczenia o wielkości tej pomocy otrzymanej w tym okresie/oświadczenia o nieotrzymaniu takiej pomocy w tym okresie ; - informacje niezbędne do udzielenia pomocy, określone w rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 29 marca 2010 r. w sprawie zakresu informacji przedstawianych przez podmiot ubiegający się o pomoc inną niż pomoc de minimis lub pomoc de minimis w rolnictwie lub rybołówstwie (Dz.U. 2010 Nr 53, poz. 311) 3. 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, która jest w ciąży, udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się poza kolejnością. 4. Osobie uprawnionej udziela się nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczy nieodpłatne poradnictwo obywatelskie osobiście, z wyłączeniem użycia środków porozumiewania się na odległość. W wyjątkowych sytuacjach nieodpłatna pomoc prawna lub nieodpłatne poradnictwo obywatelskie mogą być udzielane, za pośrednictwem telefonu lub za pomocą innych środków porozumiewania się na odległość albo poza punktem, w tym poprzez zorganizowanie wizyty 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.** 	

	5. W przypadku obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego, stanu epidemii albo wprowadzenia stanu nadzwyczajnego udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej może odbywać się na polecenie Starosty za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość oraz poza lokalem punktu.
--	---

* z wyłączeniem dni, o których mowa w art. 1 pkt 1 ustawy z dnia 18 stycznia 1951 r. o dniach wolnych od pracy (Dz. U. z 2015 r. poz. 90).

**Osoby ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osoby doświadczające trudności 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 2017 r. poz. 1824 oraz z 2022 r. poz. 583 i 830).