

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Dostępna także na :

**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 2019 r. poz. 294)

| Lp                                  | Zakres świadczonego poradnictwa                                                                                                            | Nazwa jednostki                                   | Dane teleadresowe i kontaktowe jednostki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dni i godziny działalności                                                                                     | Kryteria dostępu do usługi                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I.PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b> |                                                                                                                                            |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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<br>18-400 Łomża<br>tel. 86 2156947<br><a href="http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=26">http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=26</a><br>e-mail: <a href="mailto:poradniapp.lomza@poczta.fm">poradniapp.lomza@poczta.fm</a>                                                                                                                | 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<br>18-400 Łomża<br>tel. 880 440 699<br><a href="http://www.psycholog-rodzinie.pl/poradnia-psychologiczna-nfz/">www.psycholog-rodzinie.pl/poradnia-psychologiczna-nfz/</a><br>e-mail: <a href="mailto:poradnia@psycholog-rodzinie.pl">poradnia@psycholog-rodzinie.pl</a> | 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;<br>-zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi ; |

|                                    |                                                                                                                                              |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |                                                                                                                                              |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       | – zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych w tym patologiczny hazard i zaburzenia nawyków i popędów ;<br>– zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i w wieku, młodzieńczym |
| 3                                  | psychologiczne                                                                                                                               | Punkt konsultacyjny przy Urzędzie Gminy Zbójna          | Urząd Gminy<br>ul. Łomżyńska 64<br>18-416 Zbójna<br>tel.: 86 214-00-25<br><a href="http://www.zbojna.powiatlomzynski.pl">www.zbojna.powiatlomzynski.pl</a><br>e-mail: <a href="mailto:ugzbojna@lo.home.pl">ugzbojna@lo.home.pl</a>                 | 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<br>skr. pocztowa 127<br>00-958 Warszawa 66.<br>800 70 2222<br>bezpłatna infolinia<br><a href="http://www.liniawsparcia.pl">www.liniawsparcia.pl</a><br>e-mail: <a href="mailto:porady@liniawsparcia.pl">porady@liniawsparcia.pl</a> | 24 godz. przez 7 dni w tygodniu<br><br>dyżury specjalistów wg grafiku na stronie: <a href="https://liniawsparcia.pl/grafik-dyzurow-specjalistow-home/">https://liniawsparcia.pl/grafik-dyzurow-specjalistow-home/</a> | dla osób będących w kryzysie psychicznym, ofiar przemocy                                                                                                                                                       |
| <b>II.PORADNICTWO PEDAGOGICZNE</b> |                                                                                                                                              |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |
| 1                                  | diagnoza i pomoc pedagogiczna, logopedyczna, orzecznictwo                                                                                    | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Łomży       | ul. Szosa Zambrowska 1/27<br>18-400 Łomża<br>tel. 86 2156947<br><a href="http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=26">http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=26</a>                                                                            | od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00                                                                                                                                                                          | dzieci i młodzież ucząca się na terenie powiatu łomżyńskiego, rodzice, nauczyciele                                                                                                                             |

|                     |                                                                                                                                                                             |                                               |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                                                             |                                               | e-mail: poradniapp.lomza@poczta.fm                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                         |                                                                                                                   |
| III.POMOC SPOŁECZNA |                                                                                                                                                                             |                                               |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                   |
| 1                   | poradnictwo prawne, psychologiczne pomoc społeczna, świadczenia rodzinne, formy wsparcia finansowego i rzeczowego, rozwiązywanie problemów alkoholowych, przemoc w rodzinie | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie             | ul. Szosa Zambrowska 1/27<br>18-400 Łomża<br>tel. 86 215 69 42<br>www.pcpr.powiatlomzynski.pl<br>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 |
| 2                   |                                                                                                                                                                             | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przytułach | ul. Supska 10<br>18-423 Przytuły<br>www.przytulys.powiatlomzynski.pl<br>e-mail: <a href="mailto:gopsprzytulys@wp.pl">gopsprzytulys@wp.pl</a><br>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<br>18-414 Nowogród<br>tel. 86 175561<br><a href="http://www.nowogrod.com">www.nowogrod.com</a><br>e-mail: <a href="mailto:umnowogrod@wp.pl">umnowogrod@wp.pl</a>                                                     | poniedziałek 8.00-16.00<br>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<br>tel. 86 216 21 99<br><a href="http://www.bip.ops.gminalomza.pl">www.bip.ops.gminalomza.pl</a><br>e-mail: s <a href="mailto:ekretariat@gminalomza.pl">ekretariat@gminalomza.pl</a> | od poniedziałku do piątku w godz. 7.45 - 15.45.<br>pracownicy socjalni przyjmują interesantów w godzinach 7.45 - 10.00. | mieszkańcy gminy Łomża                                                                                            |
| 5                   |                                                                                                                                                                             | Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy          | ul. Stawiskowska 10,<br>18-421 Piątnica<br>tel. 86 215-21-10<br>www.opspiatnica.pl<br>e-mail: <a href="mailto:poczta@opspiatnica.pl">poczta@opspiatnica.pl</a>                                                                        | od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30                                                                            | mieszkańcy gminy Piątnica                                                                                         |
| 6                   |                                                                                                                                                                             | Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiźnie            | ul. Pl. kpt. Raginisa 35<br>18-430 Wizna<br>tel.86 888 90 15<br><a href="mailto:gops_wizna@wp.pl">gops_wizna@wp.pl</a>                                                                                                                | poniedziałek- piątek 7.30 - 15.30                                                                                       | mieszkańcy gminy Wizna                                                                                            |

|                                |                                                                                                                            |                                        |                                                                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                                            |                                        | www. ops.pl                                                                                                                                                                |                                              |                                                                                                                                                                                                         |
| 7                              |                                                                                                                            | Ośrodek Pomocy Społecznej w Jedwabnem  | ul. Żwirki i Wigury 3, 18-420 Jedwabne<br>tel. 86 217-23-30, 86 217-25-72<br>www.bip.ops.jedwabne.pl<br>e-mail:: <a href="mailto:ops@jedwabne.pl">ops@jedwabne.pl</a>      | poniedziałek - piątek<br>7.30 - 15.30        | mieszkańcy miasta i gminy Jedwabne                                                                                                                                                                      |
| 8                              |                                                                                                                            | Ośrodek Pomocy Społecznej w Zbójnej    | ul. Łomżyńska 64<br>18-416 Zbójna<br>tel.: 86 214-03-30, 86 214-00-50<br>www.zbojna.powiatlomzynski.pl<br>e-mail: <a href="mailto:gops_zbojna@wp.pl">gops_zbojna@wp.pl</a> | poniedziałek - piątek<br>7.30 - 15.30        | mieszkańcy gminy Zbójna                                                                                                                                                                                 |
| 9                              |                                                                                                                            | Ośrodek Pomocy Społecznej w Miastkowie | ul. Łomżyńska 32,<br>telefon 86 217 49 93,<br>tel/fax 217 48 23<br>www.miastkowo.pl/bip<br>e-mail:ops.miastkowo@gmail.com                                                  | poniedziałek – piątek 7.15 - 15.15,          | mieszkańcy gminy Miastkowo                                                                                                                                                                              |
| 10                             |                                                                                                                            | Ośrodek Pomocy Społecznej w Śniadowie  | ul. Ostrołęcka 11<br>18-411 Śniadowo<br>tel. 86 224 15 74<br>www.sniadowo.pl<br>e-mail: ops@sniadowo.pl                                                                    | poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30           | mieszkańcy gminy Śniadowo                                                                                                                                                                               |
| <b>IV.PORADNICTWO RODZINNE</b> |                                                                                                                            |                                        |                                                                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                                                                                                         |
| 1                              | poradnictwo prawne, psychologiczne, psychologiczne interwencyjne, rodzinne, socjalne , poradnictwo w sprawie praw dziecka, | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie      | ul. Szosa Zambrowska 1/27<br>18-400 Łomża<br>tel. 86 215 69 42<br>www.pcpr.powiatlomzynski.pl<br>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 |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         | przemocy w rodzinie                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |
| 2                                                                                       | pomoc w rozwiązywaniu problemów rodzinnych, wychowawczych, porady prawne z zakresu prawa cywilnego i rodzinnego, pomoc, doradca finansowy, doradca życia rodzinnego | Fundacja „Vita Familiae”<br>Poradnia Rodzinna w Łomży                                                                                                                                                     | Sadowa 3<br>18-400 Łomża<br>tel. 86/ 473 55 14<br>www.diecezja.lomza.pl/ruchy-istow/stowarzyszenia/ vitae-familiae<br>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) |
| <b>V.PORADNICTWO Z ZAKRESU ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ</b> |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |
| 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. Rybaki 3, 18-400 Łomża<br>tel. poradnia: (86) 216 67 03<br>e-mail: <a href="mailto:sekretariat@wopitu.pl">sekretariat@wopitu.pl</a><br><a href="http://www.wopitu.pl">http://www.wopitu.pl</a> | Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia czynna w godz. 8.00 – 20.00<br><br>Poradnia dla uzależnionych od środków Psychoaktywnych:<br>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                                                                                                   | Punkt konsultacyjny                                                                                                                                                                                       | ul. Łomżyńska 41<br>18-414 Nowogród<br><a href="http://www.nowogrod.com">www.nowogrod.com</a><br>e-mail: <a href="mailto:umnowogrod@wp.pl">umnowogrod@wp.pl</a><br>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)                                                                       |

|                                        |                                                                               |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | innych uzależnień                                                             |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
| 4                                      | w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych                               | Punkt konsultacyjny przy Urzędzie Gminy Wizna                                   | ul. Pl. kpt. Raginisa 35<br>18-430 Wizna<br>tel.86 888 90 00<br>e-mail: sec.kretariat@gminawizna.pl<br>www.wizna.pl                                                                                                                                                                        | pierwszy i trzeci wtorek miesiąca od godz. 9- 11<br>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<br>ul. Żwirki i Wigury 3, 18-420 Jedwabne<br>tel. 86 217-23-30<br>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                        |
| <b>VI.PORADNICTWO DLA BEZROBOTNYCH</b> |                                                                               |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
| 1                                      | informacje o usługach urzędów pracy, poradnictwo zawodowe                     | Powiatowy Urząd Pracy w Łomży                                                   | ul. Nowogrodzka 1<br>18-400 Łomża<br>tel. centrala 86 2158010<br>www.lomza.praca.gov.pl<br>e-mail: bilo@praca.gov.pl                                                                                                                                                                       | obsługa interesantów od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-14.00                                                                                                                                                                                         | osoby zarejestrowane w PUP oraz w węższym zakresie dla osób nie 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,<br>Pogodna 22<br>tel. (85) 749 72 00<br>www.wupbialystok.praca.gov.pl<br>e-mail: <a href="mailto:bsekretariat@wup.wrotapodlasia.pl">bsekretariat@wup.wrotapodlasia.pl</a><br><br>WUP Oddział Terenowy w Łomży<br>ul. Nowogrodzka 1, 18-400 Łomża<br>Tel.: (86) 216 74 79 | godziny pracy:<br>Poniedziałek: 7.30-16.00*<br>Wtorek-Piątek: 7.30-15.30<br><br>*) 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 | <a href="http://www.zielonalinia.gov.pl">www.zielonalinia.gov.pl</a><br>e-mail: <a href="mailto:biuro@zielonalinia.gov.pl">biuro@zielonalinia.gov.pl</a><br>tel. 19524 (z Polski)<br>48 22 19524 (z zagranicy)<br>koszt zgodnie z taryfą operatora<br>ADRES KORESPONDENCYJNY:<br>Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia<br>Zielona Linia<br>ul. Trawiasta 20b<br>15-161 Białystok | poniedziałek-piątek<br>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 sprawców przemocy | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie                                                                                                                                                                       | ul. Szosa Zambrowska 1/27<br>18-400 Łomża<br>tel. 86 215 69 42<br><a href="http://www.pcpr.powiatlomzynski.pl">www.pcpr.powiatlomzynski.pl</a><br>e-mail: <a href="mailto:pcprlomza@wp.pl">pcprlomza@wp.pl</a>                                                                                                   | od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30                                  | mieszkańcy powiatu łomżyńskiego, osoby doświadczające przemocy domowej, sprawcy 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<br>Al. Jerozolimskie 155<br>02-326 Warszawa<br><br>bezpłatna infolinia 800 120 002<br><a href="http://www.niebieskalinia.info">www. niebieskalinia.info</a><br><a href="mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info">niebieskalinia@niebieskalinia.info</a> | poniedziałek – sobota godz. 8.00-22.00<br>niedziela i święta godz. 8.00-16.00 | dla osób doświadczających przemocy domowej<br>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<br>18-400 Łomża<br>tel. 86 215 69 24<br>www.<br><a href="http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=357">http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=357</a><br>e-mail: <a href="mailto:starostwo@powiatlomzynski.pl">starostwo@powiatlomzynski.pl</a>                                                                                              | tel. 86 215 69 24 – pon. –pt. 7.30-15.30<br><br>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<br>Rakowiecka 2A<br>00-993 Warszawa<br><a href="http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/poczta@rcb.gov.pl">http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/poczta@rcb.gov.pl</a>                                                                                                                                                                    | całodobowy dyżur:<br><a href="tel:223616900">(22) 361 69 00</a><br>785 700 177<br>e-mail:<br><a href="mailto:dyzurny@rcb.gov.pl">dyzurny@rcb.gov.pl</a>                                                                                | świadek zagrożenia kryzysowego, osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego                                                                                                              |
| <b>IX.PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM</b> |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |
| 1                                                           | pomoc prawna, psychologiczna, socjalna i inne świadczenia osobom pokrzywdzonym przestępstwem, świadczenia pomocy na rzecz osób pokrzywdzonych przestępstwem w                                           | Okręgowy Ośrodek pomocy pokrzywdzonym przestępstwem (Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT) | Stowarzyszenie Wspierania Edukacji i Rynku Pracy<br>ul. Wojska Polskiego 113<br>18-400 Łomża<br>tel. 884 657 604<br>e-mail:<br><a href="mailto:pokrzywdzeni.lomza@pryzmat.org.pl">pokrzywdzeni.lomza@pryzmat.org.pl</a><br><br>Lokalny punkt pomocy pokrzywdzonym przestępstwem w Piątnicy<br>Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy<br>18-421 Piątnica, ul. Stawiskowska 10 | doradca ds. osób pokrzywdzonych:<br>poniedziałek- 12.00-20.00<br>wtorek – piątek – 09.00-16.00<br>sobota – 08.00-12.00<br><br>doradca ds. osób pokrzywdzonych:<br>wtorek: 15.30-17.30                                                  | 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. |

|                            |                                                                                                                                                                                                  |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                                                             |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | szczegółności, w przypadkach znęcania się fizycznego i psychicznego, przemocy domowej, oszustw, włamań, kradzieży, wypadków drogowych, pobić, grózb, uchylania się od alimentów i in.przestępstw |                                                                        | kom. 518 595 704<br>e-mail: <a href="mailto:pokrzywdzeni.piatnica@pryzmat.org.pl">pokrzywdzeni.piatnica@pryzmat.org.pl</a><br><br>Strony www. :<br>-www. <a href="http://pryzmat.org.pl/okregowy-osrodek-pomocy-pokrzywdzonym-przestepstwem">http://pryzmat.org.pl/okregowy-osrodek-pomocy-pokrzywdzonym-przestepstwem</a><br><br>-www.pokrzywdzeni.gov.pl;<br><a href="mailto:www.funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl">www.funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl</a> | czwartek: 15.30-17.30<br><br>Telefoniczna Poradnia dla Pokrzywdzonych<br>Przestępstwem czynna całą dobę<br>tel. 883 240 678 |                                                                                             |
| <b>X.PRAWO KONSUMECKIE</b> |                                                                                                                                                                                                  |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                                                             |
| 1                          | poradnictwo konsumenckie i informacja prawna w zakresie ochrony interesów konsumentów,                                                                                                           | Powiatowy Rzecznik Konsumentów                                         | Starostwo Powiatowe, ul. Szosa Zambrowska 1/27, 18-400 Łomża tel. 86 2156906, e-mail: <a href="mailto:m.pienkowski@powiatlomzynski.pl">m.pienkowski@powiatlomzynski.pl</a><br><a href="http://www.powiatlomzynski.pl">www.powiatlomzynski.pl</a>                                                                                                                                                                                                              | Pon. – pt. w godz. pracy Urzędu : 7.30 – 15.30                                                                              | mieszkańcy powiatu łomżyńskiego<br>prawo konsumenckie                                       |
| 2                          | ochrona praw konsumenckich                                                                                                                                                                       | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów oraz Rzecznicy Praw Konsumenta | Plac Powstańców Warszawy 1<br>00-950 Warszawa<br>Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów):<br>tel. 801 440 220, 22 290 89 16<br>(koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora )<br><a href="https://www.uokik.gov.pl/">www.https://www.uokik.gov.pl/</a>                                                                                                                                                                                 | Infolinia konsumencka : pn.- pt. godz. 08.00-18.00                                                                          | prawo konsumenckie, rozwiązywanie spraw w przypadku indywidualnych naruszeń praw konsumenta |

|                                               |                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                                                 |                                                                                   | e-mail:porady@dlakonsumentow.pl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |
| <b>XI.PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH</b>       |                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |
| 1                                             | ubezpieczenia społeczne                                                         | ZUS Inspektorat w Łomży (podlega pod: <a href="#">ZUS Oddział w Białymstoku</a> ) | 18-400 Łomża, ul. Szosa Zambrowska 29<br>telefon: (86) 216 24 41<br>fax: (86) 216 50 21<br><a href="http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/27">www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/27</a>                                                                                                                                                                          | Godziny obsługi klientów:<br><br>poniedziałek: 8.00-18.00<br>wtorek - piątek: 8.00-15.00;<br>godziny urzędowania:<br>poniedziałek - piątek: 7.30-15.30<br>Centrum Obsługi Telefonicznej –tel. 22 560 16 00 – poniedziałek-piątek od 7.00 do 18.00; | zasięg terytorialny:<br>Miasto: Łomża<br>Gminy: Jedwabne, Łomża, Miastkowo, Nowogród, Piątnica, Przytuły, Śniadowo, Wizna, Zbójna |
| 2                                             | Zakres informacji:<br>- pomoc techniczna<br>- składki<br>- renty<br>- emerytury | Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych                     | Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <a href="#">Centrum Obsługi Telefonicznej</a> lub podczas wizyty osobistej w placówce terenowej (jak wyżej).<br>Nr infolinii ZUS :<br>(22)560 16 00 (koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym<br><a href="http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-">www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-</a><br><br>e-mail:cot@zus.pl | pn. – pt.<br>godz. 07.00 – 18.00                                                                                                                                                                                                                   | adresaci porad:<br>- ubezpieczeni<br>- płatnicy                                                                                   |
| <b>XII.PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW DZIECKA</b> |                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |
| 1                                             | ochrona praw dziecka                                                            | Społeczny rzecznik praw dziecka<br>Towarzystwa Przyjaciół Dzieci                  | Towarzystwo Przyjaciół Dzieci<br>Oddział Okręgowy<br>ul Mickiewicza 12<br>18-400 Łomża<br>tel. (86) 218-23-97                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | wtorek godz.<br>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<br>tel.: (22) 583 66 00 .<br>fax.: (22) 583 66 96.<br>Biuro: pn.-pt.<br>godz.08.15-16.15<br>800 121 212-bezplatna infolinia<br>www.https://brpd.gov.pl<br>e-mail: rpd@brpd.gov.pl                                                                                                                                                             | Tel. 800 121212 - pon.- pt. godz. 08.15-20.00.<br>(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;<br>może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem. |
| <b>XIII.PRAWA PACJENTA</b> |                                                                                                                                                                                                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |
| 1                          | uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:<br>- prawa pacjenta<br>-leczenie w kraju i poza granicami<br>-kolejki do świadczeń,<br>informacja o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, najbliższym SOR oraz aptece, | Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku | 15-042 Białystok, ul. Pałacowa 3<br>faks (85) 745 95 39<br>Telefoniczna informacja pacjenta (TIP)<br>800 190 590<br>www.nfz-bialystok.pl<br>e-mail:<br>tip@nfz.gov.pl, infolinia@nfz.gov.pl<br><br><b>Delegatura w Łomży</b><br>Aleja Józefa Piłsudskiego 11a<br>18-400 Łomża<br>tel./fax 86 216 88 45<br>e-mail: <a href="mailto:lomza@nfz-bialystok.pl">lomza@nfz-bialystok.pl</a> | poniedziałek-piątek 8:00-16:00 (w poniedziałki sala obsługi interesanta czynna do godz. 17.00)<br><br>TIP 24 godz. na dobę przez 7 dni w tygodniu              | Pacjenci, każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym                                           |
| 2                          | informacje dotyczące zabezpieczenia potrzeb                                                                                                                                                                     | Rzecznik Praw Pacjenta                           | Biuro RPP<br>ul. Młynarska 46.<br>01-171 Warszawa<br>Telefoniczna informacja pacjenta (TIP)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Przyjęcia interesantów w Biurze:<br>poniedziałek - w godzinach od 9.00 do 18.00<br>wtorek – piątek w godzinach od 9.00 do                                      | z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta;                                                                |

|   |                                                                                                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                        |                                                                                                                       |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | zdrowotnych pacjentów, ochrona praw pacjenta                                                                              |                                      | 800 190 590<br>www.rpp.gov.pl<br>e-mail:kancelaria@rpp.gov.pl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15.00                                                  | zapisy na poradę osobistą:<br>rezerwacja@rpp.gov.pl lub<br>(22) 532 82 43                                             |
| 3 | uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:<br>- prawa pacjenta<br>-leczenie w kraju i poza granicami<br>-kolejki do świadczeń | Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala   | Narodowy Fundusz Zdrowia<br>Grójecka 186<br>02-390 Warszawa<br>Telefoniczna informacja pacjenta (TIP)<br>800 190 590<br>http://www.nfz.gov.pl<br>e-mail:infolinia@nfz.gov.pl                                                                                                                                                                                                                                                              | Godziny pracy Centrali : pn.- pt.<br>godz. 08.00-16.00 | każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym                                        |
| 4 | ochrona praw osób niepełnosprawnych                                                                                       | Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych | Siedziba Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych :<br><br>ul. Żurawia 4 A,<br>00- 503 Warszawa<br><br>Telefon: (22) 461 60 00<br><br>e-mail:sekretariat.bon@mrpips.gov.pl<br><b>Adres korespondencyjny</b><br>Biura: Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej<br><br>Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych<br><br>ul. Nowogrodzka 1/3/5<br>00-513 Warszawa<br><br>www.niepelnosprawni.gov.pl | pn.-pt.<br>godz. 08.00-17.00                           | z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych |

#### XIV.PRAWO PRACY

|                    |                                                                       |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1                  | prawo pracy                                                           | Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku             | <p>ul. Fabryczna 2<br/>15-483 Białystok<br/>pokój 102A (I piętro).<br/>tel. (85) 678 57 00<br/>fax (85) 742 27 73</p> <p><a href="mailto:kancelaria@bialystok.pip.gov.pl">e-mail:kancelaria@bialystok.pip.gov.pl</a><br/><a href="http://www.bialysto.pip.gov.pl">www.bialysto.pip.gov.pl</a></p> <p><b>Oddział w Łomży</b><br/>ul. Polowa 55A 18-400 Łomża<br/>tel.: (86) 216 54 02<br/>fax.: (86) 216 37 72<br/>e-mail: lomza@bialystok.pip.gov.pl</p> | <p>poniedziałek 8:00 - 17:00<br/>wtorek - piątek 8:00 - 15:10.<br/>infolinia: od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00<br/>dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych - 801 002 006<br/>dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych - 459-599-000<br/>Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo) tel. 606-916-117</p> <p>Osobiście we wtorki i czwartki 8:00 - 15:10.<br/>ul. Polowa 55A<br/>18-400 Łomża<br/>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<br/>ul. Barska 28/30<br/>02-315 Warszawa.<br/>tel. 22 391 82 15<br/>fax. 22 391 82 14<br/><a href="http://www.pip.gov.pl">www.pip.gov.pl</a>,<br/><a href="mailto:kancelaria@gip.pip.gov.pl">kancelaria@gip.pip.gov.pl</a></p>                                                                                                                                                                                               | <p>porady są udzielane od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00<br/>dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych - 801 002 006<br/>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<br/>18-400 Łomża<br/>(obsługa podatników)<br/>ul. Kaktusowa 6<br/>18-400 Łomża<br/>(Naczelnik Urzędu)<br/>tel. 86 216 52 21 –centrala</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>poniedziałek 7.30 - 15.30 w tym Centrum Obsługi 8.00 - 17.30<br/>wtorek - piątek 7.30 - 15.30 w tym Centrum Obsługi 8.00 - 15.00</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | z porad może skorzystać każdy podatnik                                    |

|                                                                         |                                                                       |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                                         |                                                                       |                                         | <p><b>Udzielanie informacji ustnej – 86 215 07 08, 86 215 07 04</b></p> <p><a href="http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urza-d-skarbowy-w-lomzy">http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urza-d-skarbowy-w-lomzy</a><br/>e-mail: <a href="mailto:us.lomza@mf.gov.pl">us.lomza@mf.gov.pl</a></p>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |
| 2                                                                       | informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | Krajowa Informacja Skarbowa             | <p>ul. Teodora Sixta 17,<br/>43-300 Bielsko-Biała<br/>tel.: 33 472 79 00<br/>fax: 33 472 79 04<br/><a href="http://www.kis.gov.pl">www.kis.gov.pl</a><br/>e-mail : <a href="mailto:kancelaria.kis@mf.gov.pl">kancelaria.kis@mf.gov.pl</a></p> <p>informacja podatkowa i celna:<br/>801 055 055 ( z tel. stacjonarnych)<br/>22 330 03 30 (z tel. komórkowych)<br/>Koszt zgodnie z taryfą operatora</p> | <p>pn.- pt.<br/>godz. 07.00-18.00</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | z porad może skorzystać każdy podatnik               |
| <b>XVI.PORADNICTWO DLA OSÓB W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO</b> |                                                                       |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |
| 1                                                                       | prawa ubezpieczonych                                                  | Rzecznik Finansowy.<br>(Ubezpieczonych) | <p>Biuro Rzecznika Finansowego<br/>Al. Jerozolimskie 87<br/>02-001 Warszawa.<br/>Porady e-mail: <a href="mailto:porady@rf.gov.pl">porady@rf.gov.pl</a></p> <p><a href="https://rf.gov.pl/kontakt">https://rf.gov.pl/kontakt</a><br/>e-mail: <a href="mailto:biuro@rf.gov.pl">biuro@rf.gov.pl</a></p>                                                                                                  | <p>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</p> <p>dyżur telefoniczny ekspertów ubezpieczenia społeczne, OFE ,ZUS<br/>(22) 333 73 26</p> | osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń |

|                  |                                                                                               |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                              |                                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                               |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | lub (22) 333 73 27 pn.-pt.godz.11.00-15.00<br><br>dyżur telefoniczny ekspertów z zakresu problemów z bankami i na rynku kapitałowym (22) 333 73 25 pn.-pt. godz. 08.00-16.00 |                                                               |
| <b>XVII.INNE</b> |                                                                                               |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                              |                                                               |
| 1                | ochrona praw obywatelskich                                                                    | Rzecznik Praw Obywatelskich                                  | Biuro RPO<br>Al. Solidarności 77.<br>00-090 Warszawa<br>Tel.( 22) 55 17 700 (centrala)<br><br>Informacyjna infolinia obywatelska:<br>800 676 676 -połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych<br><a href="https://www.rpo.gov.pl">https://www.rpo.gov.pl</a><br><a href="mailto:biurorzecznika@brpo.gov.p">biurorzecznika@brpo.gov.p</a> | Przyjęcia interesantów codziennie w dni robocze:<br>poniedziałek 9.00 - 17.00<br>wtorek - piątek 9.00 - 15.00<br><br>pon.godz. 10.00-18.00<br>wt.- pt. godz. 08.00-16.00     | może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone |
| 2                | <a href="#">informacje i usługi przyjazne obywatelom</a><br>portal<br>Ministerstwa Cyfryzacji | <a href="http://www.obywatel.gov.pl">www.obywatel.gov.pl</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                              |                                                               |

**CZĘŚĆ 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                   | Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27, pokój 218 I piętro (budynek Starostwa Powiatowego , punkt usytuowany w | Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27, pokój 215 (I piętro) (budynek Starostwa Powiatowego, punkt usytuowany                                          |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | lokalu z dogodnym dostępem dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich)<br><a href="http://www.powiatlomzynski.pl">http://www.powiatlomzynski.pl</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | w lokalu z dogodnym dostępem dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich)<br><a href="http://www.powiatlomzynski.pl">http://www.powiatlomzynski.pl</a><br><a href="http://bpolomza.pl">http://bpolomza.pl</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Udzielający porad</b>                      | radcowie prawni i adwokaci wskazani przez Okręgową Izbę Radów Prawnych i Okręgową Izbę Adwokacką w Białymstoku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | porad 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 , korzystają z pełni praw publicznych oraz mają pełną zdolność do czynności prawnych, nie były karane za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego lub przestępstwo skarbowe, posiadają wykształcenie wyższe.                                                                  |
| <b>Dni i godziny działalności</b>             | Od poniedziałku do piątku w godzinach <b>8.30 -12.30 *</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Od poniedziałku do piątku w godzinach <b>12.00 – 16.00.*</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Sposób dokonywania zgłoszeń</b>            | zgłoszeń dokonuje się telefonicznie : 86 2156918 , poniedziałek-piątek 7.30 – 15.30<br>dla osób doświadczających trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się - przez e-mail: <a href="mailto:starostwo@powiatlomzynski.pl">starostwo@powiatlomzynski.pl</a> lub <a href="mailto:promocja.powiatlomzynski@gmail.com">promocja.powiatlomzynski@gmail.com</a>                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Rodzaj/zakres świadczonego poradnictwa</b> | Nieodpłatna pomoc prawna obejmująca:<br>1. poinformowanie osoby uprawnionej, 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<br>2.wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego lub<br>3. sporządzenie projektu pisma w sprawach, o których mowa w pkt 1 i 2, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub | 1.Nieodpłatna pomoc prawna.<br>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. |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <p>sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym lub</p> <p>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 finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.</p> <p>Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje spraw związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.</p> <p>5. nieodpłatna mediacja</p> <p>Dyżury w punkcie nie posiadają specjalizacji.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>3. nieodpłatna mediacja</p> <p>Dyżury w punkcie nie posiadają specjalizacji.</p> |
| <b>Kryteria dostępu do usługi</b> | <p>1. Osoby uprawnione – osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Oświadczenie składa się osobie udzielającej nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczącej nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. 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.**</p> |                                                                                     |

\* 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)