**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTA**

**dostępnych dla mieszkańców powiatu oleckiego**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nazwa instytucji** | **Zakres poradnictwa** | **Adres** | **Telefon** | **Dostępność dni i godziny** | **Adres strony internetowej i e-mail** | **Kryteria dostępu** |
| **RODZINNE** | | | | | | | |
| 1. | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Olecku | Poradnictwo rodzinne | ul. Gołdapska 23,  19-400 Olecko | Tel. 87 520- 34- 30 | poniedziałek-piątek  730 - 1530 | [www.pcpr.olecko.pl](http://www.pcpr.olecko.pl)  e-mail  [centrum@pcpr.olecko.pl](mailto:centrum@pcpr.olecko.pl) | Każdy mieszkaniec powiatu |
| 2. | Centrum Administracyjne Obsługi Placówek Opiekuńczo – Wychowawczych | Poradnictwo rodzinne, z zakresu pomocy społecznej, w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, w ramach interwencji kryzysowej, praw dziecka | ul. Gołdapska 18A,  19-400 Olecko | 87 520 21 40 | poniedziałek-piątek  900 – 1700 | [www.domkorczaka.olecko.pl](http://www.domkorczaka.olecko.pl)  e-mail  [domdzieckawolecku@wp.pl](mailto:domdzieckawolecku@wp.pl) | Pełnoletni wychowankowie, rodzice biologiczni wychowanków |
| **PSYCHOLOGICZNE** | | | | | | | |
| 3. | Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ) | Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze | Fundacja ITAKA  skr. pocztowa 127  00-958 Warszawa 66 | 800 702 222  bezpłatna infolinia | 24 godziny przez 7 dni w tygodniu | [www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl)  e-mail  porady@liniawsparcia.pl | Dla osób będących w kryzysie psychicznym |
| **PEDAGOGICZNE** | | | | | | | |
| 4. | Powiatowe Centrum Wspierania Edukacji, w tym Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Olecku | Wsparcie dzieciom przedszkoli i szkół podstawowych oraz młodzieży szkół ponadpodstawowych, wsparcie pedagogiczne, psychologiczne, logopedyczne oraz usługi w zakresie doradztwa zawodowego | ul. Zamkowa 4  19-400 Olecko | 87 523 93 38 | poniedziałek-piątek  730 - 1530 | [www.pcwe.olecko.pl](http://www.pcwe.olecko.pl)   e-mail: ppp@powiat.olecko.pl | Każdy mieszkaniec powiatu |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **POMOC SPOŁECZNA** | | | | | | | |
| 5. | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Olecku | Pomoc społeczna | ul. Gołdapska 23  19-400 Olecko | Tel. 87 520- 34- 30 | poniedziałek-piątek  730 - 1530 | [www.pcpr.olecko.pl](http://www.pcpr.olecko.pl)  e-mail  [centrum@pcpr.olecko.pl](mailto:centrum@pcpr.olecko.pl) | Każdy mieszkaniec powiatu |
| 6. | Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Olecku | Pomoc społeczna | ul. Kolejowa 31  19-400 Olecko | Tel. 87 520 42 33 | poniedziałek-piątek  730 - 1530 | [www.mopsolecko.naszops.pl](http://www.mopsolecko.naszops.pl)  e-mail  mops@mops.olecko.pl | Mieszkańcy Gminy |
| 7. | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kowalach Oleckich | Pomoc społeczna | ul. Kościuszki 44  19-420 Kowale Oleckie | Tel. 87 523 82 48 | poniedziałek-piątek  730 - 1530 | e-mail  [gopsko@interia.pl](mailto:gopsko@interia.pl) | Mieszkańcy Gminy |
| 8. | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Świętajnie | Pomoc społeczna | Świętajno 104  19-411 Świętajno | Tel. 87 521 54 18  87 520 70 17 | poniedziałek-piątek  730 - 1530 | [www.gopsswietajno.pl](http://www.gopsswietajno.pl)  e-mail  [ops@gopsswietajno.pl](mailto:ops@gopsswietajno.pl) | Mieszkańcy Gminy |
| 9. | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wieliczkach | Pomoc społeczna | ul. Lipowa 16  19-404 Wieliczki | Tel. 87 521 42 37 | poniedziałek-piątek  730 - 1530 | [www.wieliczki.bipgmina.pl](http://www.wieliczki.bipgmina.pl)  e-mail  [gops.wieliczki@interia.pl](mailto:gops.wieliczki@interia.pl) | Mieszkańcy Gminy |
| **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ** | | | | | | | |
| 10. | Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu, Narkotyków i Współuzależnienia | Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin | ul. Nocznickiego 15  19-400 Olecko | 87 520 45 91 | Poniedziałek 800 – 1600  1600-1800 – terapia grupowa  Wtorek – 1100 - 2000  Środa - 900 - 1600  Czwartek – 800 – 1600  1600-1800 – terapia grupowa  1800 - 2000  Piątek 800 - 1700 | e-mail  [poradniaolecko@gmail.com](mailto:poradniaolecko@gmail.com) | Mieszkańcy powiatu oleckiego |
| **PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ** | | | | | | | |
| 11. | Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (SOW) | - prawne,  - terapeutyczne,  - psychologiczne,  - pedagogiczne,  - socjalne,  - całodobowe schronienie,  -grupy wsparcia,  - oddziaływania korekcyjno-edukacyjne | ul. Gołdapska 23,  19-400 Olecko | Tel. 87 520- 34- 37 | Całodobowo | [www.pcpr.olecko.pl](http://www.pcpr.olecko.pl)  e-mail  [centrum@pcpr.olecko.pl](mailto:centrum@pcpr.olecko.pl) | Ofiary przemocy |
| 12. | Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK) | - prawne,  - psychologiczne,  - pedagogiczne,  - socjalne,  - zajęcia dla dzieci,  - oddziaływania korekcyjno – eduk. | ul. Gołdapska 23,  19-400 Olecko | Tel. 87 520- 34- 37 | Całodobowo | [www.pcpr.olecko.pl](http://www.pcpr.olecko.pl)  e-mail  [centrum@pcpr.olecko.pl](mailto:centrum@pcpr.olecko.pl) | Mieszkańcy powiatu oleckiego |
| **INTERWENCJA KRYZYSOWA** | | | | | | | |
| 13. | Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Olecku | Zapewnienie przepływu informacji | ul. Kolejowa 32 19-400 Olecko | w godz. pracy: 730-1530 – tel. 87 739 18 79  po godz. pracy i w dni wolne -  tel. 87 520 71 20  kom. 693 880 003 | całą dobę | [www.powiat.olecko.pl](http://www.powiat.olecko.pl)  e-mail  [czk@powiat.olecko.pl](mailto:czk@powiat.olecko.pl) | Według potrzeb |
| 14. | Ośrodek Interwencji Kryzysowej  w Olecku | Zespół działań interdyscyplinarnych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu. | ul. Gołdapska 23 19-400 Olecko | 87 520 34 30 | 730 - 1530 | [www.pcpr.olecko.pl](http://www.pcpr.olecko.pl)  e-mail  [centrum@pcpr.olecko.pl](mailto:centrum@pcpr.olecko.pl) | Według potrzeb |
| 15. | Centralne Zarządzanie Kryzysowe | Monitorowanie bezpieczeństwa | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa  ul. Rakowiecka 2A  00-993 Warszawa | Całodobowy dyżur:  22 361 69 00  22 785 700 177 | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu | [www.rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe](http://www.rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe)  e-mail  poczta@rcb.gov.pl | Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DLA OSÓB BEZROBOTNYCH** | | | | | | | |
| 15. | Powiatowy Urząd Pracy  w Olecku | Dla osób poszukujących pracy | ul. Armii Krajowej 30, 19-400 Olecko | Tel. 87 520 30 78  87 520 25 33 | Poniedziałek – czwartek: 7.30– 15.30.  Piątek: 7.00-15.00.  Interesanci przyjmowani są w godzinach  od 8.00 do 14.00. | [www.olecko.praca.gov.pl](http://www.olecko.praca.gov.pl)  e-mail  [biuro@pup.olecko.pl](mailto:biuro@pup.olecko.pl) | Ewidencja i świadczenia.  Pośrednictwo pracy  i poradnictwo zawodowe.  Według potrzeb |
| 16. | Infolinia Urzędów Pracy – Zielona Infolinia | Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy. | ul. Ciepła 20  15-472 Białystok | 19 524 (z Polski)  +48 22 19524 (z zagranicy)  Koszt zgodnie z taryfą operatora | poniedziałek-piątek  800 – 1800 | [www.zielonalinia.gov.pl](http://www.zielonalinia.gov.pl)  e-mail  biuro@zielonalinia.gov.pl | Mogą korzystać:  - zarejestrowani  - poszukujący pracy  - pracodawcy |
| **PRAWO KONSUMENCKIE** | | | | | | | |
| 17. | Powiatowy Rzecznik Konsumentów  Starostwo Powiatowe w Olecku | Zapewnienie bezpłatnego poradnictwa konsumenckiego i informacji prawnej | ul. Kolejowa 32  19-400 Olecko | tel. 87 739 18 68 | Poniedziałek 1100– 1400 środa 1200– 1400 piątek 800 – 1300 | [www.spolecko.bip.doc.pl](http://www.spolecko.bip.doc.pl)  e-mail  [starostwo@powiat.olecko.pl](mailto:starostwo@powiat.olecko.pl) | Prawo konsumenckie |
| 18. | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów | Ochrona praw konsumenckich | UOKiK  Pl. Powstańców Warszawy 1  00-950 Warszawa | Infolinia konsumencka (prowadzona przez Fundację Konsumentów)  801 440 220 koszt połączenia z taryfą operatora | poniedziałek-piątek  800 – 1800 | [www.uokik.gov.pl](http://www.uokik.gov.pl)  e-mail  porady@dlakonsumentow.pl | Prawo konsumenckie |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PRAWA PACJENTA** | | | | | | | |
| 19. | Rzecznik Praw Pacjenta | Ochrona praw pacjenta | Biuro RPP  ul. Młynarska 46  01-171 Warszawa | 800 190 590  Bezpłatna infolinia. Zapisy na poradę osobistą [rezerwacja@rpp.gov.pl](mailto:rezerwacja@rpp.gov.pl)lub  (22) 532 82 43 | poniedziałek-piątek  800 – 2000 | [www.bpp.gov.pl](http://www.bpp.gov.pl)  e-mail [kancelaria@rpp.gov.pl](mailto:kancelaria@rpp.gov.pl) | Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta. |
| 20. | Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala | Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: prawa pacjenta, leczenie w kraju i poza granicami, kolejki do świadczeń | NFZ  ul. Grójecka 186 02-390 Warszawa | Infolinia 800 392 976  22 572 60 42 – połączenie bezpłatne | poniedziałek-piątek  800 – 1600 | [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl) e-mail [infolinia@nfz.gov.pl](mailto:infolinia@nfz.gov.pl) | Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| 21. | Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych | Ochrona praw osób niepełnosprawnych | ul. Żurawia 4A,  00-503 Warszawa | 801 801 015 | poniedziałek-piątek  800 – 1700 | [www.niepelnosprawni.gov.pl](http://www.niepelnosprawni.gov.pl)  e-mail  sekretariat.bon@mrpips.gov.pl | Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych |
| 22. | Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania | Ochrona praw dziecka | Biuro RPD ul. Przemysłowa 30/32  00-450 Warszawa | 800 121 212  Bezpłatna infolinia | poniedziałek-piątek  815 – 2000 (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią). | [www.brdp.gov.pl](http://www.brdp.gov.pl)  e-mail  rpd@brpd.gov.pl | Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem. |
| 23. | Olmedica w Olecku Sp. z o.o. | ul. Gołdapska 1  19-400 Olecko | Porady specjalistyczne -lekarskie | Ubezpieczenie zdrowotne | Zgodnie z harmonogramami zgłoszonymi do NFZ | www.olmedica.pl | [olmedica@olmedica.pl](mailto:olmedica@olmedica.pl)  87 555 99 88 |
| 24. | Olmedica w Olecku Sp. z o.o. | ul. Gołdapska 1  19-400 Olecko | Poradnictwo w zakresie cukrzycy | Pacjenci lekarza POZ Olmedica | Zgodnie z harmonogramem pracy edukatora w cukrzycy | www.olmedica.pl | [olmedica@olmedica.pl](mailto:olmedica@olmedica.pl)  87 555 99 89 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH** | | | | | | | |
| 25. | Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych | Zakres informacji: pomoc techniczna, składki, renty, emerytury | Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w Centrum Obsługi Telefonicznej lub podczas wizyty osobistej w placówce pod nr telefonu (22) 667 10 00 | (22) 560 16 00 | poniedziałek-piątek  700 – 1800 | [www.zus.pl](http://www.zus.pl/)  e-mail  [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl) | Adresaci porad: ubezpieczeni, płatnicy, lekarze |
| **PRAWO PRACY** | | | | | | | |
| 26. | Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) | Porady z zakresu prawa pracy. | Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30  02-315 Warszawa | 801 002 006 – dla telefonów stacjonarnych  459 599 000 – dla telefonów komórkowych  22 391 83 60 – dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP |  | [www.bip.pip.gov.pl](http://www.bip.pip.gov.pl)  e-mail  [kancelaria@gip.pip.gov.pl](mailto:kancelaria@gip.pip.gov.pl) |  |
| **PRAWO PODATKOWE** | | | | | | | |
| 27. | Urząd Skarbowy w Olecku | Wsparcie podatnika, kontrola podatkowa, ustalenie, określenie, pobór podatków | ul. Wojska Polskiego 7  19-400 Olecko | 87 520 30 22 | Poniedziałek 715 - 1800 wtorek - piątek 715 – 1515 | [www.warminsko-mazurskie.kas.gov.pl](http://www.warminsko-mazurskie.kas.gov.pl)  e-mail  [us.olecko@mf.gov.pl](mailto:us.olecko@mf.gov.pl) | Z porad może skorzystać podatnik |
| 28. | Krajowa Informacja Skarbowa | Prawa ubezpieczonych | Ul. Teodora Sixta 17,  43-300 Bielsko-Biała | 801 055 055 (z tel. stacjonarnych)  (22) 330 03 30 (z tel. komórkowych) | poniedziałek-piątek  700 – 1800 | [www.kis.gov.pl](http://www.kis.gov.pl) | Z porad może skorzystać każdy podatnik |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO** | | | | | | | |
| 29. | Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych) | Prawa ubezpieczonych | Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87  02-001 Warszawa | Ubezpieczenia gospodarcze (22) 333 73 28  Ubezpieczenia Społeczne, OFE, ZUS  (22) 333 73 26  lub (22) 333 73 27  Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego  (22) 333 73 25 | poniedziałek-piątek  800 – 1800  poniedziałek-piątek  1100 – 1500  poniedziałek-piątek  800 – 1600 | Porady e-mail  [porady@rf.gov.pl](mailto:porady@rf.gov.pl)  [biuro@rf.gov.pl](mailto:biuro@rf.gov.pl) | Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń |
| **INNE** | | | | | | | |
| 30. | **WWW.OBYWATEL.GOV.PL** | | | | Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji | | |
| 31. | Rzecznik Praw Obywatelskich | Ochrona praw obywatelskich | Biuro RPO Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa | 800 676 676  – połączenie bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych | Poniedziałek 1000– 1800  wtorek-piątek 800 - 1600 | [www.rpo.gov.pl](http://www.rpo.gov.pl)  e-mail  biurorzecznika@brpo.gov.pl | Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone. |