

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon (odpłatność połączeń)	dostępność dni i godziny	www e-mail	kryteria dostępu do porad
RODZINNE						
Miejski Zespół ds. Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych	prawo rodzinne, prawo pracy, rozpoczęcie działalności gospodarczej, prawo cywilne, prawo rzeczowe, prawo spadkowe, ubezpieczenia społeczne, prawo do opieki zdrowotnej, prawo administracyjne, prawo karne, prawo podatkowe	ul. Prosta 23A 10-029 Olsztyn	(89) 535 25 59, (89) 527 90 16	poniedziałek 8.00 – 16.00 wtorek - piątek 7.30 – 15.30	www.mzon.olsztyn.pl www.oion.pl	osoby do 26 r.ż.; osoby korzystające z pomocy społecznej; osoby po 65 r.ż.; osoby posiadające Kartę Dużej Rodziny, kombatan ci i weterani wojenni; osoby w ciężkiej sytuacji materialnej z powodu klęski żywiołowej; kobiety w ciąży
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Bałtycka 37a 10-144 Olsztyn	(89) 527 57 11	środy - czwartki 17.00 – 20.00	www.sowolsztyn.naszaplacowka.pl sowolsztyn@poczta.onet.pl	doznawanie przemocy w rodzinie
Miejski Zespół Profilaktyki i Terapii Uzależnień	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne; w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień; w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Pstrowskiego 36 10-602 Olsztyn	Centrum Rozwiązywania Problemów Dzieci i Młodzieży (89) 533 58 22	poniedziałek - piątek 8.00 – 19.00 (informacje i zapisy pn.-pt. 8.00 - 15.00)	www.mzpitu.olsztyn.eu centrum@mzpitu.olsztyn.eu	rodziny z problemem alkoholowym oraz dzieci i młodzież przejawiające zachowania ryzykowne (mieszkańcy Olsztyna)
	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	ul. Metalowa 5 10-603 Olsztyn	Dział Terapii (89) 542 94 22	poniedziałek - piątek 7.30 – 20.00 (informacje i zapisy pn.-pt. 7.30 - 15.30)	www.mzpitu.olsztyn.eu terapia@mzpitu.olsztyn.eu	rodziny z problemem alkoholowym, osoby uzależnione - udział w terapii po ukończeniu podstawowego programu terapii w placówkach służby zdrowia (mieszkańcy Olsztyna)
PSYCHOLOGICZNE						
Miejski Zespół Profilaktyki i Terapii Uzależnień	poradnictwo psychologiczne rodzinne, pedagogiczne; w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień; w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Pstrowskiego 36 10-602 Olsztyn	Centrum Rozwiązywania Problemów Dzieci i Młodzieży (89) 533 58 22	poniedziałek - piątek 8.00 – 19.00 (informacje i zapisy pn.-pt. 8.00 - 15.00)	www.mzpitu.olsztyn.eu centrum@mzpitu.olsztyn.eu	rodziny z problemem alkoholowym oraz dzieci i młodzież przejawiające zachowania ryzykowne (mieszkańcy Olsztyna)
	poradnictwo psychologiczne, rodzinne, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	ul. Metalowa 5 10-603 Olsztyn	Dział Terapii (89) 542 94 22	poniedziałek - piątek 7.30 – 20.00 (informacje i zapisy pn.-pt. 7.30 - 15.30)	www.mzpitu.olsztyn.eu terapia@mzpitu.olsztyn.eu	rodziny z problemem alkoholowym, osoby uzależnione - udział w terapii po ukończeniu podstawowego programu terapii w placówkach służby zdrowia (mieszkańcy Olsztyna)

Miejski Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Socjalnego	pomoc psychologiczna, pomoc prawna, pomoc pedagogiczna	ul. Gietkowska 9i 10-170 Olsztyn	(89) 521 04 53 w godz. 7.30 – 14.30	<u>pomoc psychologiczna:</u> poniedziałek, środa, czwartek, piątek 7.30 – 15.30 wtorek 9.00 – 17.00	mopsis@mopsolsztyn.pl	poradnictwo specjalistyczne, prawne, psychologiczne i rodzinne świadczone jest mieszkańcom Olsztyna, którzy mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód
Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych, Dzieci i Młodzieży	diagnostyka psychiatryczna i leczenie farmakologiczne zaburzeń psychicznych, diagnostyka psychologiczna, psychoterapia (indywidualna i rodzinna), poradnictwo psychologiczne, psychoedukacja pacjentów i ich rodzin, konsultacje pacjentów psychoonkologicznych (poza kolejnością)	Aleja Wojska Polskiego 35 10-228 Olsztyn	(89) 678 53 57 (89) 678 53 18	Poniedziałek, czwartek i piątek 7.30 – 15.00 wtorek 7.30 – 16.00 środa 7.30 – 17.00	www.wzlp.pl	rejestracja telefoniczna
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 70 2222 bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.linia wsparcia.pl porady@linia wsparcia.pl	dla osób będących w kryzysie psychicznym
PEDAGOGICZNE						
Miejski Zespół Profilaktyki i Terapii Uzależnień	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne; w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień; w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Pstrowskiego 36 10-602 Olsztyn	Centrum Rozwiązywania Problemów Dzieci i Młodzieży (89) 533 58 22	poniedziałek - piątek 8.00 – 19.00 (informacje i zapisy pn.-pt. 8.00 - 15.00)	www.mzpitu.olsztyn.eu centrum@mzpitu.olsztyn.eu	rodziny z problemem alkoholowym oraz dzieci i młodzież przejawiające zachowania ryzykowne (mieszkańcy Olsztyna)
	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	ul. Metalowa 5 10-603 Olsztyn	Dział Terapii (89) 542 94 22	poniedziałek - piątek 7.30 – 20.00 (informacje i zapisy pn.-pt. 7.30 - 15.30)	www.mzpitu.olsztyn.eu terapia@mzpitu.olsztyn.eu	rodziny z problemem alkoholowym, osoby uzależnione - udział w terapii po ukończeniu podstawowego programu terapii w placówkach służby zdrowia (mieszkańcy Olsztyna)
Miejski Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Socjalnego	pomoc pedagogiczna, pomoc prawna, pomoc psychologiczna	ul. Gietkowska 9i 10-170 Olsztyn	(89) 521 04 53 w godz. 7.30 – 14.30	<u>porady pedagogiczne:</u> poniedziałek - piątek 7.30 – 15.30	mopsis@mopsolsztyn.pl	poradnictwo specjalistyczne, prawne, psychologiczne i rodzinne świadczone jest mieszkańcom Olsztyna, którzy mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód
POMOC SPOŁECZNA						
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	pomoc społeczna	ul. Bałtycka 65 10-175 Olsztyn	(89) 544 38 00/11	poniedziałek - piątek 7.00 – 15.00	pcpr-powiatolsztynski.pl	dla rodzin zastępczych i ich wychowanków z terenu powiatu olsztyńskiego

Miejski Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Socjalnego	pomoc prawna, pomoc psychologiczna, pomoc pedagogiczna	ul. Gietkowska 9i 10-170 Olsztyn	(89) 521 04 53 w godz. 7.30 – 14.30	<u>porady prawne:</u> poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 8.00 – 16.00 <u>porady pedagogiczne:</u> poniedziałek - piątek 7.30 – 15.30 <u>pomoc psychologiczna:</u> poniedziałek, środa, czwartek, piątek 7.30 – 15.30 wtorek 9.00 – 17.00	mopsis@mopsolsztyn.pl	poradnictwo specjalistyczne, prawne, psychologiczne i rodzinne świadczone jest mieszkańcom Olsztyna, którzy mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód Interwencja kryzysowa stanowi zespół interdyscyplinarnych działań podejmowanych na rzecz osób będących w stanie kryzysu, obejmuje osoby i rodziny bez względu na posiadany dochód. W jej ramach udziela się natychmiastowej specjalistycznej pomocy psychologicznej, a w zależności od potrzeby poradnictwa socjalnego lub prawnego
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOŁOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ						
Miejski Zespół Profilaktyki i Terapii Uzależnień	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	ul. Metalowa 5 10-603 Olsztyn	Dział Terapii (89) 542 94 22	poniedziałek - piątek 7.30 – 20.00 (informacje i zapisy pn.-pt. 7.30 - 15.30)	www.mzpitu.olsztyn.eu terapia@mzpitu.olsztyn.eu	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień
	poradnictwo prawne	ul. Metalowa 5 10-603 Olsztyn	(89) 542 94 66	wtorek 13.00 – 16.00	www.mzpitu.olsztyn.eu terapia@mzpitu.olsztyn.eu	poradnictwo prawne
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	rozwiązywanie problemów alkoholowych, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Bałtycka 65 10-175 Olsztyn	Powiatowy Punkt Konsultacyjny dla osób dotkniętych problemem uzależnienia i przemocy domowej (89) 544 38 00/11 514 827 985	wg potrzeb	pcpr-powiatolsztynski.pl	dla osób dotkniętych problemem uzależnienia i przemocy w rodzinie z terenu powiatu olsztyńskiego
	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, w ramach interwencji kryzysowych	ul. Bałtycka 65 10-175 Olsztyn	Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej (89) 544 38 00/11 514 827 985	wg potrzeb	pcpr-powiatolsztynski.pl	dla osób dotkniętych problemem przemocy w rodzinie z terenu powiatu olsztyńskiego
PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ						
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Bałtycka 65 10-175 Olsztyn	Powiatowy Punkt Konsultacyjny dla osób dotkniętych problemem uzależnienia i przemocy domowej (89) 544 38 00/11 514 827 985	wg potrzeb	pcpr-powiatolsztynski.pl	dla osób dotkniętych problemem uzależnienia i przemocy w rodzinie z terenu powiatu olsztyńskiego
	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, w ramach interwencji kryzysowych	ul. Bałtycka 65 10-175 Olsztyn	Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej (89) 544 38 00/11 514 827 985	wg potrzeb	pcpr-powiatolsztynski.pl	dla osób dotkniętych problemem przemocy w rodzinie z terenu powiatu olsztyńskiego

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Bałtycka 37a 10-144 Olsztyn	(89) 527 57 11	środy - czwartki 17.00 – 20.00	www.sowolsztyn.naszaplacowka.pl sowolsztyn@poczta.onet.pl	doznawanie przemocy w rodzinie
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia	poniedziałek-sobota 8.00–22.00 niedziela i święta 8.00–16.00	www.niebieskalinia.info niebieskalinia@niebieskalinia.info	Dla osób doświadczających przemocy domowej
INTERWENCJA KRYZYSOWA						
Miejski Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Socjalnego	pomoc prawna, pomoc psychologiczna	ul. Gietkowska 9i 10-170 Olsztyn	(89) 521 04 53 w godz. 7.30 – 14.30	<u>porady prawne:</u> poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 8.00 – 16.00 <u>pomoc psychologiczna:</u> poniedziałek, środa, czwartek, piątek 7.30 – 15.30 wtorek 9.00 – 17.00	mopsis@mopsolsztyn.pl	Interwencja kryzysowa stanowi zespół interdyscyplinarnych działań podejmowanych na rzecz osób będących w stanie kryzysu, obejmuje osoby i rodziny bez względu na posiadany dochód. W jej ramach udziela się natychmiastowej specjalistycznej pomocy psychologicznej, a w zależności od potrzeby poradnictwa socjalnego lub prawnego
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, w ramach interwencji kryzysowych	ul. Bałtycka 65 10-175 Olsztyn	Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej (89) 544 38 00/11 514 827 985	wg potrzeb	pcpr-powiatolsztynski.pl	dla osób dotkniętych problemem przemocy w rodzinie z terenu powiatu olsztyńskiego
Centralne Zarządzanie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177 e-mail: dyzumy@rcb.gov.p	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH						
Wojewódzki Urząd Pracy	udzielanie porad zawodowych w formie indywidualnej i grupowej w zakresie przepisów ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy oraz ustawy - kodeks pracy	ul. Głowackiego 28 10-448 Olsztyn	Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Olsztynie (89) 522 79 41/42/43	poniedziałek 8.00 – 17.00 wtorek – piątek 7.30 – 15.30	wupolsztyn.praca.gov.pl olwu@up.gov.pl	zakres tematyczny
Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie	• udzielanie porad służących ograniczaniu zagrożeń dla życia i zdrowia pracowników, a także w zakresie przestrzegania prawa pracy • udzielanie porad w celu wspierania równego traktowania obywateli państw członkowskich UE oraz EFTA – stron umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym, którzy korzystają z prawa do swobodnego przepływu pracowników oraz członków ich rodzin w zakresie: - dostępu do zatrudnienia - warunków zatrudnienia i pracy, w szczególności w odniesieniu do wynagrodzenia, rozwiązania umowy, bezpieczeństwa i higieny pracy oraz w przypadku utraty pracy, powrotu do pracy lub ponownego zatrudnienia - dostępu do przywilejów socjalnych i podatkowych, - zasad członkostwa w związkach	ul. Kopernika 29 10-512 Olsztyn parter, pokój nr 1	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy 9:00 - 15:00 tel. 801 002 006 - dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych tel. 459 599 000 - dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych (koszt połączenia zależny jest od stawek operatora telekomunikacyjnego. Koszty naliczane są od momentu połączenia z infolinią, tj. również za czas oczekiwania)	Osobiście: poniedziałek 12.30 – 15.30. wtorek, środa, czwartek, piątek – 8.00 – 11.00. ul. Kopernika 29 10-512 Olsztyn parter, pokój nr 1. <u>UWAGA:</u> wyłącznie po wcześniejszym umówieniu pod numerem telefonu 89 524 13 27	http://www.bip.pip.gov.pl	zakres tematyczny

	zawodowych oraz korzystania z czynnego i biernego prawa wyborczego do przedstawicielstw pracowniczych, w tym organów związków zawodowych i rad pracowników - dostępu do szkoleń - dostępu do zasobów mieszkaniowych - dostępu do kształcenia, nauki zawodu oraz szkolenia zawodowego dla dzieci pracowników - pomocy udzielanej przez urzędy pracy			czynnym w dni robocze w godz.11.00-14.00		
Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy	Urząd Pracy Ciepła 20 15-472 Białystok	19 524 (z Polski) * Infolinia płatna. Opłata za połączenie jest zgodna z taryfą operatora osoby dzwoniącej. Uwaga! W niektórych połączeniach z telefonów komórkowych wymagane jest dodanie numeru kierunkowego. Właściwym numerem będzie: 22 19524. +48 22 19524 +48 22 540 99 11 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek 8.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl kontakt@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy

DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w województwie warmińsko –mazurskim przy Elbląskim Centrum Mediacji i Aktywizacji Społecznej	wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	Filia OPdOPP w Olsztynie ul. Dąbrowszczaków 39	692-894-540		www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl opopp-olsztyn@wp.pl	Osoby pokrzywdzone przestęstwem i ich osoby bliskie
Warmińsko – Mazurskie Stowarzyszenie Pomocy Pokrzywdzonym i Pomocy Prawnej SAPERE AUDE	- wsparcie informacyjne, psychologiczne, psychiatryczne, psychoterapeutyczne, prawne, finansowe -zapewnienie tłumacza języka migowego	Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem ul. Jagiellońska 47 10-274 Olsztyn	720 703 279 dyżur całodobowy: 720 703 260	poniedziałek 9.00 – 16.00 wtorek 11.00 – 18.00 środa 8.00 – 15.00 czwartek 13.00 – 20.00 piątek 8.00 – 15.00 sobota 8.00 – 13.00	andrzej@pomocsapereaude.pl	Osoby pokrzywdzone przestęstwem oraz osoby im bliskie, świadkowie przestęstw oraz osoby im bliskie

PRAWO KONSUMENCKIE

Oddział Federacji Konsumentów w Olsztynie	prawa konsumentów	ul. 1 Maja 13 10-117 Olsztyn	(89) 535 21 16	środa 11.00 – 14.00 piątek 11.00 – 14.00 17.00 – 19.00 sobota 15.00 – 19.00	www.federacja-konsumentow.org.pl olsztyn@federacja-konsumentow.org.pl	porady wyłącznie dla konsumentów, jedynie w sprawach konsumenckich
--	-------------------	---------------------------------	----------------	---	--	--

Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej	poradnictwo konsumenckie w zakresie kompetencji ustawowych Inspekcji Handlowej, prowadzenie pozasądowych postępowań mających na celu polubowne rozwiązywanie sporów konsumenckich	ul. Dąbrowszczaków 10 10-540 Olsztyn	(89) 527 27 65	poniedziałek - piątek 7.30 – 15.30	www.ih.olsztyn.pl olsztyn@ih.olsztyn.pl	zakres tematyczny
		Warmińsko – Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie Al. Marszałka J. Piłsudskiego 7/9 pok nr 47 10-575	502 058 788	poniedziałek - piątek 13.00 – 15.00		
Regionalny Ośrodek Konsumencki	upowszechnianie i ochrona praw konsumentów	Kościuszki 13 pokój 320 (III piętro) Olsztyn	22 299 60 90	dni i godziny otwarcia na dany miesiąc podane na stronie www	www.dlakonsumenta.pl olsztyn@dlakonsumenta.pl	poradnictwo konsumenckie
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej) 801 440 220 22 290 89 16 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek 8.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie
PRAWA PACJENTA						
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 lub tel. (22) 532 82 43	poniedziałek - piątek 8.00-18.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa	Infolinia Centralna 800 190 590 (+48) 22 125 66 00 nr dla dzwoniących z zagranicy	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek 8.00-17.00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	ochrona praw dziecka	Biuro RPD ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 . fax.: (22) 583 66 96. pn.-pt. godz.08.15-16.15.	800 121 212 Bezpłatna infolinia	poniedziałek - piątek 8.15-16.15 (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można przedstawić swój problem na automatycznej sekretnarce i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni kolejnego roboczego dnia)	https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
---	----------------------	--	------------------------------------	--	--	--

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Olsztynie	ubezpieczenia społeczne	Pl. Konsulatu Polskiego 4 10-959 Olsztyn Sala Obsługi Klientów	(22) 560 16 00 Centrum Obsługi Telefonicznej	poniedziałek: 8.00-18.00 wtorek-piątek: 8.00-15.00	www.zus.pl	zakres tematyczny
Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	zakres informacji: - pomoc techniczna i obsługa e-ZLA - zasiłki - renty i emerytury - informacja dla ubezpieczonych - informacje dla płatników	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00.	(22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	poniedziałek - piątek 7.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o- zus/kontakt/centrum-obslugi- telefonicznej-cot- cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

PRAWO PRACY

Wojewódzki Urząd Pracy	udzielanie porad zawodowych w formie indywidualnej i grupowej w zakresie przepisów ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy oraz ustawy - kodeks pracy	ul. Głowackiego 28 10-448 Olsztyn	Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Olsztynie (89) 522 79 41/42/43	poniedziałek 8.00 – 17.00 wtorek – piątek 7.30 – 15.30	wupolsztyn.praca.gov.pl olwu@up.gov.pl	zakres tematyczny
Miejski Zespół ds. Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych	prawo pracy, prawo rodzinne, rozpoczęcie działalności gospodarczej, prawo cywilne, prawo rzeczowe, prawo spadkowe, ubezpieczenia społeczne, prawo do opieki zdrowotnej, prawo administracyjne, prawo karne, prawo podatkowe	ul. Prosta 23A 10-029 Olsztyn	(89) 535 25 59, (89) 527 90 16	poniedziałek 8.00 – 16.00 wtorek - piątek 7.30 – 15.30	www.mzon.olsztyn.pl www.oion.pl	osoby do 26 r.ż.; osoby korzystające z pomocy społecznej; osoby po 65 r.ż.; osoby posiadające Kartę Dużej Rodziny, kombataneci i weterani wojenni; osoby w ciężkiej sytuacji materialnej z powodu kłęski żywiołowej; kobiety w ciąży

Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie	- udzielanie porad służących ograniczaniu zagrożeń dla życia i zdrowia pracowników, a także w zakresie przestrzegania prawa pracy - udzielanie porad w celu wspierania równego traktowania obywateli państw członkowskich UE oraz EFTA – stron umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym, którzy korzystają z prawa do swobodnego przepływu pracowników oraz członków ich rodzin w zakresie: - dostępu do zatrudnienia - warunków zatrudnienia i pracy, w szczególności w odniesieniu do wynagrodzenia, rozwiązania umowy, bezpieczeństwa i higieny pracy oraz w przypadku utraty pracy, powrotu do pracy lub ponownego zatrudnienia - dostępu do przywilejów socjalnych i podatkowych, - zasad członkostwa w związkach zawodowych oraz korzystania z czynnego i biernego prawa wyborczego do przedstawicielstw pracowniczych, w tym organów związków zawodowych i rad pracowników - dostępu do szkoleń - dostępu do zasobów mieszkaniowych - dostępu do kształcenia, nauki zawodu oraz szkolenia zawodowego dla dzieci pracowników - pomocy udzielanej przez urzędy pracy	ul. Kopernika 29 10-512 Olsztyn parter, pokój nr 1 Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy 9:00 - 15:00 tel. 801 002 006 - dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych tel. 459 599 000 - dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) (koszt połączenia zależy jest od stawek operatora telekomunikacyjnego. Koszty naliczane są od momentu połączenia z infolinią, tj. również za czas oczekiwania)	Osobiście: poniedziałek 12.30 – 15.30. wtorek, środa, czwartek, piątek – 8.00 – 11.00. ul. Kopernika 29 10-512 Olsztyn parter, pokój nr 1. <u>UWAGA:</u> wyłącznie po wcześniejszym umówieniu pod numerem telefonu 89 524 13 27 czynnym w dni robocze w godz.11.00-14.00	http://www.bip.pip.gov.pl	zakres tematyczny
---	---	---	---	--	---	-------------------

PRAWO PODATKOWE

Krajowa Informacja Skarbowa	udzielanie informacji podatkowej lub celnej	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	801 055 055 z tel. stacjonarnych (22) 330 03 30 z tel. komórkowych + 48 (22) 330 03 30 tel. zagranicznych koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek 8.00-18.00	www.kis.gov.pl kancelaria.kis@mf.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik
------------------------------------	---	---	---	--	--	--

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa	<u>Ubezpieczenia gospodarcze</u> (22) 333 73 28 <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> 508-810-370 <u>Problemy bankowe i rynku kapitałowego</u> (22) 333 73 25	poniedziałek - piątek 12.00-16.00	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
--	----------------------	--	--	---	---	--

INNE						
WWW. OBYWATEL.GOV.PL			Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji			
Rzecznik Praw Obywatelskich	ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	poniedziałek 10.00-18.00 wtorek - piątek 8.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone