

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 sowopr.baltycka@sowopr.olsztyn.eu	osoby dotknięte problemem 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 – 20.00 (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 – 12.00 (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 Pomocy Społecznej Dział Wsparcia Specjalistycznego Zespół Specjalistów	pomoc psychologiczna, pomoc prawna, pomoc pedagogiczna	ul. Gietkowska 9i 10-170 Olsztyn	(89) 521 04 53	poniedziałek, środa, czwartek, piątek 7.30 – 17.00 wtorek 7.30 – 15.00	zs@mopsolsztyn.pl	mieszkańcy 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 Poradnia Zdrowia Psychicznego dla 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-piątek 7.30 – 15.00	www.wzlp.pl	zakres tematyczny
Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (Infolinia - zlecenie NFZ)	kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze		800 70 2222 bezpłatna linia telefoniczna	24 godziny 7 dni w tygodniu	www.liniawsparcia.pl porady@centrumwsparcia.pl	osoby będące 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 – 12.00 (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 Pomocy Społecznej Dział Wsparcia Specjalistycznego Zespół Specjalistów	pomoc pedagogiczna, pomoc prawną, pomoc psychologiczną	ul. Gietkowska 9i 10-170 Olsztyn	(89) 521 04 53	poniedziałek - piątek 7.30 – 15.00	zs@mopsolsztyn.pl	mieszkańcy 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	poniedziałek -piątek 7.00 – 15.00	http://pcpr-powiatolsztynski.pl/	rodziny zastępcze i ich wychowankowie z terenu powiatu olsztyńskiego
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Wsparcia Specjalistycznego Zespół Specjalistów	pomoc prawną, pomoc psychologiczną, pomoc pedagogiczną	ul. Gietkowska 9i 10-170 Olsztyn	(89) 521 04 53	porady prawne: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 8.00 – 16.00 porady pedagogiczne: poniedziałek – piątek 7.30 – 15.00 pomoc psychologiczną: poniedziałek, środa, czwartek 7.30 – 17.00 wtorek 7.30 – 15.00	zs@mopsolsztyn.pl	mieszkańcy 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 ALKOHOLOWYCH 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 w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	rozwiązywanie problemów alkoholowych, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Bałtycka 65 10-175 Olsztyn	Powiatowy Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych, Współuzależnionych i Ofiar przemocy 89-544-38-00/21 lub 665 237 899	wg potrzeb	http://pcpr-powiatolsztynski.pl/	osoby dotknięte 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 Punkt Interwencji Kryzysowej 89-544-38-00	wg potrzeb	http://pcpr-powiatolsztynski.pl/	osoby dotknięte 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 Uzależnionych, Współuzależnionych i Ofiar przemocy 89-544-38-00/21 lub 665 237 899	wg potrzeb	http://pcpr-powiatolsztynski.pl/	osoby dotknięte 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 Punkt Interwencji Kryzysowej 89-544-38-00	wg potrzeb	http://pcpr-powiatolsztynski.pl/	osoby dotknięte 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 sowopr.baltycka@sowopr.olsztyn.eu	osoby doświadczające przemocy domowej
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"	wsparcie psychologiczne, informacje na temat przeciwdziałania przemocy w rodzinie, informacja o istniejących możliwościach prawno-proceduralnych oraz lokalnych placówkach pomocowych	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 12 00 02 Bezpłatna infolinia czynna całą dobę dyżury prawników: tel. 22 666 28 50 w poniedziałki i wtorki w godz. 17.00–21.00, tel. 800 12 00 02 w środy w godz. 18.00 - 22.00		https://www.niebieskalinia.org/ogolnopskie-pogotowie-dla-ofiar-przemocy niebieskalinia@niebieskalinia.info	osoby doświadczające przemocy domowej

INTERWENCJA KRYZYSOWA						
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Wsparcia Specjalistycznego Zespół Specjalistów	pomoc prawna, pomoc psychologiczna	ul. Gietkowska 9i 10-170 Olsztyn	(89) 521 04 53	porady prawne: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 8.00 – 16.00 pomoc psychologiczna: poniedziałek - czwartek, 7.30 – 17.00 piątek 7.30 – 15.00	zs@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 Punkt Interwencji Kryzysowej 89-544-38-00	wg potrzeb	http://pcpr-powiatolsztynski.pl/	osoby dotknięte problemem przemocy w rodzinie z terenu powiatu olsztyńskiego
Centralne Zarządzanie Kryzysowe	monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Al. Ujazdowskie 5 00-583 Warszawa	(+48 22) 361 69 00 Służba dyżurna: (+48 22) 361 69 00 (+48) 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl	Czynne w dni robocze całodobowo	https://www.gov.pl/web/rcb poczta@rcb.gov.pl dyzurny@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, którzy korzystają z prawa do swobodnego przepływu pracowników oraz członków ich rodzin	ul. Kopernika 29 10-512 Olsztyn	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy w dni robocze w godz. 9-15 tel. 801 002 006 - z tel stacjonarnych. tel. 459 599 000 - z tel komórkowych. tel. 89 333 17 41 - porady prawne w języku ukraińskim Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie w dni robocze w godz. 9-15: tel. 801 002 416 - z tel stacjonarnych tel. 459 595 416 - z tel komórkowych Porady prawne udzielane osobiście - rejestracja telefoniczna tel 89 527 42 75 w dni robocze w godz. 11:00-13:00 Porady w zakresie BHP - tel 781 202 482 w poniedziałki godz. 10-12		http://www.bip.pip.gov.pl	zakres tematyczny
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) +48 22 19524 +48 22 540 99 11 (z zagranicy)	poniedziałek - piątek 8.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl kontakt@zielonalinia.gov.pl	adresaci porad: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy

DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM						
Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepępstwem w województwie warmińsko –mazurskim przy Elbląskim Centrum Mediacji i Aktywizacji Społecznej	wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	Filia w Olsztynie ul. Dąbrowszczaków 39	692-894-540 662-171-076 tel czynny przez całą dobę również w niedziele i święta Linia Pomocy pokrzywdzonym +48 222 309 900		https://www.gov.pl/web/uw-warminsko-mazurski/pomoc-osobom-pokrzywdzonym-przestepstwem www.pokrzywdzeni.gov.pl opopp-olsztyn@wp.pl	osoby pokrzywdzone przestępstwem 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 Przepępstwem ul. Jagiellońska 47 10-274 Olsztyn	dyżur całodobowy: tel 720 703 260 dyżur w ośrodku osoby pierwszego kontaktu w godzinach urzędowania: pn. 9:00-16:00, wt. 11:00-18:00 śr. 8:00-15:00, czw. 13:00-20:00 pt. 8:00-15:00, sob. 8:00-13:00		andrzej@pomocsapereaude.pl	osoby pokrzywdzone przestępstwem oraz osoby im bliskie, świadkowie przestępstw 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 i 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, 521-03-93	poniedziałek - piątek 7.30 – 15.30	www.ih.olsztyn.pl olsztyn@ih.olsztyn.pl	zakres tematyczny
		Warm-Mazurski Urząd Wojewódzki Al. Marszałka J. Piłsudskiego 7/9 10-575 Olsztyn	502 058 788 Punkt przyjęć w sprawach pozasądowego rozwiązywania sporów konsumenckich	poniedziałek - piątek 13.00 – 15.00		
Regionalny Ośrodek Konsumencki	upowszechnianie i ochrona praw konsumentów	ul. Tarasa Szewczenki 1 11-041 Olsztyn	22 299 60 90	dni i godziny otwarcia na dany miesiąc podane na stronie www	www.dlakonsumenta.pl olsztyn@dlakonsumenta.pl	zakres tematyczny
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia 801 440 220 22 290 89 16	poniedziałek - piątek 8.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	zakres tematyczny
PRAWA PACJENTA						
Rzecznik Praw Pacjenta	ochrona praw pacjenta	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.gov.pl/web/rpp kancelaria@rpp.gov.pl	z porad może korzystać każdy, kto uważa, że jego prawo jako pacjenta zostało naruszone

Narodowy Fundusz Zdrowia-Centrała	uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta - leczenie w kraju i poza granicami - kolejki do świadczeń	Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa	Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590 całodobowo (+48) 22 125 66 00 dla dzwoniących z zagranicy Teleplatforma Pierwszego Kontakt: 800 137 200 niezbędna pomoc medyczna od 18.00 do 8.00 rano kolejnego dnia; w sobotę, niedzielę i święta całodobowo		https://www.nfz.gov.pl/ tip@nfz.gov.pl	każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych	ochrona praw osób niepełnosprawnych	Adres koresp. ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	(22) 461 60 00 fax: 22 461 60 02	poniedziałek - piątek 8.00-16.00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl/ sekretariat.bon@mrips.gov.pl obsługa osób niesłyszących przy pomocy tłumacza języka migowego online	z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
Infolinia portalu www.niepelnosprawni.pl	wszechstronna informacja w sprawach dotyczących: rynku pracy, zagadnień prawno-socjalnych, edukacji, rehabilitacji, świadczeń i orzecznictwa		801 801 015	poniedziałek - piątek 8.00-17.00	http://www.niepelnosprawni.pl	zakres tematyczny
Rzecznik Praw Dziecka Dziecięcy telefon zaufania	ochrona praw dziecka	ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 121 212 - całą dobę, siedem dni w tygodniu Przyjęcia interesantów: od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-16.15 po wcześniejszym umówieniu wizyty tel: (22) 583 66 00, 800 12 12 12		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 Rezerwacja wizyty w placówce ZUS w Olsztynie: tel. 89 741 50 08	poniedziałek: 8.00-18.00 wtorek-piątek: 8.00-15.00	https://www.zus.pl/	zakres tematyczny
Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	zakres informacji: - pomoc techniczna i obsługa e-ZLA - zasiłki - renty i emerytury - informacje dla ubezpieczonych - informacje dla płatników		(22) 560 16 00 informacje o Polskim Bonie Turystycznym tel. 22 11 22 111 informacje o Programie Dobry Start (300+) tel. 22 290 22 02	poniedziałek - piątek 7.00 – 18.00	https://www.zus.pl/o-zus/kontakt/ 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 tel. 89/522 79 40	poniedziałek w godz. 8.00 - 17.00 wtorek – piątek w godz. 7.30 – 15.30	https://wupolsztyn.praca.gov.pl/ olwu@up.gov.pl	zakres tematyczny
Infolinia urzędów pracy	pomoc w zakresie usług rynku pracy		19524 (lub 22 19524) dla połączeń krajowych +48 22 19524 dla połączeń zagranicznych	poniedziałek – piątek godz. 8-18	https://zielonalinia.gov.pl/ kontakt@zielonalinia.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, kombatan ci i weterani wojenni; osoby w ciężkiej sytuacji materialnej z powodu klęski żywiołowej; kobiety w ciąży
Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie	Porady prawne z zakresu prawa pracy, legalności zatrudnienia oraz bezpieczeństwa i higieny pracy	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie ul. Kopernika 29 10-512 Olsztyn	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy w dni robocze w godz. 9-15 tel. 801 002 006 - z tel stacjonarnych. tel. 459 599 000 - z tel komórkowych. tel. 89 333 17 41 - porady prawne w języku ukraińskim Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie w dni robocze w godz. 9-15: tel. 801 002 416 - z tel stacjonarnych tel. 459 595 416 - z tel komórkowych Porady prawne udzielane osobiście - rejestracja telefoniczna tel 89 527 42 75 w dni robocze w godz. 11:00-13:00 Porady w zakresie BHP - tel 781 202 482 w poniedziałki godz. 10-12		www.bip.pip.gov.pl https://olsztyn.pip.gov.pl/ https://www.pip.gov.pl/pl/prawo-pracy	zakres tematyczny
PRAWO PODATKOWE						
Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje na temat podatków lub cła	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	22 330 03 30 (z tel komórkowych) 801 055 055 (z tel stacjonarnych) +48 22 330 03 30 (z zagranicy)	poniedziałek - piątek 8.00-18.00	https://www.kis.gov.pl/zalatwianie-spraw/udzielanie-informacji https://www.gov.pl/web/kas/krajowa-informacja-skarbowa https://www.podatki.gov.pl/	z porad może skorzystać każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO						
Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	ochrona klientów podmiotów rynku finansowego (takich jak zakłady ubezpieczeń, banki, biura maklerskie, firmy pożyczkowe)	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa	22 333 73 38 – godz. 9.00-16.00 (zastrzeżenia do działalności instytucji finansowych w związku z epidemią) oraz E-mail: poradyCOVID@rf.gov.pl 22 333 73 28 – godz. 9.00-14.00 (ubezpieczenia gospodarcze) 22 333 73 25 – godz. 9.00-16.00 (problemy z bankami i na rynku kapitałowym) 508 810 370 – godz. 12.00-14.00 (OFE, PPE, IKE)		https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl porady@rf.gov.pl	wsparcie w sporach z podmiotami rynku finansowego
INNE						
Rzecznik Praw Obywatelskich	ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa	800 676 676 Połączenia bezpłatne	poniedziałek 10.00-18.00 wtorek - piątek 8.00-16.00	https://bip.brpo.gov.pl/ biurorzecznika@brpo.gov.pl	może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa obywatelskie są naruszone
Infolinia i portal OBYWATEL.GOV.PL	rządowa ogólnopolska infolinia oraz portal dla obywateli dotyczący wszelkich spraw urzędowych		222 500 115	całodobowo, 7 dni w tygodniu	https://obywatel.gov.pl/	można uzyskać informacje, gdzie powinno się załatwić konkretną sprawę urzędową