

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA
dostępnych dla mieszkańców powiatu suwalskiego

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach	Poradnictwo rodzinne	Świerkowa 60 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 92 80 fax. 87 565 92 82	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	www.pcpr.suwalski.pl email: pcpr@powiat.suwalski.pl	Każdy mieszkaniec powiatu (całodobowe wsparcie zapewnia Hostel Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia)
2.	Specjalistyczna Poradnia Życia Rodzinnego „Nadzieja”	Poradnictwo rodzinne	Poradnia mieści się przy parafii pw. św. Aleksandra w Suwałkach ul. E. Plater 2c	tel. 87 566 20 53	poniedziałek – piątek 9 ⁰⁰ – 10 ³⁰	www.suwalki-aleksander.diecezja.elk.pl	Na wizyty można umówić się osobiście lub telefonicznie. Każdy mieszkaniec powiatu
PSYCHOLOGICZNE							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach	Poradnictwo rodzinne i psychologiczne	Świerkowa 60 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 92 80 fax. 87 565 92 82	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	www.pcpr.suwalski.pl email: pcpr@powiat.suwalski.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Specjalistyczny Psychiatryczny Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Suwałkach	poradnictwo psychologiczne	Szpitalna 62 16 – 400 Suwałki	tel. 87 562 64 00	poniedziałek – piątek 8 ⁰⁰ – 14 ³⁵	www.spspzoz.pl e-mail: sekretariat@spspzoz.pl	Dla osób będących w kryzysie Psychicznym. Każdy mieszkaniec powiatu

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 70 2222 bezpłatna infolinia	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.linia wsparcia.pl porady@linia wsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
PEDAGOGICZNE							
1.	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Suwałkach	Wsparcie dzieciom z przedszkoli i szkół podstawowych oraz młodzieży z gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych wsparcie pedagogiczne, psychologiczne, logopedyczne oraz usługi w zakresie doradztwa zawodowego	ul. Nowomiejska 10, 16-400 Suwałki	87 566 41 49 87 567 00 67	Poniedziałek - Czwartek 7 ³⁰ – 18 ⁰⁰ Piątek 7 ³⁰ – 16 ³⁰	www.poradnia.suwalki.pl sekretariat@ppp.suwalki.e <u>u</u>	Każdy mieszkaniec powiatu

POMOC SPOŁECZNA

1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach	Pomoc społeczna	Świerkowa 60 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 92 80 fax. 87 565 92 82	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	www.pcpr.suwalski.pl email: pcpr@powiat.suwalski.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bakalarzewie	Pomoc społeczna	ul. Rynek 3 16 - 423 Bakalarzewo	tel. 87 569 40 23 w. 121 lub 120, fax. 87 569 43 08	poniedziałek – piątek 7 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	www.bakalarzewo.pl email: gops@bakalarzewo.pl	mieszkańcy gminy
3.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Filipowie	Pomoc społeczna	ul. Garbaska 2 16 - 424 Filipów	tel. 87 569 60 60 w. 35,36,37,39 fax. 87 569 60 60	poniedziałek – czwartek 7 ³⁰ – 15 ³⁰ piątek 8 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	http://www.gops.filipow.biuletyn.net/ email: gopsfilipow@gminyrp.pl	mieszkańcy gminy
4.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jeleniewie	Pomoc społeczna	ul. Słoneczna 3 16 - 404 Jeleniewo	tel. 87 568 30 22 w. 14,16 fax. 87 517 39 34	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	http://www.jeleniewo.i-gmina.pl/gops email: gops@jeleniewo.i-gmina.pl	mieszkańcy gminy
5.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przerośli	Pomoc społeczna	ul. Rynek 2 16 - 427 Przerośl	tel. 87 569 10 19, 87 562 72 44, 87 562 72 43, 87 562 72 38 fax. 87 562 72 44	poniedziałek – piątek 7 ¹⁵ – 15 ¹⁵	www.przerosl.eu email: GOPS_Przerosl@op.pl	mieszkańcy gminy
6.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Raczkach	Pomoc społeczna	Nowe Osiedle 2 16 - 420 Raczki	tel. 87 568 50 46, fax. 87 568 50 46,	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	http://www.jo.raczki.pl/ind_ex.php?id=101 email: gops_raczki@op.pl	mieszkańcy gminy

7.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rutce - Tartak	Pomoc społeczna	ul. 3 Maja 13 16 – 406 Rutka - Tartak	tel. 87 568 50 46 fax. 87 568 50 46	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	http://bip.ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl email: gops_rutka-tartak@ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl	mieszkańcy gminy
8.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Suwałkach	Pomoc społeczna	ul. Świerkowa 45 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 93 47, 48,49 fax. 87 565 93 45	poniedziałek – piątek 7 ¹⁵ – 15 ¹⁵	http://www.gops.suwalki.pl email: gops_suwalki@pro.onet.pl	mieszkańcy gminy
9.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szypliszkach	Pomoc społeczna	ul. Suwalska 21, 16 – 411 Szypliszki	tel. 87 565 90 45 fax. 87 565 90 49	poniedziałek – piątek 7 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	www.szypliszki.pl email: gops_szypliszki@o2.pl	mieszkańcy gminy
10	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wizajnach	Pomoc społeczna	ul. Szkolna 11 16 – 407 Wizajny	tel. 87 568 84 85, fax. 87 565 90 49,	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	http://www.wizajny.pl email: opieka@wizajny.pl	mieszkańcy gminy
11	Punkt Konsultacyjny poradnictwa specjalistycznego dla osób z problemami opiekuńczo - wychowawczymi oraz przemocą	Pomoc społeczna, poradnictwo w zakresie problemów opiekuńczo - wychowawczych	ul. Holendry 3/1 16-427 Przerośl	tel. 87 562 72 44	poniedziałek – piątek 15 ¹⁵ - 20 ⁰⁰	http://stowarzyszenie-domdziecka.manifo.com/ email: stowarzyszenie.domdziecka@onet.eu	według potrzeb mieszkańcy gminy
12	Stowarzyszenie MONAR – Schronisko dla osób bezdomnych MARKOT	Dom dla osób bezdomnych i najuboższych	Garbas Drugi 18 k. Filipowa 16-424 Filipów	Tel 87 569 62 40	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://www.monar.org/ email: garbas@monar.org	osoby potrzebujące pomocy społecznej. Każdy mieszkaniec powiatu

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

1.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Filipowie	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	ul. Garbaska 2 16 – 424 Filipów	tel. 87 569 60 81 w.31	poniedziałek – piątek 8:00 – 12:00	http://www.gops.filipow.biuletyn.net/ sekretariat@filipow.pl	mieszkańcy gminy
2.	Gminna Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Bakalarzewie	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	ul. Rynek 3 16 - 423 Bakalarzewo	tel. 87 569 40 23 w. 121 lub 120, fax. 87 569 43 08	poniedziałek – piątek 7 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	http://www.bakalarzewo.pl / email: gops@bakalarzewo.pl	mieszkańcy gminy
3.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Raczkach	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	Nowe Osiedle 2 16 - 420 Raczki	tel. 87 568 50 46, fax. 87 568 50 46,	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	http://www.jo.raczki.pl/index.php?id=101 email: gops_raczki@op.pl	mieszkańcy gminy
4.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Suwałkach	Punkt Informacyjno – Konsultacyjny dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin	Ul. Świerkowa 45 16 – 400 Suwałki Pok. 115, 116	tel.: 87 565 93 41 lub 87 565 93 42	poniedziałek – piątek 7 ¹⁵ – 15 ¹⁵	http://www.gops.suwalki.pl email: gops_suwalki@pro.onet.pl	mieszkańcy gminy
5.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Jeleniewie	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	ul. Słoneczna 3 16 - 404 Jeleniewo	tel. 87 568 30 22 w. 14,16 fax. 87 517 39 34	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	http://www.jeleniewo.i-gmina.pl/gops email: gops@jeleniewo.i-gmina.pl	mieszkańcy gminy
6.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Przerośli	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	ul. Rynek 2 16 - 427 Przerośl	tel. 87 569 10 19, 87 562 72 44, 87 562 72 43, 87 562 72 38 fax. 87 562 72 44	poniedziałek – piątek 7 ¹⁵ – 15 ¹⁵	http://przerosl.biuletyn.net / email: GOPS_Przerosl@op.pl	mieszkańcy gminy

7.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Szypliszkach	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	ul. Suwalska 21, 16 – 411 Szypliszki	tel. 87 565 90 45 fax. 87 565 90 49	poniedziałek – piątek 7 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	www.szypliszki.pl email: gops_szypliszki@o2.pl	mieszkańcy gminy
8.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rutce - Tartak	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	ul. 3 Maja 13 16 – 406 Rutka - Tartak	tel. 87 568 50 46 fax. 87 568 50 46	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	http://bip.ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl email: gops_rutka-tartak@ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl	mieszkańcy gminy
9.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Wizajnach	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	Ul. Szkolna 11 16 – 407 Wizajny	tel. 87 568 84 85, fax. 87 565 90 49,	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	http://www.wizajny.pl email: opieka@wizajny.pl	mieszkańcy gminy
10	Specjalistyczny Psychiatryczny Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Suwałkach	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	Ul. Szpitalna 62 16 – 400 Suwałki	87 562 64 70	Kontakt-Rejestracja: 87 562 64 70 Godziny pracy Poradni: Poniedziałek 07:30 – 20:00 Wtorek 07:30 – 20:00 Środa 07:30 – 20:00 Czwartek 07:00 – 19:35 Piątek 07:30 – 19:35	http://spspzoz.pl sekretariat@spspzoz.pl	Każdy mieszkaniec powiatu

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

1.	Specjalistyczny ośrodek wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie	Wsparcie dla ofiar przemocy w rodzinie	Dowspuda 9 16-420 Raczki	tel. 87 568 50 78	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://www.pcpr.suwalski.pl/kat/sow/oferta-pomocy-1 e-mail: interwencja@powiat.suwalski.pl	Dla osób doświadczających przemocy domowej. Każdy mieszkaniec powiatu
2.	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	pn. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00	www.niebieska.info biuro@niebieska.info	Dla osób doświadczających przemocy domowej

INTERWENCJA KRYZYSOWA

1.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Suwałkach	Zespół działań interdyscyplinarnych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu	ul. Świerkowa 60 pok. 7 16 – 400 Suwałki	87 565 92 82	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	www.pcpr.suwalski.pl pcpr@powiat.suwalski.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Suwałkach	zapewnienie przepływu informacji	ul. Świerkowa 60 16 – 400 Suwałki	w godz. pracy: 7.30-15.30 - tel. 87 565 92 54; fax 87 565 92 56 lub sekretariat Starosty tel. 87 565 92 03; fax 87 566 47 18 po godz. pracy i w dni wolne – tel. kom. 534 235 508	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	w godz. pracy: 7.30-15.30 sekretariat@powiat.suwalski.pl po godz. pracy i w dni wolne pczk@powiat.suwalski.pl	Każdy mieszkaniec powiatu

3.	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl	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

1.	Powiatowy Urząd Pracy	Dla osób poszukujących pracy. Poradnictwo zawodowe/pośrednictwo o pracy	ul. Kościuszki 71 A 16 – 400 Suwałki	87 565 26 50	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	www.suwalki.praca.gov.pl sekretariat@pup.suwalki.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Wojewódzki Urząd Pracy	Dla osób poszukujących pracy. Poradnictwo zawodowe/pośrednictwo o pracy	ul. Pogodna 22 15 – 354 Białystok	85 749 72 00 85 749 72 09	Poniedziałek: 7:30- 16:00* Wtorek-piątek: 7:30-15:30	www.wupbialystok.praca.gov.pl * 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	Każdy mieszkaniec powiatu
3.	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Urząd Pracy. ul. Ciepła 20 . 15-472 Białystok.	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy

DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

1.	Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Suwałkach Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. Noniewicza 91 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 02 58 kom. 883 240 678 – czynny całą dobę	pn.- pt. 08.00 – 16.00 Psycholog pon. 16.00-20.00, czw. 16.00-20.00 Prawnik wt. 14.00-18.00, środa 14.00-18.00	www.pryzmat.org.pl pryzmat@pryzmat.org.pl www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@m.s.gov.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie. Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Jeleniewie	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. Słoneczna 3 16 – 404 Jeleniewo Urząd Gminy	kom. 883 240 678 -- czynny całą dobę	Doradca ds. osób pokrzywdzonych: Piątek: 12.00-16.00	www.pryzmat.org.pl pokrzywdzeni@pryzmat.org.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie. Mieszkańcy gminy

PRAWO KONSUMENCKIE

1.	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów	Poradnictwo konsumenckie	ul. Świerkowa 60 pok. 122 16 – 400 Suwałki	87 565 92 77	poniedziałek – piątek 7 ³⁰ – 15 ³⁰	http://www.powiat.suwalski.pl/kat/powiatowy-rzecznik-konsumentow-w-suwalkach gkuklinska@powiat.suwalski.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Oddział Federacji Konsumentów w Suwałkach	Poradnictwo konsumenckie	ul. Noniewicza 91 16-400 Suwaki	87 565 01 84	Pon. 10.00 – 15.00 Wt. 10.00 – 18.00 Śr. 10.00 – 15.00 Czw. 10.00 -12.00 Pt.sb.niedz. - nieczynne	http://www.federacja-konsumentow.org.pl/72,wojewodztwo-podlaskie.html mail: suwalki@federacja-konsumentow.org.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
3.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 22 290 89 16 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/porady@dlakonsumentow.pl	Każdy mieszkaniec powiatu

PRAWA PACJENTA

1.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku Delegatura w Suwałkach	Ubezpieczenia zdrowotne	Ul. Michała Kleofassa Ogińskiego 5 c 16 -400 Suwałki	87 562 02 50	pn.- pt. godz. 09.00-16.00	www.nfz-bialystok.pl sekretariat@nfz-bialystok.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	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 (22) 532 82 43	pn. - pt. godz. 08.00-20.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
3.	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia Grójecka 186 02-390 Warszawa	Infolinia Centralna 800 392 976 (*) 22 572 60 42 (**) (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
4.	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORRESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	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

PRAWA DZIECKA

1.	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania .	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 . fax.: (22) 583 66 96. pn.-pt. godz.08.15-16.15.	800 121 212 Bezpłatna infolinia	pn.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	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

1.	Punkt Informacyjny Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Suwałkach	Ubezpieczenia społeczne	Ul. 1 Maja 33 16 – 400 Suwałki	22 560 16 00	pn.- pt. godz. 08.00 - 15.00.	www.zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
2.	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	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.	pn. – pt. godz. 07.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o- zus/kontakt/centrum- obsługi-telefonicznej-cot- cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

PRAWO PRACY

1.	Okręgowa Inspekcja Pracy W Białymstoku oddział w Suwałkach	Prawo pracy	ul. Świerkowa 60 II p. 16 – 400 Suwałki	87 565 46 77 87 565 03 66	pn. – pt. godz. 07.30 – 15.30	www.bialystok.pip.gov.pl suwalki@bialystok.pip.gov.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy.	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa. tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	801 002 006 (dla tel. stacj.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. Uwaga!!! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .	pn. – pt. godz. 09.00 – 15.00	www.bip.pip.gov.pl , kancelaria@gip.pip.gov.pl	Każdy mieszkaniec powiatu

PRAWO PODATKOWE							
1.	Urząd Skarbowy w Suwałkach	Wsparcie podatnika, Kontrola podatkowa Ustalanie, określanie, pobór podatków	1 Maja 2a 16 – 400 Suwałki	87 566 69 83 87 566 67 07	Pon. 8.00 – 18.00 wt. pt. 8.00 – 15.00	www.podlaskie.kas.gov.pl/urzed-skarbowy-w-suwalkach	Z porad może skorzystać podatnik
2.	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	801 055 055 ((z tel. stacjonarnych. ((22) 330 03 30 Z z tel. komórkowych. + 48 (22)33 00 330 (z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO							
1.	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> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> (22) 333 73 25	pn.-pt. godz. 08.00-18.00 pn.-pt. godz.11.00-15.00 pn.-pt. godz. 08.00-16.00	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							
1.	WWW.OBYWATEL.GOV.PL			Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji			
2.	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	• pon. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurozrecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA (wg art. 8a ust 1 pkt 2):

ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: **87 565 92 02** opcjonalnie: e-mailem: npp@powiat.suwalski.pl

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej odbywa się według kolejności zgłoszeń, po umówieniu terminu wizyty. **Z ważnych powodów dopuszcza się ustalenie innej kolejności udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej.**

Kobietcie, która jest w ciąży, udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej odbywa się poza kolejnością.

Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie o języku migowym i innych środkach komunikowania się, może być udzielana nieodpłatna pomoc prawna z wyłączeniem nieodpłatnej mediacji, także przez 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.

Osoby, które zgłoszą uzasadnioną potrzebę komunikacji za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej: **składają staroście, w formie papierowej lub elektronicznej oświadczenie, o którym mowa w art.4 ust.2 ustawy wraz ze wskazaniem okoliczności to uzasadniających oraz dostępnych tej osobie środków porozumiewania się na odległość.**

Osoba udzielająca nieodpłatnej pomocy prawnej, po otrzymaniu od starosty oświadczenia i danych kontaktowych osoby uprawnionej, porozumiewa się z nią w umówionym terminie.

Bliższe informacje pod numerem telefonu podanym do zapisów oraz na stronie internetowej:

<http://www.powiat.suwalski.pl/kat/nieodplatna-pomoc-prawna-2019>

oraz w Biuletynie Informacji Publicznej:

http://bip.st.suwalki.wrotapodlasia.pl/nieodplatna-pomoc-prawna/2019_rok/

Z porad może skorzystać każda osoba, której nie stać na odpłatną pomoc prawną i która złoży stosowne oświadczenie.

Lokal z dogodnym dostępem dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon
Adwokat	Suwałki, ul. Świerkowa 60,	poniedziałek 7 ³⁰ -11 ³⁰	87 565 92 02
Adwokat	16-400 Suwałki,	wtorek 7 ³⁰ -11 ³⁰	
Radca prawny	siedziba Starostwa	środa 7 ³⁰ -11 ³⁰	
Radca prawny	Powiatowego	czwartek 7 ³⁰ -11 ³⁰	
Adwokat	w Suwałkach, lok. nr 19	piątek 7 ³⁰ -11 ³⁰	
Stowarzyszenie Aktywności Społecznej PRYZMAT w Suwałkach KRS 0000145638	Suwałki, ul. Świerkowa 60,	poniedziałek 11 ³⁰ -15 ³⁰	
	16-400 Suwałki,	wtorek 11 ³⁰ -15 ³⁰	
	siedziba Starostwa	środa 11 ³⁰ -15 ³⁰	
	Powiatowego	czwartek 11 ³⁰ -15 ³⁰	
	w Suwałkach, lok. nr 19	piątek 11 ³⁰ -15 ³⁰	
Ważne !	<i>wtorek – specjalizacja dyżuru w zakresie zabezpieczenia społecznego w godz. 7³⁰ 15³⁰</i>		