

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Poradnictwo rodzinne i psychologiczne	Al. Niepodległości 3 19-100 Mońki	(85) 7166100 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek – piątek 7.30-15.30 – przyjmowanie zgłoszeń	http://pcpr.monki.pl/ pcpr_monki@wp.pl	Mieszkańcy powiatu monieckiego
2.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goniądzu	Poradnictwo rodzinne i socjalne	ul. Kościuszki 21 19-110 Goniądz	(85) 7380054 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek - piątek 7.30-15.30	ops@goniadz.pl	Mieszkańcy z terenu gminy Goniądz
3.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jasionówce	Poradnictwo psychologiczne	ul. Rynek 19 19-122 Jasionówka	(85) 7278044 (85) 7278042 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	gops@jasionowka.pl	Mieszkańcy Gminy Jasionówka
4.	Wspólnota Ezechiasz	Poradnictwo rodzinne	Plebania Parafii Rzymskokatolickiej ul. Kościelna 1 19-122 Jasionówka	Brak	2 razy w miesiącu: wtorek godz. 18.45	www.ezechiasz.org/ wspolnotaezechiasz@gmail.com	Osoby chętne
5.	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Gminie Jasionówka	Poradnictwo w sprawach rodzinnych	ul. Rynek 19 19-122 Jasionówka	(85) 7278044 (85) 7278042 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	gops@jasionowka.pl	Mieszkańcy Gminy Jasionówka
6.	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Krypnie	Poradnictwo rodzinne	Krypno Kościelne 48 19-111 Krypno	(85) 7169110 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek w godzinach pracy szkoły – 7.30-15.30	www.zspkrypno.edupage.org zsp_krypno@op.pl	Rodzice, opiekunowie uczniów
PSYCHOLOGICZNE							
7.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Mońkach	udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej,	ul. Tysiąclecia 15 19-100 Mońki	(85) 716 25 44 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek – Czwartek 7.30 – 17.00 Piątek 7.30 – 16.00	http://www.pzppp.monki.pl/ monki@pzppp.monki.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu monieckiego
8.	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.liniiawsparcia.pl porady@liniiawsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
9.	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Jasionówce - psycholog	Poradnictwo psychologiczne dla dzieci i rodziców	Ul. Knyszyńska 21 19-122 Jasionówka	(85) 7160002 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Harmonogram dyżurów na stronie placówki	http://jasionowka.edu.pl/ sekretariat@jasionowka.edu.pl	Dzieci, rodzice, nauczyciele
10.	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Krypnie	Poradnictwo psychologiczne	Krypno Kościelne 48 19-111 Krypno	(85) 7169110 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek w godzinach pracy szkoły – 7.30-15.30	www.zspkrypno.edupage.org zsp_krypno@op.pl	Rodzice, opiekunowie uczniów
11.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jasionówce	Poradnictwo psychologiczne	Ul. Rynek 19 19-122 Jasionówka	(85) 7278044 (85) 7278042 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	gops@jasionowka.pl	Mieszkańcy Gminy Jasionówka

PEDAGOGICZNE

12.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Mońkach	udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej,	ul. Tysiąclecia 15 19-100 Mońki	(85) 716 25 44 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek- czwartek- 7.30-17.00 Piątek – 7.30-16.00	http://www.pzppp.monki.pl/ monki@pzppp.monki.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu monieckiego
13.	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Krypnie	Poradnictwo pedagogiczne	Krypno Kościelne 48 19-111 Krypno	(85) 7169110 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek w godzinach pracy szkoły – 7.30-15.30	www.zspkrypno.edupage.org zsp_krypno@op.pl	Rodzice, opiekunowie uczniów

POMOC SPOŁECZNA

14.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Mońkach	Poradnictwo rodzinne i psychologiczne	ul. Al. Niepodległości 3 19-100 Mońki	(85) 7166100 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek – piątek 7.30-15.30	http://pcpr.monki.pl/ pcpr_monki@wp.pl	Mieszkańcy powiatu monieckiego
15.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jasionówce	Poradnictwo psychologiczne	Ul. Rynek 19 19-122 Jasionówka	(85) 7278044 (85) 7278042 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	gops@jasionowka.pl	Mieszkańcy Gminy Jasionówka
16.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krypnie	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, świadczeń rodzinnych, wychowawczych, funduszu alimentacyjnego, KDR, dla osób bezrobotnych, niepełnosprawnych	Ul. Krypno Kościelna 23B 19-111 Krypno	(85) 7169140 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	www.bip.gops.ug.krypno.wrotapodlasia.pl gopskrypno@podlaskie.pl	Mieszkańcy gminy Krypno

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

17.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Goniądzu	Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	Ul. Stary Rynek 23 19-110 Goniądz	Brak	w każdy piątek w godz. 15.45.-17.45	Grzegorz.mocarski@goniadz.pl	Osoby dorosłe uzależnione i współuzależnione od alkoholu
18.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Mońkach		Ul. Wyzwolenia 12 19-100 Mońki	728281059 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	jolantamolska.nwsp@op.pl	Osoby z terenu gminy Mońki
19.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Jasionówce		Ul. Rynek 19 19-122 Jasionówka	(85) 7278044 (85) 7278042 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	gops@jasionowka.pl	Osoby uzależnione i współuzależnione
20.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Krypnie		Ul. Krypno Kościelna 23B 19-111 Krypno	(85) 7169140 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	gopskrypno@podlaskie.pl	Mieszkańcy gminy Krypno, osoby uzależnione, współmałżonkowie, dzieci
21.	Punkt Konsultacyjny w Jasionówce	Poradnictwo w sprawach uzależnień oraz w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych	Ul. Rynek 19 19-122 Jasionówka	(85) 7278044 (85) 7278042 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Instruktor Terapii Uzależnień 2-3-4 wtorek miesiąca w godz. 16.00-18.00	gops@jasionowka.pl	Osoby uzależnione i współuzależnione

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

22.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Mońkach	-poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne i rodzinne,	ul. Al. Niepodległości 3 19-100 Mońki	(85) 7166100 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek – piątek 7.30-15.30 – przyjmowanie	http://pcpr.monki.pl/ pcpr_monki@wp.pl	Mieszkańcy terenu powiatu monieckiego dotknięte przemocą
-----	---	---	--	--	--	--	--

	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	-interwencja kryzysowa i wsparcie, osobom w sytuacji kryzysowej zapewnienie schronienia			zgłoszeń, porady ustalone indywidualnie		w rodzinie oraz osoby stosujące przemoc w rodzinie
23.	Punkt Konsultacyjny w Jasionówce	Poradnictwo w sprawach przemocy domowej	Ul. Rynek 19 19-122 Jasionówka	(85) 7278044 (85) 7278042 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Instruktor Terapii Uzależnień 2-3-4 wtorek miesiąca w godz. 16.00-18.00	gops@jasionowka.pl	Osoby uzależnione i współuzależnione
24.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Jasionówce	Poradnictwo w sprawach przemocy domowej	Ul. Rynek 19 19-122 Jasionówka	(85) 7278044 (85) 7278042 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek godz. 7.30-15.30	gops@jasionowka.pl	Osoby uzależnione i współuzależnione
25.	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Gminie Krypno	Poradnictwo prawne, socjalne w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	Ul. Krypno Kościelna 23B 19-111 Krypno	(85) 7169140 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	gopskrypno@podlaskie.pl	Mieszkańcy gminy, osoby dotknięte przemocą w rodzinie, osoby stosujące przemoc
26.	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Gminie Goniądz	Rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy	Ul. Kościuszki 21 19-110 Goniądz	(85) 7380054 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	w każdy piątek w godz. 15.45.-17.45	ops@goniazd.pl	Osoby dorosłe z terenu Gminy Goniądz
27.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Mońkach	Poradnictwo w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	Ul. Wyzwolenia 12 19-100 Mońki	728281059 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	Jolantamolska.nwsp@op.pl	Osoby z terenu gminy Mońki
28.	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 biuro@niebieskalinia	Dla osób doświadczających przemocy domowej

INTERWENCJA KRYZYSOWA

29.	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Mońkach	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Słowackiego 5a 19-100 Mońki Po godzinach pracy Starostwa i w dni wolne od pracy (Komenda Powiatowa PSP w Mońkach ul. Mickiewicza 18, 19-100 Mońki	(85) 7278800 W godzinach pracy Starostwa tj. od poniedziałku do piątku w godz. 7.30.-15.30 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora) Po godzinach pracy Starostwa i w dni wolne od pracy (Komenda Powiatowa PSP w Mońkach (85) 7278100(opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.monki.pl starostwo@monki.pl kppspmo.sk@straz.bilystok.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
30.	Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Mickiewicza 3 15-213 Białystok	(85) 743-95-35 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.bialystok.uw.gov.pl/Informacje+wydzialow/Zarzadzanie+Kryzysowe/Informacje+WCZK.html	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji

						czk@bialystok.uw.gov.pl	na temat zarządzania kryzysowego
31.	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowa służba dyżurna: (22) 361 69 00 785 700 177 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora) e-mail: dyzurny@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

32.	Powiatowy Urząd Pracy	Poradnictwo z zakresu promocji zatrudnienia, łagodzenia skutków bezrobocia i aktywizacji zawodowej	ul. Wyzwolenia 22 19-100 Mońki	(085) 7278710 centrala (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30	http://monki.praca.gov.pl/ bimo@praca.gov.pl	Mieszkańcy powiatu monieckiego
33.	Wojewódzki Urząd Pracy	Poradnictwo z zakresu promocji zatrudnienia, łagodzenia skutków bezrobocia i aktywizacji zawodowej	ul. Pogodna 22 15-354 Białystok	(85) 7497200 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek 7.30-16.00 Wtorek -piątek 7.30-15.30	www.wupbialystok.praca.gov.pl sekretariat@wup.wrotapodlasia.pl	Poszukujący pracy i zarejestrowani mieszkańcy wojewódzkiego podlaskiego; Pracodawcy
34.	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia Zielona Linia Ul. Ciepła 40 (budynek E) 15-472 Białystok	19 524* (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora) Uwaga! W niektórych połączeniach z telefonów komórkowych wymagane jest dodanie numeru kierunkowego. Właściwym numerem będzie 22 19524.	Poniedziałek – piątek 8.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy
35	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krypnie	Poradnictwo dla osób bezrobotnych	Ul. Krypno Kościelna 23B 19-111 Krypno	(85) 7169140 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	www.bip.gops.ug.krypno.wrotapodlasia.pl gopskrypno@podlaskie.pl	Mieszkańcy gminy Krypno

DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

36	Lokalny Punkt Pomocy Okręgowego Ośrodka Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Białymstoku	Poradnictwo dla osób pokrzywdzonych przestępstwem	Al. Niepodległości 11B 19-100 Mońki	697 697 205 (dyżur całodobowy 7 dni w tygodniu) (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Czwartek: 9.00:13.00 w lokalu	www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/	Mieszkańcy powiatu
37	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Gminie Krypno	Poradnictwo prawne, socjalne dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, wsparcie emocjonalne	Ul. Krypno Kościelna 23B 19-111 Krypno	(85) 7169140 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	gopskrypno@podlaskie.pl	Mieszkańcy gminy, osoby dotknięte przemocą w rodzinie, osoby stosujące przemoc

PRAWO KONSUMENCKIE

38.	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów w Mońkach	Ochrona praw konsumenckich	ul. Słowackiego 5a 19-100 Mońki	(85) 7278800 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	wtorek 11.30-15.30 czwartek 11.30-15.30	starostwo@monki.pl	Mieszkańcy powiatu monieckiego
39.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 22 290 89 16 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek- piątek 8.00-18.00	www.uokik.gov.pl porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie

PRAWA PACJENTA

40.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta - leczenie w kraju i poza granicami - kolejki do świadczeń	ul. Pałacowa 3 15-042 Białystok	Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 Bezpłatna infolinia	Poniedziałek- piątek 8.00-16.00 (w poniedziałki sala obsługi interesanta czynna do godziny 17.00)	www.nfz-bialystok.pl sekretariat@nfz-bialystok.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
41.	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Osoby zainteresowane powinny zapisać się mailowo (rezewacja@rpp.gov.pl) lub telefonicznie (22 532-82-43) – wówczas zostanie wyznaczony dzień i godzina spotkania (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek- piątek 8.00-18.00	www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
42.	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	Poniedziałek- piątek 8.00-16.00	www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
43.	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Tel. (22) 461 60 00 Adres korespondencyjny Biura: Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych	801 801 015 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek- piątek 8.00-17.00	www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

			ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa				
PRAWA DZIECKA							
44.	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. 8.15-16.15	800 12 12 12 Bezpłatna infolinia	Infolinia - Poniedziałek- piątek 8.15-20.00 (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią) Przyjęcia interesantów w Biurze: od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-16.15 telefon: (22) 583 66 00, 800 12 12 12 (zachęca się do wcześniejszego umówienia wizyty)	www.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							
45.	Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Białymstoku	Informacje z zakresu ubezpieczeń społecznych	ul. Młynowa 29 15 – 404 Białystok	(22) 5601600 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Godziny obsługi klienta: Poniedziałek 8.00 – 18.00 Wtorek-piątek 8.00 - 15.00	www.zus.pl/o- zus/kontakt/oddzialy- inspektoraty-biura-terenowe/- /details/429	Mieszkańcy oraz podmioty z terenu powiatu monieckiego
46.	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) 5601600 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek- piątek 07.00 – 18.00	www.zus.pl/o- zus/kontakt/centrum-obslugi- telefonicznej-cot- cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
PRAWO PRACY							
47.	Okręgowa Inspekcja Pracy w Białymstoku	Porady z zakresu prawa pracy	ul. Fabryczna 2 15-483 Białystok	(85) 678 57 00 Porady prawne: * z telefonów kom. 459 599 000 * z telefonów stacj. 801 002 006 Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo) 606 916 117	telefonicznie: w dni robocze 9.00 – 15.00 Osobiście: Poniedziałek: 8.00 - 17.00 Wtorek - piątek: 8.00- 15.10	www.bialystok.pip.gov.pl/pl kancelaria@bialystok.pip.gov.pl	Osoba poszukująca informacji na temat prawa pracy

48.	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.	Porady udzielane są od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00 Dla obywateli Ukrainy na terytorium RP w języku ukraińskim udzielane są w poniedziałek, wtorek i środę w godzinach od 16.00 do 20.00 pod numerem telefonu 22 111 35 29 lub od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 15.00 pod numerem telefonu 22 391 83 60	www.bip.pip.gov.pl kancelaria@gip.pip.gov.pl	wszyscy zainteresowani
-----	--	------------------------------	---	---	---	--	------------------------

PRAWO PODATKOWE

49.	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. stacj.) (22) 330 03 30 z tel. kom. + 48 (22) 33 00 330 z tel. zagranicznych. (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek: 07.00-18.00	www.poradnikprzedsiębiorcy.pl/kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa www.kis.gov.pl	Z porad może skorzystać każdy podatnik
-----	-----------------------------	---	---	--	-------------------------------------	--	--

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

50.	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 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek: 8.00-18.00 Poniedziałek-piątek: 11.00-15.00 Poniedziałek-piątek: 8.00-16.00	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			
51.	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	www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

ZAPISY:

1) telefonicznie – tel. (85) 727 88 00

rejestracja telefoniczna czynna w godzinach pracy Starostwa

2) on-line przez stronę internetową: <https://enpp.pl/ewidencja/event/reservation/175>

rejestracja czynna 24h

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się wg 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.

Osobom, które ze względu na niepełnosprawność ruchową nie są w stanie przybyć do punktu lub osoby doświadczające trudności w komunikowaniu, o których mowa w ustawie o języku migowym i innych środkach w komunikowaniu się, może być udzielana nieodpłatna pomoc prawna, z wyłączeniem nieodpłatnej mediacji, również 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 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.

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

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA						
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
52.	Adwokaci / Radcowie Prawni	Starostwo Powiatowe w Mońkach Al. Niepodległości 3 pok. Nr 1 19-100 Mońki Urząd Miejski w Knyszynie ul. Rynek 39, 19-120 Knyszyn	Poniedziałek: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Wtorek: 11 ³⁰ - 15 ³⁰ Środa: 11 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Piątek: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Czwartek: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	tak	Starostwo Powiatowe w Mońkach Al. Niepodległości 3 19-100 Mońki Zapisy telefoniczne od poniedziałku do piątku pod nr tel. 85 727 88 00 w godzinach pracy Urzędu poniedziałek - piątek: 7.30 – 15.30	http://bip.st.monki.wrotapodlasia.pl/pomoc_prawna/
NIEODPŁATNE POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE						
53.	Caritas Archidiecezji Białostockiej - Radca prawny	Urząd Gminy Jasionówka, ul. Rynek 19, 19-122 Jasionówka	Poniedziałek 8.00 – 12.00	tak	Starostwo Powiatowe w Mońkach Al. Niepodległości 3 19-100 Mońki Zapisy telefoniczne od poniedziałku do piątku pod nr tel. 85 727 88 00 w godzinach pracy Urzędu poniedziałek - piątek: 7.30 – 15.30	http://bip.st.monki.wrotapodlasia.pl/pomoc_prawna/
54.	Caritas Archidiecezji Białostockiej - Radca prawny	Urząd Gminy Trzcianne, ul. Wojska Polskiego 10, 19-104 Trzcianne	Wtorek: 8.00 – 12.00	tak		
55.	Caritas Archidiecezji Białostockiej - Radca prawny	Urząd Gminy Krypno, Krypno Kościelne 23B, 19-111 Krypno	Środa: 8.00 – 12.00	tak		
56.	Caritas Archidiecezji Białostockiej - Radca prawny	Gminny Ośrodek Kultury w Goniądzu, ul. Stary Rynek 23, 19-110 Goniądz	Czwartek: 12.00 – 16.00	tak		
57.	Caritas Archidiecezji Białostockiej - Radca prawny	Urząd Gminy Jaświły, Jaświły 7, 19-124 Jaświły	Piątek: 8.00 – 12.00	tak		