

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
<b>RODZINNE</b>							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Mońkach	-Pomoc społeczna, - Wspieranie rodziny i pieczy zastępczej, -Polityka prorodzinna, -Wspieranie osób niepełnosprawnych oraz inne zadania określone w ustawach, w tym zadania należące do zakresu działań powiatu z zakresu administracji rządowej i przypisane do realizacji Centrum	19-100 Mońki Ul. Aleja Niepodległości 3 19-100 Mońki	85 7166100	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	<a href="https://www.pcpr.monki.pl/">https://www.pcpr.monki.pl/</a> sekretariat@pcpr.monki.pl	Mieszkańcy powiatu monieckiego
2.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Knyszynie	-Wsparcie w rozwiązywaniu konfliktów rodzinnych. -Informowanie o dostępnych świadczeniach i usługach -Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i formalnych -Doradztwo w organizacji życia rodzinnego -Wsparcie w sytuacjach kryzysowych -Porady dotyczące prawidłowego funkcjonowania rodziny -Kierowanie do specjalistycznych instytucji i programów wsparcia. -Wspieranie rodziny w reintegracji społecznej	19-120 Knyszyn, ul. Rynek 39	85 7279995 85 7279996	Poniedziałek 8.00-16.00 Wtorek- Piątek 7.30-15.30	<a href="https://mops.knyszyn.pl/">https://mops.knyszyn.pl/</a>	- Rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej wymagające wsparcia w rozwiązywaniu problemów. - Osoby i rodziny doświadczające kryzysów (rozwód, utrata bliskiej osoby, przemoc domowa). -Rodziny z trudnościami w wychowaniu dzieci lub konfliktami wewnątrzrodzinnymi -Osoby i rodziny korzystające z pomocy społecznej lub spełniające kryteria dochodowe do jej uzyskania. - Rodziny wymagające wsparcia w reintegracji społecznej i zawodowej. -Osoby skierowane do MOPS przez inne instytucje (np. sady , szkoły, policję). -Rodziny zagrożone wykluczeniem społecznym
3.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Trzciannem	Poradnictwo rodzinne i socjalne	19-104 Trzcianne, ul. Wojska Polskiego 11/2	85 7131032 85 7385056 w. 31, 34 i 35 ( opłata zgodnie z taryfikatorem operatora	Poniedziałek- piątek 7.30-15.30	<a href="https://gops.trzcianne.pl">https://gops.trzcianne.pl</a> gops@trzcianne.pl	Mieszkańcy Gminy Trzcianne
4.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Goniądzu	Poradnictwo rodzinne i socjalne	19-110 Goniądz, ul. Kościuszki 21	85 7380054 85 7380712(opłata zgodnie z taryfikatorem operatora	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	<a href="http://bip.ops.um.goniadz.wrotap.odlasia.pl">http://bip.ops.um.goniadz.wrotap.odlasia.pl</a> ops@goniadz.pl	Mieszkańcy Gminy Goniądz

5.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Jaświłach	Poradnictwo rodzinne i socjalne	19-124 Jaświły, Jaświły 7	85 7278020 85 7278028 85 7278029 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 8.00-16.00	www.jaswily.naszops.pl gops@ug.jaswily.wrotapodlasia.pl	Mieszkańcy Gminy Jaświły
----	---------------------------------------	---------------------------------	---------------------------	---	-----------------------------------	--	--------------------------

### PSYCHOLOGICZNE

1.	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
2.	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
3.	Punkt Konsultacyjny przy UM w Knyszynie	-Udzielanie bezpłatnych porad przez psychologa: -Konsultacje psychologiczne w celu radzenia sobie ze stresem, lekami, depresją. - Porady w zakresie wychowywania dzieci i rozwiązywania problemów wychowawczych. -Wsparcie w sytuacjach kryzysowych (rozwód, utrata bliskiej osoby, problemy zdrowotne). -Terapia indywidualna i rodzinna , poprawa komunikacji w rodzinie. -Pomoc w zarządzaniu emocjami i stresem. -Praca nad poprawą samooceny i rozwiązywaniem trudności życiowych. Działania zmierzające do podjęcia przez sprawcę przemocy leczenia odwykowego: - Ocena sytuacji sprawcy przemocy i identyfikacja przyczyn zachowań agresywnych. -Motywowanie do zmiany zachowań i podjęcia leczenia. -Kierowanie na terapię uzależnień (np. alkoholowych, narkotykowych). -Praca nad rozpoznaniem mechanizmów przemocy i nauka radzenia sobie z emocjami. -Organizowanie wsparcia psychologicznego w procesie leczenia i terapii.	19-120 Knyszyn, ul. Rynek 39	(kontakt przez MOPS w Knyszynie) 85 7279995 85 7279996	Poniedziałek 8.00-16.00 Wtorek-Piątek 7.30-15.30	https://mops.knyszyn.pl/	1. Osoby doświadczające przemocy w rodzinie-osoby, które padły ofiarą przemocy( fizycznej, psychicznej, seksualnej, ekonomicznej) i potrzebują wsparcia psychologicznego oraz pomocy w rozwiązywaniu sytuacji kryzysowej. 2. Sprawcy przemocy –osoby, które stosują przemoc w rodzinie i wykazują chęć podjęcia leczenia odwykowego lub terapii w celu zmiany swoich zachowań 3. Rodziny w kryzysie –rodziny przeżywające trudności życiowe, takie jak rozwód, utrata bliskiej osoby, problemy wychowawcze, z którymi można podjąć mediacje lub udzielić wsparcia psychologicznego. 4. Rodziny z problemami wychowawczymi- rodzice i opiekunowie dzieci, którzy potrzebują wsparcia w zakresie rozwiązywania problemów wychowawczych. 5. Osoby uzależnione od substancji (alkohol, narkotyki)-osoby, które zidentyfikowały swój problem uzależnienia i potrzebują wsparcia psychologicznego w leczeniu uzależnienia. 6. Osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej- osoby w kryzysie życiowym(np. utrata pracy, problemy finansowe, zmiana sytuacji życiowej), które potrzebują porady psychologicznej lub pomocy w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych. 7. Osoby skierowane przez inne instytucje- osoby które zostały

							skierowane na poradnictwo psychologiczne przez instytucje takie jak MOPS, sądy, policja lub szkoły
4.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Trzciannem	Poradnictwo psychologiczne	19-104 Trzcianne ,ul. Wojska Polskiego 11/2.	85 7131032 85 7385056 w.37	Poniedziałek 10.00-12.00 Środa 12.00-14.00 Piątek 10.00-12.00	<a href="https://gops.trzcianne.pl">https://gops.trzcianne.pl</a>  gops@trzcianne.pl	Mieszkańcy Gminy Trzcianne
5.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny przy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Goniądzu	Poradnictwo psychologiczne	19-110 Goniądz, ul Stary Rynek 23	Brak	Poniedziałek 18.00-20.00	gops@goniadz.pl	Mieszkańcy Gminy Goniądz
6.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Jaświłach	Poradnictwo psychologiczne	19-124 Jaświły, Jaświły 7	85 7278020	Drugi i czwarty wtorek m-ca- po 2godziny dziennie, w godz. Od 9.00 do godz. 11.00	<a href="http://www.jaswily.naszops.pl">www.jaswily.naszops.pl</a>  gops@ug.jaswily.wrorapodlasia.pl	Mieszkańcy Gminy Jaświły
7.	Punkt konsultacyjny w Krypnie	Poradnictwo psychologiczne	On-line	511 436 013	Po wcześniejszym umówieniu się	dariaarciszewskapsycholog@gmail.com	Mieszkańcy Gminy Krypno
8.	Punkt Konsultacyjny-psycholog w Jasionówce	Działania edukacyjne i profilaktyczne z elementami wsparcia psychologicznego dla rodziców i opiekunów doświadczających trudności wychowawczych, Konsultacje psychologiczne w formie zdalnej starszej młodzieży oraz młodym dorosłym doświadczających trudności wychowawczych. Metody pracy- dialog motywujący(edukacja, profilaktyka), wsparcie psychologiczne, interwencja kryzysowa, psychoedukacja		511 436 013	Dni i godziny ustalone są w miarę zaistniałych potrzeb bezpośrednio z psychologiem	dariaarciszewskapsycholog@gmail.com	Rodzice i opiekunowie mający trudności w relacjach i komunikacji z dziećmi i oraz doświadczający trudności wychowawczych. Dzieci i młodzież oraz młodzi dorośli doświadczający kryzysu.

### PEDAGOGICZNE

1.	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	<a href="http://www.pzppp.monki.pl/">http://www.pzppp.monki.pl/</a>  monki@pzppp.monki.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu monieckiego
2.	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Jasionówce: pedagog, pedagog specjalny	Diagnozowanie środowiska ucznia. Rozpoznawanie przyczyn trudności w nauce. Udzielanie pomocy psychologiczno- pedagogicznej Wspieranie nauczycieli i rodziców. Promocja zdrowia i profilaktyka.		85 7160002	Wtorek 10.20-12.05 Czwartek 10.20-13.10 Piątek 8.30-9.15 12.25- 13.10	sekretariat@jasionowka.edu.pl	

		W przypadku wystąpienia zaburzeń rozwojowych, pedagog stara się minimalizować ich skutki, udziela pomocy w rozwiązywaniu konfliktów między uczniami.					
<b>POMOC SPOŁĘCZNA</b>							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Mońkach	- Pomoc społeczna -Wspieranie rodziny i pieczy zastępczej, -Polityka prorodzinna, -Wspieranie osób niepełnosprawnych	19-100 Mońki Ul. Aleja Niepodległości 3	85 7166100	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	<a href="https://www.pcpr.monki.pl/">https://www.pcpr.monki.pl/</a> sekretariat@pcr.monki.pl	Mieszkańcy powiatu monieckiego
2.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mońkach	-poradnictwo rodzinne/pedagogiczne -poradnictwo socjalne	19-100 Mońki Ul. Wyzwolenia 12	85 7162567	Poniedziałek – Piątek 7.30-15.30	<a href="http://www.mops-monki.pl">www.mops-monki.pl</a> mops@mops-monki.pl	Mieszkańcy gminy Mońki
3.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Knyszynie	-Udzielanie informacji w zakresie prawa do świadczeń z pomocy społecznej (zasiłki, dodatki mieszkaniowe, pomoc materialna itp.) -Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych związanych z pomocą społeczną (np. składanie wniosków, zbieranie dokumentów). - Udzielanie informacji o dostępnych formach wsparcia w gminie i poza nią (np. domy opieki, ośrodki pomocy). - Wsparcie w sytuacjach życiowych, które wymagają natychmiastowej interwencji, np. utrata pracy, choroba, zmiana sytuacji życiowej. -Pomoc dla rodzin borykających się z trudnościami finansowymi , wychowawczymi , czy zdrowotnymi. -Pomoc w organizowaniu i zarządzaniu domowym budżetem, szczególnie w rodzinach w trudnej sytuacji materialnej - Wsparcie w organizacji codziennego życia, np. pomoc w planowaniu działań w przypadku problemów z utrzymaniem domu lub rodziny. -Pomoc w zakresie organizacji pomocy domowej, np. pomoc w dostępie do opieki zdrowotnej, rehabilitacyjnej, czy urzędzeń wspomagających życie codzienne. -Wskazanie możliwości korzystania z usług asystenta osoby	19-120 Knyszyn, ul. Rynek 39	85 7279995 85 7279996	Poniedziałek 8.00-16.00 Wtorek-piątek 7.30-15.30	<a href="https://mops.knyszyn.pl/">https://mops.knyszyn.pl/</a>	1. Osoby w trudnej sytuacji życiowej- osoby, które znajdują się w sytuacji kryzysowej, np. po utracie pracy, rozwodzie , chorobie, śmierci bliskiego członka rodziny 2. Rodziny borykające się z problemami wychowawczymi- rodzice i opiekunowie, którzy potrzebują pomocy w wychowywaniu dzieci lub radzeniu sobie z trudnymi zachowaniami dzieci 3. Osoby doświadczające przemocy w rodzinie- osoby, które zostały dotknięte przemocą fizyczną, psychiczną ,seksualną, ekonomiczną i potrzebują wsparcia w rozwiązaniu sytuacji oraz pomocy w zakresie bezpieczeństwa 4. Osoby uzależnione od alkoholu, narkotyków lub innych substancji- osoby, które borykają się z uzależnieniami i potrzebują pomocy w zakresie terapii odwykowej lub wsparcia psychologicznego. 5. Seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami- osoby starsze, samotne lub osoby z niepełnosprawnościami, które wymagają wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. 6. Osoby korzystające z pomocy społecznej- osoby i rodziny, które już korzystają z innych form pomocy społecznej np. zasiłki, pomoc materialna i potrzebują dodatkowego wsparcia w zakresie poradnictwa. 7. Osoby wymagające wsparcia w reintegracji społecznej – osoby po odbyciu kary pozbawienia wolności,

		niepełnosprawnej, transportu, rehabilitacji, czy opieki. -Wsparcie rodziców w kwestiach wychowawczych, takich jak trudności w relacjach z dziećmi, problemy szkolne, agresja wśród dzieci. -Pomoc w wypracowaniu skutecznych strategii wychowawczych, w tym komunikacji z dziećmi i rozwiązywania konfliktów					osoby wychodzące z uzależnień, które potrzebują pomocy w powrocie do aktywności społecznej i zawodowej. 8. Osoby skierowane przez instytucje zewnętrzne- osoby które zostały skierowane na bezpłatne poradnictwo przez inne instytucje, takie jak sądy, szkoły, policja, ośrodki zdrowia.
4.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Trzciannem	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, świadczeń rodzinnych, funduszu alimentacyjnego, KDR, dla osób z niepełnosprawnościami i w kryzysie	19-104 Trzcianne, ul. Wojska Polskiego 11/2	85 7131032 85 7385056 w. 31,34 i 35	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	<a href="https://gops.trzcianne.pl">https://gops.trzcianne.pl</a>  gops@trzcianne.pl	Mieszkańcy Gminy Trzcianne
5.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Goniądzu	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej ,poradnictwo socjalne, świadczeń rodzinnych, funduszu alimentacyjnego, KDR, dla osób z niepełnosprawnościami i w kryzysie	19-110 Goniądz Ul. Kościuszki 21	85 73 80 054 85 73 80 712 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora osoby zainteresowanej)	Poniedziałek-Piątek 7.30-15.30	<a href="http://bip.ops.um.goniadz.wrotapodlasia.pl">http://bip.ops.um.goniadz.wrotapodlasia.pl</a>  ops@goniadz.pl	Mieszkańcy Gminy Goniądz
6.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jaświłach	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej ,poradnictwo socjalne, świadczeń rodzinnych, funduszu alimentacyjnego, KDR, dla osób będących w kryzysie oraz osób niepełnosprawnych	19-124 Jaświły, Jaświły 7	85 7278020 85 7278028 85 7278029	Poniedziałek-Piątek 8.00-16.00	<a href="http://www.jaswily.naszops.pl">www.jaswily.naszops.pl</a>  gops@ug.jaswily.wrotapodlasia.pl	Mieszkańcy Gminy Jaświły
7.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krypnie	Socjalne i rodzinne	19-111 Krypno Krypno Kościelne 23B	85 7169140 85 7169110	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	<a href="mailto:gopskrypno@podlaskie.pl">gopskrypno@podlaskie.pl</a>	Mieszkańcy Gminy Krypno
8.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jasionówce	Poradnictwo rodzinne, poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, poradnictwo psychologiczne, poradnictwo prawne. Inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie, rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku i poza nim, współpraca z instytucjami zajmującymi się problemem przemocy w rodzinie	19-122 Jasionówka Ul.Rynek 19	85 7278044 85 7278042	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	<a href="mailto:pomoc@jasionowka.pl">pomoc@jasionowka.pl</a>	Wszyscy mieszkańcy gminy, uzależnieni i współuzależnieni od alkoholu, narkotyków, leków, hazardu oraz innych substancji psychoaktywnych oraz członkowie ich rodzin.
<b>ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ</b>							
1.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Mońkach	Poradnictwo z zakresu rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień : motywowanie do terapii, wskazywanie miejsc pomocowych, działania proceduralne	19-100 Mońki Ul. Wyzwolenia 12	737335994	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	<a href="http://www.um-monki.pl">www.um-monki.pl</a>  sekretariat@um-monki.pl	Mieszkańcy Gminy Mońki

2.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Knyszynie	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Udzielanie informacji i możliwościach leczenia odwykowego i miejscach terapii.</li> <li>-Motywowanie osób uzależnionych do podjęcia leczenia w ośrodkach terapeutycznych.</li> <li>-Wspieranie rodzin w radzeniu z problemem uzależnienia bliskich.</li> <li>- Informowanie o prawach członków rodzin dotkniętych problemem alkoholowym, w tym o możliwościach wnioskowania o zobowiązanie do leczenia odwykowego.</li> <li>- Udzielanie wsparcia emocjonalnego osobom uzależnionym i członkom ich rodzin.</li> <li>-Pomoc w sytuacjach kryzysowych związanych z problemem alkoholowym, takich jak przemoc domowa</li> <li>-Wskazywanie ośrodków terapii uzależnień, grup wsparcia (np. AA, Al.-Anon), poradni zdrowia psychicznego</li> <li>-Pomoc w nawiązywaniu kontaktu z ośrodkami leczenia odwykowego oraz poradami terapeutycznymi.</li> <li>-Edukacja w zakresie skutków nadużywania alkoholu oraz uzależnień wśród mieszkańców gminy.</li> <li>-Organizowanie warsztatów i kampanii informacyjnych dotyczących zdrowego stylu życia oraz przeciwdziałania uzależnieniom.</li> <li>-Przyjmowanie zgłoszeń dotyczących osób uzależnionych lub nadużywających alkoholu.</li> <li>-Prowadzenie rozmów motywacyjnych z osobami zgłaszanymi jako osoby nadużywające alkoholu.</li> <li>-Współpraca z policją, MOPS, Zespołem Interdyscyplinarnym w celu ochrony ofiar przemocy w rodzinach z problemem alkoholowym.</li> <li>-Zgłaszanie przypadków przemocy domowej do odpowiednich służb i instytucji.</li> <li>-Analiza sytuacji osób uzależnionych i podejmowanie</li> </ul>	19-120 Knyszyn Ul. Rynek 39	(za pośrednictwem MOPS w Knyszynie) 85 7279995 85 7279996	Poniedziałek 8.00-16.00 Wtorek- Piątek 7.30-15.30	<a href="https://mops.knyszyn.pl">https://mops.knyszyn.pl</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Osoby, które zgłaszają problem alkoholowy i chcą podjąć leczenie.</li> <li>-Osoby kierowane przez rodziny, sąsiedztwo lub instytucje do komisji z powodu nadużywania alkoholu.</li> <li>- Członkowie rodzin, którzy potrzebują wsparcia w radzeniu sobie z problemem uzależnienia bliskiego.</li> <li>-Osoby doświadczające współuzależnienia lub przemocy domowej w rodzinach z problemem alkoholowym.</li> <li>-Ofiary przemocy w rodzinach, w których problem alkoholowy jest jednym z czynników.</li> <li>-Osoby zgłaszane przez policję, MOPS lub inne instytucje jako ofiary przemocy związanej z nadużywaniem alkoholu.</li> <li>- Osoby, które stwarzają zagrożenie dla siebie, swoich bliskich lub otoczenia w wyniku nadużywania alkoholu.</li> <li>- Osoby, wobec których sąd lub GKRPA złożyły wniosek o zobowiązanie do leczenia odwykowego.</li> <li>- Osoby zamieszkałe na terenie gminy, które zgłaszają się z prośbą o poradę lub wsparcie w związku z problemem alkoholowym.</li> <li>-Osoby zgłaszane przez instytucje: policję, MOPS, służbę zdrowia lub inne podmioty.</li> <li>- Podmioty potrzebujące informacji na temat dostępnych form leczenia uzależnień, terapii i wsparcia psychologicznego.</li> <li>- Osoby chcące skorzystać z działań profilaktycznych i edukacyjnych organizowanych przez GKRPA.</li> </ul>
----	---	---	--------------------------------	--	--	---	--

		działań zmierzających do ich skierowania na leczenie odwykowe. - Składanie wniosków do sądu o zobowiązanie do leczenia odwykowego osób, które nadużywają alkoholu i stwarzają zagrożenie dla siebie lub innych.					
3.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Trzciannem	Poradnictwo z zakresu zapobiegania lub rozwiązywania problemów alkoholowych oraz innych uzależnień; Poradnictwo terapeutyczne	19-104 Trzcianne Ul. Wojska Polskiego 11/2	85 7131032 85 7385056 w. 37	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	<a href="https://gops.trzcianne.pl">https://gops.trzcianne.pl</a> gops@trzcianne.pl	Mieszkańcy Gminy Trzcianne
4.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Goniądzu	Poradnictwo z zakresu zapobiegania lub rozwiązywania problemów alkoholowych oraz innych uzależnień;	19-110 Goniądz Ul. Stary Rynek 24 lub ul. Kościuszki 21	85 7380039 wew. 18, 85 7380043 wew. 18, 85 7380056 wew.18 85 7380054 wew.20 85 7380712 wew. 20	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	ops@goniadz.pl	Mieszkańcy Gminy Goniądz
5.	Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Jaświłach	Poradnictwo z zakresu zapobiegania lub rozwiązywania problemów alkoholowych oraz innych uzależnień; Poradnictwo terapeutyczne	19-124 Jaświły Jaświły 7	85 7278020	Poniedziałek- Piątek 8.00-16.00	<a href="http://www.jaswily.naszops.pl">www.jaswily.naszops.pl</a> gops@ug.jaswily.wrotapodlasia.pl	Mieszkańcy Gminy Jaświły
6.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Krypnie	Socjalne, rodzinne, dot. przeciwdziałania uzależnieniom	19-111 Krypno Krypno Kościelne 23B	85 7169110	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	gopskrypno@podlaskie.pl	Mieszkańcy Gminy Krypno

7.	<p>Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Jasionówce</p> <p>Punkt Konsultacyjny- specjalista psychoterapii</p>	<p>Poradnictwo w sprawach uzależnień, współuzależnienia i przemocy domowej          Diagnostowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie.          -motywowanie do podjęcia leczenia osób uzależnionych i podjęcia terapii osób współuzależnionych( praca motywacyjno- edukacyjna, dialog motywujący):          -motywowanie osób pijących ryzykownie i szkodliwie oraz osób używających narkotyków do zmiany zachowania;          - udzielanie wsparcia osobom po zakończonym procesie terapii uzależnień;          -rozpoznanie zjawiska przemocy domowej, udzielanie stosownego wsparcia i informacji o możliwościach uzyskania pomocy i powstrzymania przemocy;          - inicjowanie interwencji w przypadku diagnozy przemocy domowej;          -posiadanie dobrej orientacji na temat dostępnych miejsc pomocy i kompetencji poszczególnych służb i instytucji z terenu gminy, które mogą włączyć się w systemową pomoc rodzinie.          -możliwość warsztatów profilaktycznych, treningu zachowań asertywnych, pomocy psychologicznej dla par oraz pracę w obszarze uzależnień behawioralnych.</p>	19-122 Jasionówka Ul. Rynek 19	85 7278044 85 7278042	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	pomoc@jasionowka.pl	Wszyscy mieszkańcy gminy, uzależnieni i współuzależnieni od alkoholu, narkotyków, leków, hazardu oraz innych substancji psychoaktywnych oraz członkowie ich rodzin.
----	---	--	-----------------------------------	--------------------------	---------------------------------	---------------------	---

**PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ**

1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Mońkach	<p>-Poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne i rodzinne,          -Interwencja kryzysowa i wsparcie,          -Prowadzenie programów psychologiczno-terapeutycznych oraz korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc domową</p>	19-100 Mońki Ul. Aleja Niepodległości 3	85 7166100	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	<a href="https://www.pcdr.monki.pl/">https://www.pcdr.monki.pl/</a>  sekretariat@pcdr.monki.pl	Osoby dotknięte przemocą w rodzinie oraz osoby stosujące przemoc w rodzinie
----	---	--	--	------------	---------------------------------	--	---



2.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Mońkach	Poradnictwo osobom zagrożonym przemocą domową mających na celu przeciwdziałanie temu zjawisku	19-100 Mońki Ul. Wyzwolenia 12	85 7162567	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	www.mops-monki.pl mops@mops-monki.pl	Mieszkańcy Gminy Mońki
3.	Zespół Interdyscyplinarny w Knyszynie	- Udzielanie wsparcia osobom dotkniętym przemocą w rodzinie. - prowadzenie procedury Niebieskiej Karty i monitorowanie sytuacji rodzin dotkniętych przemocą. -Opracowywanie i monitorowanie indywidualnych planów pomocy dla rodzin. -Kierowanie do odpowiednich instytucji (np. psychologów, prawników). -Wsparcie w zakresie prawnych i społecznych aspektów przemocy. - Edukacja w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie.	19-120 Knyszyn Ul. Rynek 39	(za pośrednictwem MOPS w Knyszynie) 85 7279995 85 7279996	Poniedziałek 8.00-16.00 Wtorek- Piątek 7.30-15.30	https://mops.knyszyn.pl/	-Ofiary przemocy w rodzinie. - sprawcy przemocy zgłoszeni w ramach procedury Niebieskiej Karty. -Rodziny objęte procedurą Niebieskiej Karty -Osoby zgłoszone przez instytucje (policja, MOPS, szkoły, służba zdrowia). - Mieszkańcy Gminy Knyszyn wymagający wsparcia w sytuacjach kryzysowych.
4.	Zespół Interdyscyplinarny w Trzciannem	Poradnictwo z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej, realizacja procedur NK	19-104 Trzcianne Ul. Wojska Polskiego 11/2	85 7131032 85 7385056 w.37	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	https://gops.trzcianne.pl gops@trzcianne.pl	Mieszkańcy Gminy Trzcianne
5.	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy domowej Gminy Goniądz	Poradnictwo z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej , realizacji procedur NK	19-110 Goniądz Ul. Kościuszki 21	85 7380 054 85 7380712	Poniedziałek-Piątek 7.30-15.30	http://bip.ops.um.goniadz.wrotapodlasia.pl ops@goniadz.pl	Mieszkańcy gminy Goniądz
6.	Zespół Interdyscyplinarny w Jaświłach	Poradnictwo z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej, realizacja procedur NK	19-124 Jaświły Jaświły 7	85 7278020	Poniedziałek- Piątek 8.00-16.00	www.jaswily.naszops.pl gops@ug.jaswily.wrotapodlasia.pl	Mieszkańcy Gminy Jaświły
7.	Punkt konsultacyjny Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Krypno	Terapeuta uzależnień Socjalne, prawne, rodzinne	19-111 Krypno Krypno Kościelne 23B	510 447 366 85 7169 140 85 7169 110	Środa 15.45-18.45 Poniedziałek –Piątek 7.30-15.30	zikrypno@podlaskie.pl	Mieszkańcy Gminy Krypno

8.	Punkt Konsultacyjny Specjalista psychoterapii Zespół Interdyscyplinarny w Jasionówce	Poradnictwo w sprawach rodzinnych i przemocy domowej, diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań zagrożonym przemocą w rodzinie, inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie, rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku i poza nim, współpraca z instytucjami zajmującymi się problemem przemocy w rodzinie, organizowanie kampanii społecznych, konferencji w celu podniesienia świadomości społecznej o przemocy domowej	19-122 Jasionówka Ul.Rynek 19	510 447 366 727804485 85 7278042	Wtorki 15.40-17.40  Poniedziałek –Piątek 7.30-15.30	pomoc@jasionowka.pl	Dla osób doświadczających przemocy domowej oraz osób podejrzanych o stosowanie przemocy Dla świadków i osób doświadczających przemocy domowej
9.	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.info	Dla osób doświadczających przemocy domowej

### INTERWENCJA KRYZYZOWA

1.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Knyszynie	<i>-Udzielanie natychmiastowego wsparcia emocjonalnego i psychologicznego. -Pomoc w organizacji schronienia dla osób zagrożonych przemocą -Pomoc w zakresie radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. -Kierowanie do specjalistycznych instytucji (psycholog, prawnik, psychiatra). -Współpraca z Zespołem Interdyscyplinarnym i policją w ramach procedury Niebieskiej Karty.</i>	19-120 Knyszyn Ul.Rynek 39	85 7279995 85 7279996	Poniedziałek 8.00-16.00 Wtorek- Piątek 7.30-15.30	<a href="https://mops.knyszyn.pl">https://mops.knyszyn.pl</a>	- Osoby doświadczające przemocy domowej. - Osoby w sytuacjach nagłych kryzysów życiowych(np. utrata bliskiej osoby, choroba, bezdomność) - Ofiary zdarzeń losowych (np. pożar, wypadek). -Rodziny objęte procedura Niebieskiej Karty - Mieszkańcy gminy Knyszyn potrzebujący natychmiastowego wsparcia w sytuacjach kryzysowych.
2.	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	<a href="http://www.bialystok.uw.gov.pl/Informacje/wydzialow/Zarzadzanie+Kryzysowe/Informacje+WCK.html">www.bialystok.uw.gov.pl/Informacje/wydzialow/Zarzadzanie+Kryzysowe/Informacje+WCK.html</a> czk@bialystok.uw.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

3.	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	<a href="http://rcb.gov.pl/zarzadzanie">http://rcb.gov.pl/zarzadzanie</a> - kryzysowe/  poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
----	---------------------------------	------------------------------	--	---	---	--	---

### DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

1.	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	<a href="http://monki.praca.gov.pl/">http://monki.praca.gov.pl/</a> bimo@praca.gov.pl	Mieszkańcy powiatu monieckiego
2.	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	<a href="http://www.wupbialystok.praca.gov.pl">www.wupbialystok.praca.gov.pl</a> sekretariat@wup.wrotapodlasia.pl	Poszukujący pracy i zarejestrowani mieszkańcy wojewódzkiego podlaskiego; Pracodawcy
3.	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) <b>Uwaga!</b> W niektórych połączeniach z telefonów komórkowych wymagane jest dodanie numeru kierunkowego. Właściwym numerem będzie 22 19524.	Poniedziałek – piątek 8.00-18.00	<a href="http://www.zielonalinia.gov.pl">www.zielonalinia.gov.pl</a>  biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani - poszukujący pracy - pracodawcy
4.	Gminny Punkt Doradztwa dla Młodych	Podpis przez bezrobotnego karty aktywności bezrobotnego	19-122 Jasionówka Ul. Rynek 19	85 7278710	Terminy dyżurów ustala Urząd Pracy w Mońkach.	sekretariat@pupmonki.pl	Wszyscy zarejestrowani bezrobotni mieszkańcy gminy

### DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

1.	Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Białymstoku	W ramach działań udzielana jest: -pomoc prawna, alternatywne rozwiązywanie konfliktów, -pomoc psychologiczną, terapeutyczną -pomoc tłumacza, w tym tłumacza migowego, -pokrywanie kosztów zakupu żywności lub bonów żywnościowych,	Białystok Ul. Brukowa 28/8	Całodobowy telefon do pracownika pierwszego kontaktu:+48 697 697 20 5( dyżur całodobowy 7 dni w tygodniu)	Poniedziałek 13.00-20.00 Wtorek-Piątek 8.00-15.00 Sobota 9.00-13.00	pomagamy@ta.org.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem oraz osoby im najbliższe, świadkowie i osoby im najbliższe
----	---	--	-------------------------------	---	--	--------------------	---

		<p>-pokrywanie kosztów zakupu odzieży, bielizny, obuwia, środków czystości i higieny,</p> <p>-finansowanie okresowych dopłat do bieżących zobowiązań czynszowych za lokal mieszkalny,</p> <p>-pokrywanie kosztów organizacji oraz uczestnictwa w szkoleniach i kursach podnoszących kwalifikacje zawodowe,</p> <p>-pokrywanie kosztów czasowego zakwaterowania i opieki nad dziećmi, w tym w żłobkach i klubach dziecięcych prowadzonych przez gminę</p> <p>- finansowanie kosztów zorganizowanego wyjazdu uprawnionego małoletniego lub wyjazdu osoby uprawnionej wraz z małoletnim,</p> <p>-finansowania przejazdów środkami komunikacji publicznej związanych z uzyskiwaniem świadczeń i regulowaniem spraw związanych z uzyskiwaniem pomocy.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

### PRAWO KONSUMENCKIE

1.	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów w Mońkach	Ochrona praw konsumenckich	ul. Słowackiego 5a 19-100 Mońki	(85) 72788 06 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Wtorek i czwartek 11.00-15.00	starostwo@monki.pl prkstarostwo@monki.pl	Mieszkańcy powiatu monieckiego
2.	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

1.	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 8.00-18.00 Wtorek-piątek 8.00-16.00	www.nfz-bialystok.pl sekretariat@nfz-bialystok.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
----	--	---	---------------------------------	---	---	--	--

2.	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 (rezerwacja@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
3.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia Ul. Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa	800 190 590 – tel. inf. pacjenta (+48) 22125 66 00 nr dla osób dzwoniących z zagranicy koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	Poniedziałek- piątek 8.00-16.00	KancelariaElektroniczna@nfz.gov.pl www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
4.	Pełnomocnik Rządu ds.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 ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	538 117 590 (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

## PRAWA DZIECKA

1.	Rzecznik Praw Dziecka	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD ul. Chocimska 6 00-791 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)	<a href="http://www.brpd.gov.pl">www.brpd.gov.pl</a> <a href="mailto:rpd@brpd.gov.pl">rpd@brpd.gov.pl</a>	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
----	-----------------------	----------------------	---	-------------------------------------	---	--	---

## PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

1.	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 – 17.00 Wtorek-piątek 8.00 - 15.00	<a href="http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/429">www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/429</a>	Mieszkańcy oraz podmioty z terenu powiatu monieckiego
2.	Centrum Kontaktu Klientów Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników Centrum Kontaktu Klientów podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali: (22) 667 10 00	(22) 5601600 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek- piątek 07.30 – 15.30	<a href="http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl">www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl</a>	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

## PRAWO PRACY

1.	Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku	Porady z zakresu prawa pracy	ul. Fabryczna 2 15-483 Białystok	(85) 678 57 00 (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	<a href="http://www.bialystok.pip.gov.pl/pl/kancelaria@bialystok.pip.gov.pl">www.bialystok.pip.gov.pl/pl/kancelaria@bialystok.pip.gov.pl</a>	Osoba poszukująca informacji na temat prawa pracy
----	--	------------------------------	-------------------------------------	--	-----------------------------------	--	---

2.	Państwowa Inspekcja Pracy (PIP) Główny Inspektorat Pracy	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	tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14  89 333 17 41 - tel. rekomendowany dla cudzoziemców świadczących pracę na terenie woj. Podlaskiego. Porady udzielane są od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00	Poniedziałek-piątek: 8.00-16.00	www.bip.pip.gov.pl kancelaria@gip.pip.gov.pl	wszyscy zainteresowani
----	--	------------------------------	---	--	------------------------------------	---	------------------------

### PRAWO PODATKOWE

1.	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Warszawska 5, 43-300 Bielsko-Biała	801 055 055 ( z tel. stacji.) (22) 330 03 30 z tel. kom. + 48 (22) 33 00 330 z tel. zagranicznych. (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek-piątek: 8.00-18.00	www.poradnikprzedsiębiorcy.pl/ - kip-czyli-krajowa-informacja- podatkowa  www.kis.gov.pl	Z porad może skorzystać każdy podatnik
----	-----------------------------	---	---	--	------------------------------------	--	--

### DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PO DMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

1.	Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Ul. Nowogrodzka 47A Warszawa tel. 22 333 73 26	<u>Rynek ubezpieczeniowo-emeryt.</u> - (22) 333 73 28 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> (22) 333 73 25 <u>status wniosków:</u> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27  (opłata zgodnie z taryfikatorem operatora)	Poniedziałek, środa,- piątek: 10.00-14.00  Poniedziałek-piątek: 10.00-14.00	<b>Porady e-mail:</b> porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok.2 tygodni)  <a href="https://rf.gov.pl/kontakt">https://rf.gov.pl/kontakt</a>  biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
----	-------------------------------------	----------------------	--	--	---	--	--

### INNE

**WWW.OBYWATEL.GOV.PL**

Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji

## 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
1.	Radca Prawny Adwokat Radca Prawny Adwokat  Radca Prawny	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 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Wtorek: 11 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup> Środa: 11 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> Piątek: 9 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>  Czwartek: 8 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	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	<a href="http://bip.st.monki.wrotapodla&lt;br/&gt;sia.pl/pomoc_prawna/">http://bip.st.monki.wrotapodla sia.pl/pomoc_prawna/</a>
NIEODPŁATNE POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE						
1.	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	<a href="http://bip.st.monki.wrotapodla&lt;br/&gt;sia.pl/pomoc_prawna/">http://bip.st.monki.wrotapodla sia.pl/pomoc_prawna/</a>
2.	Caritas Archidiecezji Białostockiej - Radca Prawny	Urząd Gminy Trzcianne, ul. Wojska Polskiego 10, 19-104 Trzcianne	Wtorek: 8.00 – 12.00	Tak		
3.	Caritas Archidiecezji Białostockiej - Radca Prawny	Urząd Gminy Krypno, Krypno Kościelne 23B, 19-111 Krypno	Środa: 8.00 – 12.00	tak		
4.	Caritas Archidiecezji Białostockiej – Radca Prawny	Gminny Ośrodek Kultury w Goniądzu, ul. Stary Rynek 23, 19-110 Goniądz	Czwartek: 12.00 – 16.00	tak		
5.	Caritas Archidiecezji Białostockiej - Radca Prawny	Urząd Gminy Jaświły, Jaświły 7, 19-124 Jaświły	Piątek: 8.00 – 12.00	tak		