**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **NAZWA JEDNOSTKI** | **ZAKRES**  **PORADNICTWA** | **ADRES** | **TELEFON odpłatność połączeń** | **DOSTĘPNOŚĆ**  **dni i godziny** | **WWW**  **e-mail** | **KRYTERIA DOSTĘPU** |
| **RODZINNE** | | | | | | | |
| 1. | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Świebodzinie | wspieranie rodziny  i system pieczy zastępczej  obejmuje szeroko rozumiane problemy funkcjonowania rodziny, w tym problemy wychowawcze  w rodzinach naturalnych  i zastępczych oraz problemy opieki nad osobą niepełnosprawną, a także terapię rodzinną | ul. Żaków 3  66-200 Świebodzin | 68 47 553 53  według stawek operatora | Poniedziałek  7.30 ÷ 15.30  Wtorek ÷ Piątek  7.00 ÷ 15.00 | http://www.pcpr.swiebodzin.pl/  pcpr\_swieb@wp.pl | każdy mieszkaniec Powiatu Świebodzińskiego |
| **PSYCHOLOGICZNE** | | | | | | | |
| 2. | Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna  w Świebodzinie | diagnoza, terapia  i poradnictwo psychologiczne, wychowawcze dla dzieci, rodziców, nauczycieli | ul. Żaków 3  66-200 Świebodzin | 68 457 88 01  według stawek operatora | Pon. 7.00 ÷ 18.00  Wt. 7.00 ÷ 18.00  Śr. 7.00 ÷ 17.00  Czw. 7.00 ÷ 18.00  Pt. 7.00 ÷ 15.00 | <http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/>  [sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl](mailto:sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl) | dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli  Obowiązują zgłoszenia pisemne na druku poradni, które przyjmuje sekretariat w godz. od 8.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku. |
| 3. | Strefa Wsparcia Rodziny | - wsparcie dla osób doświadczających przemocy w rodzinie i innej,  - wsparcie dla osób z problemami związanymi z uzależnieniem w rodzinie,  - wsparcie dla osób w kryzysie,  - usprawnienie komunikacji między stronami konfliktów rodzinnych,  - poprawa/naprawa relacji pomiędzy dziećmi i rodzicami, a także relacji rówieśniczych dzieci i młodzieży,  - porady prawne w zakresie pomocy rodzinie w kryzysie. | ul. Bramkowa 2  66-200 Świebodzin  (wejście od  ul. Garbarskiej) | 68 475 67 87  lub  721 396 999  Tel. w godzinach dyżurów | + wtorek i czwartek godz. 16.00-19.00 (terapeuta motywujący, mediator rodzinny, pedagog)  + wtorek godz. 16.00-19.00 (pomoc prawna)  + środa godz. 15.00-18.00 (psycholog, traumatolog, specjalista ds. przemocy)  + środa godz. 16.00-19.00 (psycholog dziecięcy)  + czwartek godz.15.00-19.00 (psychoterapeuta, interwent kryzysowy, pedagog specjalny) | <https://strefawsparciarodziny.wordpress.com/> | Z pomocy mogą korzystać osoby z rodzin z problemami uzależnień i przemocy oraz osoby znajdujące się w kryzysie, czyli znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej i mające poczucie utraty równowagi psychicznej |
| 4. | Centrum wsparcia dla osób dorosłych w stanie kryzysu psychicznego  (zlecenie NFZ) | Kryzysy psychiczne,  stany depresyjne, myśli samobójcze |  | 800 70 2222  bezpłatna infolinia | 24 godz. przez  7 dni w tygodniu | www.centrumwsparcia.pl  [porady@centrumwsparcia.pl](mailto:porady@centrumwsparcia.pl) | Dla osób będących  w kryzysie  psychicznym |
| 5. | Instytut Psychologii Zdrowia  Polskiego Towarzystwa Psychologicznego  i  NASK | Pomoc psychologiczna osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu. |  | 116 123 bezpłatna infolinia | **Linia działa codziennie, 24 godziny na dobę.** | <https://116sos.pl/> | Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym |
| 6. | Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę | Bezpieczeństwo dzieci  - wsparcie i informacje w zakresie w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cybeprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.  - konsultacje w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych. | - | Tel. 800 100 100 | od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00.  Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią. | www.fdds.pl | bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla rodziców i nauczycieli |
| Wsparcie psychologiczne.  anonimowa pomoc w trudnych sytuacjach życiowych | - | 116 111 bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla młodzieży | **Linia działa codziennie, 24 godziny na dobę.** | [**www.116111.pl**](http://www.116111.pl) | Z porady mogą skorzystać dzieci i młodzież |
| 7. | Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka | najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania.  Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich | Biuro Rzecznika Praw Dziecka  ul. Chocimska 6  00-791 Warszawa  lub  poprzez ePUAP - pocztą elektroniczną na adres:  rpd@brpd.gov.pl | Tel. 800 12 12 12  dzwoniący pod numer telefonu zaufania nie ponoszą żadnych kosztów | **Telefon i czat są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu!** | [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl) | Oprócz dzieci pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich |
| 8. | Towarzystwo Rozwoju Rodziny Oddział Zielona Góra | Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej | ul. Gen. J. Dąbrowskiego 35  Zielona Góra | tel. 608 416 391 | Szczegółowe informacje na stronie internetowej | <https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/>  [trr.zgora@gmail.com](mailto:trr.zgora@gmail.com) | Dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy |
| **PEDAGOGICZNE** | | | | | | | |
| 9. | Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna  w Świebodzinie | diagnoza, terapia  i poradnictwo psychologiczne, wychowawcze dla dzieci, rodziców, nauczycieli | ul. Żaków 3  66-200 Świebodzin | 68 457 88 01  według stawek operatora | Pon. 7.00 ÷ 18.00  Wt. 7.00 ÷ 18.00  Śr. 7.00 ÷ 17.00  Czw. 7.00 ÷ 17.00  Pt. 7.00 ÷ 15.00 | <http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/>  [sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl](mailto:sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl) | dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli  Obowiązują zgłoszenia pisemne na druku poradni, które przyjmuje sekretariat w godz. od 8.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku. |
| **POMOC SPOŁECZNA** | | | | | | | |
| 10. | Ośrodek Pomocy Społecznej w:   1. Świebodzinie 2. Zbąszynku 3. Łagowie 4. Skąpe | poradnictwo  z zakresu pomocy społecznej  Pomoc społeczna umożliwia przezwyciężanie trudnych sytuacji życiowych tym, którzy nie są w stanie sami ich pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości. Wspiera ich w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwia im życie w warunkach odpowiadających godności człowieka. Zadaniem pomocy społecznej jest także zapobieganie trudnym sytuacjom życiowym przez podejmowanie działań zmierzających do usamodzielnienia osób i rodzin oraz ich integracji ze środowiskiem. | 1.  Plac Wolności 14  66-200 Świebodzin  2.  ul. Kosieczyńska 4  66-210 Zbąszynek  3.  ul. Sulęcińska 2  66-220 Łagów  4.  66-213 Skąpe 49 | 1.  68 4750 821  2.  68 384 91 02  3.  68 325 89 59  4.  68 341 91 08 | 1.  Pon. 8.00 - 16.00  Wt. – Pt.  7.20 - 15.20  2.  Pon. – Pt.  7.30 – 15.30  3.  Pon. 8.00 - 16.00  Wt. – Pt.  7.30 - 15.00  4.  Pon. - Pt.  7.00 - 15.00 | 1.  <http://bip.wrota.lubuskie.pl/ops_swiebodzin/>  [sekretariat@ops.swiebodzin.pl](mailto:sekretariat@ops.swiebodzin.pl)  2.  [www.ops.zbaszynek.pl](http://www.ops.zbaszynek.pl)  3.  [http://lagow.pl/PL/3036/Osrodek\_Pomocy\_Spolecznej/#](http://lagow.pl/PL/3036/Osrodek_Pomocy_Spolecznej/)  [ops@lagow.pl](mailto:ops@lagow.pl)  4.  <http://www.skape.naszops.pl/>  [ops@skape.pl](mailto:ops@skape.pl) | 1.  mieszkańcy Gminy Świebodzin  2.  mieszkańcy Gminy Zbąszynek  3.  mieszkańcy Gminy Łagów  4.  mieszkańcy Gminy Skąpe |
| Centrum Usług Społecznych | ul. Herbowa 30  66-225 Szczaniec | 68 34 107 11 | Pon. 7.00 - 16.00  Wt. – Czw.  7.00 - 15.00  Pt. 7.00 - 14.00 | [cus@szczaniec.pl](mailto:cus@szczaniec.pl) | mieszkańcy Gminy Szczaniec |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej  W Lubrzy | os. Szkolne 13  66-218 Lubrza | 512 004 128  512 004 793 | Pon. 7.00 - 17.00  Wt. – Czw.  7.00 - 15.00  Pt. 7.00 - 13.00 | [ops@lubrza.pl](mailto:ops@lubrza.pl) | mieszkańcy Gminy Lubrza |
| 11. | Noclegownia “Nasz Dom”  prowadzona przez  Fundację RAZEM | Pomoc osobom wykluczonym społecznie | ul. Wałowa 7  66-200 Świebodzin | 728 378 459  lub  669 174 438 | całoroczna oraz całodobowa | [www.fundacjarazem.eu](http://www.fundacjarazem.eu)  [a.rokitnicki@wp.pl](mailto:a.rokitnicki@wp.pl) | osoby wykluczone społecznie |
| **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ** | | | | | | | |
| 12. | Ogólnopolskie Stowarzyszenie JOKER | - wsparcie terapeutyczne osób uzależnionych i współuzależnionych | Centrum Rozwoju i Terapii Ogólnopolskiego Stowarzyszenia JOKER  ul. Sulechowska 6  66-200 Świebodzin (Basen, wejście z lewej strony budynku) | 606 37 66 46 | + wtorek godz. 16.00-18.00 (Grupa wsparcia dla osób uzależnionych od alkoholu)  +wtorek godz. 18.00-20.00 (Grupa wsparcia dla osób uzależnionych)  + środa godz. 18.00-21.00 (Grupa terapeutyczna dla osób współuzależnionych „Przełom”) | [www.stowarzyszenie-joker.pl](http://www.stowarzyszenie-joker.pl)  stowarzyszeniejoker@interia.pl | Z pomocy mogą korzystać osoby uzależnione i współuzależnione |
| 13. | Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia | Poradnictwo w zakresie problemów alkoholowych, narkotyków, leków, nikotyny, hazardu, internetu, seksu itp. | ul. Zamenhofa 27, 65-186 Zielona Góra | 68 325 79 17  68 324 33 78 | Pon. Czw. :7.30 - 20.00  Wt. Śr. Pt. :7.30 - 18.00 | <https://ciborz.eu/wotuw-zielona-gora/>  [wotuw@ciborz.eu](mailto:wotuw@ciborz.eu) | Konsultacje i wsparcie rodzin osób uzależnionych |
| 14. | Lubuski Ośrodek Profilaktyki I Terapii “LOPiT” | Uzależnienia od substancji psychoaktywnych, alkoholi i uzależnień behawioralnych | Poradnie leczenia uzależnień  ul. Jelenia 1A,  65-090 Zielona Góra | Poradnie leczenia uzależnień  68 453 20 00  515 675 046 | Poradnia  od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-19.00.  Rejestracja telefoniczna w godz. 10.00-19.00. | <http://www.lopit.pl/>  [lopit@lopit.pl](mailto:lopit@lopit.pl) | Pomoc osobom wychodzącym z nałogu i ich rodzinom |
| Poradnia dla dzieci i młodzieży  Al. J. Słowackiego 12,  65-326 Zielona Góra | Poradnia dla dzieci i młodzieży  884 882 101 | poniedziałek: 10.00-19.00  wtorek: 10.00-19.00  środa: 10.00-18.00  czwartek: 12.00-19.00  piątek: 9.00-17.00 |
| **PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ** | | | | | | | |
| 15. | Punkt Interwencji Kryzysowej | dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie  poradnictwo  psychologiczne, prawne, socjalne, zawodowe i rodzinne | ul. Bramkowa 2  66-200 Świebodzin | 68 475 67 87 |  |  | mieszkańcy Gminy Świebodzin |
| 16. | Gminny Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w:   1. Zbąszynku 2. Łagowie 3. Skąpe 4. Szczańcu 5. Lubrzy | 1.  ul. Kosieczyńska 4  66-210 Zbąszynek  2.  ul. Sulęcińska 2  66-220 Łagów  3.  66-213 Skąpe 49  4.  ul. Herbowa 30  66-225 Szczaniec  5.  os. Szkolne 13  66-218 Lubrza | 1.  68 384 91 02  2.  68 325 89 59  3.  68 341 91 08  4.  68 34 107 10  5.  512 004 128  wew. 208 | 1.  Pon. – Pt.  7.30 – 15.30  2.  Pon. 8.00 - 16.00  Wt. – Pt. 7.30 - 15.00  3.  Pon. - Pt.  7.00 - 15.00  4.  Pon. 7.00 - 16.00  Wt. – Czw. 7.00 - 15.00  Pt. 7.00 - 14.00  5.  Pon. 7.00 - 17.00  Wt. – Czw. 7.00 - 15.00  Pt. 7.00 - 13.00 | 1.  [www.ops.zbaszynek.pl](http://www.ops.zbaszynek.pl)  2.  [http://lagow.pl/PL/3036/Osrodek\_Pomocy\_Spolecznej/#](http://lagow.pl/PL/3036/Osrodek_Pomocy_Spolecznej/)  [ops@lagow.pl](mailto:ops@lagow.pl)  3.  <http://www.skape.naszops.pl/>  [ops@skape.pl](mailto:ops@skape.pl)  4.  [opsszcz@wp.pl](mailto:opsszcz@wp.pl)  5.  [ops@lubrza.pl](mailto:ops@lubrza.pl) | 1.  mieszkańcy Gminy Zbąszynek  2.  mieszkańcy Gminy Łagów  3.  mieszkańcy Gminy Skąpe  4.  mieszkańcy Gminy Szczaniec  5.  mieszkańcy Gminy Lubrza |
| 17. | Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka | pomoc psychologiczna,  ochrona praw i interesów dziecka i rodziny. | ul. Piaskowa 9E  65-204 Zielona Góra | 68 324 49 00  całą dobę osobiście lub telefonicznie |  | [tkopd@poczta.onet.pl](mailto:tkopd@poczta.onet.pl) | Pomoc głównie dla kobiet i dzieci uciekających od przemocy domowej |
| 18. | Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA | wsparcie kobiet na wszystkich polach ich działalności i aktywności, a także czynnie przeciwdziałanie dyskryminacji kobiet oraz przemocy domowej i seksualnej | Stary Rynek 17 (wejście od ul. Lisowskiego)  Zielona Góra | 68 454 92 32  692 064 061 | Pon. – Pt.  12.00 – 16.00 | <https://baba.org.pl/>  baba@baba.org.pl | dla osób doznających przemocy i dyskryminacji |
| 19. | Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „ Niebieska linia” | wsparcie, pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej | ul. Widok 24 (II piętro)  00-023 Warszawa | Poradnia Telefoniczna "Niebieskiej Linii"  22 668-70-00  116 123 | Poradnia działa 7 dni w tygodniu przez 24h;  Godziny pracy sekretariatu (22 824-25-01)  pn. – pt. 8.00–22.00  sobota 9.00 – 14.00 | [www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)  [sekretariat@niebieskalinia.pl](mailto:sekretariat@niebieskalinia.pl) | dla osób doświadczających przemocy domowej |
| **INTERWENCJA KRYZYSOWA** | | | | | | | |
| 20. | Centralne Zarządzanie Kryzysowe  (Rządowe Centrum Bezpieczeństwa) | monitorowanie bezpieczeństwa | Al. Ujazdowskie 5  00-583 Warszawa | **(+48 47) 72 16 900 (-03)**  **(+48) 785 700 177** | [dyzurny@rcb.gov.pl](mailto:dyzurny@rcb.gov.pl)  **całodobowy dyżur 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 |
| 21. | Fundacja Itaka  Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych | Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu  - przyjęcie zgłoszenia o zaginięciu, doradzenie, w jaki sposób zorganizować poszukiwania na własną rękę oraz czego można oczekiwać od policji. - wsparcie psychologa, prawnika, pracownika socjalnego. | Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych  skr. pocztowa 127  00-958  Warszawa 66 | Linia Wsparcia tel.: **22 654 70 70** (z telefonów stacjonarnych w Polsce)  +**48 22 654 70 70** – dla połączeń z zagranicy i połączeń z telefonu komórkowego.  **ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA**  **22 484 88 01** | Linia wsparcia czynna jest całodobowo, 7 dni w tygodniu. | [www.itaka.org.pl](http://www.itaka.org.pl)  [biuro@zaginieni.pl](mailto:biuro@zaginieni.pl) | bezpłatna pomoc, poszukiwania osób zaginionych i pomoc ich rodzinom |
| **DLA OSÓB BEZROBOTNYCH** | | | | | | | |
| 22. | Powiatowy Urząd Pracy | poradnictwo zawodowe dla bezrobotnych, poszukujących pracy oraz dla podmiotów gospodarczych | ul. Studencka 8  66-200 Świebodzin | 68 38 210 66 | Godziny Pracy Urzędu:  Pon. – Pt.  7:00 – 15:00 | <http://www.pup.swiebodzin.pl/>  [sekretariat@pup.swiebodzin.pl](mailto:sekretariat@pup.swiebodzin.pl)  [zisw@praca.gov.pl](mailto:zisw@praca.gov.pl) | wynikające z ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy |
| 23. | Centrum Integracji Społecznej | aktywizacja zawodowa i społeczna osób wykluczonych społecznie | ul. Okrężna 3  66-200 Świebodzin | +48 784 955 568 |  | www.naszpomost.pl  cis@naszpomost.pl | aktywizacja zawodowa i społeczna osób wykluczonych społecznie |
| **DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM** | | | | | | | |
| 24. | Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA | poradnictwo dla osób pokrzywdzonych przestępstwem | ul. Stary Rynek 17 (wejście od ul. Lisowskiego)  Zielona Góra | 68 454 92 32  692 064 061 | Pon. – Pt.  12.00 – 16.00 | <https://baba.org.pl/>  baba@baba.org.pl | osoby pokrzywdzone przestępstwem |
| 25. | Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Zielonej Górze | wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe | ul. Stary Rynek 1  65-060 Zielona Góra | Linia Pomocy Pokrzywdzonym  +48 222 309 900  695 522 000  667 351 095 (całodobowy) | dyżur całodobowy 7 dni w tygodniu | [www.pokrzywdzeni.gov.pl](http://www.pokrzywdzeni.gov.pl)  [funduszsprawiedliwości@ms.gov.pl](mailto:funduszsprawiedliwości@ms.gov.pl)  [www.funduszsprawiedliwości.gov.pl](http://www.funduszsprawiedliwości.gov.pl)  info@numersos.pl | osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie |
| **PRAWO KONSUMENCKIE** | | | | | | | |
| 26. | Powiatowy Rzecznik Konsumentów | bezpłatne porady konsumenckie | ul. Piłsudskiego 18  66-200 Świebodzin  ( **budynek B** Starostwa Powiatowego  w Świebodzinie) | 68 475 53 66  według stawek operatora | Pon. 8.00 – 16.30  Wt., Śr. 8.00 – 15.30  Czw. 13.00 – 15.30  Pt. 8.00 – 12.00 | [www.samorzad.gov.pl/web/powiat-swiebodzinski/powiatowy-rzecznik-konsumentow-kontakt](http://www.samorzad.gov.pl/web/powiat-swiebodzinski/powiatowy-rzecznik-konsumentow-kontakt%20)  [w.hordziejczuk@powiat.swiebodzin.pl](mailto:w.hordziejczuk@powiat.swiebodzin.pl) | mieszkańcy Powiatu Świebodzińskiego |
| 27. | Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej | w zakresie umów zawieranych między konsumentami a przedsiębiorcą oraz sporów z nich wynikających | ul. Boh. Westerplatte 11  65-034 Zielona Góra  ul. Kombatantów34,  66-400 Gorzów Wlkp. | 68 322 18 36  95 722 57 31 | pn – pt 7:30 – 15:30 | [www.ihgorzow.ires.pl](http://www.ihgorzow.ires.pl)  [delegatura@wiih.gorzow.pl](mailto:delegatura@wiih.gorzow.pl) | porady w zakresie prawa konsumenckiego – bezpośrednio, telefonicznie, listownie i elektronicznie |
| 28. | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów | ochrona praw konsumenckich | UOKiK  Pl. Powstańców Warszawy 1  00-950 Warszawa | Infolinia konsumencka  801 440 220 | pon. - pt. 8.00 - 18.00 | https://www.uokik.gov.pl/  [porady@dlakonsumentow.pl](mailto:porady@dlakonsumentow.pl) | prawo konsumenckie |
| **PRAWA DZIECKA** | | | | | | | |
| 29. | Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania | ochrona praw dziecka | Biuro Rzecznika Praw Dziecka  ul. Chocimska 6  00-791 Warszawa tel. 22 583 66 00  fax. 22 583 66 96  biuro:  Pn. – Pt.  8.15 – 16.15 | Tel. 800 12 12 12  dzwoniący pod numer telefonu zaufania nie ponoszą żadnych kosztów | **Telefon i czat są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu!** | [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)  [rpd@brpd.gov.pl](mailto:rpd@brpd.gov.pl) | sprawy przemocy relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem. |
| **PRAWA PACJENTA** | | | | | | | |
| 30. | Narodowy Fundusz Zdrowia Lubuski Oddział w Zielonej Górze | prawa pacjenta | ul. Podgórna 9b,  65-057 Zielona Góra | Telefoniczna informacja pacjenta  800 190 590 | Pn. 8.00 - 18.00  Wt. - Pt. 8.00 - 16.00  tel. 68 328 77 00 | [www.nfz-zielonagora.pl](http://www.nfz-zielonagora.pl)    [oddzial@nfz-zielonagora.pl](mailto:oddzial@nfz-zielonagora.pl) | informacja dostępna na stronie www |
| 31. | Narodowy Fundusz Zdrowia Lubuski Delegatura w Gorzowie Wlkp. | prawa pacjenta | ul. Pionierów 8,  66-400 Gorzów Wlkp. | Telefoniczna informacja pacjenta  800 190 590 | Pn. 8.00 - 18.00  Wt. - Pt. 8.00 - 16.00  tel. 95 733 63 04 | [www.nfz-zielonagora.pl](http://www.nfz-zielonagora.pl) | informacja dostępna na stronie www |
| 32. | Rzecznik Praw Pacjenta | ochrona praw pacjenta | Biuro RPP  ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa | 800 190 590  Bezpłatna infolinia | Pon. - Pt. 8.00 - 16.00  Zapisy na poradę osobistą:  [rezerwacja@rpp.gov.pl](mailto:rezerwacja@rpp.gov.pl) | <https://www.bpp.gov.pl>    [kancelaria@rpp.gov.pl](mailto:kancelaria@rpp.gov.pl) | z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta |
| 33. | Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala | uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:  - prawa pacjenta  -leczenie w kraju  i poza granicami  -kolejki do świadczeń | ul. Rakowiecka 26/30  02-528 Warszawa | Infolinia Centralna  800 392 976  22 572 60 42  800 190 590 | Pon.- Pt. 8.00 - 16.00 | <http://www.nfz.gov.pl>    [infolinia@nfz.gov.pl](mailto:infolinia@nfz.gov.pl) | każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| 34. | Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych | ochrona praw  osób z niepełnosprawnościami | SIEDZIBA  ul. Żurawia 4 A  00- 503 Warszawa  KORESPONDENCJA  Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa | 538 117 590 | Pon.- Pt. 8.00 - 17.00 | <http://www.niepelnosprawni.gov.pl>    [sekretariat.bon@mrpips.gov.pl](mailto:sekretariat.bon@mrpips.gov.pl) | osoby z niepełnosprawnościami ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami |
| 35. | Lubuski Oddział PFRON | ułatwienie osobom z niepełnosprawnościami pełnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym | ul. Boh. Westerplatte 11  65-034 Zielona Góra | 68 42 27 800 | Pon. - Pt. 8.00 - 16.00 | [zielonagora@pfron.org.pl](mailto:zielonagora@pfron.org.pl) |  |
| **PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH** | | | | | | | |
| 36. | Zakład Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat  w Świebodzinie | popularyzacja wiedzy o ubezpieczeniach społecznych | ul. Sikorskiego 42  66-200 Świebodzin | 22 560 16 00  według stawek operatora  Pn. - pt.  7.00-18.00 | Pon. 8.00 - 17.00  Wt. – Pt. 8.00 - 15.00 | <http://www.zus.pl>    [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl) | każdy zainteresowany |
| 37. | Centrum Obsługi Telefonicznej  Zakładu Ubezpieczeń Społecznych | zakres informacji:  - pomoc techniczna  - składki  - renty  - emerytury |  | 22 560 16 00  22 667 10 00  koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. | Pon. – Pt. 7.00 – 18.00 | <http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot->    [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl) | adresaci porad:  - ubezpieczeni  - płatnicy  - lekarze |
| **PRAWO PRACY** | | | | | | | |
| 38. | Państwowa Inspekcja Pracy  Okręgowy Inspektorat Pracy | porady z zakresu prawa pracy | ul. Dekoracyjna 8 65-722 Zielona Góra | 68 451 39 00  porady telefoniczne  801 002 997  459 599 033 | Pon. - Pt. 7.30 - 15.30 | [www.zielonagora.pip.gov.pl](http://www.zielonagora.pip.gov.pl)  [kancelaria@zgora.pip.gov.pl](mailto:kancelaria@zgora.pip.gov.pl) | osobiście  (Pon. 8.00-18.00,  Wt. - Pt.  8.00-15.00), listownie i elektronicznie. |
| 39. | 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 (tel. stacj.)  459 599 000 (tel. kom)  22 391 83 60  (**dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP**) | [www.pip.gov.pl](http://www.pip.gov.pl)    [kancelaria@gip.pip.gov.pl](mailto:kancelaria@gip.pip.gov.pl) | każda osoba |
| **PRAWO PODATKOWE** | | | | | | | |
| 40. | Krajowa Informacja Skarbowa | Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | ul. Teodora Sixta 17  43-300 Bielsko-Biała | 801 055 055 (tel. stacj.)  22 330 03 30 (tel. kom.)  22 33 00 330 (z tel. zagr.) | Pon. - Pt. 7.00 - 18.00 | [www.kis.gov.pl](http://www.kis.gov.pl)    więcej: <https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa> | każdy podatnik |
| **DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO** | | | | | | | |
| 41. | Rzecznik Finansowy  (Ubezpieczonych) | prawa ubezpieczonych | Biuro Rzecznika Finansowego  ul. Nowogrodzka 47a  00-695 Warszawa | Ubezpieczenia  gospodarcze  22 333 73 28  Ubezpieczenia  Społeczne, OFE ZUS  22 333 73 26  lub  22 333 73 27  Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego  22 333 73 25 | Pon. - Pt. 8.00 - 18.00  Pon. - Pt. 11.00 - 15.00  Pon. - Pt. 8.00 - 16.00 | <https://rf.gov.pl/kontakt>    [biuro@rf.gov.pl](mailto:biuro@rf.gov.pl)  **Porady e-mail:** [porady@rf.gov.pl](mailto:porady@rf.gov.pl)  (czas oczekiwania na odpowiedz  e-mailową ok.2 tygodni) | osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń |
| **INNE** | | | | | | | |
| **WWW.OBYWATEL.GOV.PL** | | | | | INFORMACJE I USŁUGI PRZYJAZNE OBYWATELOM  PORTAL MINISTERSTWA CYFRYZACJI | | |
| 42. | 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. 10.00 - 18.00  Wt. - Pt. 8.00 - 16.00 | <https://www.rpo.gov.pl>    [biurorzecznika@brpo.gov.pl](mailto:biurorzecznika@brpo.gov.pl) | Może zgłosić się każdy, kto uważa,  że jego prawa są naruszone |