

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	Poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne	ul. Żaków 3 66-200 Świebodzin	68 457 88 01 według stawek operatora	Pon. 8.00 ÷ 19.00 Wt. 8.00 ÷ 18.00 Śr. 8.00 ÷ 16.00 Czw. 8.00 ÷ 18.00 Pt. 8.00 ÷ 13.00	http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/ sekretariat@poradniapp.swiebodzina.pl	dzieci i młodzież ucząca się z terenu powiatu oraz ich rodzice i opiekunowie prawni, a także nauczyciele <u>Obowiązują zgłoszenia pisemne</u> na druku poradni, które przyjmuje sekretariat w godz. od 7.00 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	+ poniedziałek i środa godz. 16.00-19.00 (psycholog, pedagog specjalny) + wtorek i czwartek godz. 16.00-19.00 (terapeuta motywujący, mediator rodzinny, pedagog) + wtorek godz. 16.00-19.00 (pomoc prawna) + wtorek godz. 16.00-18.00 (psycholog, traumatolog, specjalista ds. przemocy) + środa godz. 15.00-19.00 (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 kryzysie psychicznym (zlecenie NFZ)	Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa	800 70 2222 bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.centrumwsparcia.pl porady@centrumwsparcia.pl	Dla osób dorosłych będących w kryzysie psychicznym
5.	Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i NASK	Pomoc psychologiczna osobom dorosłym 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	<u>Bezpieczeństwo dzieci</u> - wsparcie i informacje w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia	-	Tel. 800 100 100 bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online	od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00 i dodatkowo w czwartki w godzinach 16.30-20.30 Logowanie.	www.fdds.pl e-mail: pomoc@800100100.pl	bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci

		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.			Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.		
		Wsparcie psychologiczne, anonimowa pomoc w trudnych sytuacjach życiowych	-	116 111 bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	Linia i czat działa codziennie, 24 godziny na dobę.	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	Oprócz dzieci pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich
PEDAGOGICZNE							

8.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Świebodzinie	Poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne	ul. Żaków 3 66-200 Świebodzin	68 457 88 01 według stawek operatora	Pon. 8.00 ÷ 19.00 Wt. 8.00 ÷ 18.00 Śr. 8.00 ÷ 16.00 Czw. 8.00 ÷ 18.00 Pt. 8.00 ÷ 13.00	http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/ sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl	dzieci i młodzież ucząca się z terenu powiatu oraz ich rodzice i opiekunowie prawni, a także nauczyciele <u>Obowiązują zgłoszenia pisemne</u> na druku poradni, które przyjmuje sekretariat w godz. od 7.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku.
POMOC SPOŁECZNA							
9.	Centrum Usług Społecznych w Świebodzinie	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	Plac Wolności 14 66-200 Świebodzin	68 4750 821	Pon. 8.00 - 16.00 Wt. – Pt. 7.20 - 15.20	www.cus.swiebodzin.pl sekretariat@cus.swiebodzin.pl	mieszkańcy Gminy Świebodzin
	Centrum Usług Społecznych w Zbąszynku		ul. Kosieczyska 4 66-210 Zbąszynek	68 384 91 02	Pon. – Pt. 7.30 – 15.30	www.cus.zbaszynek.pl cus@zbaszynek.pl	mieszkańcy Gminy Zbąszynek
	Ośrodek Pomocy Społecznej w: 1. Łagowie 2. Skąpe		1. ul. Sulcińska 2 66-220 Łagów 2. 66-213 Skąpe 49	1. 68 325 89 59 2. 68 341 91 08	1. Pon. 8.00 - 16.00 Wt. – Pt. 7.30 - 15.00 2. Pon. - Pt. 7.00 - 15.00	1. https://bip.wrota.lubuskie.pl/ops_lagow/ ops@lagow.pl 2. http://www.skape.naszops.pl/ ops@skape.pl	1. mieszkańcy Gminy Łagów 2. 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	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 http://bip.wrota.lubuskie.pl/opslubrza/	mieszkańcy Gminy Lubrza
10.	Noclegownia "Nasz Dom" prowadzona przez Fundację RAZEM	Pomoc osobom wykluczonym społecznie	ul. Wałowa 7 66-200 Świebodzin	881 785 365 lub 669 174 438	całoroczna oraz całodobowa	www.fundacjarazem.eu a.rokitnicki@wp.pl	osoby wykluczone społecznie

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ							
11.	Ogólnopolskie Stowarzyszenie JOKER	- wsparcie terapeutyczne osób uzależnionych i współuzależnionych	Stowarzyszenie JOKER - Centrum Rozwoju Osobistego i Terapii ul. Sulechowska 6 66-200 Świebodzin	606 37 66 46		www.stowarzyszenie-joker.pl stowarzyszeniejoker@interia.pl	Z pomocy mogą korzystać osoby uzależnione i współuzależnione
12.	Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia	Poradnictwo w zakresie problemów alkoholowych, narkotyków, leków, nikotyny, hazardu, internetu, seksu itp.	ul. Zamenhofska 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	Konsultacje i wsparcie rodzin osób uzależnionych
13.	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	Pomoc osobom wychodzącym z nałogu i ich rodzinom
			Poradnia leczenia uzależnień 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							
14.	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
15.	Gminny Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w: 1. Zbąszynku 2. Łagowie 3. Skąpe 4. Szczaniecu 5. Lubrzy 6. Świebodzin		1. ul. Kosieczńska 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	1. 68 384 91 02 2. 68 325 89 59 3. 68 341 91 08 4. 68 34 107 10 5. 512 004 128	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	1. www.cus.zbaszynek.pl 2. http://lagow.pl/PL/3036/Osrodek Pomocy Społecznej/#ops@lagow.pl 3. http://www.skape.naszops.pl/ops@skape.pl 4. opsszcz@wp.pl 5. ops@lubrza.pl	1. mieszkańcy Gminy Zbąszynek 2. mieszkańcy Gminy Łagów 3. mieszkańcy Gminy Skąpe 4. mieszkańcy Gminy Szczaniec 5. mieszkańcy Gminy Lubrza

			66-218 Lubrza	wew. 208	Wt. – Czw. 7.00 - 15.00 Pt. 7.00 - 13.00		
			6. Pl. Wolności 14 66-200 Świebodzin	6. 68 4750 833	6. Pon. 8.00 - 16.00 Wt. – Pt. 7.20 - 15.20	6. www.cus.swiebodzin.pl gzi@cus.swiebodzin.pl tkopd@poczta.onet.pl	6. Mieszkańcy Gminy Świebodzin
16.	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 Telefon Zaufania dla osób doznających przemocy czynny 24/7 68 328 08 63			Pomoc głównie dla kobiet i dzieci uciekających od przemocy domowej
17.	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
18.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	wsparcie, pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Biuro Pogotowia: Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa Tel. 22 666-10-36	Infolinia 800 12 00 02 czynna całodobowo Poradnia e – mailowa pod adresem: niebieskalinia@niebie skalinia.info	Poradnia działa 7 dni w tygodniu przez 24h;	www.niebieskalinia.org biuro@niebieskalinia.info	dla osób doświadczających przemocy domowej
19.	Fundacja FEMINOTEKA	Specjalistyczna pomoc dla kobiet, które doświadczają jakiegokolwiek przemocy – psychicznej, fizycznej, ekonomicznej i seksualnej – w rodzinie i poza nią.	ul. Konrada Guderskiego 3/96 03-982 Warszawa	Infolinia 888 88 33 88 czynna w godz. 11:00-19:00 w dni powszednie		www.feminoteka.pl pomoc@feminoteka.pl	dla kobiet, które doświadczają jakiegokolwiek przemocy
INTERWENCJA KRYZYSOWA							
20.	Centralne Zarządzenie Kryzysowe (Rządowe Centrum Bezpieczeństwa)	monitorowanie bezpieczeństwa	Al. Ujazdowskie 5 00-583 Warszawa	785 700 177 całodobowy dyżur	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
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH							

21.	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	https://swiebodzin.praca.gov.pl/ sekretariat@pup.swiebodzin.pl zisw@praca.gov.pl	wynikające z ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy
22.	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
23.	Zielona Linia - Infolinia Urzędu Pracy	udzielane są informacje o usługach urzędów pracy	ul. Trawiasta 20b 15-161 Białystok	19 524	Pon. – Pt. 7:00 – 18:00	www.zielonalinia.gov.pl kontakt@zielonalinia.gov.pl	
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.	Komenda Powiatowa Policji w Świebodzinie	pomoc pokrzywdzonym w sprawach karnych	ul. Zielona 2 66-200 Świebodzin	telefony alarmowe 997 112 Dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Świebodzinie Telefon: 47 79 35 211	7 dni w tygodniu	https://swiebodzin.policja.gov.pl/ dyzurny.kpp_swiebodzin@go.policja.gov.pl	osoby pokrzywdzone przestępstwem
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.samorząd.gov.pl/web/powiat-swiebodzinski/powiatowy-rzecznik-konsumentow-kontakt w.hordziejczuk@powiat.swiebodzin.pl	mieszkańcy Powiatu Świebodzińskiego
27.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka 801 440 220 22 290 89 16	pon. - pt. 08.00 - 18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	prawo konsumenckie
PRAWA DZIECKA							
28.	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	ochrona praw dziecka	Biuro RPD 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 (bezpłatna infolinia)	Telefon i czat są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu!	www.brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	sprawy przemocy relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.

PRAWA PACJENTA							
29.	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 oddzial@nfz-zielonagora.pl	informacja dostępna na stronie www
30.	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	informacja dostępna na stronie www
31.	Rzecznik Praw Pacjenta	ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46 01-231 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia czynna całą dobę		www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
32.	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	800 190 590 Bezpłatna infolinia czynna całą dobę, 7 dni w tygodniu	Pon.- Pt. 8.00 - 16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
33.	Pełnomocnik Rządu do spraw Osób Niepełnosprawnych	ochrona praw osób z niepełnosprawnościami	<u>SIEDZIBA</u> ul. Żurawia 4 A 00- 503 Warszawa <u>KORESPONDENCJA</u> Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	538 117 590	Pon.- Pt. 8.30 – 15.30	www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	osoby z niepełnosprawnościami ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami
34.	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	Centrum Informacyjno-Doradcze (CIDON): 68 42 27 807 lub 825, e-mail: cidon.lubuskie@pfron.org.pl Ośrodek Wsparcia i Testów w Świebodzinie: 690 357 002, e-mail: owit@naszpomost.pl	
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH							
35.	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	każdy zainteresowany
36.	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury		22 560 16 00	Pon. – Pt. 7.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot- cot@zus.pl	adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
PRAWO PRACY							

37.	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy	porady z zakresu prawa pracy	ul. Dekoracyjna 8 65-722 Zielona Góra	68 451 39 00	Pon. - Pt. 7.30 - 15.30	www.zielonagora.pip.gov.pl kancelaria@zgora.pip.gov.pl	osobiście (Pon. 8.00-18.00, Wt. - Pt. 8.00-15.00), listownie i elektronicznie.
PRAWO PODATKOWE							
38.	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. stacjonarnych) 22 330 03 30 (z tel. komórkowych) +48 22 33 00 330 (z tel. zagr.)	Pon. - Pt. 8.00 - 18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO							
39.	Rzecznik Finansowy	Wsparcie klientów w sporach z podmiotami rynku finansowego	Biuro Rzecznika Finansowego ul. Nowogrodzka 47a 00-695 Warszawa	<u>Ubezpieczenia Gospodarcze</u> 22 333 73 28 (9.00-14.00) <u>Ubezpieczenia społeczne, OFE:</u> 508 810 370 (12.00-14.00) <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> 22 333 73 25 (9.00-16.00)	Pon. - Pt. 8.00 - 16.00	www.rf.gov.pl e-mail: biuro@rf.gov.pl Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni)	osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
INNE							
WWW.OBYWATEL.GOV.PL					INFORMACJE I USŁUGI PRZYJAZNE OBYWATEŁOM PORTAL MINISTERSTWA CYFRYZACJI		
40.	Rzecznik Praw Obywatelskich	ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa	800 676 676 Połączenia bezpłatne	Pon. 10.00 - 18.00 Wt. - Pt. 8.00 - 16.00	www.brpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone