

## 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	Poradnictwo rodzinne i psychologiczne	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 732 17 72 732 27 32 732 27 33 732 24 46	Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30	www.pcprrb.st.bialystok. wrotapodlasia.pl pcpr@st.bialystok.wrotapodlasia.pl	Mieszkańcy powiatu białostockiego
2.	Szkoła Podstawowa w Zespole Szkół w Michałowie	Poradnictwo rodzinne	ul. Sienkiewicza 21 16-050 Michałowo	(85) 718 95 15	Poniedziałek – piątek: 7:30– 15:30	www.spmich.edupage.org sekretariatszkola@michalowo.pl	Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo
<b>PSYCHOLOGICZNE</b>							
3.	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Białymstoku	udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 741 62 35	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 15:00	www.pppp.bialystok.pl kontakt@pppp.bialystok.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego
4.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Łapach	udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej	ul. Boh. Westerplatte 8 18-100 Łapy	(85) 715 23 34	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 16:00	www.ppp.lapy.pl kontakt@ppp.lapy.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego
5.	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	800 702 222 bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.liniawsparcia.pl porady@liniawsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
6.	Punkt Wsparcia Rodziny w Supralesie	Pomoc psychologiczna	ul. Piłsudskiego 3 16-030 Supralesie	604 597 380	Poniedziałek i niedziela: 15:30 – 18:30	https://www.suprasl.pl/index.php/administracja/miejski-osrodek-pomocy-spoolecznej/przemoc	Mieszkańcy z terenu gminy Supralesie
7.	Szkoła Podstawowa w Gródku	Pomoc psychologiczna	ul. A. i G. Chodkiewiczów 18 16-040 Gródek	(85) 718 02 33	Poniedziałek: 8:00 – 13:30 Wtorek: 8:00 – 13:30 rodzina: 10:30 – 15:00 Czwartek: 8:00 – 13:30 Piątek: 10.30 – 12:30	www.spgrodek.edu.pl spgrodek@grodek.pl	Dzieci, młodzież i rodzice mający problemy opiekuńcze – wychowawcze z terenu gminy Gródek
<b>PEDAGOGICZNE</b>							
8.	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Białymstoku	udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 741 62 35	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 15:00	www.pppp.bialystok.pl kontakt@pppp.bialystok.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego
9.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Łapach	udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej	ul. Boh. Westerplatte 8 18-100 Łapy	(85) 715 23 34	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 16:00	www.ppp.lapy.pl kontakt@ppp.lapy.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego

10.	Szkoła Podstawowa w Zespole Szkół w Michałowie	Poradnictwo pedagogiczne	ul. Sienkiewicza 21 16-050 Michałowo	(85) 718 95 15	Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30	www.spmich.edupage.org sekretariatszkola@michalowo.pl	Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo
11.	Szkoła Podstawowa w Gródku	Poradnictwo pedagogiczne	ul. A. i G. Chodkiewiczów 18 16-040 Gródek	(85) 718 02 33	Poniedziałek: 7:30 – 15:15 Wtorek: 7:30 – 9:00 rodz.: 7:30 – 15:30 Czwartek, piątek: 7:30 – 11:30	www.spgrodek.edu.pl spgrodek@grodek.pl	Dzieci, młodzież i rodzice mający problemy opiekuńcze – wychowawcze z terenu gminy Gródek

### POMOC SPOŁECZNA

12.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Poradnictwo socjalne	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 732 17 72 732 27 32 732 27 33 732 24 46	Poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek: 7:30 – 15:30 rodz.: 11:00 – 19:00	www.pcpbr.st.bialystok. wrotapodlasia.pl pcpr@st.bialystok.wrotapodlasia.pl	Mieszkańcy powiatu białostockiego
13.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w: Choroszczy	Poradnictwo: psychologiczne, z zakresu pomocy społecznej, rozwiązywania problemów alkoholowych, przemocy w rodzinie	ul. Dominikowska 2 16 – 070 Choroszcz	(85) 713 22 23	Poniedziałek: 7:30 – 18:00 Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30	www.mgops.choroszcz.pl mgops@choroszcz.pl	Mieszkańcy z terenu gminy: Choroszcz
	Czarnej Białostockiej		ul. Torowa 14a 16-020 Czarna Białostocka	(85) 714 61 30	Poniedziałek - piątek: 7:30 – 15:30	www.m-gops.pl sekretariat@m-gops.pl	Czarna Białostocka
	Dobrzyniewie Dużym		ul. Białostocka 23 16-002 Dobrzyniewo Duże	(85) 663 32 56	Poniedziałek: 8:00 – 16:00 Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30	www.dobrzyniewoduze.naszops.pl gops@dobrzyniewo.pl	Dobrzyniewo Duże
	Gródku		ul. Fabryczna 8 lok. 2 16-040 Gródek	(85) 718 01 27	Poniedziałek: 8:00 – 16:00 Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30	www.gopsgrodek.naszops.pl gops@grodek.pl	Gródek
	Juchnowcu Kościelnym		Księżyno, ul. Alberta 2 16-001 Kleosin	(85) 663 11 17	Poniedziałek: 9:00 – 17:00 Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30	www.gops.juchnowiec.gmina.pl gopsjuchnowiec@wp.pl	Juchnowiec Kościelny
	MOPS w Łąpach		ul. Główna 50 18 – 100 Łąpy	(85) 715 25 50 (85) 715 27 18	Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30	www.cuslapy.pl kontakt@cuslapy.pl	Łąpy
	Michałowie		ul. Białostocka 11 16-050 Michałowo	(85) 713 17 82 713 17 80 713 17 72	Poniedziałek – piątek: 7:15 – 15:15	www.mgops.michalowo.eu gopsmich@michalowo.eu	Michałowo
	Powiatem		Powiatem 21 18-112 Powiatem	(85) 650 13 10 wewn. 4	Poniedziałek – piątek: 7:15 – 15:15	www.ug.poswietne. wrotapodlasia.pl gops.poswietne@gmail.com	Powiatem
	MOPS w Supraślu		ul. Piłsudskiego 17 16-030 Supraśl	(85) 713 27 68 713 27 67	Poniedziałek - czwartek: 7:30 – 15:30  Piątek: 8:00 – 16:00	http://www.suprasl.pl/index.php/ administracja/miejski-osrodek- pomocy-spoecznej/swiadczenia-z- pomocy-spoecznej mgops@merinosoft.com.pl	Supraśl
	Surażu		ul. 11 Listopada 16 18-105 Suraż	(85) 650 31 94	Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30	www.suraz.pl/asp/pomoc- spoleczna,47,,1 mgops@suraz.pl	Suraż
Turoń Kościelny	ul. Białostocka 5 18-106 Turoń Kościelny	(85) 715 80 18	Poniedziałek: 8:30 – 16:30 Wtorek – piątek:	www.gops.turosn.pl gops@turosn.pl	Turoń Kościelny		

					7:30 – 15:30		
	Tykocinie		ul. Złota 2 16-080 Tykocin	(85) 686 93 60	Poniedziałek – pi tek: 7:30 – 15:30	www.mgops-tykocin.pl mgops@mgops-tykocin.pl	Tykocin
	MOPS w Wasilkowie		ul. Supra Iska 21 16-010 Wasilków	(85) 718 52 57	Poniedziałek,roda, czwartek, pi tek: 7:30 – 15:30 Wtorek: 9:00 – 17:00	www.mops.wasilkow.pl sekretariat@mops.wasilkow.pl	Wasilków
	MOPS w Zabłudowie		ul. Adama Mickiewicza 5 16-060 Zabłudów	(85) 663 06 44 (85) 674 36 40 do 43 Tel/fax : (85) 663 06 44 wewn. 27	Poniedziałek – pi tek: 7:00 – 15:00	www.bip-mops- umzabludow.wrotapodlasia.pl/ pomocspoleczna/pomoc- spoleczna.html biuro@mops-zabludow.pl	Zabłudów
	Zawadach		Plac Wolno ci 12 16-075 Zawady	(85) 714 01 16	Poniedziałek - pi tek: 7:30 – 15:30	http://gminazawady.pl/urząd/ osrodek-pomocy-spoecznej gops@gminazawady.pl	Zawady

### ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

14.	Punkt Konsultacyjny ds. uzależnień w Choroszczu	Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów uzależnień	ul. Sienkiewicza 42 16-070 Choroszcz	(85) 713 22 23	Poniedziałek: 14:00 – 18:00 Wtorek: 14:30 – 18:30	-	Osoby, rodziny mające problemy dotyczące uzależnień z terenu gminy:  Choroszcz
	Czarnej Białostockiej		ul. Torowa 9 16-020 Czarna Białostocka	(85) 714 61 30	Czwartek: 11:00 – 19:00	http://m-gops.pl/przemoc-w-rodzynie/	Czarna Białostocka
	Juchnowcu Kościelnym		ul. Alberta 2 16-001 Księżyno	(85) 663 11 17 697 011 189	wtorek: 15:00 – 18:00 roda: 15:00 – 18:00 <b>porady prawne</b> czwartek: 15:30 – 17:30 po wcześniejszym umówieniu się	www.gops.juchnowiec.gmina.pl	Juchnowiec Kościelny
	Michałowie		ul. Białostocka 30a 16-050 Michałowo	(85) 713 17 73	roda: 17:00 – 20:00 Pi tek: 18:00 – 20:00	http://bip.ug.michalowo.wrotapodlasia.pl/46ce69ac437d720/	Michałowo
	Supraśl		ul. Piłsudskiego 3 16-030 Supraśl	572 183 266	Wtorek: 15:00 – 18:00 Czwartek: 16:00 – 20:00 Pi tek: 13:00 – 16:00 Ostatnia niedziela miesiąca: 16:00 – 20:00	http://www.suprasl.pl/index.php/administracja/miejski-osrodek-pomocy-spoecznej/przemoc	Supraśl
	Turośń Kościelna		ul. Białostocka 5 18-106 Turośń Kościelna	(85) 715 80 18	Poniedziałek - pi tek: 7:30 – 15:30	www.gops.turosn.pl gops@turosn.pl	Turośń Kościelna
	Tykocinie		ul. 11 Listopada 8 16-080 Tykocin	(85) 686 93 14	Poniedziałek – pi tek: 7:30 – 15:30	www.umtykocin.pl sekretariat@umtykocin.pl	Tykocin
	Wasilkowie		Szkoła Podstawowa im. Króla Zygmunta Augusta w Wasilkowie ul. Polna 1/4 A 16-010 Wasilków  Miejska Biblioteka Publiczna ul. Białostocka 19	795 727 910	Pierwszy i ostatni czwartek miesiąca w godz. 16:00 – 19:00 Umawianie telefoniczne: 795 727 910  W każdy czwartek w godz. 15:00 – 17:00	https://wasilkow.pl/pl/newsy/zaproszenia/bezplatne-porady-psychologiczne-dla-mieszkancow-gminy-wasilkow.html	Wasilków

					Umawianie telefoniczne: 795 727 910		
15.	Punkt Konsultacyjny przy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gródku	Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów uzależnień, motywowanie do podjęcia leczenia	ul. Fabryczna 8 lok. 2 16-040 Gródek	(85) 718 01 27	rodzina: 9:00 – 13:00  Wizyty ustalane telefonicznie	www.grodek.pl/profilaktyka www.gopsgrodek.naszops.pl  gops@grodek.pl	Mieszkańcy gminy Gródek
16.	Katolicki Ośrodek Wychowania i Terapii Uzależnień METANOIA	Pomoc młodzieży uzależnionej lub zagrożonej uzależnieniem od środków psychoaktywnych	skr. poczt. nr 45 16-020 Czarna Białostocka (Chmielnik 15, teren dawnej Agromy)	(85) 710 32 41	Ustalane telefonicznie	www.metanoia24.pl poczta@metanoia24.pl	Osoby uzależnione w przedziale wiekowym 13-19 lat
17.	Punkt konsultacyjny dla rodzin dotkniętych problemami uzależnień i przemocy w Wasilkowie	Pomoc w sprawie wsparcia otoczenia, motywujących do zmian rozmów oraz pomocy terapeutycznej	Szkoła Podstawowa im. Króla Zygmunta Augusta w Wasilkowie ul. Polna 1/4 A 16-010 Wasilków	795 727 910	Pierwszy i ostatni czwartek miesiąca w godz. 16:00 – 19:00  Umawianie telefoniczne: 795 727 910	https://wasilkow.pl/pl/newsy/zaproszenia/bezplatne-porady-psychologiczne-dla-mieszkanow-gminy-wasilkow.html	Wasilków - Pomoc kierowana jest do osób dotkniętych współuzależnieniem i przemocy w rodzinie: rodziców, dzieci, młodzieży, dziadków i innych członków rodziny.

### PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

18.	Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Białymstoku funkcjonujący w ramach Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Białymstoku	-poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne i rodzinne, -interwencja kryzysowa i wsparcie, - osobom w sytuacji kryzysowej zapewnienie schronienia	ul. Słonimska 15/1 15-029 Białystok	(85) 732 17 72	<b>Poradnictwo psychologiczne</b> rodzina: 15:00 – 19:00  <b>Poradnictwo socjalne</b> Poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek: 7:30 – 15:30 rodzina: 11:00 – 19:00	www.pcpbr.st.bialystok.wrotapodlasia.pl pcpr.bialystok@interia.pl	Mieszkańcy terenu powiatu białostockiego dotknięci przemocą w rodzinie oraz osoby stosujące przemoc w rodzinie
19.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie, - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy, - w problemach przemocy domowej, - pomoc prawna	Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom  Sekretariat siedziba główna: ul. Dereniowa 52/54 02-776 Warszawa Sekretariat II siedziba: Aleje Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	<b>800 120 002</b>  Bezpłatna infolinia czynna całodobowo	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 16:00 Dyskusja z prawnikami (22) 666 28 50 Poniedziałek i wtorek: 17:00 – 21:00	www.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia.info	Dla osób doświadczających przemoc domową oraz dla świadków przemocy

### INTERWENCJA KRYZYSOWA

20.	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Borsucza 2 15-569 Białystok	(85) 740 39 67 (85) 740 39 51 533 330 846 533 330 845	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.powiatbialostocki.pl pczk@st.bialystok.wrotapodlasia.pl	wiadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
21.	Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Mickiewicza 3 15-213 Białystok	(85) 743 95 35	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.gov.pl/web/uw-podlaski/informacje-wojewodzkiego-centrum-zarzadzania-kryzysowego---wczk czk@bialystok.uw.gov.pl	wiadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

22.	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Al. Ujazdowskie 5 00-583 Warszawa	Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	<a href="http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/">http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/</a>  poczta@rcb.gov.pl	wiadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
-----	---------------------------------	------------------------------	--	--	---	--	--

### DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

23.	Powiatowy Urząd Pracy	Poradnictwo z zakresu promocji zatrudnienia, łagodzenia skutków bezrobocia i aktywizacji zawodowej	ul. Pogodna 63/1 15-365 Białystok  Filia w Łapach ul. Bohaterów Westerplatte 8 18-100 Łapy	(85) 747 38 00  (85) 715 79 11 715 79 10	Poniedziałek,roda – piątek: 7:30 – 15:30 Wtorek: 8:00 – 16:30	<a href="http://www.bialystok.praca.gov.pl">www.bialystok.praca.gov.pl</a> <a href="http://www.pup.bialystok.sisco.info">www.pup.bialystok.sisco.info</a> bibbi@praca.gov.pl  bibila@praca.gov.pl	Mieszkańcy z terenu gmin: Choroszcz, Czarna Białostocka, Dobrzyniewo Duże, Gródek, Juchnowiec Kocielny, Michałowo, Supraśl, Tykocin, Wasilków, Zabłudów, Zawady  Mieszkańcy z terenu gmin: Łapy, Suraż, Turów, Kocielnia, Poświętne
24.	Wojewódzki Urząd Pracy	Poradnictwo z zakresu promocji zatrudnienia, łagodzenia skutków bezrobocia i aktywizacji zawodowej	ul. Pogodna 22 15-354 Białystok	(85) 749 72 00	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 województwa podlaskiego; Pracodawcy
25.	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy	ul. Trawiasta 20B 15-161 Białystok	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora osoby dzwoniącej	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 - cudzoziemcy

### DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

26.	Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepępowaniem	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. Piłsudskiego 17 16-030 Supraśl	697 697 205 Dyżur całodobowy 7 dni w tygodniu 667 684 321	Poniedziałek: 9:00 – 13:00	<a href="http://www.pokrzywdzeni.gov.pl">www.pokrzywdzeni.gov.pl</a> funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl pomagamy@ta.gov.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
-----	---	---	---------------------------------------	--	-------------------------------	--	--

### PRAWO KONSUMENCKIE

27.	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	pokój 114 ul. Borsucza 2 15-569 Białystok	(85) 740 39 95	Poniedziałek: 7:30 – 13:30 Wtorek: 7:00 – 13:30 roda: 7:00 – 12:00 Czwartek: 12:15 – 15:15	<a href="https://samorząd.gov.pl/web/powiat-bialostocki/powiatowy-rzecznik-konsumentow-w-bialymstoku">https://samorząd.gov.pl/web/powiat-bialostocki/powiatowy-rzecznik-konsumentow-w-bialymstoku</a> prk@st.bialystok.wrotapodlasia.pl	Mieszkańcy z terenu Powiatu Białostockiego
28.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 222 66 76 76 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 18:00	<a href="http://www.uokik.gov.pl">www.uokik.gov.pl</a> porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie

### PRAWA PACJENTA

29.	Podlaski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Białymstoku	Uprawnienia władzeniobiorców: - ubezpieczenie zdrowotne - prawo do wiażdce	ul. Pałacowa 3 15-042 Białystok	Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 dyżur całodobowy, 7 dni w tygodniu	Poniedziałek: 8:00 – 18:00 Wtorek – Piątek: 8:00 – 16:00	<a href="http://www.nfz-bialystok.pl">www.nfz-bialystok.pl</a> tip@nfz.gov.pl kancelaria@nfz-bialystok.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem
-----	---	--	------------------------------------	---	---	---	---

		- realizacja wiadcz - leczenie w kraju i poza granicami - kolejki oczekuj cych - terminy leczenia		z zagranicy: +48 22 125 66 00 Koszt pol czenia zgodnie z taryf operatora			zdrowotnym, prawem do wiadcz , realizacj wiadcz
30.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łapach	Poradnictwo z zakresu praw pacjenta	ul. J. Korczaka 23 18-100 Łapy	(85) 814 24 38	Wtorek: 10:00 – 13:00	www.szpitalapy.pl sekretariat@szpitalapy.pl	Mieszka cy z terenu Powiatu Białostockiego nieb d cy pacjentami SP ZOZ w Łapach
31.	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na porad osobist : rezerwacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43	Infolinia Poniedziałek – pi tek: 8:00 – 18:00 Porada osobista Poniedziałek: 9:00 – 18:00 Wtorek-pi tek: 9:00 – 15:00	https://www.gov.pl/web/rpp/ kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad mo e korzysta ka dy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
32.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta - leczenie w kraju i poza granicami - kolejki do wiadcz	Narodowy Fundusz Zdrowia ul. Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa	Infolinia Centralna 800 190 590 (*) 22 125 66 00 (**) (*) pol czenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryf operatora	Poniedziałek – pi tek: 8:00 – 16:00	www.nfz.gov.pl kancelariaelektroniczna@nfz.gov.pl	Ka da osoba obj ta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
33.	Biuro Pełnomocnika Rz du ds. Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. urawia 4A 00- 503 Warszawa Telefon 538 117 590 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 Koszt pol czenia zgodnie z taryf operatora	Poniedziałek – pi tek: 8:15 – 16:15	www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrips.gov.pl	Z porad mog korzysta osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działaj ce na rzecz osób niepełnosprawnych

### PRAWA DZIECKA

34.	Rzecznik Praw Dziecka – dzieci cy telefon zaufania	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 fax.: (22) 583 66 96	800 121 212 Bezpłatna infolinia Dy ur całodobowy, 7 dni w tygodniu	Poniedziałek – pi tek: 8:15 – 16:15	www.brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówie niczych, szkolnych i rodzinnych. Mo e dzwoni ka dy, kto do wiadcza problemu lub jest wiadkiem.
-----	--	----------------------	---	--	--	------------------------------------	--

### PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

35.	Zakładu Ubezpiecze Społecznych Oddział w Białymstoku	Informacje z zakresu ubezpiecze społecznych	ul. Młynowa 29 15 – 404 Białystok	(22) 560 16 00 Koszt pol czenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym	Godziny obsługi klienta: Poniedziałek: 8:00 – 17:00 Wtorek – pi tek: 8:00 – 15:00	www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/429	Mieszka cy oraz podmioty z terenu powiatu białostockiego
36.	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpiecze Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mog skorzysta z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wy ej. Nr centrali: (22) 667 10 00	(22) 560 16 00 Koszt pol czenia zgodnie z taryf operatora.	Poniedziałek- pi tek: 7:00 – 18:00	www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

### PRAWO PRACY

37.	Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku	Porady z zakresu prawa pracy	ul. Fabryczna 2 15-483 Białystok	Porady prawne: * z telefonów kom. 459 595 408 * z telefonów stac. 801 002 408 Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo) 606 916 117	telefonicznie: Poniedziałek - piątek: 9:00 – 15:00 osobiście: Poniedziałek: 9:00 – 17:00 Wtorek – piątek: 9:00 – 15:00	www.bialystok.pip.gov.pl/pl kancelaria@bialystok.pip.gov.pl	Osoby poszukujące informacji na temat prawa pracy
38.	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. stac.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 89 333 17 41 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. <b>Uwaga!</b> naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie	Poniedziałek – piątek: 9:00 – 15:00	www.pip.gov.pl kancelaria@gip.pip.gov.pl	Osoby poszukujące informacji na temat prawa pracy
<b>PRAWO PODATKOWE</b>							
39.	Drugi Urząd Skarbowy w Białymstoku	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Plaowa 17 15-502 Białystok	Centrala (85) 878 51 00 (85) 743 36 40 (85) 743 30 10	Poniedziałek: 8:00 – 18:00 Wtorek – piątek: 8:00 – 15:00	www.podlaskie.kas.gov.pl/drugi-urzad-skarbowy-w-bialymstoku 2us.bialystok@mf.gov.pl	Mieszkańcy oraz podmioty z terenu powiatu białostockiego i Miasta Białystok
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 (z tel. stac.) (22) 330 03 30 (z tel. kom.) +48 (22) 330 03 30 (z tel. zagr.) Koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 18:00	www.podatki.gov.pl www.kis.gov.pl	Z poradmo e skorzysta ka dy podatek
<b>DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO</b>							
41.	Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego ul. Nowogrodzka 47A 00-695 Warszawa	<u>Ubezpieczenia gospodarcze</u> (22) 333 73 28  <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> (22) 333 73 32  <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> (22) 333 73 25	Poniedziałek: 9:00 – 17:00 Wtorek – piątek: 9:00 – 14:00 Poniedziałek: 14:00 – 17:00 roda i piątek: 12:00 – 14:00 Poniedziałek – piątek: 8:00 – 16:00	<b>Porady e-mail:</b> porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok. 2 tyg.) <a href="https://rf.gov.pl/kontakt">https://rf.gov.pl/kontakt</a> biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
<b>INNE</b>							
42.	<b>WWW.OBYWATEL.GOV.PL</b>				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
43.	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.bip.brpo.gov.pl/pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Mo e zgłosi si ka dy, kto uwa a, e jego prawa s naruszone



## NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

**ZAPISY** na wizyty pod numerem telefonu: **533 330 857**

e-mailowo: [m.szerenos@st.bialystok.wrotapodlasia.pl](mailto:m.szerenos@st.bialystok.wrotapodlasia.pl), [m.wiszniewska@st.bialystok.wrotapodlasia.pl](mailto:m.wiszniewska@st.bialystok.wrotapodlasia.pl)

lub przez stron internetow : <https://np.ms.gov.pl/podlaskie/bialostocki>

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA							
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	specjalizacja	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
44.	Adwokaci: poniedziałek, wtorek, roda  Radcowie Prawni: czwartek, pi tek	Centrum Kształcenia Praktycznego w Łapach ul. Gen. Wł. Sikorskiego 15 18-100 Łapy	Poniedziałek: 11 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> Wtorek – pi tek: 9 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	-	tak	Starostwo Powiatowe w Białymstoku ul. Borsucza 2 15-569 Białystok  Zapisy telefoniczne od poniedziałku do pi tku pod nr tel. 533 330 857 w godzinach pracy Urz du poniedziałek: 8.00 – 16.00 wtorek – pi tek: 7.30 – 15.30	<a href="https://samorzad.gov.pl/web/powiat-bialostocki/nieodplatna-pomoc-prawna">https://samorzad.gov.pl/web/powiat-bialostocki/nieodplatna-pomoc-prawna</a>
45.	Adwokaci: poniedziałek  Radcowie Prawni: czwartek	Miejski O rodek Pomocy Społecznej w Wasilkowie ul. Supra Iska 21 16-010 Wasilków	Poniedziałek: 8 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> Czwartek: 8 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	-	tak	lub e-mailowo: <a href="mailto:m.szerenos@st.bialystok.wrotapodlasia.pl">m.szerenos@st.bialystok.wrotapodlasia.pl</a> ; <a href="mailto:m.wiszniewska@st.bialystok.wrotapodlasia.pl">m.wiszniewska@st.bialystok.wrotapodlasia.pl</a>	
46.	Adwokaci: wtorek	Urz d Miejski w Tykocinie ul. 11 Listopada 8 16-080 Tykocin	Wtorek: 9 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	-	tak	lub przez stron internetow : <a href="https://np.ms.gov.pl/podlaskie/bialostocki">https://np.ms.gov.pl/podlaskie/bialostocki</a>	
47.	Adwokaci: roda  Radcowie Prawni: pi tek	Urz d Miejski w Czarnej Białostockiej ul. Torowa 14a 16-020 Czarna Białostocka	roda: 9 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> Pi tek: 9 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	-	tak		
48.	Adwokaci: poniedziałek, wtorek, roda  Radcowie Prawni: czwartek, pi tek	Białystok ul. Stonimska 15/1, pok. 42 15-028 Białystok	Poniedziałek - roda: 8 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> Czwartek – pi tek: 12 <sup>30</sup> – 16 <sup>30</sup>	<b>Mediacja</b> – dy ur specjalistyczny w ka dy <b>poniedziałek i czwartek</b>	tak		
49.	Caritas Archidiecezji Białostockiej	Zabłudów ul. Mickiewicza 5 16-060 Zabłudów	Pi tek: 8 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	Mediacja po wcze niejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie	tak		
		Michałowo ul. Le na 1 16-050 Michałowo	roda: 8 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>				
		Supra I ul. Piłsudskiego 17 16-030 Supra I	Wtorek: 11 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> Czwartek: 10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>				
		Dobrzyniewo Du e ul. Białostocka 25 16-002 Dobrzyniewo Du e	Poniedziałek : 9 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>				



<b>NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE</b>							
50.	Caritas Archidiecezji Białostockiej	Choroszcz ul. Sienkiewicza 42 16-070 Choroszcz	Poniedziałek -roda: 8 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> Czwartek - pi tek: 12 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup>	Mediacja po wcze niejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie	tak	jw.	jw.
51.	Caritas Archidiecezji Białostockiej	Białystok ul. Stonimska 15/1, pok. 42 15-028 Białystok	Poniedziałek -roda: 12 <sup>30</sup> -16 <sup>30</sup> Czwartek - Pi tek: 8 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	Mediacja po wcze niejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie	tak		

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejno ci zgłosze , po umówieniu terminu wizyty. Z wa nych powodów dopuszcza się ustalenie innej kolejno ci udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenia nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego. Kobiecie, która jest w ci y udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się poza kolejno ci .

Osobom ze znaczn niepełnosprawno ci ruchow , które nie mog stawi się w punkcie osobi cie, oraz osobom do wiadczej cym trudno ci w komunikowaniu się , o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o j zyku migowym i innych rodkach komunikowania się (Dz.U. z 2023 r. poz. 20 tj.) udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, z wyl czeniem nieodpłatnej mediacji, mo e odbywa się tak e poza punktem, w miejscu zamieszkania tych osób lub w miejscu wyposa onym w urz dzenie ułatwiaj ce porozumiewanie się z osobami do wiadczej cymi trudno ci w komunikowaniu się lub w miejscu, w którym zapewnia się mo liwo skorzystania z pomocy tłumacza j zyka migowego albo za po rednictwem rodków porozumiewania się na odległo po umówieniu terminu wizyty.

Osoby ze znaczn niepełnosprawno ci ruchow , które nie mog stawi się w punkcie osobi cie oraz osoby do wiadczej ce trudno ci w komunikowaniu się , które po umówieniu terminu wizyty zglosz uzasadnion potrzeb komunikacji za po rednictwem rodków porozumiewania się na odległo , przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego: składaj staro cie, w formie papierowej lub elektronicznej, o świadczenie, e nie s w stanie ponie kosztów odpłatnej pomocy prawnej, o którym mowa w art. 4 ust. 2 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (Dz.U. z 2021 r., poz. 945 j.t.) wraz ze wskazaniem okoliczno ci to uzasadniaj cych oraz dost pnych tej osobie rodków porozumiewania się na odległo . Osoba udzielaj ca nieodpłatnej pomocy prawnej lub wiadczej ca nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, po otrzymaniu od starosty drog elektroniczn o świadczenia i danych kontaktowych osoby uprawnionej, porozumiewa się z ni w umówionym terminie.