

CZĘŚĆ I: lista wg art. 8a ust 1 pkt 1:

NAZWA JEDNOSTKI		ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1	Poradnia Rodzinna Fundacji EGO – Centrum Ochrony Dziecka	Terapeuta rodzinny	ul. Noniewicza 91 lok. 9,12,13 16-400 Suwałki	535-032-190 według stawek operatora	Środa 10.00 – 16.00	fundacja@fundacjaego.pl	Mieszkańcy Suwałk
2	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna	Poradnictwo rodzinne	ul. Nowomiejska 10 16-400 Suwałki	87 566-41-49 87 567-00-67 według stawek operatora telefoniczne umawianie wizyt	Poniedziałek 14.00-18.00 Czwartek 15.00-18.00 Piątek 14.00-16.00	www.poradnia.suwalki.pl sekretariat@ppp.suwalki.eu	Mieszkańcy powiatu suwalskiego
PSYCHOLOGICZNE							
3	Poradnia Rodzinna Fundacji EGO – Centrum Ochrony Dziecka	Psycholog dzieci i młodzieży	ul. Noniewicza 91 lok. 9,12,13 16-400 Suwałki	535-032-190 według stawek operatora	Poniedziałek 14.00-17.00 Czwartek 10.00-13.00	fundacja@fundacjaego.pl	Mieszkańcy Suwałk
4	Poradnia Rodzinna Fundacji EGO – Centrum Ochrony Dziecka	Psychoterapeuta	ul. Noniewicza 91 lok. 9,12,13 16-400 Suwałki	535-032-190 według stawek operatora	poniedziałek 16.00-20.00 Środa 16.00-19.00	fundacja@fundacjaego.pl	Mieszkańcy Suwałk
5	Poradnia Rodzinna Fundacji EGO – Centrum Ochrony Dziecka	Psychiatra	ul. Noniewicza 91 lok. 9,12,13 16-400 Suwałki	535-032-190 według stawek operatora	Piątek 16.00-20.00	fundacja@fundacjaego.pl	Mieszkańcy Suwałk

6	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna	Poradnictwo psychologiczne	ul. Nowomiejska 10 16-400 Suwałki	87 566-41-49 87 567-00-67 według stawek operatora telefoniczne umawianie wizyt	Poniedziałek 14.00-18.00 Środa 14.00-18.00 Czwartek 11.00-13.00 15.00-17.00 Piątek 11.00-12.00	www.poradnia.suwalki.pl sekretariat@ppp.suwalki.eu	Mieszkańcy powiatu suwalskiego
7	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Kryzysowej	Poradnictwo i konsultacje psychologiczne w tym rodzinne	ul. Filipowska 20 B 16-400 Suwałki	87 565-28-91 według stawek operatora	Poniedziałek 08.00-10.00 11.30-15.30 Wtorek 08.00-16.00 Środa 11.30-15.30 Czwartek 07.30-15.30 Piątek 11.30-15.30	mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
8	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pieczy Zastępczej	Poradnictwo psychologiczne i pedagogiczne dla rodzin zastępczych i ich dzieci, umieszczonych w pieczy zastępczej oraz pełnoletnich wychowanków podlegających procesowi usamodzielnienia po opuszczeniu pieczy zastępczej	ul. Filipowska 20 B 16-400 Suwałki pok. 32	87 562-89-70 w. 940 według stawek operatora	Poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30	mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
9	Poradnia Psychologiczna	Porady psychologa-sesje psychoterapii indywidualnej w ramach umowy z NFZ (wymagane skierowanie lekarza ubezpieczenia zdrowotnego)	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	87 562-64-00 według stawek operatora	Poniedziałek 11.35-15.35 Środa 14.00-18.00 Czwartek 07.30-11.30	spspzoz.pl sekretariat@spspzoz.pl	Mieszkańcy powiatu suwalskiego
10	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Kryzysowej	Pomoc psychologiczna w sytuacji kryzysowej występującej na skalę masową 7 dni w tygodniu	ul. Filipowska 20 B 16-400 Suwałki	87 565-28-91 według stawek operatora	24 godz. Przez 7 dni w tygodniu	mops.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
11	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.linia wsparcia.pl porady@linia wsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym

12	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży.	Porady lekarza i psychologa Od 1 lipca w ramach Centrum Zdrowia Psychicznego udzielane są świadczenia opieki psychiatrycznej, osobom z problemami psychicznymi (powyżej 18 r.ż.)	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	Szczegółowej inf. można zasięgnąć 87 562-64-00 87 562-64-71 według stawek operatora	Wtorek 14.00-18.00 Środa 07.30-15.00 Piątek 12.00-16.00	spspszoz.pl sekretariat@spspszoz.pl	Osoby potrzebujące wsparcia
	Punkt zgłoszeniowo Koordynacyjny	Przyjmowanie zgłoszeń i kreowanie do udzielania świadczenia specjalistycznego		87 562-64-71 według stawek operatora	Poniedziałek-piątek 08.00-18.00		
13	Poradnia Zdrowia Psychicznego	Porady lekarza, psychoterapeuty, psychologa	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	87 562-64-71 według stawek operatora	Poniedziałek – piątek 08.00-18.00	spspszoz.pl sekretariat@spspszoz.pl	Osoby potrzebujące wsparcia
14	Zespół leczenia Środowiskowego	Porady lekarza, psychoterapeuty, psychologa, terapeuty środowiskowego dla pacjenta i rodziny	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	87 562-64-71 87 562-64-73 według stawek operatora	Poniedziałek – piątek 08.00-18.00	spspszoz.pl sekretariat@spspszoz.pl	Osoby potrzebujące wsparcia
15	Suwańskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „FILAR”	Dyżury psychologa	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	609-208-371 według stawek operatora	Poniedziałek 16.00-18.00	facebook.com/KlubFilar/	Mieszkańcy Suwałk
PEDAGOGICZNE							
16	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pieczy Zastępczej	Poradnictwo pedagogiczne dla rodzin zastępczych i ich dzieci, dzieci umieszczonych w pieczy zastępczej oraz pełnoletnich wychowanków podlegających procesowi usamodzielnienia po opuszczeniu pieczy zastępczej	ul. Filipowska 20 B 16-400 Suwałki pok. 32	87 562-89-70 w. 940 według stawek operatora	Poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30	mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk

17	Poradnia Rodzinna Fundacji EGO – Centrum Ochrony Dziecka	Pedagog	ul. Noniewicza 91 lok. 9,12,13 16-400 Suwałki	535-032-190 według stawek operatora	Wtorek 16.00-19.00	fundacja@fundacjaego.pl	Mieszkańcy Suwałk
POMOC SPOŁECZNA							
18	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Środowiskowej	Poradnictwo socjalne	ul. Filipowska 20 16-400 Suwałki	87 562-89-70 według stawek operatora	Poniedziałek-piątek 7.30-15.30	mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
19	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Środowiskowej	Poradnictwo socjalne udzielane w ramach dyżuru pracownika socjalnego	ul. Filipowska 20 pok. 3, 4, 5, 9, 10 16-400 Suwałki	87 562-89-70 według stawek operatora	Poniedziałek-piątek 9.00-17.00	mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
20	Ośrodek Profilaktyki i Wsparcia dla Osób Nietrzeźwych, Uzależnionych i Bezdomnych w Suwałkach	Noclegownia dla bezdomnych mężczyzn zapewnia schronienie dla osób bezdomnych, chwilowo pozbawionych schronienia	ul. Sportowa 24 16-400 Suwałki	87 566-34-19 według stawek operatora	Całodobowo przez cały rok	spoldzielnia.perspektywa@wp.pl	Osoby bezdomne, potrzebujące schronienia przebywające na terenie Miasta Suwałk
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ							
21	Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu	Porady sesyjne psychoterapii indywidualnej i grupowej, sesja psychoterapii rodzinnej	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	87 562-64-00 87 562-64-59 87 562-64-57 87 562-64-69 według stawek operatora	Poniedziałek, środa i czwartek 08.00-19.00 Wtorek 08.00-15.00 Piątek 07.30-15.00	spspoz.pl sekretariat@spspoz.pl	Osoby potrzebujące wsparcia
22	Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych	Porady lekarza i terapeuty, sesje psychoterapii indywidualnej i grupowej	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	87 562-64-54 87 562-64-00 według stawek operatora	Poniedziałek – wtorek 12.00-19.00 Czwartek 07.30-14.30 Piątek 12.00-19.00	spspoz.pl sekretariat@spspoz.pl	Osoby potrzebujące wsparcia

23	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	Procedura zobowiązania do leczenia odwykowego	ul. Noniewicza 71 A, pok. 117 16-400 Suwałki	87 563-56-01 według stawek operatora	Poniedziałek 08.00-16.00 Wtorek-piątek 07.30-15.30	mkrpa.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
24	Suwalskie Stowarzyszenie „WYBÓR”	Indywidualna psychoterapia DDA terapeuta	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	792-187-837 według stawek operatora	Piątek 17.15-19.15 Poza przerwą wakacyjną 11.07.2020 r.-20.08.2020 r.	www.wybor.pogodnesuwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
		Indywidualna psychoterapia DDA terapeuta	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	505-024-679 według stawek operatora	Czwartek 15.15-17.15 Poza przerwą wakacyjną 05.07.2020 r.-16.09.2020 r.	www.wybor.pogodnesuwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
25	Suwalskie Stowarzyszenie „WYBÓR” – Oddział Dzienny	Grupa terapeutyczna konstruktywnych zachowań abstynenckich i rozwoju osobistego	ul. Młynarskiego 9 16-400 Suwałki	87 565-17-15 według stawek operatora	Poniedziałek 13.30-16.30.	www.wybor.pogodnesuwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
26	Suwalskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „FILAR”	Grupa dla osób współzależnych	ul. Kościuszki 71	501-793-863 według stawek operatora	Środa 16.00-18.00	www.wybor.pogodnesuwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
		Dyżur terapeuty	ul. Kościuszki 71	501-793-863 według stawek operatora	Środa 18.00-19.00	www.wybor.pogodnesuwalki.pl	
		Dyżur psychologa	ul. Kościuszki 71	609-208-371 według stawek operatora	Środa 16.00-18.00	www.wybor.pogodnesuwalki.pl	
		Grupy socjoterapeutyczne – grupa dla dzieci	ul. Kościuszki 71	793-949-433 według stawek operatora	Wtorek 18.00-20.00 Czwartek 16.00-18.00	www.wybor.pogodnesuwalki.pl	

27	Suwalskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „FILAR”	Grupy samopomocowe AA „Bartek”	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	530-750-070 87 565-12-92 według stawek operatora	Wtorek 18.00-20.00 Piątek 18.00-20.00	facebook.com/KlubFilar/	Mieszkańcy Suwałk
		AA „Pierwszy Krok”			Sobota 13.30-15.30		
		„Coffee House”			Sobota 16.00-20.00		
		Grupa dla Współuzależnionych Al.-Anon „Nadzieja”			Wtorek 18.00-20.00		
PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ							
28	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Kryzysowej	Grupa wsparcia dla osób uwikłanych w problemy przemocy w rodzinie	ul. Filipowska 20 B 16-400 Suwałki	87 565-28-91 według stawek operatora	Wtorek 16.00-18.00	mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
29	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	Procedura Niebieskiej Karty	ul. Noniewicza 71 A, pok. 117 16-400 Suwałki	87 563-56-01 według stawek operatora	Poniedziałek 08.00-16.00 Wtorek-piątek 07.30-15.30	mkrpa.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
30	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	pn. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00	www.niebieska.info biuro@niebieska.info	Dla osób doświadczających przemocy domowej
INTERWENCJA KRYZYSOWA							
31	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Kryzysowej	Terapia interwencyjna	ul. Filipowska 20 B 16-400 Suwałki	87 565-28-91 według stawek operatora	Sesje indywidualne z psychologiem	mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk

32	Centralne Zarządzanie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH							
33	Urząd Pracy w Suwałkach	Pomoc w znalezieniu pracy, doradztwo	ul. Kościuszki 71A 16-400 Suwałki	87 565-26-50 według stawek operatora	Poniedziałek 7.30-17.00 Wtorek-piątek 7.30-15.30	http://suwalki.praca.gov.pl	Osoby poszukujące pracy
34	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Urząd Pracy. Ciepła 20. 15-472 Białystok.	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy
DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM							
35	Punkt Pomocy Pokrzywdzonym przestępstwem Centrum aktywności Społecznej PRYZMAT	Doradca dla osób pokrzywdzonych	ul. Noniewicza 91 16-400 Suwałki	883-240-678 według stawek operatora	Poniedziałek-czwartek 08-00-16.00 Piątek 07.30-11.30 Dyżur całodobowo 7 dni w tygodniu	pryzmat.org.pl pryzmat@pryzmat.org.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
PRAWO KONSUMENCKIE							
36	Miejski Rzecznik Praw Konsumentów	Zapewnienie konsumentom bezpłatnego poradnictwa i informacji prawnej w zakresie ochrony ich interesów Wytaczanie powództwa na rzecz konsumentów oraz wstępowanie za ich zgodą do toczącego się	ul. Mickiewicza 1 pok. nr 2 16-400 Suwałki	87 562-81-37 według stawek operatora	poniedziałek: 8.00 – 16.00 wtorek, środa, czwartek: 7.30 – 15.30	www.um.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk

		postępowania w sprawach o ochronę interesów konsumentów Składanie wniosków w sprawie stanowienia i zmiany przepisów prawa miejscowego w zakresie ochrony interesów konsumentów Współdziałanie z właściwymi terytorialnie delegaturami Urzędu Ochrony Konsumentów oraz organizacjami, do których zadań statutowych należy ochrona interesów konsumentów.					
37	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 22 290 89 16 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie
PRAWA PACJENTA							
38	Narodowy Fundusz Zdrowia – Delegatura w Suwałkach	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: * prawa pacjenta * leczenie w kraju i poza granicami * kolejki do świadczeń	ul. Ogińskiego 5C 16-400 Suwałki	87 562 02 50 według stawek operatora Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590	Poniedziałek – piątek 9.00-16.00	suwalki@nfz-bialystok.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym

39	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43	pn. - pt. godz. 08.00-20.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
40	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia Grójecka 186 02-390 Warszawa	Infolinia Centralna 800 392 976 (*) 22 572 60 42 (**) (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
41	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
42	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 fax.: (22) 583 66 96 pn.-pt. godz.08.15-16.15	800 121 212 Bezpłatna infolinia	pn.- pt. godz. 08.15-20.00 (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

43	ZUS Inspektorat w Suwałkach	Informacje z zakresu ubezpieczeń społecznych	ul. 1 Maja 33 16-400 Suwałki	87 565-27-00 według stawek operatora	Poniedziałek 8.00-18.00 Wtorek-piątek 8.00-15.00	www.zus.pl	Mieszkańcy oraz podmioty z terenu Miasta Suwałki i powiatu
44	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00	(22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	pn. – pt. godz. 07.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

PRAWO PRACY

45	Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku – oddział w Suwałkach	Porady z zakresu prawa pracy	ul. Świerkowa 60 pok. 11	z sieci stacjonarnych: 801 00 22 55 z sieci komórkowych: 85 877 14 55	Poniedziałek- piątek 8.00-15.10	kancelaria@bialystok.pip.gov.pl https://bialystok.pip.gov.pl/pl	Osoba poszukująca informacji na temat prawa pracy
46	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy.	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa. tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	801 002 006 (dla tel. stacj.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. Uwaga!!! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .		www.bip.pip.gov.pl , kancelaria@gip.pip.gov.pl	

PRAWO PODATKOWE

47	Urząd Skarbowy w Suwałkach	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. 1 Maja 2A 16-400 Suwałki	87 566 69 83 87 566 48 72 87 566 48 27 według stawek operatora	Poniedziałek 8.00-18.00 Wtorek-piątek 8.00-15.00	us.suwalki@mf.gov.pl adres skrytki e-PUAP: /w09w1y3jrl/SkrytkaESP	Z porad mogą korzystać wszyscy podatnicy, a w szczególności zamieszkujący na obszarze będącym w terytorialnym zasięgu działania Urzędu
48	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	801 055 055 el. stacjonarnych. (22) 330 03 30 el. komórkowych. + 48 (22)33 00 330 z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

49	Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa	<u>Ubezpieczenia gospodarcze</u> (22) 333 73 28 <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE</u> <u>ZUS</u> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> (22) 333 73 25	pn.-pt. godz. 08.00-18.00 pn.-pt. godz.11.00-15.00 pn.-pt. godz. 08.00-16.00	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
----	-------------------------------------	----------------------	--	---	---	--	--

INNE							
50	WWW. OBYWATEL.GOV.PL			Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji			
51	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa	800 676 676 Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	- pon. godz. 10.00-18.00 - wt.- pt. godz. 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

HELŚIŃSKA FUNDACJA PRAW CZŁOWIEKA – www.hfhrpol.waw.pl ul. Zgoda 11 0-018 Warszawa tel. (0-22) 828-10-08 fax (0-22) 556-44-50 e-mail hfhr@hfhrpol.waw.pl	Organizacja pozarządowa zajmująca się prawami człowieka. Służy fachowym doradztwem w zakresie problemów dotyczących naruszeń praw osobistych i politycznych. Przyjmuje sprawy, w których doszło lub mogło dojść do naruszeń praw człowieka, zwłaszcza prawa do rzetelnego procesu, naruszenia nietykalności przez policję, do wolności osobistej, do informacji o działalności organów władzy państwowej i samorządowej itp. Przedstawiciele fundacji obserwują procesy, pomagają w formułowaniu skarg do Europejskiego Trybunału w Strasburgu, pomagają imigrantom uzyskać statut uchodźcy. Fundacja nie zajmuje się sprawami socjalnymi, nie świadczy usług adwokackich.
CENTRUM PRAW KOBIET – www.cpk.org.pl ul. Wilcza 60 lok. 19 00-679 Warszawa tel. (0-22) 622-25-17 e-mail temida@cpk.org.pl	Pomaga ofiarom przemocy oraz dyskryminowanym. Udziela porad i pomocy w sprawach z zakresu prawa karnego (przemoc domowa), rodzinnego (sprawy rozwodowe, alimentacyjne, związane z władzą rodzicielską) oraz pracy. Zapewnia porady prawnika, porady psychologiczne, zapewnianie pełnomocnika kobietom, których sprawa może mieć charakter precedensowy oraz udziela wsparcia kobietom w kontaktach z organami ścigania i wymiaru sprawiedliwości.
KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA – www.kopd.pl ul. Flory 7 lok. 6 00-586 Warszawa tel. (0-22) 848-24-24 tel./fax (0-22) 848-07-20 e-mail kopd@kopd.pl	Organizacja, której zadaniem jest ochrona dziecka przed krzywdą i naruszeniem jego podstawowych praw i interesów. Jest miejscem gdzie można skorzystać z konsultacji psychologicznych.
STOWARZYSZENIE POMOCY OFIAROM WYPADKÓW I KOLIZJI DROGOWYCH „ALTER EGO” – www.alterego.pl ul. Ciołka 13 pok. 4	Stowarzyszenie pomaga poszkodowanym w wypadkach drogowych. Można skorzystać również z pomocy psychologa, rzeczoznawców oraz adwokatów. W imieniu poszkodowanych występuje z roszczeniami do zakładów ubezpieczeń sprawców.

00-445 Warszawa tel. (0-22) 877-38-10 fax (0-22) 877-38-17 e-mail alterego@alterego.org.pl	W trudnych sytuacjach pokrywa częściowo koszty adwokackie i sądowe.
FEDERACJA KONSUMENTÓW – www.federacja-konsumentow.org.pl Al. Stanów Zjednoczonych 53 04-028 Warszawa tel. (0-22) 827-64-81	Głównym celem instytucji jest ochrona indywidualnego konsumenta w Polsce. W trudniejszych sprawach prawnicy podejmują bezpośrednie interwencje w sprzedawców i producentów, wskazują na nieprawidłowości w sposobie załatwienia reklamacji, powołują się na właściwe przepisy uzasadniające roszczenia klientów. Gdy mediacja zawiedzie, piszą pozwy i prowadzą sprawy sądowe w imieniu konsumentów, najpierw próbując rozstrzygnąć spór przed polubownym sądem konsumenckim, a w ostateczności przed sądem powszechnym.
RZECZNIK UBEZPIECZONYCH – www.rzu.gov.pl Al. Jerozolimskie 44 00-024 Warszawa tel. (0-22) 333-73-26; 333-73-27; 333-73-28 fax (0-22) 333-73-29 e-mail biuro@rzu.gov.pl	Reprezentuje interesy wobec ubezpieczycieli i funduszy emerytalnych. Rzecznik podejmuje się mediacji z zakładem ubezpieczeń, doradza. Eksperci udzielają porad głównie przez telefon.
CENTRUM INFORMACYJNE DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH – www.niepelnosprawni.pl ul. Dzielna 1 00-162 Warszawa tel. (0-22) 831-85-82, faks wew. 13 e-mail warszawa@integracja.org	Na pytania dotyczące niepełnosprawności odpowiadają pracownicy socjalni i prawnicy.
RZECZNIK PRAW PACJENTA – www.bpp.waw.pl ul. Długa 38/40 00-238 Warszawa tel./faks: (0-22) 635-75-78 e-mail sekretariat@bpp.gov.pl	Biuro umożliwia pacjentom kontakt z osobami obsługującymi infolinię, prawnikami oraz konsultantami medycznymi. Ponadto w biurze zatrudnione są osoby pełniące funkcję Rzeczników Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego.
GŁÓWNY INSPEKTORAT PRACY – www.gip.pl ul. Lindleya 16 00-973 Warszawa tel. (0-22) 583-17-27	Państwowa Inspekcja Pracy udziela bezpłatnie porad w zakresie prawa pracy.
Niebieska Linia -Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie 801 120 002 www.niebieskalinia.info niebieskalinia@niebieskalinia.info	
Telefon Zaufania "Monar" (0-85) 651 65 64	

CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (wg art. 8a ust 1 pkt 2):

Osoby, które ze względu na niepełnosprawność ruchową nie są w stanie przybyć do punktu lub osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się mogą otrzymać poradę przez telefon lub przez Internet. Bliższe informacje pod numerem podanym do zapisów.

Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują **osobie uprawnionej**, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku.

Osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, **składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej**, podając imię i nazwisko, nr PESEL, a w przypadku jego braku nr paszportu albo innego dokumentu stwierdzającego tożsamość. Oświadczenie należy podpisać i opatrzyć datą.

Osoba korzystająca z nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w zakresie prowadzonej działalności gospodarczej dodatkowo **składa oświadczenie o niezatrudnianiu innych osób w ciągu ostatniego roku**.

Oświadczenie składa się osobie udzielającej nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczącej nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.

Od 1 stycznia 2021 r. udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej odbywa się według kolejności zgłoszeń, po umówieniu terminu wizyty.

Z ważnych powodów dopuszcza się ustalenie innej kolejności udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej.

Kobiecie, która jest w ciąży, udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej odbywa się poza kolejnością.

Zgłoszenia można dokonać:

1. **telefonicznie** pod numerem telefonu: **87 562 82 22** – czynnym w godzinach pracy Urzędu;

2. lub pod adresem **e-mail**; darmowapomoc@um.suwalki.pl.

W zgłoszeniu należy podać imię i nazwisko, godzinę i lokalizację punktu nieodpłatnej pomocy prawnej, z którego chce się skorzystać oraz numer telefonu kontaktowego. Zapisy wizyt rejestrowane są w godzinnych okresach, w ramach godzin otwarcia punktów (w zależności od dostępności terminów).

Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście oraz osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się, o których jest mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się (Dz.U. z 2017 r. poz. 1824) udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej, może odbywać się także poza punktem, 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 pomocy tłumacza języka migowego albo za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość po umówieniu terminu wizyty.

Osoby ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się, 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.

Osoba udzielająca nieodpłatnej pomocy prawnej, po otrzymaniu od starosty drogą elektroniczną oświadczenia i danych kontaktowych osoby uprawnionej, porozumiewa się z nią w umówionym terminie.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA							
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	SPECJALIZACJA (o ile określono)	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
1	Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie - Dział Pomocy Kryzysowej ¹⁾	ul. Filipowska 20B 16-400 Suwałki	Poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek 7.30-11.30 Środa 15.30-19.30	-----	tak	ZAPISY: pod nr tel: 87 562-82-22 pon. w godz. 8-16 wtorek-piątek 7.30-15.30 e-mail; darmowapomoc@um.suwalki.pl .	https://um.suwalki.pl/mieszkaniec/dla-mieszkanca,57/bezplatna-pomoc-prawna,125670
2	Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w siedzibie Centrum Wsparcia Organizacji Pozarządowych Porad prawnych udziela radca prawny ²⁾	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	Poniedziałek, czwartek i piątek 12.00-16.00 Wtorek 16.00-20.00 Środa 08.00-12.00	w piątek w każdym tygodniu - poradnictwo dla osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów, a także seniorów	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pod nr tel: 87 562-82-22 pon. w godz. 8-16 wtorek-piątek 7.30-15.30 e-mail; darmowapomoc@um.suwalki.pl .	https://um.suwalki.pl/mieszkaniec/dla-mieszkanca,57/bezplatna-pomoc-prawna,125670
3	Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w siedzibie Centrum Wsparcia Organizacji Pozarządowych Porad prawnych udziela adwokat ²⁾	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	Poniedziałek 16.00-20.00 Wtorek, środa 12.00-16.00 Czwartek, piątek 8.00-12.00	w piątek w każdym tygodniu - poradnictwo dla osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów, a także seniorów	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pod nr tel: 87 562-82-22 pon. w godz. 8-16 wtorek-piątek 7.30-15.30 e-mail; darmowapomoc@um.suwalki.pl .	https://um.suwalki.pl/mieszkaniec/dla-mieszkanca,57/bezplatna-pomoc-prawna,125670

¹⁾ – punkt prowadzony przez adwokatów oraz radców prawnych wskazanych przez Samorządy, Adwokacki i Radcowski w Białymstoku,

²⁾ – punkt prowadzony przez adwokata oraz radcę prawnego z Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT w Suwałkach.

Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje:

spraw związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności oraz osób fizycznych prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniających innych osób w ciągu ostatniego roku.

Nieodpłatnej pomocy prawnej udziela osobiście adwokat lub radca prawny, a w szczególnie uzasadnionych przypadkach z ich upoważnienia aplikant adwokacki lub aplikant radcowski.

W punktach powierzonych do prowadzenia organizacji pozarządowej pomocy prawnej może udzielać także:

- 1) doradca podatkowy - w zakresie prawa podatkowego, z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej;
- 2) osoba, która:
 - a) ukończyła wyższe studia prawnicze i uzyskała tytuł magistra lub zagraniczne studia prawnicze uznane w Rzeczypospolitej Polskiej,
 - b) posiada co najmniej trzyletnie doświadczenie w wykonywaniu wymagających wiedzy prawniczej czynności bezpośrednio związanych ze świadczeniem pomocy prawnej,
 - c) korzysta z pełni praw publicznych oraz ma pełną zdolność do czynności prawnych,
 - d) nie była karana za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego lub przestępstwo skarbowe.

W przypadku świadczenia nieodpłatnej pomocy prawnej przez osoby niebędące adwokatem lub radcą prawnym, doradcą podatkowym osoba uprawniona przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej składa pisemne oświadczenie, że jest świadoma uzyskania nieodpłatnej pomocy prawnej od osoby niebędącej adwokatem, radcą prawnym albo doradcą podatkowym.