

**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	
<b>RODZINNE</b>							
1	Poradnia Rodzinna Fundacji EGO – Centrum Ochrony Dziecka	Terapeuta rodzinny	ul. Noniewiczza 91 lok. 9,12,13 16-400 Suwałki	535-032-190 według stawek operatora	Środa 13.00 – 17.30	<a href="http://www.fundacjaego.pl">www.fundacjaego.pl</a> <a href="mailto:fundacja@fundacjaego.pl">fundacja@fundacjaego.pl</a>	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 16.00-18.00 Czwartek 15.00-18.00	<a href="http://www.poradnia.suwalki.pl">www.poradnia.suwalki.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@ppp.suwalki.eu">sekretariat@ppp.suwalki.eu</a>	Mieszkańcy powiatu suwalskiego
<b>PSYCHOLOGICZNE</b>							
3	Poradnia Rodzinna Fundacji EGO – Centrum Ochrony Dziecka	Psycholog dzieci i młodzieży	ul. Noniewiczza 91 lok. 9,12,13 16-400 Suwałki	535-032-190 według stawek operatora	Czwartek 10.00-11.30 18.00-19.30	<a href="http://www.fundacjaego.pl">www.fundacjaego.pl</a> <a href="mailto:fundacja@fundacjaego.pl">fundacja@fundacjaego.pl</a>	Mieszkańcy Suwałk
4	Poradnia Rodzinna Fundacji EGO – Centrum Ochrony Dziecka	Psychoterapeuta	ul. Noniewiczza 91 lok. 9,12,13 16-400 Suwałki	535-032-190 według stawek operatora	Czwartek 18.00-20.15	<a href="http://www.fundacjaego.pl">www.fundacjaego.pl</a> <a href="mailto:fundacja@fundacjaego.pl">fundacja@fundacjaego.pl</a>	Mieszkańcy Suwałk
5	Poradnia Rodzinna Fundacji EGO – Centrum Ochrony Dziecka	Psychiatra	ul. Noniewiczza 91 lok. 9,12,13 16-400 Suwałki	535-032-190 według stawek operatora	Piątek 16.00-19.00	<a href="http://www.fundacjaego.pl">www.fundacjaego.pl</a> <a href="mailto:fundacja@fundacjaego.pl">fundacja@fundacjaego.pl</a>	Mieszkańcy Suwałk

6	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna	Poradnictwo psychologiczne	ul. Nowomiejska 10 16-400 Suwałk	87 566-41-49 87 567-00-67 według stawek operatora telefoniczne umawianie wizyt	Poniedziałek 14.00-18.00 Wtorek 13.00-14.00 Środa 14.00-18.00 Czwartek 15.00-18.00 Piątek 13.00-15.00	<a href="http://www.poradnia.suwalki.pl">www.poradnia.suwalki.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@ppp.suwalki.eu">sekretariat@ppp.suwalki.eu</a> <u>u</u>	Mieszkańcy powiatu suwalskiego
7	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Kryzysowej	Poradnictwo i konsultacje psychologiczne	ul. Filipowska 20 B 16-400 Suwałki	87 565-28-91 według stawek operatora	Poniedziałek 08.00-10.00 11.30-15.30 Wtorek 08.00-18.00 Środa 07.30-15.30 Czwartek 11.30-15.30 Piątek 11.30-15.30	mops.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
8	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pieczy Zastępczej	Poradnictwo psychologiczne 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	mops.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
9	Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT	psycholog	ul. Noniewiczza 91 16-400 Suwałki	87 56 -02-58 według stawek operatora	Czwartek 16.00-20.00 Piątek 13.00-17.00	pryzmat.org.pl pryzmat@pryzmat.org.pl	Mieszkańcy Suwałk
10	Poradnia Psychologiczna	Porady psychologa-sesje psychoterapii indywidualnej w ramach umowy z NFZ (wymagane skierowanie lekarza ubezpieczenia zdrowotnego)	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	87 562-64-56 87 562-64-00 według stawek operatora	Poniedziałek 08.00-12.00 Środa 14.00-18.00 Czwartek 07.30-11.30	spspszoz.pl <a href="mailto:sekretariat@spspszoz.pl">sekretariat@spspszoz.pl</a>	Mieszkańcy powiatu suwalskiego
11	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

12	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
13	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży.  Punkt zgłoszeniowo Koordynacyjny	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.)  Przyjmowanie zgłoszeń i kreowanie do udzielania świadczenia specjalistycznego	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	Szczegółowej inf. można zasięgnąć 87 562-64-00 (godz. 08.00–14.00), 87 562-64-71 (godz. 08.00–18.00) według stawek operatora  87 562-64-71 według stawek operatora	Wtorek 14.00-18.00 Środa 07.30-15.00 Piątek 12.00-16.00  Poniedziałek-piątek 08.00-18.00	spspzoj.pl <a href="mailto:sekretariat@spspzoj.pl">sekretariat@spspzoj.pl</a>	Osoby potrzebujące wsparcia
14	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	spspzoj.pl <a href="mailto:sekretariat@spspzoj.pl">sekretariat@spspzoj.pl</a>	Osoby potrzebujące wsparcia
15	Zespół leczenia Środowiskowego	Porady lekarza, psychoterapeuty, psychologa, terapeuty środowiskowego dla pacjenta i rodziny	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	87 562-64-71 według stawek operatora	Poniedziałek – piątek 08.00-18.00	spspzoj.pl <a href="mailto:sekretariat@spspzoj.pl">sekretariat@spspzoj.pl</a>	Osoby potrzebujące wsparcia
16	Suwałskie 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**

17	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	mops.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
----	--	--	--	---	---------------------------------------	--	-------------------

**POMOC SPOŁECZNA**

18	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 7.30-15.30	mops.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
19	Ośrodek Profilaktyki i Wsparcia dla Osób Nietrzeźwych, Uzależnionych i Bezdomych 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	www.perspektywa.suwalki.pl spoldzielnia.perspektywa@wp.pl	Osoby bezdomne, potrzebujące schronienia przebywające na terenie Miasta Suwałk

**ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ**

20	Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu	Porady sesyjne psychoterapii indywidualnej i grupowej, sesja psychoterapii rodzinnej	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	87 562-64-70 87 562-64-59 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	spspzoj.pl <a href="mailto:sekretariat@spspzoj.pl">sekretariat@spspzoj.pl</a>	Osoby potrzebujące wsparcia
21	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	spspzoj.pl <a href="mailto:sekretariat@spspzoj.pl">sekretariat@spspzoj.pl</a>	Osoby potrzebujące wsparcia

22	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	Procedura zobowiązania do leczenia odwykowego	ul. Noniewiczza 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
23	Suwałskie Stowarzyszenie „WYBÓR”	Trening Asertywnych Zachowań Abstynenckich - zajęcia grupowe	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	506-223-424 według stawek operatora	Piątek 16.30-19.30 od 09.05.2019 do 19.07.2019 r.	www.wybor.pogodnesuwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
24	Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu	Grupa terapeutyczna konstruktywnych zachowań abstynenckich i rozwoju osobistego „Abstynencja plus zmiana”	ul. Młynarskiego 9 16-400 Suwałki	87 565-17-15 według stawek operatora	Poniedziałek 13.30-15.30 z wyłączeniem lipca i sierpnia 2019 r.	<a href="http://www.wybor.pogodnesuwalki.pl">www.wybor.pogodnesuwalki.pl</a>	Mieszkańcy Suwałk
25	Suwałskie Stowarzyszenie „WYBÓR”	Grupa psychoterapeutyczna dla osób współuzależnionych	ul. Kościuszki 71, II piętro 16-400 Suwałki	506-223-424, lub bezpośrednio do terapeuty 691-539-047	Piątek 16.30-18.30 od 04.10.2019 r. do 22.11.2019 r.	www.wybor.pogodnesuwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
26	Suwałskie Stowarzyszenie „WYBÓR”	Grupa socjoterapeutyczna dla dzieci i rodzin dotknięta problemem alkoholowym	ul. Kościuszki 71, II piętro 16-400 Suwałki	506-223-424, lub bezpośrednio do terapeuty 691-539-047	Wtorek 16.30-19.30	www.wybor.pogodnesuwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
27	Suwałskie Stowarzyszenie „WYBÓR”	Indywidualna psychoterapia DDA (terapia dla Dorosłych Dzieci Alkoholików)	ul. Kościuszki 71, II piętro 16-400 Suwałki	506-223-424, lub bezpośrednio do terapeuty 691-539-047	Poniedziałek 16.30-18.30 Czwartek 15.15-17.15 Z wyłączeniem miesiąca lipca i sierpnia 2019 r.	www.wybor.pogodnesuwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
28	Suwałskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „FILAR”	Grupa AA (Anonimowi Alkoholicy)	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	609-208-371 według stawek operatora	Wtorek 18.00-20.00 Piątek 18.00-20.00	facebook.com/KlubFilar/	Mieszkańcy Suwałk
29	Suwałskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „FILAR”	Grupa AL. – ANNON (światowa wspólnota mężczyzn i kobiet różnych zawodów i wyznań)	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	609-208-371 według stawek operatora	Wtorek 18.00-20.00 Piątek 18.00-20.00	facebook.com/KlubFilar/	Mieszkańcy Suwałk

**PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ**

30	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	mops.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
31	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	Procedura Niebieskiej Karty	ul. Noniewiczza 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
32	Suwałskie Stowarzyszenie „WYBÓR”	Grupa terapeutyczna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie	ul. Kościuszki 71, II piętro 16-400 Suwałki	506-223-424, lub bezpośrednio do terapeuty 691-539-047 według stawek operatora	Poniedziałek 17.00-19.00 od 11.02.2019 r. do 09.12.2019 r. z wyłączeniem wakacji	www.wybor.pogodnesuwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
33	Suwałskie Stowarzyszenie „WYBÓR”	Konsultacje indywidualne dla osób doświadczających przemocy (wg potrzeb, umawiane telefonicznie)	ul. Kościuszki 71, II piętro 16-400 Suwałki	506-223-424, lub bezpośrednio do terapeuty 691-539-047 według stawek operatora	Poniedziałek 17.00-18.00 lipiec-sierpień 2019 r.	www.wybor.pogodnesuwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
34	Suwałskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „FILAR”	Porady specjalistyczne z zakresu przemocy w rodzinie	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	530-750-070 według stawek operatora	Czwartek 16.00-18.00	facebook.com/KlubFilar/	Mieszkańcy Suwałk
35	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	<b>800 120 002</b>  Bezpłatna infolinia	pn. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00	www.niebieskalinia.info  biuro@niebieskalinia	Dla osób doświadczających przemocy domowej

**INTERWENCJA KRYZYSOWA**

36	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 pon. – piątek 7.30 – 15.30	mops.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
37	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.p	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	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

**DLA OSÓB BEZROBOTNYCH**

38	Urząd Pracy w Suwałkach	Pomoc w znalezieniu pracy, doradztwo	ul. Kościuszki 71 a 16-400 Suwałki	87 565-26-50 według stawek operatora	Poniedziałek 7.30-17.00 Wtorek-piątek 7.30-15.30	<a href="http://suwalki.praca.gov.pl">http://suwalki.praca.gov.pl</a> /	Osoby poszukujące pracy
39	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	<a href="http://www.zielonalinia.gov.pl">www.zielonalinia.gov.pl</a>  biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy

**DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM**

40	Punkt Pomocy Pokrzywdzonym przestępstwem Centrum aktywności Społecznej PRYZMAT	Doradca dla osób pokrzywdzonych	ul. Noniewiczza 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**

41	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 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.	ul. Mickiewicza 1 pok. nr 2 16-400 Suwałki	87 562-82-08 według stawek operatora	poniedziałek: 8.00 – 16.00 wtorek, środa, czwartek: 7.30 – 13.30 piątek: 7.30 – 11.30	<a href="http://www.um.suwalki.pl">www.um.suwalki.pl</a>	Mieszkańcy Suwałk
42	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	<a href="https://www.uokik.gov.pl/">https://www.uokik.gov.pl/</a> porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie



## PRAWA DZIECKA

43	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	Ochrona praw dziecka	<p>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.</p>	<p><b>800 121 212</b> Bezpłatna infolinia</p>	<p>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)</p>	<p><a href="https://brpd.gov.pl">https://brpd.gov.pl</a>  rpd@brpd.gov.pl</p>	<p>Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.</p>
----	--	----------------------	---	---	---	---	--

## PRAWA PACJENTA

44	Narodowy Fundusz Zdrowia – Delegatura w Suwałkach	<p>Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: * prawa pacjenta * leczenie w kraju i poza granicami * kolejki do świadczeń</p>	<p>ul. Ogińskiego 5C 16-400 Suwałki</p>	<p>87 562 02 50 według stawek operatora  Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590</p>	<p>Poniedziałek – piątek 9.00-16.00</p>	<p><a href="http://www.nfz-bialystok.pl">www.nfz-bialystok.pl</a> suwalki@nfz-bialystok.pl</p>	<p>Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym</p>
45	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	<p>Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa</p>	<p><b>800 190 590</b> Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43</p>	<p>pn. - pt. godz. 08.00-20.00</p>	<p><a href="https://www.bpp.gov.pl">https://www.bpp.gov.pl</a>  kancelaria@rpp.gov.pl</p>	<p>Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta</p>
46	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	<p>Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń</p>	<p>Narodowy Fundusz Zdrowia Grójecka 186 02-390 Warszawa</p>	<p>Infolinia Centralna <b>800 392 976 (*)</b> <b>22 572 60 42 (**)</b> (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą</p>	<p>pn.- pt. godz. 08.00-16.00</p>	<p><a href="http://www.nfz.gov.pl">http://www.nfz.gov.pl</a>  infolinia@nfz.gov.pl</p>	<p>Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym</p>

				operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię			
47	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	<a href="http://www.niepelnosprawni.gov.pl">http://www.niepelnosprawni.gov.pl</a> sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
<b>PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH</b>							
48	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	<a href="http://www.zus.pl">www.zus.pl</a>	Mieszkańcy oraz podmioty z terenu Miasta Suwałki i powiatu
49	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	<a href="http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl">http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-</a> <a href="mailto:cot@zus.pl">cot@zus.pl</a>	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

**PRAWO PRACY**

50	Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku – oddział w Suwałkach	Porady z zakresu prawa pracy	pok. 11 ul. Świerkowa 60 16-400 Suwałki	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  <a href="https://bialystok.pip.gov.pl/pl">https://bialystok.pip.gov.pl/pl</a>	Osoba poszukująca informacji na temat prawa pracy
51	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. <b>Uwaga!!!</b> naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie.	Poniedziałek- piątek 8.00 - 16.00	www.bip.pip.gov.pl, kancelaria@gip.pip.gov.pl	Pracodawcy i pracownicy

**PRAWO PODATKOWE**

52	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	www.podlaskie.kas.gov.pl/ urząd-skarbowy-w-suwalkach <a href="mailto:us.suwalki@mf.gov.pl">us.suwalki@mf.gov.pl</a> adres skrytki e-PUAP: /w09w1y3jrl/SkrytkaESP	Z porad mogą korzystać wszyscy podatnicy, a w szczególności zamieszkujący na obszarze będącym w terytorialnym zasięgu działania Urzędu
53	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: <a href="https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa">https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa</a>	Z porad może skorzystać każdy podatnik

**DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO**

54	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 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	<b>Porady e-mail:</b> porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni)  <a href="https://rf.gov.pl/kontakt">https://rf.gov.pl/kontakt</a>  biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
----	---	----------------------	---	--	--	---	--

**INNE**

55	<b>WWW. OBYWATEL.GOV.PL</b>				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
56	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	<ul style="list-style-type: none"><li>• pon. godz. 10.00-18.00</li><li>• wt.- pt. godz. 08.00-16.00</li></ul>	<a href="https://www.rpo.gov.pl">https://www.rpo.gov.pl</a> <a href="mailto:biurorzecznika@brpo.gov.pl">biurorzecznika@brpo.gov.pl</a>	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

## **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.

**Z porad może skorzystać każda osoba, której nie stać na odpłatną pomoc prawną i która złoży stosowne oświadczenie.**

**Od 1 stycznia 2019 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.**

**Kobietcie, 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 <sup>1)</sup>	ul. Filipowska 20B 16-400 Suwałki	Poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek 7.30-11.30 Środa 15.30-19.30	----	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pod nr tel: <b>87 562-82-22</b> pon. w godz. 8-16 wtorek-piątek 7.30-15.30 <b>e-mail;</b> <b>darmowapomoc@um.suwalki.pl.</b>	<a href="https://um.suwalki.pl/mieszkaniec/dla-mieszkanca,57/bezplatna-pomoc-prawna,125670">https://um.suwalki.pl/mieszkaniec/dla-mieszkanca,57/bezplatna-pomoc-prawna,125670</a>
2	Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w siedzibie Centrum Wsparcia Organizacji Pozarządowych Porad prawnych udziela radca prawny <sup>2)</sup>	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: <b>87 562-82-22</b> pon. w godz. 8-16 wtorek-piątek 7.30-15.30 <b>e-mail;</b> <b>darmowapomoc@um.suwalki.pl.</b>	<a href="https://um.suwalki.pl/mieszkaniec/dla-mieszkanca,57/bezplatna-pomoc-prawna,125670">https://um.suwalki.pl/mieszkaniec/dla-mieszkanca,57/bezplatna-pomoc-prawna,125670</a>
3	Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w siedzibie Centrum Wsparcia Organizacji Pozarządowych Porad prawnych udziela adwokat <sup>2)</sup>	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: <b>87 562-82-22</b> pon. w godz. 8-16 wtorek-piątek 7.30-15.30 <b>e-mail;</b> <b>darmowapomoc@um.suwalki.pl.</b>	<a href="https://um.suwalki.pl/mieszkaniec/dla-mieszkanca,57/bezplatna-pomoc-prawna,125670">https://um.suwalki.pl/mieszkaniec/dla-mieszkanca,57/bezplatna-pomoc-prawna,125670</a>

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

<sup>2)</sup> – 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.**

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.