

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU OSTROŁĘCKIEGO w roku 2024

### CZĘŚĆ I

	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 w tym Poradnia Rodzinna	Udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach. Specjalistyczne poradnictwo prawne, psychologiczne/rodzinne	07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68	tel. 29 764-62-33	pn, śr. czw. w godz.: 8.00-16.00 wt. 8.00-17.00 pt. 8.00-15.00	pcpr@powiatostrolec ki.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
<b>PSYCHOLOGICZNE</b>							
2.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czerwinie	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje)	07-407 Czerwin ul. Piastowska 23 a; 07-405 Troszyn ul. Słowackiego 3 ; 07-440 Goworowo Ostrołęcka 27, 07-411 Rzekuń Drwęcz 46; 07-415 Olszewo-Borki; ul. Broniewskiego 19.	tel. 29 761-90-42 698-501-413 tel. 784-694-666  tel. 29 761-40-11  tel. 698-501-463  tel. 29 760-02-80	pn-pt 8.00-16.00  pn-pt 8.00-16.00  pn-pt 8.00-16.00  pn-pt 8.00-16.00  pn-pt 8.00-16.00	www.poradniawczerwin ie.edu.pl e-mail: biuro@poradnia wczewinie.edu.p l	Każdy mieszkaniec gminy Czerwin, Troszyn, Goworowo, Rzekuń, Olszewo-Borki
3.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myszyńcu	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci	07-430 Myszyniec ul. Dzieci Polskich 5	tel. 29 772-11-32	pn-pt 8.00-16.00	www.ppp.myszyniec. pl  e-mail: sekretariat@ppp- myszyniec.pl	Każdy mieszkaniec miasta i gminy Myszyniec, Czarnia, Lelis, Łyse, Kadzidło

		i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje)					
<b>PEDAGOGICZNE</b>							
5.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czerwinie	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje)	07-407 Czerwin ul. Piastowska 23 a; 07-405 Troszyn ul. Słowackiego 3 ; 07-440 Goworowo Ostrołęcka 27, 07-411 Rzekuń Drwęcz 46; 07-415 Olszewo-Borki; ul. Broniewskiego 19.	<b>tel. 29 761-90-42</b> <b>698-501-413</b>  tel. 784 -694-666 tel. 29 761-40-11  tel. 698-501-463  tel. 29 760-02-80	pn-pt 8.00-16.00  pn-pt 8.00-16.00  pn-pt 8.00-16.00  pn-pt 8.00-16.00	www.poradniawczerwinie.edu.pl e-mail: biuro@poradniawczerwinie.edu.pl 	Każdy mieszkaniec z gminy Czerwin, Troszyn, Goworowo, Rzekuń, Olszewo-Borki
6.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myszyncu	Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje)	07-430 Myszyniec ul. dzieci Polskich 5	tel. 29 77-21-132	pn-pt 8.00-16.00	www.ppp.myszyniec.pl e-mail: pppmysz@o2.pl	Każdy mieszkaniec z miasta i gminy Myszyniec, Czarnia, Lelis, Łyse, Kadzidło
	Centrum Usług Społecznych w gminie Czarnia	Usługi społeczne dla mieszkańców Gminy Czarnia: Usługa wspomagająca dla rodzin (asystent, pedagog) oraz koszyk usług w zależności od potrzeby mieszkańców i przeprowadzonej diagnozy Usługa pedagoga/logopoedy	Długie 13, 07-431 Czarnia	Tel. 29 772 70 84	Pn czw- 8-16 Pt-7-15	www.cuscarnia.pl biuro@cuscarnia.pl m.zyra@cuscarnia.pl 	Mieszkańcy gminy Czarnia Zgodnie z harmonogramem

## POMOC SPOŁECZNA

7.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach	07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68	tel. 29 764-62-33	pn, śr, czw w godz.: 8.00-16.00 wt. 8.00-17.00 pt 8.00-15.00	pcpr@powiatostrolecki.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
8.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Baranowie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	06-320 Baranowo, Rynek 7	tel. 29 761-36-77	pn., wt., czw, pt w godz.: 7.30-15.30 śr w godz. 8.30-16.30	www.baranowo.pl gops@baranowo@wp.pl	Mieszkańcy Gminy Baranowo
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czarni	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-431 Czarnia 41	tel. 29 772-70-84	pn-czw w godz. 8.00-16.00 pt. w godz. 7.00-15.00	gopsczarnia@interia.pl	Mieszkańcy Gminy Czarnia
	Centrum Usług Społecznych w gminie Czarnia	Zadania z zakresu pomocy społecznej oraz ustawy o centrach usług społecznych Realizacja usług dla mieszkańców Gminy Czarnia: Wspieranie osób niepełnosprawnych prowadzenie rehabilitacji, Terapeuta ds. uzależnień i współuzależnień, psycholog, prawnik, usługi wspierające dla Seniorów, usługi wspomagające dla rodzin, Przeciwdziałanie bezrobociu i koszyk kursów, usługa logopedy/pedagoga, Klub Wolontariusza, Animacja Społeczności lokalnej, Promocja i ochrona zdrowia, usługa stomatologa dla dzieci,	Długie 13 07-431 Czarnia	tel. 29 772-70-84	pn-czw w godz. 8.00-16.00 pt. w godz. 7.00-15.00	cusczarnia.pl biuro@cusczarnia.pl	Mieszkańcy Gminy Czarnia
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Czerwinie	Zadania z zakresu pomocy	07-407 Czerwin, Pl. Tysiąclecia 1	tel. 29 761-45-67 29 761-45-85 29 761-45-92	pn -pt 7.30-15.30	www.ops.czerwin.pl ops@czerwin.pl	Mieszkańcy Gminy Czerwin

		społecznej					
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goworowie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-440 Goworowo, ul. Ks. St. Dulczewskiego 1A	tel. 29 761-40-15	pn-pt 7.30-15.30	www.gops.goworowo.pl kancelaria@gops.goworowo.pl	Mieszkańcy Gminy Goworowo
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Kadzidle	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-420 Kadzidło, ul. Targowa 4	tel.29 761-89-34 tel: 507824061	pn.-pt 8.00-16.00	www.ops.kadzidlo.pl ops@kadzidlo.pl	Mieszkańcy Gminy Kadzidło
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Lelisie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-402 Lelis, Szkolna 39	tel. 29 761-19-95	pn-pt 7.45-15.45	www.ops.lelis.pl poczta@ops.lelis.pl	Mieszkańcy Gminy Lelis
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łysych	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-437 Łyse, Ostrołęcka 2	tel. 29 772-54-75	pn., śr, czw 7.30-15.30 wt.7.30-17.00 pt.7.30-14.00	gops2_lyse@wp.pl	Osoby spełniające kryteria ustawy o pomocy społecznej z terenu gminy Łyse
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Myszyńcu	Poradnictwo w formie świadczenia pracy socjalnej mające na celu rozwinięcie lub wzmocnienie aktywności i samodzielności życiowej mieszkańców gminy	07-430 Myszyńiec, Plac Wolności 60	tel. 29 772-13-98	pn-pt 8.00-16.00	www.ops.myszyniec.pl opsmyszyniec@o2.pl	Mieszkańcy gminy Myszyńiec
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Olszewie-Borkach	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-415 Olszewo-Borki, ul. Broniewskiego 13	tel. 29 764-78-75	pn-pt 8.00-16.00	gops@olszewo-borki.pl	Mieszkańcy gminy Olszewo-Borki
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzekuniu	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-411 Rzekuń, ul. Kolonia 1b	tel. 29 643-20-80	Pn,śr.,czw.7.45-15.45 Wt- 7.45-16.45 Pt.7.45-14.45	ops@rzekun.net	Mieszkańcy gminy Rzekuń
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Troszynie	Zadania z zakresu pomocy społecznej	07-405 Troszyna, Słowackiego 13	tel. 29 767-10-03	pn-pt 8.00-16.00	opstroszyn@wp.pl	Mieszkańcy gminy Troszyna
<b>ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ</b>							
9	Gminna Komisja Rozwiązywania	Problemy alkoholowe	06-320 Baranowo Rynek 7	Tel.29 7613776 lub 93	wg potrzeb	www.baranowo.pl	Mieszkańcy Gminy Baranowo

Problemów Alkoholowych w Baranowie							
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Czerwinie	Problemy Alkoholowe	07-407 Czerwin, ul. Pl. Tysiąclecia 1	29 761- 45-92	Raz w miesiącu			Mieszkańcy Gminy Czerwin
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Troszynie	Problemy Alkoholowe, uzależnienia	07- 405 Troszyn Ul. Juliusza Słowackiego 13	Tel. 29 7671053	pn.-pt. 8.00-16.00	gmina@troszyn.pl		Mieszkańcy z terenu gminy Troszyn
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Goworowie	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne	07-440 Goworowo ul. Ostrołęcka 21	tel. 29 769-37-40	Pn. 7.30-16.30 wt.-pt. 7.30-15.30	kancelaria@gops.goworowo.pl		Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Goworowo
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kadzidło	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków	07-420 Kadzidło ul. Targowa 4	29 767-30-67	Pn-pt 8.00-16.00	profilaktyka@kadzidlo.pl		Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Kadzidło
Gminny Punkt Konsultacyjny dla osób uzależnionych i członków ich rodzin w Kadzidło	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków	07-420 Kadzidło ul. Targowa 4	29 767-30-67	Śr. 8.15-10.15 Pt.13.15-15.15	profilaktyka@kadzidlo.pl		Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Kadzidło
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Lelisie	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne	07-402 Lelis ul. Szkolna 39	tel. 29 746-90-11	Pn, śr-pt. 7.45-15.45 Wt.9.00-17.00	sekretariat@lelis.pl		Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Lelis
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Łysych	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne	07-437 Łyse, ul. Ostrołęcka 2	tel. 29 77-25-475 w 35	Czwartek 9.00-14.00	gkrpa@gminalyse.pl		tel. 29 77-25-475 w 35

	Gminny Punkt Konsultacyjny dla osób uzależnionych i członków ich rodzin						
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Myszyniu	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne	07-430 Myszyniec, Plac Wolności 61 Budynek Centrum Usług Społecznych	tel. 29 33-33-115	sob. 9.00-13.00	obr.c@myszyniec.pl	Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Myszyniec
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Czarni	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu, narkotyków oraz uzależnienia behawioralne, profilaktyka związana z przeciwdziałaniem uzależnieniom od alkoholu, substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych	Długie 13, 07-431 Czarnia	Tel. 29 649 91 11	Pn-czw. 8-16 Pt. 7-15	biuro@cuscza dyrektor@cuscza rnia.pl	Mieszkańcy Gminy Czarnia
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Olszewie-Borkach	Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne	07-415 Olszewo-Borki ul. Broniewskiego 13,	tel. 29 764-78-75	pn.-pt. 8.00-16.00	gops@olszewo- borki.pl	Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Olszewo-Borki
	Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Osób i Rodzin w kryzysie Centrum Wspierania	Porady i wsparcie psychologiczne dla osób w kryzysie	07-415 Olszewo-Borki ul. Broniewskiego 13,	29 764-78-75 513-504-393	wt od 16.00-18.00	gops@olszewo- borki.pl	Mieszkańcy Gminy Olszewo-Borki
	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rzekuniu	Problemy Alkoholowe	07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33	tel. 29 761-73-01	Raz w miesiącu	www.rzekun.pl	Mieszkańcy Gminy Rzekuń

### PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

10	<b>Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”</b>	<b>Pomoc psychologiczna</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomoc prawna</li> <li>• Ogólnopolska poradnia mailowa</li> <li>• Ogólnopolska poradnia telefoniczna</li> <li>• Ośrodek dla osób pokrzywdzonych przestępstwem</li> <li>• Działania szkoleniowe</li> </ul>	<b>ul. Widok 24 (II piętro), 00-023 Warszawa</b>	<b>800 120 002</b>  <b>Bezpłatna infolinia</b>  <b>lub</b>  <b>22 668-70-00</b>	<b>7 dni w tygodniu 24 godziny na dobę</b>  poniedziałek-piątek: godz. 8.00-20.00,  sobota:: godz. 9.00-14.00.	www.niebieskalinia.pl   niebieskalinia@niebieskalinia.info  <a href="mailto:sekretariat@niebieskalinia.pl">sekretariat@niebieskalinia.pl</a>	Dla osób doświadczających przemocy domowej
----	--	---	--	---	--	--	--

		i doradcze dla organizacji państwowych (m. in. Ministerstwa, Policja) oraz dla osób prywatnych • Wydawanie pisma "Niebieska Linia"					
11	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Goworowie	Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy w rodzinie.	ul. Ks. S. Dulczewskiego 1a, 07-440 Goworowo	tel.: 29 7614015 lub 884 064 424	<b>Poniedziałek</b> – godz. 07:30-12:30 <b>Wtorek</b> – godz. 07:30-10:30	e-mail: podmostkoagata@gmail.com	Dla osób doświadczających przemocy domowej
	Punkt konsultacyjny ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Goworowie	Poradnictwo dla osób doświadczających i stosujących przemoc w rodzinie	ul. Ks. S. Dulczewskiego 1a, 07-440 Goworowo	tel.: 29 7614015 lub 884 064 424	<b>Poniedziałek</b> – godz. 07:30-12:30 <b>Wtorek</b> – godz. 07:30-10:30		
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Baranowo	Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	06-320 Baranowo, Rynek 7	tel. 29 761 36 77	Wg potrzeb	www.baranowo.pl gopsbaranowo@wp.pl	Mieszkańcy gminy Baranowo
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Kadzidło	Edukacja społeczna i profilaktyczna w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, udzielanie pomocy osobom doświadczającym przemocy, oddziaływanie na sprawców przemocy	07-420 Kadzidło ul. Targowa 4	tel. 29 761 89 34	pn-pt 8.00-16.00	zi@kadzidlo.pl	Dla osób doświadczających przemocy domowej
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Lelis	Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	07-402 Lelis Szkolna 37	Tel. 29 761 19 95	pn-pt 7.45-15.45	<a href="mailto:poczta@ops.lelis.pl">poczta@ops.lelis.pl</a>	Mieszkańcy gminy Lelis doświadczający przemocy domowej
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Łyse	Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie w tym wsparcie i pomoc psychologiczna, poradnictwo, diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie, rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach	07-437 Łyse, ul. Ostrołęcka 2	tel. 29 77 25 475 w.32	pn., śr, czw 7.30-15.30 wt.7.30-17.00 pt.7.30-14.00	tel. 29 77 25 475 w.32	Dla osób doświadczających przemocy domowej

		i innych możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym. <b>Inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie</b>					
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Myszyniec	Udzielanie wsparcia porad w zakresie NK dla ofiar i sprawców przemocy	07-430 Myszyniec, Plac Wolności 60	tel. 29 77 21 398	pn.-pt 8.00-16.00		Mieszkańcy gminy Myszyniec doświadczający przemocy domowej
	Zespół interdyscyplinarny ds. rozwiązywania przemocy w rodzinie w Czarni	Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, integrowanie i koordynowanie działań zespołu, diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie mających na celu przeciwdziałanie temu zjawisku, inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie, rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym, inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie.	Długie 13, 07-431 Czarnia	Tel. 29 772 70 84	Pn- czw. 8-16 Pt. 7-15	biuro@cusczarnia.pl	Mieszkańcy Gminy Czarnia
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Troszyn	Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	07-405 Troszyn, Słowackiego 13	tel. 29 767-10-03	pn-pt 8.00-16.00	opstroszyn@wp.pl	Mieszkańcy gminy Troszyn
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Czerwin	Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy w rodzinie.	07-407 Czerwin, Pl. Tysiąclecia 1	Tel. 29 761-45-92 wew. 52	pn -pt 7.30-15.30	<a href="http://www.ops.czerwin.pl">www.ops.czerwin.pl</a> <a href="mailto:ops@czerwin.pl">ops@czerwin.pl</a>	Dla osób doświadczających przemocy domowej



	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Rzekuń	Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	07-411 Rzekuń, ul. Kolonia 1 B	tel. 29 643 20 80	Pn, śr.,czw. 7.45-15.45 Wt- 7.45-16.45 Pt.7.45-14.45	ops@rzekun.net www.rzekun.pl	Mieszkańcy gminy Rzekuń
<b>INTERWENCJA KRYZYSOWA</b>							
12	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Goworowie	Monitorowanie bezpieczeństwa -informacja o występujących i potencjalnych zagrożeniach mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo publiczne i prognozowanie tych zagrożeń	Urząd Gminy Goworowo ul Ostrołęcka 21 07-440 Goworowo	Po wprowadzeniu całodobowych stałych dyżurów tel. 29 761 40 66, 29 761 40 43 tel: 29 769 37 22	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www@goworowo.pl ug@goworowo.pl k.lazicka@goworowo.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Kadzidło	Monitorowanie bezpieczeństwa	Urząd Gminy Kadzidło ul Targowa 4 07-420 Kadzidło	tel. 29 761 80 16, 29 767-30-68 575 405 205	pn-pt od 8.00-16.00	osp@kadzidlo.pl	Mieszkańcy gminy Kadzidło
	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Rzekuniu	Nieprzewidziane sytuacje, które mogą wystąpić na terenie gminy Rzekuń np.: załamanie pogody, powódzie, wypadki, zdarzenia losowe)	07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33	Po wprowadzeniu całodobowych stałych dyżurów tel. 29 643 20 00	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu		Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Czerwinie	Monitorowanie bezpieczeństwa	Urząd Gminy Czerwin Plac Tysiąclecia 1, 07-47 Czerwin	Tel. 29 7614593 (wew. 42)	pn-pt od 7.30-15.30	gmina@czerwin.pl	Mieszkańcy gminy Czerwin
	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Łysych	Monitorowanie bezpieczeństwa	07-437 Łyse ul. Ostrołęcka 2	tel. 29 77 25 003	pn., śr, czw 7.30-15.30 wt.7.30-17.00 pt.7.30-14.00	oc@gminalyse.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Myszyniec	Monitorowanie bezpieczeństwa	07-430 Myszyniec, Plac Wolności 60	tel. 29 77 21 141	pn.-pt. 8.00-16.00	urząd@myszyniec.pl obr.c@myszyniec.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

13	Centralne Zarządzenie 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 v.p	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	<a href="http://rcb.gov.pl/zarzadzenie-kryzysowe/">http://rcb.gov.pl/zarzadzenie-kryzysowe/</a> poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
<b>DLA OSÓB BEZROBOTNYCH</b>							
14	Powiatowy Urząd Pracy	Poradnictwo zawodowe dla osób zarejestrowanych w PUP, jak i węższym zakresie dla osób niezarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników	07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68	Tel. 29 760 3377, 760 43 83, 760 45 62	Czynny w dni robocze w godz. 8.00-16.00 Obsługa interesantów w godz. 8.00-14.00	e-mail:kancelaria@pup-ostroleka.pl	Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w PUP, pracodawcy i ich pracownicy
15	Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Ostrołęce	Poradnictwo zawodowe, wsparcie psychologiczne i informacje zawodowe	07-410 Ostrołęka ul. Poznańska 17	tel. 29 760 40 15, 760 30 70, 649 93 10.	Czynny w dni robocze w godz. 8.00-16.00	e-mail: ostroleka@wup.mazowsze.pl	Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane, osoby poszukujące pracy, pracodawcy i ich pracownicy
	Centrum Usług Społecznych w gminie Czarnia	Realizacja usługi pn. przeciwdziałanie bezrobociu, koszyk kursów Doradztwo zawodowe Kwalifikacja do usługi przez koordynatora indywidualnych planów usług społecznych	07-431 Czarnia, Długie 13	Tel. 29 772 70 84	Pn. -czw. 8-16 Pt. 7-15	biuro@cusczarnia.pl m.zyra@cusczarnia.pl	Osoby bezrobotne zarejestrowane w PUP

<b>PRAWO KONSUMENCKIE</b>							
16	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów	Poradnictwo konsumenckie i informacje prawne w zakresie ochrony interesów konsumentów	Starostwo Powiatowe w Ostrołęce Pl. Bema 5 07-410 Ostrołęka	tel. 29 764-28-15 w.161 pokój nr 33 <b>Infolinia</b> 801 440 220	poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00-16.00 wtorek od 8.00-17.30 piątek od 8.00-14.30	e-mail: prk@powiatostrolecki.pl	
17	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1	Infolinia konsumencka	pn.- pt. godz. 10:00-18:00	<a href="https://www.uokik.gov.pl/">https://www.uokik.gov.pl/</a> uokik@uokik.gov.pl porady@dlakonsumentow.pl	

			00-950 Warszawa	(prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 22 667 676 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora		
<b>PRAWA PACJENTA</b>						
18	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Płocka 11/13. 01- Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43	pn. - pt. godz. pn. 08:00-18:00 wt.-pt. 08:00 – 15:00	<a href="https://www.bpp.gov.pl">https://www.bpp.gov.pl</a>  kancelaria@rpp.gov.pl
19	Narodowy Fundusz Zdrowia mazowiecki Oddział Wojewódzki w Warszawie Delegatura w Ostrołęce	Informacje dotyczące zasad dostępu do świadczeń zdrowotnych i wykazu świadczeniodawców udzielających świadczeń w ramach zawartej umowy z Funduszem, zasad zawierania i rozwiązywania umów dobrowolnego ubezpieczenia zdrowotnego, prawa do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych	07-410 Ostrołęka ul. Kościuszki 45	Tel.: 29 753-90-00	godz. pn. - 8.00-18.00, wt.-pt. 8.00-16.00	<a href="http://www.nfz.gov.pl">http://www.nfz.gov.pl</a>  ostroleka@nfz-warszawa.pl  infolinia@nfz.gov.pl
20	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon 538-117-590 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	<u>Infolinia</u> <u>+48 222 500 108</u> <i>Czynna w dni robocze w godzinach 8:15-16:15</i>	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

21	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD Chocimska 6 00-791 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 . fax.: (22) 583 66 96. pn.-pt. godz.08.15-16.15.	Bezpłatna infolinia 800 121 212  (22) 583 66 00	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)  <b>Przyjęcia interesantów:</b>  od pn. - pt. 8.15-16.15	<a href="https://brpd.gov.pl">https://brpd.gov.pl</a>  rpd@brpd.gov.pl
----	---	----------------------	--	---	--	--

### PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

22	Zakład Ubezpieczeń Społecznych	Składki renty, emerytury	07-410 Ostrołęka ul. dr. A. Kuklińskiego 3	Infolinia ZUS Ostrołęka (22) 560-16-00 Z tel. Stacjonarnych i komórkowych	Czynny w poniedziałek w godz. 8.00-17.00 Wtorek-piątek 8.00-15.00	
23	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w Centrum Obsługi Telefonicznej 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-obsługi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl">http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obsługi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl</a>

### PRAWO PRACY

24	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie Oddział w Ostrołęce	Porady z zakresu prawa pracy	07-410 Ostrołęka Ul. Generała Augusta Emila Fieldorfa "Niła" 15	tel.: 29 764 2963	pn-pt godz.8.00-16.00	
25	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		<a href="http://www.bip.pip.gov.pl">www.bip.pip.gov.pl</a> ,  kancelaria@gip.pip.gov.pl

				<p>Ukraińcy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. <b>Uwaga!!!</b> naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .</p>		
--	--	--	--	---	--	--

<b>PRAWO PODATKOWE</b>						
26	Urząd Skarbowy w Ostrołęce	Informacja podatkowa	ul. Przechodnia 6 07-410 Ostrołęka	Tel.:29 746-41-00	pn. 8.00-18.00 wt.-pt. 8.00-15.00	e-mail: us.ostroleka@mf.gov.pl
27	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Warszawska 5, 43-300 Bielsko-Biała	01 055 055 (z tel. tacyjnych. (22) 330 03 30 z tel. omórkowych. 48 (22)33 00 330 z tel. agranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. 08.00-18.00	<p>www.kis.gov.pl</p> <p><b>e-mail</b> <b>Kancelarii: kancelaria.kis@mf.gov.pl</b> <b>ov.pl</b> e-mail Sekretariatu Dyrektora: <b>kis@mf.gov.pl</b></p> <p>więcej: <a href="https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa">https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa</a></p>

<b>DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO</b>						
28	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> <a href="mailto:porady@rf.gov.pl">porady@rf.gov.pl</a> (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok.2 tygodni)  <a href="https://rf.gov.pl/kontakt">https://rf.gov.pl/kontakt</a>  <a href="mailto:biuro@rf.gov.pl">biuro@rf.gov.pl</a>
<b>INNE</b>						
29	<b><a href="http://WWW.OBYWATEL.GOV.PL">WWW.OBYWATEL.GOV.PL</a></b>				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji	
30	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	pn. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00	<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>

**CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA i NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (wg art. 8a ust 1 pkt 2):  
ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: 731 407 207**

**poniedziałek, środa, czwartek od 8.00 do 16.00; wtorek 8.00-17.30, piątek 8.00-14.30**

<b>NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA</b>							
	<b>PROWADZĄCY</b>	<b>ADRESY DYŻURÓW</b>	<b>Miesiące dyżurów</b>	<b>DNI i GODZINY</b>	<b>SPECJALIZACJA (o ile określono)</b>	<b>lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich</b>	<b>DANE KONTAKTOWE</b>
31	Punkt Radców Prawnych	07-410 Ostrołęka Starostwo Powiatowe ul. Fieldorfa NILA 15, pokój 8	Od stycznia do grudnia 2024 r.	wtorek – godz. 7.30-11.30/ 12.30-16.30 środa – godz. 12.30-16.30 czwartek – godz.7.30-11.30 piątek- godz. 7.30-9.30 14.30-16.30	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00-16.00, wtorek -8.00-17.30, piątek - 8.00-14.30 tel. 731 407 207
32	Punkt FUNDACJI TOGATUS PRO BONO z siedzibą w Olsztynie	07-440 Goworowo GOPS ul. Dulczewskiego 1 A	Od stycznia do grudnia 2024 r.	Od poniedziałku do piątku od godz. 10.00- 14.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00-16.00, wtorek-8.00-17.30, piątek 8.00-14.30 tel. 731 407 207
33	Punkt Adwokatów	07-410 Ostrołęka Starostwo Powiatowe ul. Fieldorfa NILA 15 pokój 8	Od stycznia do grudnia 2024r.	poniedziałek- godz. 7.30-11.30/ 12.30-16.30 środa -godz. 7.30-11.30 czwartek – godz.12.30- 16.30 piątek- godz. 9.30-11.30 / 12.30-14.30	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00-16.00, wtorek-8.00-17.30, piątek 8.00-14.30 tel. 731 407 207
<b>NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE</b>							

34	Punkt FUNDACJITOGATUS PRO BONO z siedzibą w Olsztynie	07-430 Myszyniec, Plac Wolności 61	Od poniedziałku do piątku od godz. 10.00- 14.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00-16.00, wtorek-8.00-17.30, piątek 8.00-14.30 tel. 731 407 207
----	---	------------------------------------	---	------	-----	--