

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

LP	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Świebodzinie	wspieranie rodziny i system pieczy zastępczej obejmuje szeroko rozumiane problemy funkcjonowania rodziny, w tym problemy wychowawcze w rodzinach naturalnych i zastępczych oraz problemy opieki nad osobą niepełnosprawną, a także terapię rodzinną	ul. Żaków 3 66-200 Świebodzin	68 47 553 53 według stawek operatora	Poniedziałek 7.30 ÷ 15.30 Wtorek ÷ Piątek 7.00 ÷ 15.00	http://www.pcpr.swiebodzin.pl/ pcpr_swieb@wp.pl	każdy mieszkaniec Powiatu Świebodzińskiego
PSYCHOLOGICZNE							
2.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Świebodzinie	diagnoza, terapia i poradnictwo psychologiczne, wychowawcze dla dzieci, rodziców, nauczycieli	ul. Żaków 3 66-200 Świebodzin	68 457 88 01 według stawek operatora	Pon. 7.00 ÷ 18.00 Wt. 7.00 ÷ 18.00 Śr. 7.00 ÷ 17.00 Czw. 7.00 ÷ 18.00 Pt. 7.00 ÷ 15.00	http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/ sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli <u>Obowiązują zgłoszenia pisemne</u> na druku poradni, które przyjmuje sekretariat w godz. od 8.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku.

3.	Strefa Wsparcia Rodziny	<ul style="list-style-type: none"> - wsparcie dla osób doświadczających przemocy w rodzinie i innej, - wsparcie dla osób z problemami związanymi z uzależnieniem w rodzinie, - wsparcie dla osób w kryzysie, - usprawnienie komunikacji między stronami konfliktów rodzinnych, - poprawa/naprawa relacji pomiędzy dziećmi i rodzicami, a także relacji rówieśniczych dzieci i młodzieży, - porady prawne w zakresie pomocy rodzinie w kryzysie. 	ul. Bramkowa 2 66-200 Świebodzin (wejście od ul. Garbarskiej)	68 475 67 87 lub 721 396 999 Tel. w godzinach dyżurów	<ul style="list-style-type: none"> + wtorek i czwartek godz. 16.00-19.00 (terapeuta motywujący, mediator rodzinny, pedagog) + środa godz. 16.00-19.00 (psycholog, traumatolog, specjalista ds. przemocy) +środa godz. 16.00-18.00 (pomoc prawna) + środa godz. 16.00-19.00 (psycholog dziecięcy) + czwartek godz.15.00-19.00 (psychoterapeuta, interwent kryzysowy, pedagog specjalny) 	https://strefawsparciarodziny.wordpress.com/	Z pomocy mogą korzystać osoby z rodzin z problemami uzależnień i przemocy oraz osoby znajdujące się w kryzysie, czyli znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej i mające poczucie utraty równowagi psychicznej
4.	Centrum wsparcia dla osób dorosłych w 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
5.	Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego	Pomoc psychologiczna osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.	Instytut Psychologii Zdrowia Polskie Towarzystwo Psychologiczne ul. Gęślarska 3, 02-412 Warszawa tel. 0-22/ 863 87 38 fax 0-22/ 863 42 75 poczta@ipz.edu.pl	116 123 bezpłatna infolinia	Od poniedziałku do piątku od godz 14:00 – 22:00	www.psychologia.edu.pl	Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

6.	Fundacja Dajemy Dzieciom Się	<p><u>Bezpieczeństwo dzieci</u> - wsparcie i informacje w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. - konsultacje w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.</p>	-	Tel. 800 100 100	od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00. Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.	www.fdds.pl	bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla rodziców i nauczycieli
----	------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	---------------------------------------------------------------------

		Wsparcie psychologiczne	-	Telefon Zaufania 116 111	Pon- nd 12:00 – 02:00 Można zostawić wiadomość poprzez stronę www.116111.pl	www.116111.pl	Z porady mogą skorzystać dzieci i młodzież
7.	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania. Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich	Biuro Rzecznika Praw Dziecka ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa lub poprzez ePUAP ¹¹ _{SEP} pocztą elektroniczną na adres: rpd@brpd.gov.pl	Tel. 800 12 12 12 dzwoniący pod numer telefonu zaufania nie ponoszą żadnych kosztów	Telefon i czat są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu!	www.brpd.gov.pl	Oprócz dzieci pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich
PEDAGOGICZNE							
8.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Świebodzinie	diagnoza, terapia i poradnictwo psychologiczne, wychowawcze dla dzieci, rodziców, nauczycieli	ul. Żaków 3 66-200 Świebodzin	68 457 88 01 według stawek operatora	Pon. 7.00 ÷ 18.00 Wt. 7.00 ÷ 18.00 Śr. 7.00 ÷ 17.00 Czw. 7.00 ÷ 18.00 Pt. 7.00 ÷ 15.00	http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/ sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli Obowiązują zgłoszenia pisemne na druku poradni, które przyjmuje sekretariat w godz. od 8.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku.
POMOC SPOŁECZNA							
9.	Ośrodek Pomocy Społecznej w: 1. Świebodzinie 2. Zbąszynku 3. Łagowie 4. Skąpe 5. Szczañcu	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej Pomoc społeczna umożliwia przezwyciężanie trudnych sytuacji życiowych tym, którzy nie są w stanie sami ich	1. Plac Wolności 14 66-200 Świebodzin 2. ul. Długa 1	1. 68 4750 821 2. 68 384 91 02	1. Pon. 8.00 - 16.00 Wt. – Pt. 7.20 - 15.20 2. Pon. – Pt. 7.30 – 15.30	1. http://bip.wrota.lubuskie.pl/ops_swiebodzin/ sekretariat@ops.swiebodzin.pl 2. www.ops.zbaszynek.pl	1. mieszkańcy Gminy Świebodzin 2. mieszkańcy Gminy Zbąszynek

		pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości. Wspiera ich w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwia im życie w warunkach odpowiadających godności człowieka. Zadaniem pomocy społecznej jest także zapobieganie trudnym sytuacjom życiowym przez podejmowanie działań zmierzających do usamodzielnienia osób i rodzin oraz ich integracji ze środowiskiem.	66-210 Zbąszynek	3. 68 325 89 59	3. Pon. 8.00 - 16.00 Wt. - Pt. 7.30 - 15.00	3. http://lagow.pl/PL/3036/Osrodek_Pomocy_Spolecznej/# ops@lagow.pl	3. mieszkańcy Gminy Łagów
			3. ul. Sulęcińska 2 66-220 Łagów	4. 68 341 91 08	4. Pon. - Pt. 7.00 - 15.00	4. http://www.skape.naszops.pl/ ops@skape.pl	4. mieszkańcy Gminy Skąpe
			4. 66-213 Skąpe 49	5. 68 34 107 10	5. Pon. 7.00 - 16.00 Wt. - Czw. 7.00 - 15.00 Pt. 7.00 - 14.00	5. opsszcz@wp.pl	5. mieszkańcy Gminy Szczaniec
10.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej W Lubrzy		os. Szkolne 13 66-218 Lubrza	512 004 128 512 004 793	Pon. 7.00 - 17.00 Wt. - Czw. 7.00 - 15.00 Pt. 7.00 - 13.00	ops@lubrza.pl	mieszkańcy Gminy Szczaniec

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

11.	Ogólnopolskie Stowarzyszenie JOKER	- wsparcie terapeutyczne osób uzależnionych i współuzależnionych	Centrum Rozwoju i Terapii Ogólnopolskiego Stowarzyszenia JOKER ul. Sulechowska 6 66-200 Świebodzin (Basen, wejście z lewej strony budynku)	606 37 66 46	+ wtorek godz. 16.00-18.00 (Grupa wsparcia dla osób uzależnionych od alkoholu) + środa godz. 18.00-21.00 (Grupa terapeutyczna dla osób współuzależnionych „Przełom”)	www.stowarzyszenie-joker.pl	Z pomocy mogą korzystać osoby uzależnione i współuzależnione
12.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w: 1. Zbąszynku 2. Łagowie 3. Skąpe 4. Szcząńcu 5. Lubrzy	Poradnictwo w zakresie problemów alkoholowych i innych uzależnień	1. ul. Długa 1 66-210 Zbąszynek 2. ul. Spacerowa 7 66-220 Łagów 3. 66-213 Skąpe 49 4.	1. 68 384 91 02 2. 503 132 047 3. 68 341 91 08 4. 68 34 107 06	1. Pon. – Pt. 7.30 – 15.30 2. każdy 2 wtorek miesiąca w godz. 14.00 – 16.00 Spotkanie ze Specjalistą Terapii Uzależnień 3. Pon. - Pt. 7.00 - 15.00 4. <u>Dyżury terapeutyczne:</u>	1. www.ops.zbaszynek.pl 2. promocia@lagow.pl 3. http://www.skape.naszops.pl/ ops@skape.pl 4.	Z pomocy mogą korzystać osoby uzależnione i ich rodziny 1. mieszkańcy Gminy Zbąszynek 2. mieszkańcy Gminy Łagów 3. mieszkańcy Gminy Skąpe 4.

			ul. Herbowa 30 66-225 Szczaniec (dyżury – pok. nr 12)		27 czerwca; 11 lipca; 29 sierpnia; 19 września; 3 października; 7 listopada i 5 grudnia 2019r. 16.30 – 18.30 <u>Posiedzenia GKRPA:</u> 27 czerwca; 11 lipca; 29 sierpnia; 19 września; 3 października; 7 listopada i 5 grudnia 2019r. godz. 15.30	http://www.szczaniec.pl/art,386,dyzury-gkrpa.html	mieszkańcy Gminy Szczaniec
			5. os. Szkolne 13 66-218 Lubrza	5. 512 004 128 wew. 208	5. Pon. 7.00 - 17.00 Wt. – Czw. 7.00 - 15.00 Pt. 7.00 - 13.00	5. ops@lubrza.pl	5. mieszkańcy Gminy Lubrza
13.	Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii	Poradnictwo w zakresie problemów z narkotykami jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie.	-	Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania” Tel 801 199 990	Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Opłata tylko za pierwszy impuls połączenia	-	Z pomocy mogą korzystać osoby uzależnione i osoby z ich otoczenia
		- patologiczny hazard - sieciholizm - zakupoholizm - seksoholizm - pracoholizm	-	801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"	<u>Telefon czynny</u> codziennie w godz.: 17:00 – 22:00 z wyjątkiem świąt państwowych	https://www.uzaleznieniabeha.wioralne.pl/ poradnia@uzaleznieniabeha.wioralne.pl	Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z

		- zaburzenia odżywiania - inne uzależnienia (autoagresja, kleptomania, uzależnienie od ćwiczeń fizycznych i inne)			Opłata wyłącznie za pierwszy impuls połączenia <u>Grafik poradni online</u> wtorek: 12:00-15:00 czwartek: 16:00 -19:00 Odpowiedzi na pytania przesłane drogą elektroniczną są zazwyczaj wysyłane w ciągu 48 godzin. Bywają jednak sytuacje, że czas oczekiwania wydłuża się do 3-4 dni.	prawnik@uzaleznieniabehawio ralne.pl	uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą porozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi.
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

14.	Punkt Interwencji Kryzysowej	dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie	ul. Bramkowa 2 66-200 Świebodzin	68 475 67 87			mieszkańcy Gminy Świebodzin
15.	Gminny Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w: 1. Zbąszynku 2. Łagowie 3. Skąpe 4. Szczañcu 5. Lubrzy	poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne, zawodowe i rodzinne	1. ul. Długa 1 66-210 Zbąszynek 2. ul. Sulęcińska 2 66-220 Łagów 3. 66-213 Skąpe 49 4. ul. Herbowa 30	1. 68 384 91 02 2. 68 325 89 59 3. 68 341 91 08 4. 68 34 107 10	1. Pon. – Pt. 7.30 – 15.30 2. Pon. 8.00 - 16.00 Wt. – Pt. 7.30 - 15.00 3. Pon. - Pt. 7.00 - 15.00 4. Pon. 7.00 - 16.00 Wt. – Czw.	1. www.ops.zbaszynek.pl 2. http://lagow.pl/PL/3036/Osrodek_Pomocy_Spolecznej/#ops@lagow.pl 3. http://www.skape.naszops.pl/ ops@skape.pl 4. opsszcz@wp.pl	1. mieszkańcy Gminy Zbąszynek 2. mieszkańcy Gminy Łagów 3. mieszkańcy Gminy Skąpe 4. mieszkańcy Gminy Szczaniec

			66-225 Szczaniec		Pt. 7.00 - 15.00 Pt. 7.00 - 14.00		
			5. os. Szkolne 13 66-218 Lubrza	5. 512 004 128 wew. 208	5. Pon. 7.00 - 17.00 Wt. - Czw. 7.00 - 15.00 Pt. 7.00 - 13.00	5. ops@lubrza.pl	5. mieszkańcy Gminy Lubrza
16.	Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA	wsparcie kobiet na wszystkich polach ich działalności i aktywności, a także czynnie przeciwdziałanie dyskryminacji kobiet oraz przemocy domowej i seksualnej	Stary Rynek 17 (wejście od ul. Lisowskiego) 65-067 Zielona Góra	68 454 92 32 692 064 061	Pon. - Czw. 9.00 - 18.00 Pt. 9.00 - 15.00	https://baba.org.pl/ baba@baba.org.pl	dla osób doznających przemocy i dyskryminacji
17.	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.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia	dla osób doświadczających przemocy domowej
18.	Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie	- wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. – informacje na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć.	-	800 120 226 połączenie bezpłatne	Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30	-	Pomoc dla dzieci i dorosłych
INTERWENCJA KRYZYSOWA							
19.	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: 22 361 69 00 22 785 700 177 dyzurny@rcb.gov.pl .pl	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl/zarzadzani-e-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

20.	Fundacja Itaka Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych	w sprawie zaginionego dziecka. Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu - przyjęcie zgłoszenia o zaginięciu, doradzenie, w jaki sposób zorganizować poszukiwania na własną rękę oraz czego można oczekiwać od policji. - wsparcie psychologa, prawnika, pracownika socjalnego..	Fundacja Itaka 00-958 Warszawa, skr poczt 127	<u>Linia Wsparcia</u> tel.: 22 654 70 70 (z telefonów stacjonarnych) <u>Telefon w sprawie zaginionego dziecka lub nastolatka</u> Tel.: 116 000 - połączenie bezpłatne	Od poniedziałku do piątku w godz 13:00 – 17:00 , w każdą sobotę i niedzielę w godz 9:00 – 13:00 kontakt mailowy biuro@zaginieni.pl	www.zaginieni.pl	Bezpłatna pomoc dla dzieci i dorosłych - w sytuacji gdy zaginał człowiek
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH							
21.	Powiatowy Urząd Pracy	poradnictwo zawodowe	ul. Studencka 8 66-200 Świebodzin	68 38 210 66 68 38 256 95	Godziny Pracy Urzędu: Pon. – Pt. 7:00 – 15:00 Godziny obsługi interesantów: Pon. – Pt. 7:30 - 13:00 Rejestracja czynna od 7:30 - 13:00 Wydawanie biletów w biletomacie od 7:30 do 12:30	http://www.pup.swiebodzin.pl/ sekretariat@pup.swiebodzin.pl zisw@praca.gov.pl	Poradnictwo zawodowe polega na udzielaniu: 1. bezrobotnym i poszukującym pracy pomocy w wyborze odpowiedniego zawodu lub miejsca pracy oraz w planowaniu rozwoju kariery zawodowej, a także na przygotowaniu do lepszego radzenia sobie w poszukiwaniu i podejmowaniu pracy, w szczególności na:

					Dzienny limit biletów do rejestracji wynosi 20 biletów		a) udzielaniu informacji o zawodach, rynku pracy, możliwościach szkolenia i kształcenia, umiejętnościach niezbędnych przy aktywnym poszukiwaniu pracy i samozatrudnieniu, b) udzielaniu porad z wykorzystaniem standaryzowanych metod ułatwiających wybór zawodu, zmianę kwalifikacji, podjęcie lub zmianę pracy, w tym badaniu kompetencji, zainteresowań i uzdolnień zawodowych c) kierowaniu na specjalistyczne badania psychologiczne i lekarskie umożliwiające wydawanie opinii o przydatności zawodowej do pracy i zawodu albo kierunku szkolenia d) inicjowaniu, organizowaniu i prowadzeniu grupowych porad zawodowych dla bezrobotnych i poszukujących pracy 2. pracodawcom pomocy: a) w doborze kandydatów do pracy spośród
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

							bezrobotnych i poszukujących pracy b) we wspieraniu rozwoju zawodowego pracodawcy i jego pracowników przez udzielanie porad zawodowych 1a w ramach poradnictwa zawodowego są inicjowane, organizowane i prowadzone szkolenia z zakresu umiejętności poszukiwania pracy
22.	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							
23.	Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA	poradnictwo dla osób pokrzywdzonych przestępstwem	Stary Rynek 17 (wejście od ul. Lisowskiego) 65-067 Zielona Góra	68 454 92 32 692 064 061	Pon. – Czw. 9.00 – 18.00 Pt. 9.00 – 15.00	https://baba.org.pl/ baba@baba.org.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem
24.	Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem	wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	Ministerstwo Sprawiedliwości Departament Funduszu Sprawiedliwości Al. Ujazdowskie 11 00-950 Warszawa	infolinia +48 222 309 900	Pon. – Pt. 8.15 – 16.15	www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
PRAWO KONSUMENCKIE							
25.	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	zapewnienie bezpłatnego poradnictwa konsumenckiego i	ul. Piłsudskiego 18 66-200 Świebodzin	68 475 53 66 według stawek operatora	Pon. 8.30 – 16.30 Wt. – Śr. 8.30 – 15.00	www.swiebodzin.pl w.hordziejczuk@powiat.swiebodzin.pl	Dla mieszkańców Powiatu Świebodzińskiego

		informacji prawnej w zakresie ochrony konsumentów. Występowanie do przedsiębiorców w sprawach ochrony interesów i praw konsumentów. Udzielanie konsumentom pomocy przy dochodzeniu roszczeń na drodze sądowej.	(budynek B Starostwa Powiatowego w Świebodzinie)		Czw. 9.00 – 15.00 Pt. 8.30 – 13.00		
26.	Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej	W zakresie umów zawieranych między konsumentami a przedsiębiorcą oraz sporów z nich wynikających	Ul. Bohaterów Westerplatte 11 65-034 Zielona Góra	68 322 18 36 68 322 18 32	pn – pt 7:30 – 15:30	www.ihgorzow.ires.pl delegatura@wiih.gorzow.pl	Porady w zakresie prawa konsumenckiego – bezpośrednio, telefonicznie, listownie i elektronicznie
27.	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	Pon. - Pt. 8.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie
PRAWA DZIECKA							
28.	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	ochrona praw dziecka	Biuro Rzecznika Praw Dziecka ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa tel. 22 583 66 00 fax. 22 583 66 96 biuro: Pn. – Pt. 8.15 – 16.15	Tel. 800 12 12 12 dzwoniący pod numer telefonu zaufania nie ponoszą żadnych kosztów	Dziecięcy telefon zaufania i czat są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu!	www.brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
PRAWA PACJENTA							
29.	Narodowy Fundusz Zdrowia Lubuski Oddział Wojewódzki w Zielonej Górze	prawa pacjenta	ul. Podgórna 9b, 65-057 Zielona Góra	tel. 68 328 76 00, fax. 68 328 76 57	Pn. 8.00-16.00 Wt. 8.00-18.00 Śr. – Pt. 8.00-16.00	www.nfz-zielonagora.pl oddzial@nfz-zielonagora.pl	Informacja dostępna na stronie www

				według stawek operatora			
30.	Narodowy Fundusz Zdrowia Lubuski Oddział Wojewódzki Delegatura w Gorzowie Wlkp.	prawa pacjenta	ul. Pionierów 8, 66-400 Gorzów Wlkp.	tel. 95 733 63 00 fax. 95 733 63 05 według stawek operatora	Pn. 8.00-16.00 Wt. 8.00-18.00 Śr. - Pt. 8.00-16.00	delegatura-gorzow@nfz-zielonagora.pl	Informacja dostępna na stronie www
31.	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 według stawek operatora	Pon. - Pt. 8.00-20.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
32.	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia ul. 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	Pon.- Pt. 8.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
33.	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A 00- 503 Warszawa tel. 22 461 60 00	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	Pon.-Pt. 8.00-17.00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz

			KORRESPONDENCJA A Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa				osób niepełnosprawnych
34.	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	ochrona praw dziecka	Biuro RPD ul. Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.: 22 583 66 00 fax.: 22 583 66 96 Pn. - Pt. 8.15 - 16.15	800 121 212 Bezpłatna infolinia	Pon. - Pt. 8.15-20.00 (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							
35.	Zakład Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Świebodzinie	popularyzacja wiedzy o ubezpieczeniach społecznych	ul. Sikorskiego 42 66-200 Świebodzin	(22) 560 16 00 według stawek operatora Pn. - pt. 7.00-18.00	Godziny obsługi klientów Pon. 8.00-18.00 Wt. - Pt. 8.00-15.00	http://www.zus.pl cot@zus.pl	Każdy zainteresowany
36.	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	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.	Pon. - Pt. 7.00 - 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
PRAWO PRACY							
37.	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Zielonej Górze	porady z zakresu prawa pracy	ul. Dekoracyjna 8 65-722 Zielona Góra	68 451 39 00 fax: 68 451 39 11 według stawek operatora	Pon. - Pt. 7.30 - 15.30	www.zielonagora.pip.gov.pl kancelaria@zgora.pip.gov.pl	osobiście (Pon. 8.00-18.00, Wt. - Pt. 8.00-15.00), listownie i elektronicznie.

38.	Okręgowy Inspektorat Pracy w Zielonej Górze, Oddział w Gorzowie Wlkp.	porady z zakresu prawa pracy	ul. Mościckiego 6 66-400 Gorzów Wlkp.	tel. 95 722 32 96 fax 95 722 32 87 według stawek operatora	Pon. - Pt. 8:00 - 15:00	sekretariatgw@zgora.pip.gov.pl	Każda osoba
39.	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.) według stawek operatora 459 599 000 (dla t el. kom.) według stawek operatora 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP)	-	www.bip.pip.gov.pl kancelaria@gip.pip.gov.pl	Każda osoba

PRAWO PODATKOWE

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. stacjonarnych. według stawek operatora) 22 330 03 30 z tel. komórkowych. 48 22 33 00 330 z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora	Pon. - Pt. 7.00-18.00	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

41.	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>	Pon. - Pt. 8.00-18.00 Pon. - Pt. 11.00-15.00	https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl Porady e-mail: porady@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
-----	-------------------------------------	----------------------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

				22 333 73 26 lub 22 333 73 27 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> 22 333 73 25 według stawek operatora	Pon. - Pt. 8.00-16.00	(czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok.2 tygodni)	
INNE							
WWW.OBYWATEL.GOV.PL					INFORMACJE I USŁUGI PRZYJAZNE OBYWATELOM PORTAL MINISTERSTWA CYFRYZACJI		
41.	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. 10.00-18.00 Wt. - Pt. 8.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone