

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Część I lista wg art. 8a ust.1 pkt 1 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej , nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej .

Lp	Zakres świadczonego poradnictwa	Nazwa jednostki	Dane teleadresowe i kontaktowe jednostki	Dni i godziny działalności	Kryteria dostępu do usługi
I.PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE					
1	psychologiczne, interwencja kryzysowa dla dzieci i młodzieży, terapia dla dzieci ze zdiagnozowanymi zaburzeniami rozwojowymi, orzecznictwo	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Łomży	ul. Szosa Zambrowska 1/27 18-400 Łomża tel. 86 2156947 http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=26 e-mail: poradniapp.lomza@poczta.fm	od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00	dzieci i młodzież ucząca się na terenie powiatu łomżyńskiego, rodzice
2	diagnoza, terapia , pomoc psychologiczna (zlecenie NFZ)	Usługi psychologiczne Kołakowscy Sp.J.	Usługi Psychologiczne Kołakowscy Sp. J. Poradnia Psychologiczna w Łomży Pl. Niepodległości 16 lok. 6 18-400 Łomża tel. 880 440 699 www.psycholog-rodzinie.pl/poradnia-psychologiczna-nfz/ e-mail: poradnia@psycholog-rodzinie.pl	godziny pracy poradni: pon. 15.00-20.00; wt. 13.00-18.00; śr. 8.00 – 13.00; czw. 13.00-18.00; pt. 13.00-18.00.	świadczenia refundowane przez NFZ mogą być wykonywane w stosunku do osób posiadających skierowanie z następującymi problemami zdrowotnymi: -zaburzenia nerwicowe; -zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi ; – zaburzenia osobowości i

					zachowania dorosłych w tym patologiczny hazard i zaburzenia nawyków i popędów ; – zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i w wieku, młodzieńczym
3	psychologiczne	Punkt konsultacyjny przy Urzędzie Gminy Zbójna	Urząd Gminy ul. Łomżyńska 64 18-416 Zbójna tel.: 86 214-00-25 www.zbojna.powiatlomzynski.pl e-mail: ugzbojna@lo.home.pl	pierwszy wtorek miesiąca w godz. 15.30-17.30	mieszkańcy gminy Zbójna
4	kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze	Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ)	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66. 800 70 2222 bezpłatna infolinia www.liniawsparcia.pl e-mail: porady@liniawsparcia.pl	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	dla osób będących w kryzysie psychicznym
II. PORADNICTWO PEDAGOGICZNE					
1	diagnoza i pomoc pedagogiczna, logopedyczna, orzecznictwo	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Łomży	ul. Szosa Zambrowska 1/27 18-400 Łomża tel. 86 2156947 http://powiatlomzynski.pl/bip/index.php?k=26 e-mail: poradniapp.lomza@poczta.fm	od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00	dzieci i młodzież ucząca się na terenie powiatu łomżyńskiego, rodzice, nauczyciele
III. POMOC SPOŁECZNA					
1	poradnictwo	Powiatowe Centrum Pomocy	ul. Szosa Zambrowska 1/27 18-400 Łomża tel. 86 215 69 42	od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30	mieszkańcy powiatu łomżyńskiego, w tym rodziny zastępcze, osoby

	prawne, psychologiczne pomoc	Rodzinie	www.pcpr.powiatlomzynski.pl e-mail: pcprlomza@wp.pl		niepełnosprawne , ofiary przemocy , osoby starsze
2	społeczna, świadczenia rodzinne, formy wsparcia finansowego i rzecowego, rozwiązywanie problemów alkoholowych, przemoc w rodzinie	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przytułach	ul. Supska 10 18-423 Przytuły www.przytulys.powiatlomzynski.pl e-mail: gopsprzytulys@wp.pl tel. 517 377 036	od poniedziałku do piątku w godz. 7.30- 15.30	mieszkańcy gminy Przytuły
3		Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogrodzie	ul. Łomżyńska 41 18-414 Nowogród tel. 86 175561 www.nowogrod.com e-mail: umnowogrod@wp.pl	poniedziałek 8.00-16.00 wtorek-piątek – 7.30-15.30	mieszkańcy miasta i gminy Nowogród
4		Ośrodek Pomocy Społecznej Gminy Łomża	18 -400 Łomża, ul. Marii Skłodowskiej – Curie 1a tel. 86 216 52 63 www.bip.ops.gminalomza.pl e-mail: sekretariat@gminalomza.pl	od poniedziałku do piątku w godz. 7.45 - 15.45. pracownicy socjalni przyjmują interesantów w godzinach 7.45 - 10.00.	mieszkańcy gminy Łomża
5		Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy	ul. Stawiskowska 10, 18-421 Piątnica tel. 86 215-21-10 www.opspiatnica.pl e-mail: poczta@opspiatnica.pl	od poniedziałku do piątku w godz. 7.30- 15.30	mieszkańcy gminy Piątnica
6		Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiznie	ul. Pl. kpt. Raginisa 35 18-430 Wizna tel.86 219-60-56 gops_ wizna@ wp.pl www. opswizna.megabajt.net.pl	poniedziałek- piątek 7.30 - 15.30	mieszkańcy gminy Wizna
7		Ośrodek Pomocy	ul. Żwirki i Wigury 3, 18-420 Jedwabne tel. 86 217-25-72	poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30	mieszkańcy miasta i gminy Jedwabne

		Spółecznej w Jedwabnem	www.bip.ops.jedwabne.pl e-mail::ops@jedwabne.pl		
8		Ośrodek Pomocy Społecznej w Zbójnej	ul. Łomżyńska 64 18-416 Zbójna tel.: 86 214-03-30, 86 214-00-50 www.zbojna.powiatlomzynski.pl e-mail: gops_zbojna@wp.pl	poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30	mieszkańcy gminy Zbójna
9		Ośrodek Pomocy Społecznej w Miastkowie	ul. Łomżyńska 32, telefon 86 217 49 93, tel/fax 217 48 23 www.miastkowo.pl/bip e-mail:ops.miastkowo@gmail.com	poniedziałek – piątek 7.15 - 15.15,	mieszkańcy gminy Miastkowo
10		Ośrodek Pomocy Społecznej w Śniadowie	ul. Ostrołęcka 11 18-411 Śniadowo tel. 86 224 15 74 www.sniadowo.pl e-mail: ops@sniadowo.pl	poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30	mieszkańcy gminy Śniadowo
IV.PORADNICTWO RODZINNE					
1	poradnictwo prawne, psychologiczne pomoc społeczna, świadczenia rodzinne, formy wsparcia finansowego i rzeczowego, rozwiązywanie problemów alkoholowych,	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Szosa Zambrowska 1/27 18-400 Łomża tel. 86 215 69 42 www.pcpr.powiatlomzynski.pl e-mail: pcprlomza@wp.pl	od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30	mieszkańcy powiatu łomżyńskiego, w tym rodziny zastępcze, osoby niepełnosprawne , ofiary przemocy , osoby starsze

	przemoc w rodzinie				
2	porady prawne z zakresu prawa cywilnego i rodzinnego , pomoc pedagogiczna, psychologiczna, psychiatryczna, logopedyczna, doradca finansowy, doradca życia rodzinnego	Fundacja „Vita Familiae” Poradnia Rodzinna w Łomży	Sadowa 3 18-400 Łomża tel. 86/ 473 55 14 www.diecezja.lomza.pl/ruchy-istow/stowarzyszenia/vitae-familiae e-mail: kuria@diecezja.lomza.pl	poradnia czynna od poniedziałku do czwartku . godz. 16.00-19.00.	osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, rodzinnej , na spotkanie należy umówić się wcześniej osobiście lub telefonicznie w godz. 16.00 - 19.00 (poniedziałek-czwartek)
V.PORADNICTWO Z ZAKRESU ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ					
1	w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych	Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej, działające przy nich zespoły interdyscyplinarne i komisje ds. rozwiązywania problemów alkoholowych – dane kontaktowe do ośrodków - powyżej w cz. III – Pomoc społeczna.			
2	poradnictwo i leczenie w zakresie uzależnień	Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży	ul. Rybaki 3, 18-400 Łomża tel. poradnia: (86) 216 67 03 e-mail: sekretariat@wopitu.pl http://www.wopitu.pl	Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia czynna w godz. 8.00 – 20.00	osoby uzależnione od alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz uzależnione behawioralnie (hazard, komputer, pracoholizm, zakupoholizm); rodziny uzależnionych.
3	psychologiczne, w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych i	Punkt konsultacyjny	ul. Łomżyńska 41 18-414 Nowogród www.nowogrod.com e-mail: umnowogrod@wp.pl tel. 86 2175520, 86 2175561	drugi wtorek każdego miesiąca w godz. 15.30 – 17.30	osoby korzystające z pomocy społecznej z problemem alkoholowym, osoby współuzależnione (członkowie rodzin)

	innych uzależnień				
4	w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych	Punkt Konsultacyjny	ul. Pl. kpt. Raginisa 35 18-430 Wizna tel.86 2196056 gops_wizna@wp.pl www.opswizna.megabajt.net.pl	pierwszy i piąty wtorek miesiąca od godz. 9- 11 trzeci czwartek miesiąca w godz. 15-17	osoby z problemem alkoholowym, osoby współuzależnione (członkowie rodzin)
VI.PORADNICTWO DLA BEZROBOTNYCH					
1	informacje o usługach urzędów pracy, poradnictwo zawodowe	Powiatowy Urząd Pracy w Łomży	ul. Nowogrodzka 1 18-400 Łomża tel. centrala 86 2158010 www.lomza.praca.gov.pl e-mail: bilo@praca.gov.pl	obsługa interesantów od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-14.00	osoby zarejestrowane w PUP oraz w węższym zakresie dla osób nie zarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników. Mieszkańcy powiatu łomżyńskiego i miasta Łomża
2	informacje dla poszukujących pracy, dla pracodawców, informacje o rynku pracy	Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku	Białystok 15-354, Pogodna 22 Tel (85) 749 72 00 www.wupbialystok.praca.gov.pl e-mail: bsekretariat@wup.wrotapodlasia.pl	godziny pracy: Poniedziałek: 7.30-16.00* Wtorek-Piątek: 7.30-15.30 *)do 16.00 pracują: Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Wydział Rynku Pracy, Wydział Informacji i Promocji EFS oraz Oddziały Terenowe w Łomży i Suwałkach	osoby zarejestrowane, poszukujące pracy, pracodawcy
3	informacje o usługach urzędów pracy	Infolinia urzędów pracy- Zielona Infolinia	www.zielonalinia.gov.pl e-mail:biuro@zielonalinia.gov.pl tel. 19524 (z Polski) 48 22 19524 (z zagranicy) koszt zgodnie z taryfą operatora ADRES KORESPONDENCYJNY: Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia Zielona Linia ul. Ciepła 40 (budynek E) 15-472 Białystok	poniedziałek-piątek godz. 8.00 – 18. 00	osoby zarejestrowane, poszukujące pracy, pracodawcy

VII.PORADNICTWO Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

1	przemoc w rodzinie	Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej, działające przy nich zespoły interdyscyplinarne i komisje ds. rozwiązywania problemów alkoholowych – dane kontaktowe do ośrodków - powyżej w cz. III- pomoc społeczna			
2	poradnictwo prawne, psychologiczne, informacja, działania korekcyjno – edukacyjne	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Szosa Zambrowska 1/27 18-400 Łomża tel. 86 215 69 42 www.pcpr.powiatlomzynski.pl e-mail: pcprlomza@wp.pl	od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30	mieszkańcy powiatu łomżyńskiego, osoby doświadczające przemocy domowej, sprawcy przemocy
3	Wsparcie, pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" IPZ	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa bezpłatna infolinia 800 120 002 www.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia	poniedziałek – sobota godz. 8.00-22.00 niedziela i święta godz. 8.00-16.00	dla osób doświadczających przemocy domowej

VIII.PORADNICTWO W RAMACH INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

1	pomoc w trudnych sytuacjach życiowych, specjalistyczne poradnictwo , interwencja kryzysowa, przeciwdziałanie wykluczeniu	Ośrodek Interwencji kryzysowej w Łomży	ul. Wojska Polskiego 161 18-400 Łomża 86 216 98 20 http://www.oik.lomza.pl/ e-mail:pomoc@oik.lomza.pl	poniedziałek-piątek w godz. 8-18	osoby doświadczające przemocy, w stanach kryzysu psychicznego , z problemami prawnymi, socjalnymi ,zgłaszające trudności lub wykazujące potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów
2	monitorowanie bezpieczeństwa	Centralne Zarządzenie	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A	całodobowy dyżur: (22) 361 69 00	świadek zagrożenia kryzysowego,

		Kryzysowe	00-993 Warszawa http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/poczta@rcb.gov.pl	(22) 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.p	osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
IX.PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM					
1	pomoc prawna, psychologiczna, socjalna i inne świadczenia osobom pokrzywdzonym przestępstwem.	Ośrodek pomocy pokrzywdzonym przestępstwem w Łomży	ul. Wojska Polskiego 113 18-400 Łomża tel. 884 657 604 e-mail: pokrzywdzeni.lomza@pryzmat.org.pl www.pryzmat.org.pl/projekty/osrodek-pomocy-dla-osob-pokrzywdzonych-przestepstwem/ www.pokrzywdzeni.gov.pl ; funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl	doradca ds. osób pokrzywdzonych: poniedziałek- 13.00-20.00 wtorek – piątek – 09.00-16.00 sobota – 08.00-12.00	osoby pokrzywdzone przestępstwem i członkowie ich rodzin
2	świadczenia pomocy na rzecz osób pokrzywdzonych przestępstwem w szczególności, w przypadkach znęcania się fizycznego i psychicznego, przemocy domowej, oszustw, włamań, kradzieży, wypadków	Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT , Suwałki	Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy ul. Stawiskowska 10 tel. 518 595 704 http://pryzmat.org.pl/projekty/punkt-wsparcia-dla-osob-doswiadczajacych-przemocy/ Telefoniczna Poradnia dla Pokrzywdzonych Przestępstwem czynna całą dobę tel. 883 240 678	wtorki i czwartki w godz. 15.30 – 17.30	każda osoba uznana za osobę pokrzywdzoną przestępstwem i osoby jej najbliższe, którym nie udzielono pomocy w tym samym zakresie z innych źródeł.

	drogowych, pobić, grózb, uchylania się od alimentów i in.przestępstw				
X.PRAWO KONSUMECKIE					
1	poradnictwo konsumenckie i informacja prawna w zakresie ochrony interesów konsumentów,	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Starostwo Powiatowe, ul. Szosa Zambrowska 1/27, 18-400 Łomża tel. 86 2156906, e-mail: m.pienkowski@powiatlomzynski.pl www.powiatlomzynski.pl	godziny pracy Urzędu : 7.30 – 15.30	mieszkańcy powiatu łomżyńskiego prawo konsumenckie
2	ochrona praw konsumenckich	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów oraz Rzecznicy Praw Konsumenta	Plac Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) tel. 801 440 220, 22 290 89 16 (koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora) https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlaconsumentow.pl	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	prawo konsumenckie
XI.PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH					
1	ubezpieczenia społeczne	ZUS Inspektorat w Łomży (podlega pod: ZUS Oddział w Białymstoku)	18-400 Łomża, ul. Szosa Zambrowska 29 telefon: (86) 216 24 41 fax: (86) 216 50 21 www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy- inspektoraty-biura-terenowe/- /details/27	godziny urzędowania poniedziałek - piątek: 7.30-15.30 Centrum Obsługi Telefonicznej –tel. 22 560 16 00 – poniedziałek-piątek od 7.00 do 18.00;	zasięg terytorialny: Miasto: Łomża Gminy: Jedwabne, Łomża, Miastkowo, Nowogród, Piątnica, Przytuły, Śniadowo, Wizna, Zbójna

2	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w Centrum Obsługi Telefonicznej lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00 www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot- e-mail: cot@zus.pl	pn. – pt. godz. 07.00 – 18.00	adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy
XII.PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW DZIECKA					
1	ochrona praw dziecka	Społeczny rzecznik praw dziecka Towarzystwa Przyjaciół Dzieci	Towarzystwo Przyjaciół Dzieci odział okręgowy ul Mickiewicza 12 18-400 Łomża (86) 218-23-97	wtorek godz. 8:00 - 12:00	dzieci wymagające wsparcia, osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.
2	ochrona praw dziecka	Rzecznik Praw Dziecka	ul. 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 https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	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)	sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych; może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
XIII.PRAWA PACJENTA					
1	uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:	Narodowy Fundusz Zdrowia -	15-042 Białystok, ul. Pałacowa 3 tel. (85) 745 95 00 faks (85) 745 95 39	poniedziałek-piątek 8:00-16:00 (w poniedziałki sala obsługi interesanta czynna do godz. 17.00)	każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana

	- prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Oddział w Białymstoku	telefony informacyjne w Podlaskim OW NFZ: 800 804 010 - bezpłatna infolinia "kolejkowa" (8:00-16:00 w dni powszednie) 85 745 95 00 - infolinia www.nfz-bialystok.pl e-mail: sekretariat@nfz-bialystok.pl		ubezpieczeniem zdrowotnym
2	informacje dotyczące zabezpieczenia potrzeb zdrowotnych pacjentów, ochrona praw pacjenta	Rzecznik 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 www.bpp.gov.pl e-mail:kancelaria@rpp.gov.pl	pn. - pt. godz. 08.00-20.00	z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
3	uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia-Centrala	Narodowy Fundusz Zdrowia Grójecka 186 02-390 Warszawa Infolinia Centralna 800 392 976 (połączenia bezpłatne) 22 572 60 42 (koszt zgodnie z taryfą operatora) http://www.nfz.gov.pl e-mail:infolinia@nfz.gov.pl	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
4	ochrona praw osób niepełnosprawnych	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	siedziba ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje

	ych	ych	tel.(22) 461 60 00 Korespondencja: Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa 801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora www.niepelnosprawni.gov.pl e-mail:sekretariat.bon@mrpips.gov.pl		działające na rzecz osób niepełnosprawnych
XIV.PRAWO PRACY					
1	prawo pracy	Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku	ul. Fabryczna 2 15-483 Białystok pokój 102A (I piętro). tel. (85) 678 57 00 fax (85) 742 27 73 e-mail:kancelaria@bialystok.pip.gov.pl www.bialysto.pip.gov.pl	poniedziałek 8:00 - 17:00 wtorek - piątek 8:00 - 15:10. infolinia: od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00 dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych - 801 002 006 dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych - 22 667 65 00 Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo) tel. 606-916-117	pracownicy, pracodawcy , osoby zainteresowane zagadnieniami z prawa pracy
2	porady z zakresu prawa pracy.	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa. tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14 www.bip.pip.gov.pl, kancelaria@gip.pip.gov.pl	porady są udzielane od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00 dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych - 801 002 006 dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych - 22 667 65 00	pracownicy, pracodawcy , osoby zainteresowane zagadnieniami z prawa pracy
XV.PRAWO PODATKOWE					
1	informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT,	Urząd Skarbowy W Łomży	ul. Polowa 47 18-400 Łomża (obsługa podatników)	poniedziałek 7.30 - 15.30 w tym Centrum Obsługi 8.00 - 17.30 wtorek - piątek 7.30 - 15.30 w tym	z porad może skorzystać każdy podatnik

	podatki lokalne, akcyza etc.		ul. Kaktusowa 6 18-400 Łomża (Naczelnik Urzędu) tel. 86 216 52 21 http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urza-d-skarbowy-w-lomzy e-mail: us.lomza@mf.gov.pl	Centrum Obsługi 8.00 - 15.00	
2	informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	Krajowa Informacja Skarbowa	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa 801 055 055 (z tel. stacjonarnych) 22 330 03 30 (z tel. komórkowych) + 48 (22)33 00 330 (z tel. zagranicznych). Koszt zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	z porad może skorzystać każdy podatnik
XVI.PORADNICTWO DLA OSÓB W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO					
1	prawa ubezpieczonych	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa. Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	ubezpieczenia gospodarcze (22) 333 73 28 pn.-pt. godz. 08.00-18.00 ubezpieczenia Społeczne, OFE ,ZUS (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 pn.-pt.godz.11.00-15.00	osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń

				ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego (22) 333 73 25 pn.-pt. godz. 08.00-16.00	
XVII.INNE					
1	ochrona praw obywatelskich	Rzecznik Praw Obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa Tel. 800 676 676 -połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.p	pon. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00	może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone
2	informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji	www.obywatel.gov.pl			

CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (wg art. 8a ust 1 pkt 2 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej , nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej .

Nazwa jednostki nieodpłatnego poradnictwa	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego (prowadzony przez Stowarzyszenie Poradnictwa Obywatelskiego w Łomży
Dane adresowe jednostki	Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27, pokój 218 I piętro (budynek Starostwa Powiatowego , punkt usytuowany w lokalu z dogodnym dostępem dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich) http://www.powiatlomzynski.pl/index.php?wiad=2014	Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27, pokój 215 (I piętro) (budynek Starostwa Powiatowego, punkt usytuowany w lokalu z dogodnym dostępem dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich) http://www.powiatlomzynski.pl/index.php?wiad=2014

		http://bpolomza.pl/bezplatne-poradnictwo-prawne-i-obywatelskie/#punkty
Udzielający porad	radcowie prawni i adwokaci wskazani przez Okręgową Izbę Radów Prawnych i Okręgową Izbę Adwokacką w Białymstoku	porad udzielają doradcy , którzy ukończyli szkolenie z zakresu świadczenia poradnictwa obywatelskiego, posiadają doświadczenie w świadczeniu poradnictwa obywatelskiego i uzyskali zaświadczenie potwierdzające posiadanie wiedzy i umiejętności w tym zakresie wydane przez podmiot uprawniony do prowadzenia szkolenia , korzystają z pełni praw publicznych oraz mają pełną zdolność do czynności prawnych, nie były karane za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego lub przestępstwo skarbowe, posiadają wykształcenie wyższe.
Dni i godziny działalności	w poniedziałki, 8.00 - 12.00 , wtorki, środy, czwartki i piątki w godzinach 8.30 -12.30 *	w poniedziałki , wtorki, środy, czwartki, piątki w godzinach 12.00 – 16.00.*
Sposób dokonywania zgłoszeń	zgłoszeń dokonuje się telefonicznie : 86 2156918 , poniedziałek-piątek 7.30 – 15.30 dla osób doświadczających trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się - przez e-mail: starosta.blm@powiatypolskie.pl	
Rodzaj/zakres świadczonego poradnictwa	<ol style="list-style-type: none"> 1. poinformowanie osoby uprawnionej, o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowoadministracyjnym lub 2. wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego lub 3. sporządzenie projektu pisma w sprawach, o których mowa w pkt 1 i 2, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu 	nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, w tym, w razie potrzeby, sporządzenie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego. Dyżury w punkcie nie posiadają specjalizacji.

	<p>sądowoadministracyjnym lub</p> <p>4. sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowoadministracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.</p> <p>Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje spraw związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.</p> <p>Dyżury w punkcie nie posiadają specjalizacji.</p>	
Kryteria dostępu do usługi	<p>1. Osoby uprawnione – osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Oświadczenie składa się osobie udzielającej nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczącej nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.</p> <p>2. Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejności zgłoszeń, po umówieniu terminu wizyty. Z ważnych powodów dopuszcza się ustalenie innej kolejności udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenia nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego. Kobiecie, która jest w ciąży, udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się poza kolejnością.</p> <p>3. W wyjątkowych sytuacjach nieodpłatna pomoc prawna lub nieodpłatne poradnictwo obywatelskie mogą być udzielane, za pośrednictwem telefonu lub za pomocą innych środków porozumiewania się na odległość albo poza punktem, w tym poprzez zorganizowanie wizyty 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.**</p>	

* z wyłączeniem dni, o których mowa w art. 1 pkt 1 ustawy z dnia 18 stycznia 1951 r. o dniach wolnych od pracy (Dz. U. z 2015 r. poz. 90).

**Osoby ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się (Dz. U. z 2017 r. poz. 1824)