

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	poradnictwo prawne, psychologiczne, rodzinne	ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra	tel. 68 411 50 00 fax 68 411 50 01	7.00-15.00	www.mops.zgora.pl biuro@mops.zgora.pl	dla osób lub rodzin w trudnej sytuacji materialnej
PSYCHOLOGICZNE							
2.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla dzieci	poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne	ul. Drzewna 13 65-060 Zielona Góra	68 324 16 95 68 324 75 17	8.00-16.00	http://www.poradniapsychped.bipzielonagora.pl poradniapp.zg@o2.pl	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
3.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	poradnictwo prawne, psychologiczne, rodzinne	ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra	tel. 68 411 50 00 fax 68 411 50 01	7.00-15.00	www.mops.zgora.pl biuro@mops.zgora.pl	dla osób lub rodzin w trudnej sytuacji materialnej
4.	Towarzystwo Rozwoju Rodziny	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Batorego 33/9 65-001 Zielona Góra	68 320 08 94	szczegółowe inf. na www.trr.zgora.pl	www.trr.zgora.pl trrzgora@gmail.com	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy
5.	Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej i psychologicznej	ul. Niecała 2g 65-245 Zielona Góra	733 596 197	pn.-pt. 8.00-20.00	http://psychoterapia.zgora.pl info@psychoterapia.pl	dla osób będących w kryzysie psychicznym
6.	Stowarzyszenie Penitencjarne „Patronat”	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Sikorskiego 26 65-454 Zielona Góra	68 325 78 50		http://patronat.waw.pl zgora@patronat.hg.pl	niesienie pomocy osobom pozbawionym wolności, zwolnionym z zakładów karnych oraz ich rodzinom
7.	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

PEDAGOGICZNE

8.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla dzieci	poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne	ul. Drzewna 13 65-060 Zielona Góra	68 324 16 95 68 324 75 17	8.00-16.00	http://www.poradniapsych-ped.bipzielonagora.pl poradniapp.zg@o2.pl	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
----	---	--	---------------------------------------	------------------------------	------------	--	---

POMOC SPOŁECZNA

9.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	poradnictwo prawne, psychologiczne, rodzinne	ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra	tel. 68 411 50 00 fax 68 411 50 01	7.00-15.00	www.mops.zgora.pl biuro@mops.zgora.pl	dla osób lub rodzin w trudnej sytuacji materialnej
10.	Towarzystwo Rozwoju Rodziny	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Batorego 33/9 65-001 Zielona Góra	68 320 08 94	szczegółowe inf. na www.trr.zgora.pl	www.trr.zgora.pl trrzgora@gmail.com	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy
11.	Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej i psychologicznej	ul. Niecała 2g 65-245 Zielona Góra	733 596 197	pn.-pt. 8.00-20.00	http://psychoterapia.zgora.pl info@psychoterapia.pl	dla osób będących w kryzysie psychicznym
12.	Stowarzyszenie Penitencjarne „Patronat”	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Sikorskiego 26 65-454 Zielona Góra	68 325 78 50		http://patronat.waw.pl	niesienie pomocy osobom pozbawionym wolności, zwolnionym z zakładów karnych oraz ich rodzinom

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

13.	Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom	rozwiązywanie problemów alkoholowych i przeciwdziałanie narkomanii	ul. Dworcowa 31/6 65-019 Zielona Góra	68 327 29 28 68 327 05 18	pn.-pt. 7.30-16.00	www.probat.zielonagora.pl probat@zielona-gora.pl	dla osób uzależnionych
14.	Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia	poradnie terapii uzależnień	ul. Wazów 36 65-001 Zielona Góra	68 325 79 17	pn.-wt. 7.30-20.00 śr.-pt. 7.30 - 18.00	www.wotuw.zgora.pl wotuw@wotuw.zgora.pl	mogą zgłaszać się osoby uzależnione od alkoholu, narkotyków, leków, nikotyny, hazardu, internetu, seksu itp.

15.	Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Osób Uzależnionych i Współuzależnionych „LOPIT”	psychiatria, psychologia, terapia uzależnień, pomoc terapeutyczna	ul. Jelenia 1A 65-001 Zielona Góra	68 453 20 00 515 675 046	pn.-pt. 8.00-19.00	www.lopit.pl lopit@interia.pl	dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych, zagrożonych uzależnieniem ich rodzin i bliskich, a także osób z zaburzeniami behawioralnymi, od alkoholu i współuzależnień
-----	--	---	---------------------------------------	-----------------------------	-----------------------	--	--

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

16.	Zespół interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie	poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne, zawodowe i rodzinne	ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra	68 411 50 43 68 411 50 52	7.00-15.00	zespol.interdyscyplinarny@mops.zgora.pl	dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie
17.	Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	pomoc psychologiczna	ul. Piaskowa 9e 65-204 Zielona Góra	68 328 08 63 (całodobowy)			dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie
18.	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. 08.00–22.00 ndz. i święta 08.00–16.00	www.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia	Dla osób doświadczających przemocy domowej

INTERWENCJA KRYZYSOWA

19.	Zespół Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	Kasprowicza 3/5 65-465 Zielona Góra	666 848 928 (całodobowo)			
20.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	pomoc psychologiczna, socjalna, prawna, psychoterapia, grupy wsparcia, hostel, żywność, odzież	ul. Piaskowa 9a 65-204 Zielona Góra	68 324 49 00 68 328 08 63	całą dobę 7 dni w tygodniu	tkopd@poczta.onet.pl	dla osób dotkniętych przemocą
21.	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	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

22.	Powiatowy Urząd Pracy	poradnictwo zawodowe dla bezrobotnych, poszukujących pracy a także dla podmiotów gospodarczych	ul. Batorego 126A 65-735 Zielona Góra	tel. 68 456 56 50 fax 68 452 06 66	pn.-pt. 7.00-15.00 obsługa interesantów 7.00-14.00	www.pup.zgora.pl kancelaria@pup.zgora.pl	wynikające z ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy
23.	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

24.	Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA	poradnictwo dla osób pokrzywdzonych przestępstwem	ul. Stary Rynek 17 65-067 Zielona Góra	68 454 92 32	pn.-czw. 9.00-18.00 pt. 9.00-15.00	baba@baba.org.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem
25.	Lubuski Ruch na Rzecz Kobiet i Rodziny "Żar"	poradnictwo dla osób pokrzywdzonych przestępstwem	ul. Wrocławska 5 68-200 Żary	68 470 14 44 695 522 000		lubuskiruch@wp.pl http://lubuskiruch.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
26.	Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem Stowarzyszenia	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	Ministerstwo Sprawiedliwości Departament Funduszu Sprawiedliwości Al. Ujazdowskie 11 00-950 Warszawa	-	pn.- pt. godz.08.15-16.15	www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie

PRAWO KONSUMENCKIE

27.	Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej	w zakresie umów zawieranych między konsumentem a przedsiębiorcą oraz sporów z nich wynikających	ul. Boh. 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 udzielane są w zakresie prawa konsumenckiego, bezpośrednio, telefonicznie, listownie i elektronicznie.
28.	Urząd Komunikacji Elektronicznej	w zakresie działalności pocztowej, telekomunikacyjnej i gospodarki częstotliwością, kontrole-zwalczanie zakłóceń	ul. Dąbrowskiego 12 65-021 Zielona Góra	68 320 25 44	pn.-pt. 7.30-15.30	www.uke.gov.pl zielonagora@uke.gov.pl	brak

29.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 22 290 89 16 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 08.00- 18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie
-----	---	----------------------------	--	---	-----------------------------------	---	--------------------

PRAWA DZIECKA

30.	Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka	ochrona praw dziecka	ul. Piaskowa 9e 65-204 Zielona Góra	68 324 49 00	całą dobę 7 dni w tygodniu	www.tkopd.pl tkopd@poczta.onet.pl	wszechstronna pomoc dziecku krzywdzonemu
31.	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania .	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 . fax.: (22) 583 66 96. pn.-pt. godz.08.15-16.15.	800 121 212 Bezpłatna infolinia	pn.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie)	https://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

32.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Zielonej Górze	prawa pacjenta	ul. Podgórna 9b, 65- 057 Zielona Góra	tel. 68 328 76 00 fax 68 328 76 57	8.00-16.00	www.nfz-zielonagora.pl oddzial@nfz-zielonagora.pl	inf. dostępne na stronie www
33.	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rp p. gov.pl lub (22) 532 82 43	pn. - pt. godz. 08.00- 20.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta

34.	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia Grójecka 186 02-390 Warszawa	Infolinia Centralna 800 392 976 (*) 22 572 60 42 (**) (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
35.	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

36.	Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Zielonej Górze	popularyzacja wiedzy o ubezpieczeniach społecznych	ul. Kupiecka 65 65-426 Zielona Góra	(22) 560 16 00 pn.-pt. 7.00-18.00	pn. 8.00-18.00 wt.-pt. 8.00-15.00	http://www.zus.pl cot@zus.pl	bezpośrednia obsługa klienta, może skorzystać każdy zainteresowany
37.	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy 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. 07.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot- cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

PRAWO PRACY

38.	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy	prawo pracy	ul. Dekoracyjna 8 65-722 Zielona Góra	tel. 68 451 39 00 faks 68 451 39 11	pn.-pt. 7.30-15.30	www.zielonagora.pip.gov.pl kancelaria@zgora.pip.gov.pl	osobiście (pn. 8.00-18.00, wt.-pt. 8.00-15.00), listownie, elektr.
-----	---	-------------	--	--	-----------------------	---	--

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.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP)		www.bip.pip.gov.pl, kancelaria@gip.pip.gov.pl	
-----	--	-------------------------------	--	---	--	--	--

PRAWO PODATKOWE

40.	I Urząd Skarbowy w Zielonej Górze	obsługa i wsparcie podatników i płatników w prawidłowym wykonywaniu obowiązków podatkowych	ul. Dr Pieniężnego 24	68 456 01 00	pn. 7.30-18.00 wt.-pt. 7.30-15.30	http://www.lubuskie.kas.gov.pl/pierwszy-urząd-skarbowy-w-zielonej-gorze 1us.zielonagora@mf.gov.pl	bieżąca obsługa realizowana w siedzibie urzędu
41.	II Urząd Skarbowy w Zielonej Górze	obsługa i wsparcie podatników i płatników w prawidłowym wykonywaniu obowiązków podatkowych	ul. Dr Pieniężnego 24	68 456 02 00	pn. 7.30-18.00 wt.-pt. 7.30-15.30	http://www.lubuskie.kas.gov.pl/drugi-urząd-skarbowy-w-zielonej-gorze 2us.zielonagora@mf.gov.pl	bieżąca obsługa realizowana w siedzibie urzędu
42.	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. (22) 330 03 30 Z z tel. komórkowych. 48 (22)33 00 330 z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

43.	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa.	<p>Ubezpieczenia gospodarcze (22) 333 73 28</p> <p><u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE</u> <u>ZUS</u> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27</p> <p>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego (22) 333 73 25</p>	<p>pn.-pt. godz. 08.00-18.00</p> <p>pn.-pt. godz.11.00-15.00</p> <p>pn.-pt. godz. 08.00-16.00</p>	<p>Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni)</p> <p>https://rf.gov.pl/kontakt</p> <p>biuro@rf.gov.pl</p>	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
INNE							
WWW. OBYWATEL.GOV.PL				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji			
44.	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	<p>800 676 676 .</p> <p>Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych</p>	<p>pon. godz. 10.00-18.00</p> <p>wt.- pt. godz. 08.00-16.00</p>	<p>https://www.rpo.gov.pl</p> <p>biurorzecznika@brpo.gov.pl</p>	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone