

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

PORADNICTWO RODZINNE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla dzieci	poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne	ul. Drzewna 13 65-060 Zielona Góra	68 50 65 151	pon. wt. czw. pt. 8.30-15.00 śr. 8.30-17.00	http://ppp.zgora.pl sekretariat@ppp.zgora.pl	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
Towarzystwo Rozwoju Rodziny	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Batorego 33/9 65-735 Zielona Góra	608 416 391 605 219 305 profilaktyka HIV/AIDS 607323752 kursy (szkoła dla rodziców)	szczegółowe informacje na stronie internetowej	https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/trr.zgora@gmail.com	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy
Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej i psychologicznej	ul. Niecała 2g 65-245 Zielona Góra	szczegóły kontaktu na stronie internetowej	zapisy wyłącznie telefonicznie szczegółowe informacje na stronie internetowej jednostki	http://psychoterapia.zgora.pl/info@psychoterapia.zgora.pl	dla osób będących w kryzysie psychicznym
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	poradnictwo prawne, psychologiczne, rodzinne	ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra	68 411 50 00	pon. – pt. 7.30-15.30	www.mops.zgora.pl biuro@mops.zgora.pl ePUAP:/jep62f01ky/Skrytka ESP	trudne sytuacje życiowe, których osoby i rodziny nie są w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla dzieci	poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne	ul. Drzewna 13 65-060 Zielona Góra	68 50 65 151	pon. wt. czw. pt. 8.30-15.00 śr. 8.30-17.00	http://ppp.zgora.pl sekretariat@ppp.zgora.pl	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	poradnictwo prawne, psychologiczne, rodzinne	ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra	68 411 50 00	pon. – pt. 7.30-15.30	www.mops.zgora.pl biuro@mops.zgora.pl ePUAP:/jep62f01ky/Skrytka ESP	trudne sytuacje życiowe, których osoby i rodziny nie są w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości
Towarzystwo Rozwoju Rodziny	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Batorego 33/9 65-735 Zielona Góra	608 416 391	605 219 305 profilaktyka HIV/AIDS 607323752 kursy (szkoła dla rodziców) szczegółowe informacje na stronie internetowej jednostki	https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/ trr.zgora@gmail.com	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy
Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej i psychologicznej	ul. Niecała 2g 65-245 Zielona Góra	szczegóły kontaktu na stronie internetowej	zapisy wyłącznie telefonicznie szczegółowe informacje na stronie internetowej	http://psychoterapia.zgora.pl/ info@psychoterapia.zgora.pl	dla osób będących w kryzysie psychicznym
Stowarzyszenie Penitencjarne „Patronat”	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Sikorskiego 26 65-454 Zielona Góra	68 325 78 50 504142147	zapisy wyłącznie telefonicznie 504142147	http://patronat.waw.pl zgora@patronat.hg.pl	udzielanie pomocy osobom pozbawionym wolności, zwalnianym z zakładów karnych i ich rodzinom
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	https://centrumwsparcia.pl/ porady@centrumwsparcia.pl	dla osób będących w kryzysie psychicznym

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

PORADNICTWO PEDAGOGICZNE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla dzieci	poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne	ul. Drzewna 13 65-060 Zielona Góra	68 50 65 151	pon. wt. czw. pt. 8.30-15.00 śr. 8.30-17.00	http://ppp.zgora.pl sekretariat@ppp.zgora.pl	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

PRAWA DZIECKA

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka	ochrona praw dziecka	al. Wojska Polskiego 116g 65-762 Zielona Góra	68 324 49 00 68 328 08 63 503 190 032	całodobowo	www.tkopd.pl tkopd@poczta.onet.pl	wszechstronna pomoc dziecku krzywdzonemu
Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	ochrona praw dziecka	ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa	800 12 12 12 22 583 66 00 fax: 22 583 66 96	pn. - pt. godz. 08.15-16.15	https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

POMOC SPOŁECZNA

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	poradnictwo prawne, psychologiczne, rodzinne	ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra	68 411 50 00	pon. – pt. 7.30-15.30	www.mops.zgora.pl biuro@mops.zgora.pl ePUAP:/jep62f01ky/Skrytka ESP	trudne sytuacje życiowe, których osoby i rodziny nie są w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości
Towarzystwo Rozwoju Rodziny	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Batorego 33/9 65-735 Zielona Góra	608 416 391	605 219 305 profilaktyka HIV/AIDS 607323752 kursy (szkoła dla rodziców) szczegółowe informacje na stronie internetowej	https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/trr.zgora@gmail.com	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy
Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej i psychologicznej	ul. Niecała 2g 65-245 Zielona Góra	szczegóły kontaktu na stronie internetowej	zapisy wyłącznie telefonicznie szczegółowe informacje na stronie internetowej	http://psychoterapia.zgora.pl/info@psychoterapia.zgora.pl	dla osób będących w kryzysie psychicznym
Stowarzyszenie Penitencjarne „Patronat”	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Sikorskiego 26 65-454 Zielona Góra	68 325 78 50 504142147	zapisy wyłącznie telefonicznie	http://patronat.waw.pl/zgora@patronat.hg.pl	udzielanie pomocy osobom pozbawionym wolności, zwalnianym z zakładów karnych i ich rodzinom
Noclegownia im. Ojca Stefana Modesta Glorieux	pomoc osobom bezdomnym nocleg, kąpiel, wymiana odzieży, 1 posiłek w formie suchego prowiantu, obiad	ul. Bema 38 65-170 Zielona Góra	68 324 15 86 789 294 797	całodobowe schronienie	noclegownia.zielonagora@gmail.com www.facebook.com/Noclegownia-w-Zielonej-Górze-106415364825712/	interwencyjnie do 3 dni mogą przebywać osoby z całej Polski (do wyjaśnienia sytuacji), docelowo noclegownia jest przeznaczona dla mieszkańców, którzy mieli ostatni adres na terenie Zielonej Góry.
Schronisko aktywizujące dla Bezdomnych Mężczyzn Caritas	pomoc osobom bezdomnym usługi ukierunkowane na wzmacnianie aktywności społeczno-zawodowej	ul. Jana z Kolna 10 Zielona Góra	kierownik schroniska 533 329 677	całodobowe schronienie	schronisko.zg@caritas.pl	potrzebujący pomocy

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Schronisko dla osób bezdomnych Fundacji RONDO	pomoc osobom bezdomnym i potrzebującym	ul. Jacka Malczewskiego 27 65-140 Zielona Góra	502 450 083 600 044 246	całodobowe schronienie	schronisko.zielonagora@gmail.com	potrzebujący pomocy
Caritas Polska - Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej	Pomoc wszystkim potrzebującym, m. in.: Stołówka dla ubogich Łaźnia i ogrzewalnia dla ubogich Klub Seniora Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego Stacja opieki Caritas Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom	ul. Bema 32-34, 65-170 Zielona Góra	535 44 25 44	godziny pracy biura: poniedziałek – piątek 7.00-15.00 kontakt do poszczególnych placówek na stronie caritas	e-mail: zielonagora@caritas.pl https://caritaszg.pl/	potrzebujący pomocy
Lubuski Oddział PCK	m. in. opieka i pomoc socjalna	ul. Jedności 22b 65-018 Zielona Góra	68 325 38 12 tel./fax 68 327 18 66	pon.-pt. 8.00-15.00	http://www.pck.zgora.pl zielonagora@pck.org.pl	potrzebujący pomocy

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom (w ramach MOPS)	rozwiązywanie problemów alkoholowych i przeciwdziałanie narkomanii	ul. Dworcowa 31/6 65-019 Zielona Góra	68 411 51 70 68 327 05 18	pon. – pt. 7.30-15.30 punkt informacyjny 15.30-20.00	www.probal.zielonagora.pl profilaktyka@mops.zgora.pl ePUAP: /jep62f01ky/Skrytka ESP	dla osób uzależnionych i współuzależnionych
Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia	do poradni mogą zgłaszać się osoby uzależnione od alkoholu, narkotyków, leków, nikotyny, hazardu, internetu, seksu itp.	ul. Zamenhofa 27 65-181 Zielona Góra	68 325 79 17 68 324 33 78	Godziny pracy: pon.czw.: 7.30 - 20.00 wt. śr. pt.: 7.30 - 18.00	https://ciborz.eu/wotuw-zielona-gora/ wotuw@ciborz.eu	konsultacje i wsparcie rodzinom osób uzależnionych
Poradnia Terapii Uzależnienia od Środków Psychoaktywnych	terapia dla osób uzależnionych od narkotyków niezależnie od wieku, poradnictwo i terapia dla członków rodzin	ul. Chopina 9 65-031 Zielona Góra	68 32 21 868 68 41 28 434	pn- pt 8.00-18.00	https://ciborz.eu/poradnia-terapii-uzaleznienia-od-srodkow-psychoaktywnych/	Uzależnienie od narkotyków
Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu	Pomoc dla osób uzależnionych od alkoholu ora dla członków rodzin	ul. Chopina 9 65-031 Zielona Góra	68 32 21 868 68 41 28 434	pn- pt 8.00-18.00	https://ciborz.eu/poradnia-terapii-uzaleznienia-i-wspoluzaleznienia-od-alkoholu/	uzależnienie od alkoholu
Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Osób Uzależnionych i Współuzależnionych „LOPiT”	uzależnienia od substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych,	ul. Jelenia 1A 65-090 Zielona Góra	68 453 20 00 515 675 046	poradnia czynna pn-pt w godz. 8.00 - 19.00 rejestracja telefoniczna od godz. 10.00	lopit@lopit.pl www.lopit.pl	pomoc osobom wychodzącym z nałogu i ich rodzinom
Towarzystwo Rozwoju Rodziny	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Batorego 33/9 65-735 Zielona Góra	608 416 391	605 219 305 profilaktyka HIV/AIDS 607323752 kursy (szkoła dla rodziców) szczegółowe informacje na stronie internetowej	https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/tr.zgora@gmail.com	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej i psychologicznej	ul. Niecała 2g 65-245 Zielona Góra	szczegóły kontaktu na stronie internetowej	zapisy wyłącznie telefonicznie szczegółowe informacje na stronie internetowej	http://psychoterapia.zgora.pl/info@psychoterapia.zgora.pl	dla osób będących w kryzysie psychicznym
--	---	--	--	--	---	--

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Zespół interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie	poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne, zawodowe i rodzinne	ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra	68 411 51 34 68 411 50 49 607 039 390	pon. – pt. 7.30-15.30	zespol.interdyscyplinarny@mops.zgora.pl	dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie, osób podejrzanych o stosowanie przemocy
Telefon zaufania dla ofiar przemocy w rodzinie Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka	pomoc psychologiczna	al. Wojska Polskiego 116g 65-204 Zielona Góra	68 328 08 63 całodobowy	68 328 08 63 całodobowy	tkopd@poczta.onet.pl	dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie
Ośrodek Interwencji Kryzysowej Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka	specjalistyczne usługi zwłaszcza psychologiczne, prawne, pedagogiczne, socjalne i inne	al. Wojska Polskiego 116g 65-204 Zielona Góra	68 324 49 00 68 328 08 63 503 190 032	całodobowo	www.tkopd.pl tkopd@poczta.onet.pl	ofiary przemocy domowej lub osobom, rodzinom będącym w kryzysowej sytuacji

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

<p style="text-align: center;">Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA</p>	<p>poradnictwo i wsparcie dla osób doświadczających przemocy</p>	<p>ul. Stary Rynek 17 65-980 Zielona Góra</p>	<p>68 4549232, 692064061</p>	<p>dyżury pon. – pt. 12:00-18:00</p> <p>Telefon alarmowy: 699 861 113</p> <p>poniedziałek 9:00-12:00 czwartek 18:00- 21:00 piątek – niedziela 15:00 – 18:00</p>	<p>https://baba.org.pl/ baba@baba.org.pl</p>	<p>ofiary przemocy</p>
<p style="text-align: center;">Towarzystwo Rozwoju Rodziny</p>	<p>poradnictwo i wsparcie dla osób doświadczających przemocy</p>	<p>ul. Batorego 33/9 65-735 Zielona Góra</p>	<p>608 416 391</p>	<p>605 219 305 profilaktyka HIV/AIDS 607323752 kursy (szkoła dla rodziców) szczegółowe informacje na stronie internetowej</p>	<p>https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/trr.zgora@gmail.com</p>	<p>dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy</p>
<p style="text-align: center;">Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia” (Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych)</p>	<p>wsparcie pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej</p>	<p>ul. Widok 24 00-023 Warszawa</p>	<p>800 120 002 22 668 70 00 całodobowo 116 123</p>	<p>22 824-25-01 (sekretariat)</p> <p>Godziny pracy sekretariatu pon.-piątek: godz. 8.00-20.00, sobota: godz. 9.00-14.00.</p>	<p>www.niebieskalinia.pl sekretariat@niebieskalinia.pl</p>	<p>dla osób doświadczających przemocy domowej</p>

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

INTERWENCJA KRYZYSOWA, SCHRONIENIE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Ośrodek Interwencji Kryzysowej Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka	specjalistyczne usługi zwłaszcza psychologiczne, prawne, pedagogiczne, socjalne i inne,	al. Wojska Polskiego 116g 65-204 Zielona Góra	68 324 49 00 68 328 08 63 503 190 032	całodobowo	www.tkopd.pl tkopd@poczta.onet.pl	ofiary przemocy domowej lub osobom, rodzinom będącym w kryzysowej sytuacji
Miejski Zespół Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Kasprowicza 3/5 65-465 Zielona Góra	68 451 17 75 666 848 928	całodobowo	bezpieczenstwo@um.zielona-gora.pl	osoby w kryzysowej sytuacji
Noclegownia im. Ojca Stefana Modesta Glorieux	pomoc osobom bezdomnym nocleg, kąpiel, wymiana odzieży, 1 posiłek w formie suchego prowiantu, obiad	ul. Bema 38 65-170 Zielona Góra	68 324 15 86 789 294 797	całodobowe schronienie	noclegownia.zielonagora@gmail.pl www.facebook.com/Noclegownia-w-Zielonej-Górze-106415364825712/	interwencyjnie do 3 dni mogą przebywać osoby z całej Polski (do wyjaśnienia sytuacji), docelowo noclegownia jest przeznaczona dla mieszkańców, którzy mieli ostatni adres na terenie Zielonej Góry.
Schronisko aktywizujące dla Bezdomnych Mężczyzn Caritas	pomoc osobom bezdomnym usługi ukierunkowane na wzmacnianie aktywności społeczno-zawodowej	ul. Jana z Kolna 10 Zielona Góra	kierownik schroniska 533 329 677	całodobowe schronienie	schronisko.zg@caritas.pl	potrzebujący pomocy
Schronisko dla osób bezdomnych Fundacji RONDO	pomoc osobom bezdomnym i potrzebującym	ul. Jacka Malczewskiego 27 65-140 Zielona Góra	502 450 083	całodobowe schronienie	schronisko.zielonagora@gmail.com	potrzebujący pomocy

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Centralne Zarządzenie Kryzysowe (Rządowe Centrum Bezpieczeństwa)	Monitorowanie bezpieczeństwa	Al. Ujazdowskie 5 00 – 583 Warszawa	(+48 47) 72 16 900 (-03) 785 700 177	e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl całodobowy dyżur 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 POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA	poradnictwo dla osób pokrzywdzonych przestępstwem	ul. Stary Rynek 17 65-067 Zielona Góra	68 4549232, 692064061	dyżury pon. – pt 12:00-18:00 poniedziałek 9:00-12:00 czwartek 18:00- 21:00 piątek – niedziela 15:00 – 18:00	https://baba.org.pl/ baba@baba.org.pl	osoby pokrzywdzone przestępstwem
Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem w Zielonej Górze	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. Stary Rynek 1 65-060 Zielona Góra	695 522 000 667 351 095 (całodobowy) Linia Pomocy Pokrzywdzonym +48 222 309 900	dyżur całodobowy 7 dni w tygodniu	https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/ e-mail info@numerosos.pl www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl	osoby pokrzywdzone przestępstwem

PRAWO KONSUMENCKIE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Miejski Rzecznik Konsumentów	bezpłatne porady konsumenckie	ul. Podgórna 22 65-424 Zielona Góra	68 4564 306	przyjmuje konsumentów wyłącznie po telefonicznym kontakcie i umówieniu się porady konsumenckie udzielane są w pierwszym rzędzie telefonicznie i drogą elektroniczną	K.Ujma@um.zielona-gora.pl	mieszkańcy miasta Zielona Góra

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej	w zakresie umów zawieranych między konsumentem a przedsiębiorcą oraz sporów z nich wynikających	ul. Bohaterów Westerplatte 11 65-034 Zielona Góra	95 303 00 31 95 303 00 42 68 3221 836	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 elektr.
Urząd Komunikacji Elektronicznej	w zakresie działalności pocztowej, telekomunikacyjnej	ul. Dąbrowskiego 12 65-021 Zielona Góra	68 320 25 44	7.30-15.30	www.uke.gov.pl zielonagora@uke.gov.pl	
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumentka 801 440 220 22 266 76 76	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/porady@dlakonsumentow.pl ePUAP: /UOKiK/SkrytkaESP	

DLA OSÓB BEZROBOTNYCH, DORADZTWO ZAWODOWE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Powiatowy Urząd Pracy w Zielonej Górze	poradnictwo zawodowe dla bezrobotnych, poszukujących pracy a także dla podmiotów gospodarczych	ul. Batorego 126A, 65-735 Zielona Góra	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
Wojewódzki Urząd Pracy Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej	bezpłatna pomoc w zakresie m. in. wyboru lub zmiany zawodu, zaplanowania kariery zawodowej, uzupełnienia kwalifikacji zawodowych,	ul. Wyspiańskiego 15 65-036 Zielona Góra	68 456 76 96 fax 68 327 01 11	pn.-pt. 7.30-15.30	https://wupzielonagora.praca.gov.pl/cizzg@wup.zgora.pl	dla osób dorosłych (18+) zarówno zarejestrowanych w PUP, jak i dla osób niezarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników
Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży - OHP	Bezpłatne poradnictwo zawodowe i pośrednictwo pracy	ul. Zamenhofa 1 65-186 Zielona Góra	68 328 48 70	pn.-pt. 8.00-15.00	https://ohp.pl/nasze-jednostki/wojewodzkie-komendy-ohp/lubuskie lwk.zgora@ohp.pl	działaniach na rzecz młodzieży, w szczególności młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym, oraz bezrobotnych do 25 roku życia.

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

<p>Biuro Karier Uniwersytetu Zielonogórskiego</p>	<p>Bezpłatna pomoc we wszelkich kwestiach związanych ze zdobywaniem pracy lub doświadczenia zawodowego</p>	<p>al. Wojska Polskiego 69 65-762 Zielona Góra (campus B, budynek główny, p. 405R - 406R)</p>	<p>68 328 32 78 789442108 789442109</p>	<p>pn.-pt. 8.00-15.00</p>	<p>http://www.bk.uz.zgora.pl bk@uz.zgora.pl Biuro.Karier@uz.zgora.pl</p>	<p>bezpłatne poradnictwo dla studentów i absolwentów Uniwersytetu Zielonogórskiego</p>
<p>Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej w Zielonej Górze</p>	<p>pomoc w wejściu na rynek pracy, wspieranie rozwoju zatrudnienia, przygotowanie do aktywności zawodowej, tworzenie miejsc pracy w przedsiębiorstwach społecznych</p>	<p>ul. Generała Jarosława Dąbrowskiego 41A, 65-021 Zielona Góra</p>	<p>533 316 285</p>		<p>www.owes.zgora.pl owes@fundacijacp.org</p>	<p>nieformalne grupy długotrwale bezrobotnych, zagrożonych ubóstwem, wykluczonych społecznie chcących sformalizować się i działać w formie np.. stowarzyszenia, fundacji.</p>
<p>Centrum Integracji Społecznej</p>	<p>bezpłatne poradnictwo zawodowe dla osób bezrobotnych, wykluczonych społecznie, bezdomnych</p>	<p>ul. Staszica 4, 65-175 Zielona Góra</p>	<p>tel. 68 4553673 – doradca zawodowy i coach tel. 4553672 – psycholog i terapeuta</p>	<p>7.00-15.00 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej</p>	<p>www.cis.zielonagora.pl sekretariat@cis.zielonagora.pl</p>	<p>Zgodnie z ustawą o zatrudnieniu socjalnym i ustawą o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy</p>
<p>Infolinia urzędu pracy – Zielona Linia</p>	<p>pomoc w zakresie usług rynku pracy, świadczeń oraz innych form wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy</p>	<p>Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia Zielona Linia ul. Trawiasta 20b 15-161 Białystok</p>	<p>tel. z Polski: 19524 tel. z zagranicy: +48 22 19524 +48 22 540 99 11</p>	<p>pn.-pt. 8.00-20.00</p>	<p>www.zielonalinia.gov.pl kontakt@zielonalinia.gov.pl</p>	<p>mogą korzystać: - zarejestrowani - poszukujący pracy - pracodawcy</p>

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

PRAWO PRACY

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy	prawo pracy	ul. Dekoracyjna 8 65-722 Zielona Góra	68 451 39 00 porady telefoniczne 801 002 997 459 599 033	pon. pt 7.30-15.30	www.zielonagora.pip.gov.pl kancelaria@zgora.pip.gov.pl ePUAP /OIPZG/SkrytkaESP	osobiście (pn. 8.00-18.00, wt.-pt. 8.00-15.00), listownie, elektr.
Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	prawo pracy	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa	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.pip.gov.pl , kancelaria@gip.pip.gov.pl e-puap: /6uo07gg7sq/SkrytkaESP	

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Zielonej Górze	popularyzacja wiedzy o ubezpieczeniach społecznych	ul. Kupiecka 65 65-426 Zielona Góra	Centrum Obsługi Telefonicznej 22 560 16 00 Infolinia ZUS 22 560 16 00	godziny obsługi klientów poniedziałek: 8.00-18.00 wtorek - piątek: 8.00-15.00	http://www.zus.pl PUE https://www.zus.pl/portal/logowanie.npi ePUAP /ZUSOZIELONAGORA/SkrytkaESP	
Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury		Nr centrali : 22 66710 00 22 56016 00	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

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

PRAWA PACJENTA

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Zielonej Górze	prawa pacjenta	ul. Podgórna 9b 65-057 Zielona Góra	68 328 73 00 telefoniczna informacja pacjenta 800 190 590	pon – pt 8.00-16.00	www.nfz-zielonagora.pl oddzial@nfz-zielonagora.pl ePUAP: /gennl9044i/SkrytkaESP	
Lubuski Oddział PFRON	ułatwianie osobom niepełnosprawnym pełnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym.	ul. Boh. Westerplatte 11 65-034 Zielona Góra	68 42 27 800	pon-pt 8.00-16.00	zielonagora@pfron.org.pl	
Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	prawa pacjenta uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: prawa pacjenta leczenie w kraju i poza granicami kolejki do świadczeń	ul. Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa	Infolinia Centralna 800 392 976 22 572 60 42 800 190 590	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl ePUAP: /NFZ-Centrala/SkrytkaESP	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
Rzecznik Praw Pacjenta	ochrona praw pacjenta	Biurowo RPP ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa	800 190 590 bezpłatna infolinia	pn. - pt. godz. 08.00-16.00 Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	ochrona praw osób niepełnosprawnych	adres siedziby ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa adres do korespondencji Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	538-117-590	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

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Biuro Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)	Zadania ustawowe i programy PFRON realizowane na rzecz indywidualnych osób niepełnosprawnych	al. Jana Pawła II 13, 00-828 Warszawa	22 50 55 500	infolinia w godz. 9-15 22 581 84 10 Infolinia dodatkowa - 517 373 975 dni robocze 9-20 infolinia Systemu Obsługi Wsparcia (finansowego) - 800 889 777 dni powszednie 9-17 bezpłatne połączenie Kontakt z tłumaczem języka migowego (PJM/SJM) możliwy jest od poniedziałku do piątku w godzinach 08:30-15:30 .	www.pfron.org.pl	
--	--	---	--------------	--	--	--

PRAWO PODATKOWE, SPORY Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
I Urząd Skarbowy w Zielonej Górze	obsługa i wsparcie podatników i płatników w prawidłowym wykonywaniu obowiązków podatkowych	ul. Dr Pieniężnego 24 65-054 Zielona Góra	centrala 68 456 01 00	pon.-pt. 7.00-15.00	http://www.lubuskie.kas.gov.pl/pierwszy-urzed-skarbowy-w-zielonej-gorze 1us.zielonagora@mf.gov.pl ePUAP /3jko1rr04j/skrytka /3jko1rr04j/SkrytkaESP	
II Urząd Skarbowy w Zielonej Górze	obsługa i wsparcie podatników i płatników w prawidłowym wykonywaniu obowiązków podatkowych	ul. Dr Pieniężnego 24 65-054 Zielona Góra	centrala 68 456 02 00	pon. 8.00-18.00 wt.-pt. 8.00-15.00	http://www.lubuskie.kas.gov.pl/drugi-urzed-skarbowy-w-zielonej-gorze 2us.zielonagora@mf.gov.pl ePUAP /kntm1018o3/skrytka /kntm1018o3/SkrytkaESP	
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. stacj. 22330 03 30 z tel. kom. 22 33 00 330 z tel. zagr.	pn. - pt. godz. 08.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa ePUAP:/KIS/skrytkaesp	z porad może skorzystać każdy podatnik

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego ul. Nowogrodzka 47A 00-695 Warszawa	Ubezpieczenia gospodarcze (22) 333 73 28 <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego (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	porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
--	----------------------	---	--	--	--	--

INNE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
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. godz. 10.00-18.00 wt. - pt. godz. 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl ePUAP: /RPO/SkrytkaESP	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

Informacje i usługi przyjazne obywatelom
portal Ministerstwa Cyfryzacji

WWW. OBYWATEL.GOV.PL

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA, NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Adwokaci Radcy prawni	pomoc prawna	ul. Dąbrowskiego 41	68 45 64 834	pon.-pt. 7.30-18.30		dla osób, które nie są w stanie ponieść kosztów płatnej porady

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Obywatelskiej „Civis Sum” Al. Niepodległości 7a/5 65-048 Zielona Góra	pomoc prawna	ul. Dąbrowskiego 41	68 45 64 834	pon.-pt. 13.00-17.00		dla osób, które nie są w stanie ponieść kosztów płatnej porady
Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Obywatelskiej „Civis Sum” Al. Niepodległości 7a/5 65-048 Zielona Góra	poradnictwo obywatelskie	ul. Dąbrowskiego 41	68 45 64 834	pon.-pt. 8.00-17.30		dla osób, które nie są w stanie ponieść kosztów płatnej porady