

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

CZĘŚĆ I

| | NAZWA JEDNOSTKI | ZAKRES PORADNICTWA | ADRES | TELEFON odpłatność połączeń | DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny | WWW e-mail | KRYTERIA DOSTĘPU |
|-----------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| RODZINNE | | | | | | | |
| 1. | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w tym Poradnia Rodzinna | Udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach. Specjalistyczne poradnictwo prawne, psychologiczne/rodzinne | 07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68 | tel. 29 764-62-33 | pn, śr. czw. w godz.: 8.00-16.00 wt. 8.00-17.00 pt. 8.00-15.00 | pcpr@powiatostrolecki.pl | Każdy mieszkaniec powiatu |
| PSYCHOLOGICZNE | | | | | | | |
| 2. | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czerwinie | Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje) | 07-407 Czerwin ul. Piastowska 23 a; 07-405 Troszyn ul. Słowackiego 3 ; 07-440 Goworowo Ostrołęcka 27, 07-411 Rzekuń Drwęcz 46; 07-415 Olszewo-Borki; ul. Broniewskiego 19. | tel. 29 761-90-42 698-501-413 tel. 784-694-666 tel. 29 761-40-11 tel. 698-501-463 tel. 29 760-02-80 | pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 pn-pt 8.00-16.00 | www.poradniawczerwinie.edu.pl e-mail: biuro@poradniawczerwinie.edu.pl | Każdy mieszkaniec gminy Czerwin, Troszyn, Goworowo, Rzekuń, Olszewo-Borki |
| 3. | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myszyńcu | Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci | 07-430 Myszyniec ul. Dzieci Polskich 5 | tel. 29 772-11-32 | pn-pt 8.00-16.00 | www.ppp.myszyniec.pl e-mail: sekretariat@ppp-myszyniec.pl | Każdy mieszkaniec miasta i gminy Myszyniec, Czarnia, Lelis, Łyse, Kadzidło |

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

POMOC SPOŁECZNA

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

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

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

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

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

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

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------------------------------|--|--|--|
| | | i doradcze dla organizacji państwowych (m. in. Ministerstwa, Policja) oraz dla osób prywatnych <ul style="list-style-type: none"> • Wydawanie pisma "Niebieska Linia" | | | | | |
| 11 | Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Goworowie | Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy w rodzinie. | ul. Ks. S. Dulczewskiego 1a, 07-440 Goworowo | tel.: 29 7614015 lub 884 064 424 | Poniedziałek – godz. 07:30-12:30 Wtorek – godz. 07:30-10:30 | e-mail: podmostkoagata@gmail.com | Dla osób doświadczających przemocy domowej |
| | Punkt konsultacyjny ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Goworowie | Poradnictwo dla osób doświadczających i stosujących przemoc w rodzinie | ul. Ks. S. Dulczewskiego 1a, 07-440 Goworowo | tel.: 29 7614015 lub 884 064 424 | Poniedziałek – godz. 07:30-12:30 Wtorek – godz. 07:30-10:30 | | |
| | Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Baranowo | Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie | 06-320 Baranowo, Rynek 7 | tel. 29 761 36 77 | Wg potrzeb | www.baranowo.pl gopsbaranowo@wp.pl | Mieszkańcy gminy Baranowo |
| | Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Kadzidło | Edukacja społeczna i profilaktyczna w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, udzielanie pomocy osobom doświadczającym przemocy, oddziaływanie na sprawców przemocy | 07-420 Kadzidło ul. Targowa 4 | tel. 29 761 89 34 | pn-pt 8.00-16.00 | zi@kadzidlo.pl | Dla osób doświadczających przemocy domowej |
| | Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Lelis | Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie | 07-402 Lelis Szkolna 37 | Tel. 29 761 19 95 | pn-pt 7.45-15.45 | poczta@ops.lelis.pl | Mieszkańcy gminy Lelis doświadczający przemocy domowej |
| | Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Łyse | Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie w tym wsparcie i pomoc psychologiczna, poradnictwo, diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie, rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach | 07-437 Łyse, ul. Ostrołęcka 2 | tel. 29 77 25 475 w.32 | pn., śr, czw 7.30-15.30 wt.7.30-17.00 pt.7.30-14.00 | tel. 29 77 25 475 w.32 | Dla osób doświadczających przemocy domowej |

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

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

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|---|--|--|---|
| 13 | Centralne Zarządzenie Kryzysowe | Monitorowanie bezpieczeństwa | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa | Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl v.p | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu | http://rcb.gov.pl/zarządzenie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl | Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| DLA OSÓB BEZROBOTNYCH | | | | | | | |
| 14 | Powiatowy Urząd Pracy | Poradnictwo zawodowe dla osób zarejestrowanych w PUP, jak i węższym zakresie dla osób niezarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników | 07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68 | Tel. 29 760 3377, 760 43 83, 760 45 62 | Czynny w dni robocze w godz. 8.00-16.00 Obsługa interesantów w godz. 8.00-14.00 | e-mail:kancelaria@pup-ostroleka.pl | Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w PUP, pracodawcy i ich pracownicy |
| 15 | Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Ostrołęce | Poradnictwo zawodowe, wsparcie psychologiczne i informacje zawodowe | 07-410 Ostrołęka ul. Poznańska 17 | tel. 29 760 40 15, 760 30 70, 649 93 10. | Czynny w dni robocze w godz. 8.00-16.00 | e-mail: ostroleka@wup.mazowsze.pl | Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane, osoby poszukujące pracy, pracodawcy i ich pracownicy |
| | Centrum Usług Społecznych w gminie Czarnia | Realizacja usługi pn. przeciwdziałanie bezrobociu, koszyk kursów Doradztwo zawodowe Kwalifikacja do usługi przez koordynatora indywidualnych planów usług społecznych | 07-431 Czarnia, Długie 13 | Tel. 29 772 70 84 | Pn. -czw. 8-16 Pt. 7-15 | biuro@cusczarnia.pl m.zyra@cusczarnia.pl | Osoby bezrobotne zarejestrowane w PUP |

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

| | | | | | | |
|-----------------------|---|--|--|--|--|--|
| | | | 00-950 Warszawa | (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 22 667 676 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora | | |
| PRAWA PACJENTA | | | | | | |
| 18 | Rzecznik Praw Pacjenta | Ochrona praw pacjenta | Biuro RPP ul. Płocka 11/13. 01- Warszawa | 800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43 | pn. - pt. godz. pn. 08:00-18:00 wt.-pt. 08:00 – 15:00 | https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl |
| 19 | Narodowy Fundusz Zdrowia mazowiecki Oddział Wojewódzki w Warszawie Delegatura w Ostrołęce | Informacje dotyczące zasad dostępu do świadczeń zdrowotnych i wykazu świadczeniodawców udzielających świadczeń w ramach zawartej umowy z Funduszem, zasad zawierania i rozwiązywania umów dobrowolnego ubezpieczenia zdrowotnego, prawa do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych | 07-410 Ostrołęka ul. Kościuszki 45 | Tel.: 29 753-90-00 | godz. pn. - 8.00-18.00, wt.-pt. 8.00-16.00 | http://www.nfz.gov.pl ostroleka@nfz-warszawa.pl infolinia@nfz.gov.pl |
| 20 | Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych | Ochrona praw osób niepełnosprawnych | SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon 538-117-590 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa | <u>Infolinia</u> <u>+48 222 500 108</u> <i>Czynna w dni robocze w godzinach 8:15-16:15</i> | pn.-pt. godz. 08.00-17.00 | http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl |

| | | | | | | |
|----|---|----------------------|--|---|--|--|
| 21 | Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania | Ochrona praw dziecka | Biuro RPD Chocimska 6 00-791 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 . fax.: (22) 583 66 96. pn.-pt. godz.08.15-16.15. | Bezpłatna infolinia 800 121 212 (22) 583 66 00 | pn.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią) Przyjęcia interesantów: od pn. - pt. 8.15-16.15 | https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl |
|----|---|----------------------|--|---|--|--|

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 22 | Zakład Ubezpieczeń Społecznych | Składki renty, emerytury | 07-410 Ostrołęka ul. dr. A. Kuklińskiego 3 | Infolinia ZUS Ostrołęka (22) 560-16-00 Z tel. Stacjonarnych i komórkowych | Czynny w poniedziałek w godz. 8.00-17.00 Wtorek-piątek 8.00-15.00 | |
| 23 | Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych | Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury | Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w Centrum Obsługi Telefonicznej lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00. | (22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. | pn. – pt. godz. 07.00 – 18.00 | http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obsługi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl |

PRAWO PRACY

| | | | | | | |
|----|---|----------------------------------|--|--|--------------------------|---|
| 24 | Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie Oddział w Ostrołęce | Porady z zakresu prawa pracy | 07-410 Ostrołęka Ul. Generała Augusta Emila Fieldorfa "Niła" 15 | tel.: 29 764 2963 | pn-pt godz.8.00-16.00 | |
| 25 | Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) | Porady z zakresu prawa pracy. | Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa. tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14 | 801 002 006 (dla tel. stacj.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli | | www.bip.pip.gov.pl , kancelaria@gip.pip.gov.pl |

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

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

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------------|---|---|---|--|
| | | | | | | |
| DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO | | | | | | |
| 28 | Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych) | Prawa ubezpieczonych | Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa. | <u>Ubezpieczenia gospodarcze</u> (22) 333 73 28 <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> (22) 333 73 25 | pn.-pt. godz. 08.00-18.00 pn.-pt. godz.11.00-15.00 pn.-pt. godz. 08.00-16.00 | 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 |
| INNE | | | | | | |
| 29 | WWW.OBYWATEL.GOV.PL | | | | Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji | |
| 30 | Rzecznik Praw Obywatelskich | Ochrona praw obywatelskich | Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa | 800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych | pn. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00 | https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl |

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

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

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

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