

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

**CZEŚĆ I. lista wg art. 8a ust 1 pkt 1 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (T.j. Dz. U. z 2017 r., poz. 2030 z późn. zm.)**

LP	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON	DOSTĘPNOŚĆ	WWW E-MAIL
----	-----------------	--------------------	-------	---------	------------	------------

### RODZINNE

1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	- Poradnictwo specjalistyczne - Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie - Pomoc dla osób usamodzielnianych	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrow	Tel./fax: 87 643-20-71 Tel. 508-547-681	Pn-pt 7:00-15:00 Punkt informacyjnokonsultacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz adopcyjnych. Porady, konsultacje.  Psycholog w I i III środę m-ca godz. 10.00-12.00;  Radca prawny w każdą środę godz. 14.00- 15.30;  Specjalista pracy z rodziną pon. – pt. godz. 7.00-15.00  Pracownik socjalny pon. – pt. godz. 7.00- 15.00	<a href="mailto:pcpr@powiatzambrowski.com">pcpr@powiatzambrowski.com</a>  <a href="http://pcpr.powiatzambrowski.com/">pcpr.powiatzambrowski.com/</a>
2.	Poradnia Psychologiczno –	- udzielanie dzieciom i	Ul. Obwodowa 2	86 271 21 78	Pn-czw 7:00-18:00 Pt. 7:00-16:00	<a href="http://pppzambrow.szkolnastrona.pl">pppzambrow.szkolnastrona.pl</a> <a href="mailto:ppp@zambrow.org">ppp@zambrow.org</a>

	Pedagogiczna w Zambrowie	młodzięży pomocy psychologiczno – pedagogicznej oraz logopedycznej	18-300 Zambrów			
--	-----------------------------	---	-------------------	--	--	--

**PSYCHOLOGICZNE**

3.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	- Poradnictwo specjalistyczne  - Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie  - Pomoc dla osób usamodzielnianych	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	Tel./fax: 87 643-20-71 Tel. 508- 547-681	Pn-pt 7:00-15:00 Punkt informacyjnokonsultacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz adopcyjnych. Porady, konsultacje.  Psycholog w I i III śróde m-ca godz. 10.00-12.00;  Radca prawny w każdą śróde godz. 14.00- 15.30;  Specjalista pracy z rodziną pon. – pt. godz. 7.00-15.00  Pracownik socjalny pon. – pt. godz. 7.00- 15.00	<a href="mailto:pcpr@powiatzambrowski.com">pcpr@powiatzambrowski.com</a>  <a href="http://pcpr.powiatzambrowski.com/">pcpr.powiatzambrowski.com/</a>
4.	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Zambrowie	- udzielanie dzieciom i młodzięży pomocy psychologiczno – pedagogicznej oraz logopedycznej	Ul. Obwodowa 2 18-300 Zambrów	86 271 21 78	Pn-czw 7:00-18:00 Pt. 7:00-16:00	<a href="http://pppzambrow.szkolnastrona.pl">pppzambrow.szkolnastrona.pl</a> <a href="mailto:ppp@zambrow.org">ppp@zambrow.org</a>

### PEDAGOGICZNE

5.	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Zambrowie	- udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy psychologiczno – pedagogicznej oraz logopedycznej	Ul. Obwodowa 2 18-300 Zambrów	86 271 21 78	Pn-czw 7:00- 18:00 Pt. 7:00-16:00	pppzambrow.szkolnastrona.pl ppp@zambrow.org
----	---	--	-------------------------------------	--------------	---	--

### POMOC SPOŁECZNA

6.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	- Poradnictwo specjalistyczne  - Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie  - Pomoc dla osób usamodzielnianych	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	Tel./fax: 87 643-20- 71 Tel. 508- 547-681	Pn-pt 7:00-15:00 Punkt informacyjnokonsultacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz adopcyjnych. Porady, konsultacje.  Psycholog w I i III środę m-ca godz. 10.00-12.00;  Radca prawny w każdą środę godz. 14.00- 15.30;  Specjalista pracy z rodziną pon. – pt. godz. 7.00-15.00  Pracownik socjalny pon. – pt. godz. 7.00- 15.00	<a href="mailto:pcpr@powiatzambrowski.com">pcpr@powiatzambrowski.com</a>  <a href="http://pcpr.powiatzambrowski.com/">pcpr.powiatzambrowski.com/</a>
7.	Poradnia Psychologiczno –	- udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy	Ul. Obwodowa 2	86 271 21 78	Pn-czw 7:00-18:00 Pt. 7:00-16:00	pppzambrow.szkolnastrona.pl ppp@zambrow.org

	Pedagogiczna w Zambrowie	psychologiczno – pedagogicznej oraz logopedycznej	18-300 Zambrów			
8.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zambrowie	Ul. Fabryczna 3 18- 300 Zambrów	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	86 271 32 51	Pn-pt 8:00-15:30	<a href="http://www.mops.zambrow.pl">www.mops.zambrow.pl</a>
9.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Szumowie	- świadczenia wychowawcze - karta dużej rodziny	UL. 1 MAJA 50, 18-305 SZUMOWO	86 4768011, 86 4768012, 86 2244140, 86 2244141,	Pn-śr, pt 7:30 – 15:30	<a href="http://www.szumowo.pl">www.szumowo.pl</a>
10.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Rutkach	- pomoc społeczna osobom i rodzinom	Ul. 11 listopada 7 18-312 Rutki	501259337	Pn-pt 7:00-15:00	<a href="http://www.gminarutki.pl">www.gminarutki.pl</a>
11.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Kołakach Kościelnych	- pomoc społeczna osobom i rodzinom	ul. Kościelna 11 18-315 Kołaki Kościelne	862703026 w.21 862703026 w.25	Pn-pt 7:30-15:30	<a href="http://www.kolaki.pl">www.kolaki.pl</a>
12.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zambrowie		ul. Fabryczna 3 (Budynek ZUS - pokój 102) 18-300 Zambrów	86 271 46 16 w 17	Pn-pt 7:00-15:00	<a href="http://www.ugzambrow.pl">www.ugzambrow.pl</a>

### ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

13.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	- Poradnictwo specjalistyczne  - Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	Tel./fax: 87 643- 20-71 Tel. 508- 547-681	Pn-pt 7:00-15:00 Punkt informacyjnokonsultacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz	<a href="mailto:pcpr@powiatzambrowski.com">pcpr@powiatzambrowski.com</a>  <a href="http://pcpr.powiatzambrowski.com/">pcpr.powiatzambrowski.com/</a>
-----	---	--	--------------------------------------	---	---	--

		- Pomoc dla osób usamodzielnianych			<p>adoptyjnych. Porady, konsultacje.</p> <p>Psycholog w I i III środę m-ca godz. 10.00-12.00;</p> <p>Radca prawny w każdą środę godz. 14.00- 15.30;</p> <p>Specjalista pracy z rodziną pon. – pt. godz. 7.00-15.00</p> <p>Pracownik socjalny pon. – pt. godz. 7.00- 15.00</p>	
14.	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Zambrowie	- udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy psychologiczno – pedagogicznej oraz logopedycznej	Ul. Obwodowa 2 18-300 Zambrów	86 271 21 78	Pn-czw 7:00-18:00 Pt. 7:00-16:00	pppzambrow.szkolnastrona.pl ppp@zambrow.org
15.	Caritas Diecezji Łomżyńskiej im. Bł. Marianny Biernackiej w Zambrowie	- Punkt Poradnictwa Obywatelskiego - Pokój Dziennego Pobytu - Poradnia Uzależnień	Al. Wojska Polskiego 49, 18-300 Zambrów	86 475 08 87		
16.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Zambrowie		ul. Fabryczna 3, 18- 300 Zambrów pok. nr 1	tel. 86 271 46 16		

17.	Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat” w Suwałkach – Filia w Zambrowie (Stowarzyszenie Klub Abstynenta „Ostoja”)		18-300 Zambrów ul. Fabryczna 3	86 271 00 72	śr. godz. 13.00-16.00 pon. godz. 8.30-12.30	
-----	---	--	--------------------------------------	-----------------	--	--

**PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ**

18.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	- Poradnictwo specjalistyczne  - Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie  - Pomoc dla osób usamodzielnianych	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	Tel./fax: 87 643-20-71 Tel. 508- 547-681	Pn-pt 7:00-15:00 Punkt informacyjnokonsultacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz adopcyjnych. Porady, konsultacje.  Psycholog w I i III środę m-ca godz. 10.00-12.00;  Radca prawny w każdą środę godz. 14.00- 15.30;  Specjalista pracy z rodziną pon. – pt. godz. 7.00-15.00  Pracownik socjalny pon. – pt. godz. 7.00- 15.00	<a href="mailto:pcpr@powiatzambrowski.com">pcpr@powiatzambrowski.com</a>  <a href="http://pcpr.powiatzambrowski.com/">pcpr.powiatzambrowski.com/</a>
-----	---	---	--------------------------------------	---	---	--

19.	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Zambrowie	- udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy psychologiczno – pedagogicznej oraz logopedycznej	Ul. Obwodowa 2 18-300 Zambrów	86 271 21 78	Pn-czw 7:00-18:00 Pt. 7:00-16:00	pppzambrow.szkolnastrona.pl ppp@zambrow.org
20.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia	pn. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00	e-mail: ppp- p_augustow@wp.pl www.poradnia.dt.pl
21.	Komenda Powiatowa Policji w Zambrowie	Podejmowanie interwencji domowych 2. Procedura „Niebieskiej Karty”	18-300 Zambrów Al. Wojska Polskiego 4a	86 276 33 33 997, 112		www.zambrow.policja.gov.pl
22.	Posterunek Policji w Rutkach Kossakach	Podejmowanie interwencji domowych 2. Procedura „Niebieskiej Kart	18-312 Rutki - Kossaki, ul. 11 Listopada 5,	(86)4741021		www.zambrow.policja.gov.pl
23.	Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat” w Suwałkach – Filia	Organizacja pozarządowa świadcząca usługi dla osób i rodzin dotkniętych	18-300 Zambrów ul. Fabryczna 3	86 271 00 72	śr. godz. 13.00-16.00 pon. godz. 8.30-12.30	

	w Zambrowie (Stowarzyszenie Klub Abstynenta „Ostoja”)	przemocą w rodzinie. Ośrodek dla osób pokrzywdzonych przestępstwem. Pomoc prawna. Pomoc psychologiczna				
--	--	---	--	--	--	--

### INTERWENCJA KRYZYSOWA

24	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	- Poradnictwo specjalistyczne  - Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie  - Pomoc dla osób usamodzielnianyc h	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	Tel./fax: 87 643-20-71 Tel. 508-547- 681	Pn-pt 7:00-15:00 Punkt informacyjnokonsultacyjn y dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz adopcyjnych. Porady, konsultacje.  Psycholog w I i III środę m-ca godz. 10.00-12.00;  Radca prawny w każdą środeę godz. 14.00- 15.30;  Specjalista pracy z rodziną pon. – pt. godz. 7.00- 15.00  Pracownik socjalny pon. – pt. godz. 7.00- 15.00	<a href="mailto:pcpr@powiatzambrowski.com">pcpr@powiatzambrowski.com</a>  <a href="http://pcpr.powiatzambrowski.com/">pcpr.powiatzambrowski.com/</a>
----	---	---	--------------------------------------	---	--	--

25.	Poradnia Psychologiczna – Pedagogiczna w Zambrowie	- udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy psychologiczno – pedagogicznej oraz logopedycznej	Ul. Obwodowa 2 18-300 Zambrów	86 271 21 78	Pn-czw 7:00-18:00 Pt. 7:00-16:00	pppzambrow.szkolnastrona.pl ppp@zambrow.org
26.	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa a 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

### DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

27.	Powiatowy Urząd Pracy w Zambrowie	- pośrednictwo pracy - poradnictwo zawodowe	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	86 270 82 10	Pn-pt. 7:30-15:30	www.zambrow.praca.gov.pl/
28.	Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku	Porady dla bezrobotnych	ul. Pogodna 22, 15-354 Białystok	Tel. 85 749 72 00	Poniedziałek: 7:30-16:00 Wtorek-piątek: 7:30-15:30	http://wupbialystok.praca.gov.pl/
29.	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)	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl

				Koszt zgodnie z taryfą		
--	--	--	--	------------------------	--	--

**DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM**

30	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poradnictwo specjalistyczne</li> <li>- Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie</li> <li>- Pomoc dla osób usamodzielnianych</li> </ul>	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	Tel./fax: 87 643-20-71 Tel. 508-547-681	<p>Pn-pt 7:00-15:00 Punkt informacyjnokonsultacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz adopcyjnych. Porady, konsultacje.</p> <p>Psycholog w I i III środę m-ca godz. 10.00-12.00;</p> <p>Radca prawny w każdą środę godz. 14.00- 15.30;</p> <p>Specjalista pracy z rodziną pon. – pt. godz. 7.00-15.00</p> <p>Pracownik socjalny pon. – pt. godz. 7.00- 15.00</p>	<a href="mailto:pcpr@powiatzambrowski.com">pcpr@powiatzambrowski.com</a>  <a href="http://pcpr.powiatzambrowski.com/">pcpr.powiatzambrowski.com/</a>
31	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Zambrowie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy psychologiczno – pedagogicznej oraz logopedycznej</li> </ul>	Ul. Obwodowa 2 18-300 Zambrów	86 271 21 78	<p>Pn-czw 7:00-18:00 Pt. 7:00-16:00</p>	<p>pppzambrow.szkolnastrona.pl <a href="mailto:ppp@zambrow.org">ppp@zambrow.org</a></p>

32 .	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia	pn. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00	
33 .	Komenda Powiatowa Policji w Zambrowie	Podejmowanie interwencji domowych 2. Procedura „Niebieskiej Karty”	18-300 Zambrów Al. Wojska Polskiego 4a	86 276 33 33 997, 112		<a href="http://www.zambrow.policja.gov.pl">www.zambrow.policja.gov.pl</a>
34 .	Posterunek Policji w Rutkach Kossakach	Podejmowanie interwencji domowych 2. Procedura „Niebieskiej Kart	18-312 Rutki - Kossaki, ul. 11 Listopada 5,	(86)4741021		<a href="http://www.zambrow.policja.gov.pl">www.zambrow.policja.gov.pl</a>
35 .	Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat” w Suwałkach – Filia w Zambrowie (Stowarzyszenie Klub Abstynenta „Ostoja”)	Organizacja pozarządowa świadcząca usługi dla osób i rodzin dotkniętych przemocą w rodzinie. Ośrodek dla osób pokrzywdzonych przestępstwem. Pomoc prawna.	18-300 Zambrów ul. Fabryczna 3	86 271 00 72	śr. godz. 13.00-16.00 pon. godz. 8.30-12.30	

		Pomoc psychologiczna				
--	--	-------------------------	--	--	--	--

**PRAWO KONSUMENCKIE**

36.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poradnictwo specjalistyczne</li> <li>- Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie</li> <li>- Pomoc dla osób usamodzielnianych</li> </ul>	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	Tel./fax: 87 643-20-71 Tel. 508-547- 681	Pn-pt 7:00-15:00 Punkt informacyjny konsultacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz adopcyjnych. Porady, konsultacje.  Psycholog w I i III środę m-ca godz. 10.00-12.00;  Radca prawny w każdą środę godz. 14.00- 15.30;  Specjalista pracy z rodziną pon. – pt. godz. 7.00-15.00  Pracownik socjalny pon. – pt. godz. 7.00- 15.00	<a href="mailto:pcpr@powiatzambrowski.com">pcpr@powiatzambrowski.com</a>  <a href="http://pcpr.powiatzambrowski.com/">pcpr.powiatzambrowski.com/</a>
37.	Powiatowy Rzecznik Konsumentów w Zambrowie		Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	86 271 24 18	Pn-pt 7:30-15:30	<a href="http://www.powiatzambrowski.com">www.powiatzambrowski.com</a>

38.	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	<a href="https://www.uokik.gov.pl/porady@dlakonsumentow.pl">https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl</a>
-----	---	----------------------------	--	---	-------------------------------	--

### PRAWA PACJENTA

39	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	- Poradnictwo specjalistyczne  - Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie  - Pomoc dla osób usamodzielnianych	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	Tel./fax: 87 643-20-71 Tel. 508-547-681	Pn-pt 7:00-15:00 Punkt informacyjnokonsultacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz adopcyjnych. Porady, konsultacje.  Psycholog w I i III środę m-ca godz. 10.00-12.00;  Radca prawny w każdą środę godz. 14.00-15.30;	<a href="mailto:pcpr@powiatzambrowski.com">pcpr@powiatzambrowski.com</a>  <a href="http://pcpr.powiatzambrowski.com/">pcpr.powiatzambrowski.com/</a>
----	---	---	--------------------------------	--	--	--

					<p>Specjalista pracy z rodziną pon. – pt. godz. 7.00-15.00</p> <p>Pracownik socjalny pon. – pt. godz. 7.00-15.00</p>	
40.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku	Ochrona praw pacjenta	ul. Pałacowa 3 15-042 Białystok	Tel. 85 745 95 31.	poniedziałek-piątek 8:00-16:00	e-mail: sekretariat@nfz-bialystok.pl <a href="https://www.nfz-bialystok.pl/">https://www.nfz-bialystok.pl/</a>
41.	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43	pn. - pt. godz. 08.00-20.00	<a href="https://www.bpp.gov.pl">https://www.bpp.gov.pl</a> kancelaria@rpp.gov.pl
42.	Narodowy Fundusz Zdrowia-Centrała	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	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	<a href="http://www.nfz.gov.pl">http://www.nfz.gov.pl</a> infolinia@nfz.gov.pl

				taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię		
43	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	<a href="http://www.niepelnospawni.gov.pl">http://www.niepelnospawni.gov.pl</a> sekretariat.bon@mrpips.gov.pl
44	3.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, a doradcy oddzwonią)	<a href="https://brpd.gov.pl">https://brpd.gov.pl</a> rpd@brpd.gov.pl

### PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

45.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	- Poradnictwo specjalistyczne	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrow	Tel./fax: 87 643-20-71 Tel. 508- 547-681	Pn-pt 7:00-15:00 Punkt informacyjnokonsultacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz	<a href="mailto:pcpr@powiatzambrowski.com">pcpr@powiatzambrowski.com</a> <a href="http://pcpr.powiatzambrowski.com/">pcpr.powiatzambrowski.com/</a>
-----	---	-------------------------------	--------------------------------------	---	--	--

		<p>- Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie</p> <p>- Pomoc dla osób usamodzielnianych</p>			<p>adopcyjnych. Porady, konsultacje.</p> <p>Psycholog w I i III środę m-ca godz. 10.00-12.00;</p> <p>Radca prawny w każdą środę godz. 14.00- 15.30;</p> <p>Specjalista pracy z rodziną pon. – pt. godz. 7.00-15.00</p> <p>Pracownik socjalny pon. – pt. godz. 7.00- 15.00</p>	
46.	Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Zambrowie		18-300 Zambrów ul. Fabryczna 3 a	22 560 16 00	<p>Poniedziałek 8.00-18.00</p> <p>Wtorek 8.00-15.00</p> <p>Środa 8.00-15.00</p> <p>Czwartek 8.00-15.00</p> <p>Piątek 8.00-15.00</p>	
47.	Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w Zambrowie		Obrońców Zambrowa 4, 18-300 Zambrów	86 271 61 10	<p>poniedziałek: 7:30 - 17:00</p> <p>od wtorku do piątku: 7:30 - 15:30</p>	
48.	Centrum Obsługi Telefonicznej	<p>Zakres informacji:</p> <p>- pomoc techniczna</p> <p>- składki</p> <p>- renty</p>	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników	(22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z	<p>pn. – pt.</p> <p>godz. 07.00 – 18.00</p>	<p><a href="http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl">http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl</a></p>

	Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	- emerytury	w Centrum Obsługi Telefonicznej lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00.	taryfą operatora.		
--	---------------------------------------	-------------	--	----------------------	--	--

### PRAWO PRACY

49.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	- Poradnictwo specjalistyczne  - Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie  - Pomoc dla osób usamodzielnianych	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	Tel./fax: 87 643-20-71 Tel. 508- 547-681	Pn-pt 7:00-15:00 Punkt informacyjnokonsultacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz adopcyjnych. Porady, konsultacje.  Psycholog w I i III środę m-ca godz. 10.00-12.00;  Radca prawny w każdą środę godz. 14.00- 15.30;  Specjalista pracy z rodziną pon. – pt. godz. 7.00-15.00	<a href="mailto:pcpr@powiatzambrowski.com">pcpr@powiatzambrowski.com</a>  <a href="http://pcpr.powiatzambrowski.com/">pcpr.powiatzambrowski.com/</a>
-----	---	---	---	---	--	--

					Pracownik socjalny pon. – pt. godz. 7.00- 15.00	
50.	Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku	Porady z zakresu prawa pracy.	ul. Fabryczna 2 15-483 Białystok	tel. (85) 678 57 00 fax (85) 742 27 73	poniedziałek 8:00-17:00 wtorek-piątek 8:00-15:10	<a href="https://bialystok.pip.gov.pl">https://bialystok.pip.gov.pl</a> e-mail: kancelaria@bialystok.pip.gov.pl
51.	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 17tel. stacj.) 459 599 000 (dla t17tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. Uwaga!!! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .		<a href="http://www.bip.pip.gov.pl">www.bip.pip.gov.pl</a> , kancelaria@gip.pip.gov.pl

**DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO**

52.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	<p>- Poradnictwo specjalistyczne</p> <p>- Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie</p> <p>- Pomoc dla osób usamodzielnianych</p>	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	Tel./fax: 87 643-20-71 Tel. 508-547-681	<p>Pn-pt 7:00-15:00 Punkt informacyjnokonsultacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz adopcyjnych. Porady, konsultacje.</p> <p>Psycholog w I i III środę m-ca godz. 10.00-12.00;</p> <p>Radca prawny w każdą środę godz. 14.00- 15.30;</p> <p>Specjalista pracy z rodziną pon. – pt. godz. 7.00-15.00</p> <p>Pracownik socjalny pon. – pt. godz. 7.00- 15.00</p>	<p><a href="mailto:pcpr@powiatzambrowski.com">pcpr@powiatzambrowski.com</a></p> <p><a href="http://pcpr.powiatzambrowski.com/">pcpr.powiatzambrowski.com/</a></p>
53.	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa.	<p>Ubezpieczenia gospodarcze (22) 333 73 28</p> <p>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27</p> <p>Ubezpieczenia bankowe i</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: <a href="mailto:porady@rf.gov.pl">porady@rf.gov.pl</a> (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok.2 tygodni) <a href="https://rf.gov.pl/kontakt">https://rf.gov.pl/kontakt</a> <a href="mailto:biuro@rf.gov.pl">biuro@rf.gov.pl</a></p>

				rynku kapitałowego (22) 333 73 25		
--	--	--	--	---	--	--

**INNE**

54.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poradnictwo specjalistyczne</li> <li>- Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie</li> <li>- Pomoc dla osób usamodzielnianych</li> </ul>	Ul. Fabryczna 3 18-300 Zambrów	Tel./fax: 87 643-20-71 Tel. 508-547-681	<p>Pn-pt 7:00-15:00 Punkt informacyjnokonsultacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz adopcyjnych. Porady, konsultacje.</p> <p>Psycholog w I i III środę m-ca godz. 10.00-12.00;</p> <p>Radca prawny w każdą środę godz. 14.00- 15.30;</p> <p>Specjalista pracy z rodziną pon. – pt. godz. 7.00-15.00</p> <p>Pracownik socjalny pon. – pt. godz. 7.00- 15.00</p>	<a href="mailto:pcpr@powiatzambrowski.com">pcpr@powiatzambrowski.com</a>  <a href="http://pcpr.powiatzambrowski.com/">pcpr.powiatzambrowski.com/</a>
55.	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Zambrowie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy psychologiczno – pedagogicznej oraz logopedycznej</li> </ul>	Ul. Obwodowa 2 18-300 Zambrów	86 271 21 78	<p>Pn-czw 7:00-18:00 Pt. 7:00-16:00</p>	<a href="http://pppzambrow.szkolnastrona.pl">pppzambrow.szkolnastrona.pl</a>

56.	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	<a href="https://www.rpo.gov.pl">https://www.rpo.gov.pl</a> <a href="mailto:biurorzecznika@brpo.gov.pl">biurorzecznika@brpo.gov.pl</a>
57.	Rzecznik Praw Dziecka	Poradnictwo z zakresu praw dziecka	ul. Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa	Tel. 22 583 66 00	od poniedziałku do piątku w godzinach 08.15-16.15.	<a href="https://brpd.gov.pl/">https://brpd.gov.pl/</a> e-mail: <a href="mailto:rpd@brpd.gov.pl">rpd@brpd.gov.pl</a>