**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **NAZWA JEDNOSTKI** | **ZAKRES****PORADNICTWA** | **ADRES** | **TELEFON odpłatność połączeń** | **DOSTĘPNOŚĆ****dni i godziny**  | **WWW****e-mail** | **KRYTERIA DOSTĘPU** |
| **RODZINNE** |
| 1. | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Świebodzinie | wspieranie rodziny i system pieczy zastępczejobejmuje szeroko rozumiane problemy funkcjonowania rodziny, w tym problemy wychowawcze w rodzinach naturalnych i zastępczych oraz problemy opieki nad osobą niepełnosprawną, a także terapię rodzinną | ul. Żaków 366-200 Świebodzin | 68 47 553 53według stawek operatora | Poniedziałek7.30 ÷ 15.30Wtorek ÷ Piątek7.00 ÷ 15.00 | http://www.pcpr.swiebodzin.pl/pcpr\_swieb@wp.pl | każdy mieszkaniec Powiatu Świebodzińskiego  |
| 2. | Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Świebodzinie | Poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne  | ul. Żaków 366-200 Świebodzin | 68 457 88 01według stawek operatora | Pon. 8.00 ÷ 19.00Wt. 8.00 ÷ 18.00Śr. 8.00 ÷ 16.00Czw. 8.00 ÷ 18.00Pt. 8.00 ÷ 13.00 | <http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/> sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl  | dzieci i młodzież ucząca się z terenu powiatu oraz ich rodzice i opiekunowie prawni , a także nauczycieleObowiązują zgłoszenia pisemne na druku poradni, które przyjmuje sekretariat w godz. od 7.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku.  |
| **PSYCHOLOGICZNE** |
| 3. | Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Świebodzinie | Poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne | ul. Żaków 366-200 Świebodzin | 68 457 88 01według stawek operatora | Pon. 8.00 ÷ 19.00Wt. 8.00 ÷ 18.00Śr. 8.00 ÷ 16.00Czw. 8.00 ÷ 18.00Pt. 8.00 ÷ 13.00 | <http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/> sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl  | dzieci i młodzież ucząca się z terenu powiatu oraz ich rodzice i opiekunowie prawni , a także nauczycieleObowiązują zgłoszenia pisemne na druku poradni, które przyjmuje sekretariat w godz. od 7.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku.  |
| 4. | Strefa Wsparcia Rodziny | - wsparcie dla osób doświadczających przemocy w rodzinie i innej,- wsparcie dla osób z problemami związanymi z uzależnieniem w rodzinie,- wsparcie dla osób w kryzysie,- usprawnienie komunikacji między stronami konfliktów rodzinnych,- poprawa/naprawa relacji pomiędzy dziećmi i rodzicami, a także relacji rówieśniczych dzieci i młodzieży,- porady prawne w zakresie pomocy rodzinie w kryzysie. | ul. Bramkowa 266-200 Świebodzin(wejście od ul. Garbarskiej) | 68 475 67 87 lub721 396 999Tel. w godzinach dyżurów | + wtorek i czwartek godz. 16.00-19.00 (terapeuta motywujący, mediator rodzinny, pedagog)+ wtorek godz. 16.00-19.00 (pomoc prawna)+ środa godz. 15.00-18.00 (psycholog, traumatolog, specjalista ds. przemocy)+ środa godz. 16.00-19.00 (psycholog dziecięcy)+ czwartek godz.15.00-19.00 (psychoterapeuta, interwent kryzysowy, pedagog specjalny)  | <https://strefawsparciarodziny.wordpress.com/>  | Z pomocy mogą korzystać osoby z rodzin z problemami uzależnień i przemocy oraz osoby znajdujące się w kryzysie, czyli znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej i mające poczucie utraty równowagi psychicznej |
| 5.  | Centrum wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym(zlecenie NFZ) | Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze |  | 800 70 2222bezpłatna infolinia | 24 godz. przez7 dni w tygodniu | www.centrumwsparcia.pl porady@centrumwsparcia.pl  | Dla osób dorosłych będących w kryzysiepsychicznym |
| 6. | Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego iNASK | Pomoc psychologiczna osobom dorosłym doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu |  | 116 123 bezpłatna infolinia  | **Linia działa codziennie, 24 godziny na dobę** | <https://116sos.pl/>  | Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym |
| 7. | Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę | Bezpieczeństwo dzieci - wsparcie i informacje w zakresie w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cybeprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. - konsultacje w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.  | - | Tel. 800 100 100 bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online | od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00 i dodatkowo w czwartki w godzinach 16.30-20.30Logowanie.Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią. | [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)e-mail: pomoc@800100100.pl  | bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla rodziców i nauczycieli |
| Wsparcie psychologiczne, anonimowa pomoc w trudnych sytuacjach życiowych | - | 116 111 bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży  | **Linia i czat działa codziennie, 24 godziny na dobę.**  | [**www.116111.pl**](http://www.116111.pl) | Z porady mogą skorzystać dzieci i młodzież |
| 8. | Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka | najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania. Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich | Biuro Rzecznika Praw Dzieckaul. Chocimska 600-791 Warszawalubpoprzez ePUAP - pocztą elektroniczną na adres:rpd@brpd.gov.pl | Tel. 800 12 12 12dzwoniący pod numer telefonu zaufania nie ponoszą żadnych kosztów | **Telefon i czat są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu!** | [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)  | Oprócz dzieci pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich |
| 9. | Towarzystwo Rozwoju Rodziny Oddział Zielona Góra | Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej | ul. Gen. J. Dąbrowskiego 35Zielona Góra | tel. 608 416 391 | Szczegółowe informacje na stronie internetowej | <https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/> trr.zgora@gmail.com  | Dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy |
| **PEDAGOGICZNE** |
| 10. | Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Świebodzinie | Poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne  | ul. Żaków 366-200 Świebodzin | 68 457 88 01według stawek operatora | Pon. 8.00 ÷ 19.00Wt. 8.00 ÷ 18.00Śr. 8.00 ÷ 16.00Czw. 8.00 ÷ 18.00Pt. 8.00 ÷ 13.00 | <http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/> sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl  | dzieci i młodzież ucząca się z terenu powiatu oraz ich rodzice i opiekunowie prawni , a także nauczycieleObowiązują zgłoszenia pisemne na druku poradni, które przyjmuje sekretariat w godz. od 7.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku.  |
| **POMOC SPOŁECZNA** |
| 11. | Ośrodek Pomocy Społecznej w:1. Świebodzinie
2. Zbąszynku
3. Łagowie
4. Skąpe
 | poradnictwo z zakresu pomocy społecznej Pomoc społeczna umożliwia przezwyciężanie trudnych sytuacji życiowych tym, którzy nie są w stanie sami ich pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości. Wspiera ich w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwia im życie w warunkach odpowiadających godności człowieka. Zadaniem pomocy społecznej jest także zapobieganie trudnym sytuacjom życiowym przez podejmowanie działań zmierzających do usamodzielnienia osób i rodzin oraz ich integracji ze środowiskiem. | 1. Plac Wolności 1466-200 Świebodzin2.ul. Kosieczyńska 4 66-210 Zbąszynek 3.ul. Sulęcińska 266-220 Łagów4.66-213 Skąpe 49 | 1.68 4750 8212.68 384 91 023.68 325 89 594.68 341 91 08 | 1.Pon. 8.00 - 16.00Wt. – Pt. 7.20 - 15.202.Pon. – Pt. 7.30 – 15.303.Pon. 8.00 - 16.00Wt. – Pt. 7.30 - 15.004.Pon. - Pt.  7.00 - 15.00 | 1.<http://bip.wrota.lubuskie.pl/ops_swiebodzin/> sekretariat@ops.swiebodzin.pl 2.[www.ops.zbaszynek.pl](http://www.ops.zbaszynek.pl) ops@zbaszynek.pl 3.https://bip.wrota.lubuskie.pl/ops\_lagow/ ops@lagow.pl4.<http://www.skape.naszops.pl/> ops@skape.pl  | 1.mieszkańcy Gminy Świebodzin2.mieszkańcy Gminy Zbąszynek3.mieszkańcy Gminy Łagów4.mieszkańcy Gminy Skąpe |
| Centrum Usług Społecznych | ul. Herbowa 3066-225 Szczaniec | 68 34 107 11 | Pon. 7.00 - 16.00Wt. – Czw. 7.00 - 15.00Pt. 7.00 - 14.00 | cus@szczaniec.pl | mieszkańcy Gminy Szczaniec |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznejw Lubrzy | os. Szkolne 1366-218 Lubrza | 512 004 128512 004 793 | Pon. 7.00 - 17.00Wt. – Czw. 7.00 - 15.00Pt. 7.00 - 13.00 | ops@lubrza.pl <http://bip.wrota.lubuskie.pl/opslubrza/>  | mieszkańcy Gminy Lubrza |
| 12. | Noclegownia “Nasz Dom”prowadzona przez Fundację RAZEM | Pomoc osobom wykluczonym społecznie | ul. Wałowa 766-200 Świebodzin | 881 785 365 lub 669 174 438 | całoroczna oraz całodobowa | [www.fundacjarazem.eu](http://www.fundacjarazem.eu)a.rokitnicki@wp.pl  | osoby wykluczone społecznie |
| **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ** |
| 13. | Ogólnopolskie Stowarzyszenie JOKER | - wsparcie terapeutyczne osób uzależnionych i współuzależnionych  | Stowarzyszenie JOKER - Centrum Rozwoju Osobistego i Terapii ul. Sulechowska 666-200 Świebodzin  | 606 37 66 46 |  | [www.stowarzyszenie-joker.pl](http://www.stowarzyszenie-joker.pl)stowarzyszeniejoker@interia.pl | Z pomocy mogą korzystać osoby uzależnione i współuzależnione |
| 14. | Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia  | Poradnictwo w zakresie problemów alkoholowych, narkotyków, leków, nikotyny, hazardu, internetu, seksu itp. | ul. Zamenhofa 27, 65-186 Zielona Góra | 68 325 79 1768 324 33 78 | Pon. Czw. :7.30 - 20.00Wt. Śr. Pt. :7.30 - 18.00 | <https://ciborz.eu/wotuw-zielona-gora/>wotuw@ciborz.eu | Konsultacje i wsparcie rodzin osób uzależnionych |
| 15.  | Lubuski Ośrodek Profilaktyki I Terapii “LOPiT” | Uzależnienia od substancji psychoaktywnych, alkoholi i uzależnień behawioralnych | Poradnie leczenia uzależnieńul. Jelenia 1A, 65-090 Zielona Góra | Poradnie leczenia uzależnień68 453 20 00515 675 046 | Poradnia od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-19.00.Rejestracja telefoniczna w godz. 10.00-19.00. | <http://www.lopit.pl/> lopit@lopit.pl  | Pomoc osobom wychodzącym z nałogu i ich rodzinom |
| Poradnia leczenia uzależnień dla dzieci i młodzieżyAl. J. Słowackiego 12, 65-326 Zielona Góra | Poradnia dla dzieci i młodzieży884 882 101 | poniedziałek: 10.00-19.00wtorek: 10.00-19.00środa: 10.00-18.00czwartek: 12.00-19.00piątek: 9.00-17.00 |
| **PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ** |
| 16. | Punkt Interwencji Kryzysowej | dla osób dotkniętych przemocą w rodzinieporadnictwo psychologiczne, prawne, socjalne, zawodowe i rodzinne | ul. Bramkowa 266-200 Świebodzin | 68 475 67 87 |  |  | mieszkańcy Gminy Świebodzin |
| 17. | Gminny Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w:1. Zbąszynku
2. Łagowie
3. Skąpe
4. Szczańcu
5. Lubrzy

  | 1.ul. Kosieczyńska 4 66-210 Zbąszynek 2.ul. Sulęcińska 266-220 Łagów3.66-213 Skąpe 494.ul. Herbowa 3066-225 Szczaniec 5.os. Szkolne 1366-218 Lubrza | 1.68 384 91 022.68 325 89 593.68 341 91 084.68 34 107 105.512 004 128 wew. 208 | 1.Pon. – Pt. 7.30 – 15.302.Pon. 8.00 - 16.00Wt. – Pt. 7.30 - 15.003.Pon. - Pt.  7.00 - 15.004.Pon. 7.00 - 16.00Wt. – Czw. 7.00 - 15.00Pt. 7.00 - 14.005.Pon. 7.00 - 17.00Wt. – Czw. 7.00 - 15.00Pt. 7.00 - 13.00 | 1.[www.ops.zbaszynek.pl](http://www.ops.zbaszynek.pl) 2.[http://lagow.pl/PL/3036/Osrodek\_Pomocy\_Spolecznej/#](http://lagow.pl/PL/3036/Osrodek_Pomocy_Spolecznej/) ops@lagow.pl3.<http://www.skape.naszops.pl/> ops@skape.pl 4.opsszcz@wp.pl 5.ops@lubrza.pl  | 1.mieszkańcy Gminy Zbąszynek2.mieszkańcy Gminy Łagów3.mieszkańcy Gminy Skąpe4.mieszkańcy Gminy Szczaniec5.mieszkańcy Gminy Lubrza |
| 18. | Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka | pomoc psychologiczna,ochrona praw i interesów dziecka i rodziny.  | ul. Piaskowa 9E65-204 Zielona Góra | 68 324 49 00całą dobę osobiście lub telefonicznieTelefon Zaufania dla osób doznających przemocy czynny 24/768 328 08 63 |  | tkopd@poczta.onet.pl  | Pomoc głównie dla kobiet i dzieci uciekających od przemocy domowej |
| 19. | Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA | wsparcie kobiet na wszystkich polach ich działalności i aktywności, a także czynnie przeciwdziałanie dyskryminacji kobiet oraz przemocy domowej i seksualnej | Stary Rynek 17 (wejście od ul. Lisowskiego)Zielona Góra | 68 454 92 32692 064 061 | Pon. – Pt. 12.00 – 16.00 | <https://baba.org.pl/> baba@baba.org.pl | dla osób doznających przemocy i dyskryminacji |
| 20. | Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”  | wsparcie, pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej | Biuro Pogotowia:Al. Jerozolimskie 155, 02-326 WarszawaTel. 22 666-10-36 | Infolinia 800 12 00 02 czynna całodobowoPoradnia e – mailowa pod adresem: niebieskalinia@niebieskalinia.info | Poradnia działa 7 dni w tygodniu przez 24h;  | [www.niebieskalinia.](http://www.niebieskalinia.)orgbiuro@niebieskalinia.info  | dla osób doświadczających przemocy domowej |
| **INTERWENCJA KRYZYSOWA** |
| 21. | Centralne Zarządzanie Kryzysowe (Rządowe Centrum Bezpieczeństwa) | monitorowanie bezpieczeństwa | Al. Ujazdowskie 500-583 Warszawa | **785 700 177****całodobowy dyżur** | dyzurny@rcb.gov.pl**całodobowy dyżur 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 oraz dla podmiotów gospodarczych | ul. Studencka 866-200 Świebodzin | 68 38 210 66 | Godziny Pracy Urzędu:Pon. – Pt.  7:00 – 15:00  | https://swiebodzin.praca.gov.pl/ sekretariat@pup.swiebodzin.pl  zisw@praca.gov.pl  | wynikające z ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy |
| 23. | Centrum Integracji Społecznej | aktywizacja zawodowa i społeczna osób wykluczonych społecznie | ul. Okrężna 366-200 Świebodzin | +48 784 955 568 |  | www.naszpomost.plcis@naszpomost.pl | aktywizacja zawodowa i społeczna osób wykluczonych społecznie |
| 24. | Zielona Linia - Infolinia Urzędu Pracy | udzielane są informacje o usługach urzędów pracy | ul. Trawiasta 20b15-161 Białystok | 19 524  | Pon. – Pt.  7:00 – 18:00 | [www.zielonalinia.gov.pl](http://www.zielonalinia.gov.pl)kontakt@zielonalinia.gov.pl |  |
| **DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM** |
| 25. | Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA | poradnictwo dla osób pokrzywdzonych przestępstwem | ul. Stary Rynek 17 (wejście od ul. Lisowskiego)Zielona Góra | 68 454 92 32692 064 061 | Pon. – Pt. 12.00 – 16.00 | <https://baba.org.pl/> baba@baba.org.pl | osoby pokrzywdzone przestępstwem |
| 26. | Komenda Powiatowa Policji w Świebodzinie | pomoc pokrzywdzonym w sprawach karnych | ul. Zielona 266-200 Świebodzin | telefony alarmowe997 | 112Dyżurny Komendy Powiatowej Policji w ŚwiebodzinieTelefon: 47 79 35 211 | 7 dni w tygodniu | https://swiebodzin.policja.gov.pl/ dyzurny.kpp\_swiebodzin@go.policja.gov.pl  | osoby pokrzywdzone przestępstwem  |
| **PRAWO KONSUMENCKIE** |
| 27. | Powiatowy Rzecznik Konsumentów  | bezpłatne porady konsumenckie  | ul. Piłsudskiego 18 66-200 Świebodzin( **budynek B** Starostwa Powiatowego w Świebodzinie)  | 68 475 53 66 według stawek operatora  | Pon. 8.00 – 16.30Wt., Śr. 8.00 – 15.30Czw. 13.00 – 15.30Pt. 8.00 – 12.00  | [www.samorzad.gov.pl/web/powiat-swiebodzinski/powiatowy-rzecznik-konsumentow-kontakt](http://www.samorzad.gov.pl/web/powiat-swiebodzinski/powiatowy-rzecznik-konsumentow-kontakt%20) w.hordziejczuk@powiat.swiebodzin.pl  | mieszkańcy Powiatu Świebodzińskiego  |
| 28. | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów  | ochrona praw konsumenckich  | UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa  | Infolinia konsumencka 801 440 220  | pon. - pt. 10.00 - 18.00  | https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl  | prawo konsumenckie  |
| **PRAWA DZIECKA** |
| 29. | Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania | ochrona praw dziecka | Biuro RPDul. Chocimska 600-791 Warszawa tel. 22 583 66 00fax. 22 583 66 96biuro:Pn. – Pt. 8.15 – 16.15 | Tel. 800 12 12 12 | **Telefon i czat są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu!** | [www.brpd.gov.pl](http://www.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** |
| 30. | Narodowy Fundusz Zdrowia Lubuski Oddział w Zielonej Górze  | prawa pacjenta  | ul. Podgórna 9b, 65-057 Zielona Góra  | Telefoniczna informacja pacjenta800 190 590  | Pn. 8.00 - 18.00Wt. - Pt. 8.00 - 16.00 tel. 68 328 77 00 | [www.nfz-zielonagora.pl](http://www.nfz-zielonagora.pl)  oddzial@nfz-zielonagora.pl  | informacja dostępna na stronie www  |
| 31. | Narodowy Fundusz Zdrowia Lubuski Delegatura w Gorzowie Wlkp.  | prawa pacjenta  | ul. Pionierów 8, 66-400 Gorzów Wlkp.  | Telefoniczna informacja pacjenta800 190 590 | Pn. 8.00 - 18.00Wt. - Pt. 8.00 - 16.00 tel. 95 733 63 04 | [www.nfz-zielonagora.pl](http://www.nfz-zielonagora.pl)  | informacja dostępna na stronie www  |
| 32. | Rzecznik Praw Pacjenta  | ochrona praw pacjenta  | Biuro RPP ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa  | 800 190 590 Bezpłatna infolinia czynna całą dobę |   | https://www.gov.pl/web/rpp/rzecznik-praw-pacjenta kancelaria@rpp.gov.pl | z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta  |
| 33. | Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala  | uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń  | ul. Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa  | 800 190 590Bezpłatna infolinia czynna całą dobę  | Pon.- Pt. 8.00 - 16.00  | <http://www.nfz.gov.pl> infolinia@nfz.gov.pl  | każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym  |
| 34. | Pełnomocnik Rządu do spraw Osób Niepełnosprawnych  | ochrona praw osób z niepełnosprawnościami  | SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A00- 503 Warszawa KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa  | 538 117 590  | Pon.- Pt. 8.15 – 16.15  | <http://www.niepelnosprawni.gov.pl> sekretariat.bon@mrpips.gov.pl  | osoby z niepełnosprawnościami ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami  |
| 35. | Lubuski Oddział PFRON  | ułatwienie osobom z niepełnosprawnościami 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  | Centrum Informacyjno-Doradcze (CIDON): 68 42 27 807 lub 825, e-mail: cidon.lubuskie@pfron.org.pl Ośrodek Wsparcia i Testów w Świebodzinie:690 357 002, e-mail: owit@naszpomost.pl |   |
| **PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH** |
| 36. | Zakład Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Świebodzinie  | popularyzacja wiedzy o ubezpieczeniach społecznych  | ul. Sikorskiego 42 66-200 Świebodzin  | 22 560 16 00 według stawek operatora Pn. - pt. 7.00-18.00  | Pon. 8.00 - 17.00Wt. – Pt. 8.00 - 15.00 | <http://www.zus.pl> cot@zus.pl  | każdy zainteresowany  |
| 37. | Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych  | zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury  |   | 22 560 16 00  | Pon. – Pt. 7.00 – 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  | porady z zakresu prawa pracy  | ul. Dekoracyjna 8 65-722 Zielona Góra  | 68 451 39 00  | Pon. - Pt. 7.30 - 15.30  | [www.zielonagora.pip.gov.pl](http://www.zielonagora.pip.gov.pl)kancelaria@zgora.pip.gov.pl  | osobiście (Pon. 8.00-18.00, Wt. - Pt.  8.00-15.00), listownie i elektronicznie.  |
| **PRAWO PODATKOWE** |
| 39. | Krajowa Informacja Skarbowa  | Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.  | ul. Warszawska 5 43-300 Bielsko-Biała  | 801 055 055 (z tel. stacjonarnych)22 330 03 30 (z tel. komórkowych)+48 22 33 00 330 (z tel. zagr.)  | Pon. - Pt. 8.00 - 18.00  | [www.kis.gov.pl](http://www.kis.gov.pl) więcej: <https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa> | każdy podatnik  |
| **DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO** |
| 40. | Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)  | prawa ubezpieczonych  | Biuro Rzecznika Finansowego ul. Nowogrodzka 47a00-695 Warszawa  | Ubezpieczenia gospodarcze  22 333 73 28 Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego  22 333 73 25  | Pon. - Pt. 8.00 - 16.00  | https://rf.gov.pl/ biuro@rf.gov.pl **Porady e-mail:** porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok.2 tygodni)  | osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń  |
| **INNE** |
| **WWW.OBYWATEL.GOV.PL** | INFORMACJE I USŁUGI PRZYJAZNE OBYWATELOM PORTAL MINISTERSTWA CYFRYZACJI |
| 41. | Rzecznik Praw Obywatelskich  | ochrona praw obywatelskich  | Biuro RPO Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa  | 800 676 676 Połączenia bezpłatne  | Pon. 10.00 - 18.00 Wt. - Pt. 8.00 - 16.00  | <https://www.rpo.gov.pl> biurorzecznika@brpo.gov.pl  | Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone  |