

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA (2025 rok)

CZĘŚĆ I: lista wg art. 8a ust 1 pkt 1:

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nisku	Porady pedagogiczne i psychologiczne dla rodziców zastępczych	37 – 400 Nisko ul. Kościuszki 7	15 841 63 68 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	www.pcpr-nisko.pl poczta@pcpr-nisko.pl	mieszkańcy powiatu niżańskiego
2.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Nisku	Ogólnie pojęte zagadnienia pomocy rodzinie	37-400 Nisko ul. Fryderyka Chopina 31	15 841 23 34 15 841 46 38 wg stawek operatora	pon. – pt. 7.30-15.30	opsnisko@ops-nisko.pl	Mieszkańcy Gminy i Miasta Nisko
PSYCHOLOGICZNE							
3.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	Diagnoza, pomoc psychologiczna, profilaktyka	37-400 Nisko ul. Paderewskiego 4	15 841 27 73 wg stawek operatora	pon. wt.- 8.00-16.00 śr. 8.00 – 17.00 czw. 8.00-15.00 pt. 8.00- 14.00	www.pppnisko.naszaporadnia.com sekretariat@pppnisko.pl	Dla dzieci, uczniów, rodziców, nauczycieli ze szkół na terenie powiatu niżańskiego
4.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Nisku	Interwencja kryzysowa, problemy wychowawcze z dziećmi, konflikty rodzinne	37-400 Nisko ul. Fryderyka Chopina 31	15 841 23 34 15 841 46 38 wg stawek operatora	pon. - pt. 7.30-15.30	opsnisko@ops-nisko.pl	Osoby korzystające z pomocy Ośrodka Pomocy Społecznej w Nisku
5.	Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej Dla Dzieci i Młodzieży „Pozytywka”	Pacjenci Ośrodka oraz ich rodziny otrzymują kompleksową opiekę psychologów, psychoterapeutów i terapeutów środowiskowych	37-400 Nisko ul. Wolności 54	518 795 425 wg stawek operatora		psycholog@szpital-nisko.pl	Udzielanie wsparcia dla dzieci poniżej 7. roku życia oraz dzieci i młodzieży szkolnej do ukończenia 21. roku życia. Dzieci i młodzież mogą skorzystać z pomocy specjalistów bezpłatnie, bez skierowania, w ciągu 7 dni roboczych od zgłoszenia potrzeby konsultacji.

							z psychologiem
6.	Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ)	Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66	800 70 2222 bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.linia wsparcia.pl porady@linia wsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
PEDAGOGICZNE							
7.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	Diagnoza, terapia pedagogiczna, doradztwo zawodowe dla dzieci i młodzieży	37-400 Nisko ul. Paderewskiego 4	15 841 27 73 wg stawek operatora	pon. wt.- 8.00-16.00 śr. 8.00 – 17.00 czw. 8.00-15.00 pt. 8.00- 14.00	www.pppnisko.naszapora dia.com sekretariat@pppnisko.pl	Dla dzieci, uczniów, rodziców, nauczycieli ze szkół na terenie powiatu niżańskiego
POMOC SPOŁECZNA							
8.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nisku	Socjalne dla osób niepełnosprawnych i pełnoletnich wychowanków pieczy i opieki zastępczej	37 – 400 Nisko ul. Kościuszki 7	(15) 841 63 68 wg stawek operatora	pon.- pt. 7.30-15.30	www.pcpr-nisko.pl poczta@pcpr-nisko.pl	mieszkańcy powiatu niżańskiego
9.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w: 1) Nisku 2) Rudniku nad Sanem	1) Zagadnienia dotyczące pomocy społecznej, świadczeń rodzinnych, świadczeń alimentacyjnych, koordynacji świadczeń, asystentury rodzinnej, pieczy zastępczej. placówek wsparcia dziennego, programów pomocowych 2) Poradnictwo socjalne, realizacja świadczeń rodzinnych, świadczenia alimentacyjnego, za życiem, karta dużej rodziny, asystentura rodziny, pomoc rodzinom dotkniętym	1) 37-400 Nisko ul. Fryderyka Chopina 31 2) 37-420 Rudnik nad Sanem ul. Kilińskiego 19	wg stawek operatora 1) 15 841 23 34 15 841 46 38 2) 15 876 27 95 15 876 62 38	1) pon.-pt. 7.30-15.30 2) pon., śr., czw., pt. 7.30-15.30 wt. 8.00-16.00	1) opsnisko@ops-nisko.pl 2) www.opsrudnik.pl ops@opsrudnik.pl	1) Mieszkańcy Gminy i Miasta Nisko 2) Dla mieszkańców Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem

		przemocą, zagadnienia dotyczące osób niepełnosprawnych, realizacja świadczeń należnych opiekunom prawnym, realizacja usług opiekuńczych					
3) Ulanowie	3) Zasady przyznawania i wypłacania świadczeń z pomocy społecznej i świadczeń rodzinnych, praca socjalna	3) 37-410 Ulanów ul. 3-go Maja 19	3) 15 876 30 28	3) pon., śr. czw., pt. 7.30 – 15.30 wt. 8.00-16.00	3) opsulanow@interia.pl	3) Dla mieszkańców Gminy i Miasta Ulanów	
4) Harasiukach	4) Pomoc finansowa, pomoc rzeczowa, usługi opiekuńcze praca socjalna	4) 37-413 Harasiuki, ul. Długa 11	4) 15 879 13 02, 15 879 13 64	4) pon. - pt. 7.30 – 15.30	4) ops@harasiuki.pl	4) Osoby i rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji materialno—bytowej	
5) Jarocinie	5) Świadczenia z pomocy społecznej, praca socjalna, świadczenia rodzinne, świadczenia wychowawcze, za życiem, dobry start, stypendia, karta dużej rodziny, przemoc w rodzinie, opiekun prawny.	5) 37-405 Jarocin 113	5) 15 871 31 45	5) pon., śr., czw., pt. 7.00-15.00 wt. 8.00-16.00	5) opsjarocin@wp.pl www.jarocin.naszops.pl	5) mieszkańcy z terenu Gminy Jarocin	
6) Jeżowem	6) Zasady przyznawania i wypłacania świadczeń z pomocy społecznej i świadczeń rodzinnych, praca socjalna	6) 37-430 Jeżowe 136a	6) 15 879 49 00	6) pon. – pt. 7:30 – 15:30	6) ops@jezowe.pl	6) mieszkańcy z terenu Gminy Jeżowe	
7) Krzeszowie	7) Pomoc finansowa, pomoc rzeczowa, usługi opiekuńcze praca socjalna	7) ul. Ulanowska 7, 37-418 Krzeszów	7) 15 879 82 55	7) pon.-pt. 7:30-15:30	7) opskrzeszow@ops.net.pl	7) osoby i rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji materialno—bytowej zamieszkałe na terenie Gminy Krzeszów	

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

10.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w:			wg stawek operatora			
	1) Nisku	1) pomoc w rozwiązywaniu problemów osób uzależnionych i współuzależnionych, motywowanie do podjęcia terapii odwykowej, interwencje środowiskowe, kierowanie na badanie przez biegłych, kierowanie wniosków do Sądu Rejonowego o przymus leczenia	1) 37-400 Nisko ul. Fryderyka Chopina 31 37-400 Nisko ul. Pl. Wolności 14	1) 15 841 23 34 15 841 46 38	1) pon. – pt. 7.30-15.30	1) ugim@nisko.pl opsnisko@ops-nisko.pl	1) Mieszkańcy Gminy i Miasta Nisko
	2) Rudniku nad Sanem	2) Poradnictwo osobom uzależnionym i współuzależnionym	2) 37-420 Rudnik nad Sanem ul. Rynek 40 (w Urzędzie Gminy i Miasta)	2) 15 876 10 02 15 876 10 69	2) pon., śr. czw., pt. 7.30 – 15.30 wt. 8.00 - 16.00		2) Dla mieszkańców Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem
	3) Ulanowie	3) Poradnictwo i wsparcie w zakresie uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia, w zakresie procedury sądowego zobowiązania do leczenia odwykowego, pomoc w zmotywowaniu osoby nadużywającej alkoholu do podjęcia terapii oraz kompleksowe udzielanie informacji na temat oferty i kontaktów do specjalistycznych	3) 37-410 Ulanów, ul. Rynek 5	3) 15 876 30 41	3) pon.-pt. 8.00– 15.00	3) handel@ulanow.pl	3) Dla mieszkańców Gminy i Miasta Ulanów potrzebujących wsparcia w zakresie uzależnienia od alkoholu lub współuzależnienia

		placówek zajmujących się terapią dla osób uzależnionych i członków ich rodzin oraz pomocą psychologiczną					
	4) Harasiukach	4) Wsparcie, motywowanie do podjęcia terapii, rozmowy interwencyjno motywacyjne	4) 37-413 Harasiuki ul. Długa 11	4) 15 879 13 64	4) pon. - pt. 7.30 – 15.30	4) ops@harasiuki.pl	4) Osoby uzależnione oraz osoby współuzależnione
	5) Jarocinie	5) Wsparcie i pomoc osobom uzależnionym i współuzależnionym od alkoholu	5) 37-405 Jarocin 159	5) 15 871 31 41	5) pon., śr., czw., pt. 7.00-15.00 wt. 8.00-16.00	5) poczta@gminajarocin.pl sekretariat@gminajarocin.pl	5) mieszkańcy z terenu Gminy Jarocin
	6) Jeżowem	Poradnictwo dla osób uzależnionych i ich rodzin, prowadzenie rozmów profilaktycznych, informacyjnych	6) 37-430 Jeżowe 136a Urząd Gminy Jeżowe	6) 15 879 43 04	6) pon. – pt. 7:30 – 15:30	6) pikjezowe78@wp.pl	6) mieszkańcy z terenu Gminy Jeżowe
	7) Krzeszowie	7) Poradnictwo osobom uzależnionym i współuzależnionym	7) 37-418 Krzeszów ul. Ulanowska 7	7) 15 879 83 52	7) pon.-pt. 7:30-15:30	7) sekretariat@krzeszow.pl	7) osoby potrzebujące wsparcia w zakresie uzależnienia lub współuzależnienia od alkoholu zamieszkałe na terenie Gminy Krzeszów
11.	Poradnia Leczenia Uzależnień w Nisku	Terapia uzależnień, pomoc lekarska, psychologiczna i terapeutyczna dla osób zagrożonych uzależnieniem, uzależnionych i członków ich rodzin.	37-400 Nisko, ul. Wolności 54	15 847 68 31 wg stawek operatora	pon. – 7.00--18.00 wt. – 7.00-18.00 śr. – 7.00-14.35 czw. – 7.00-18.00 pt. – 7.00-14.35	www.szpital-nisko.pl poradniauzaleznien@szpital-nisko.pl	Z porad mogą korzystać: -osoby zagrożone uzależnieniem - uzależnieni - członkowie ich rodzin - bez skierowań i rejonizacji

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

12.	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie:			wg stawek operatora			
	1) Nisku	1) diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie; podejmowanie działań mających na celu przeciwdziałanie temu zjawisku; interwencje w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie; informowanie o możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym	1) 37-400 Nisko ul. Fryderyka Chopina 31	1) 15 841 23 34 15 841 46 38	1) pon. – pt. 7.30-15.30	1) opsnisko@ops-nisko.pl monikast@wp.pl	1) Mieszkańcy Gminy i Miasta Nisko
	2) Rudniku nad Sanem	2) Poradnictwo osobom uwikłanym w przemoc udzielana przez członków ZI	2) 37-420 Rudnik nad Sanem ul. Kilińskiego 19	2) 15 876 27 95	2) pon., śr., czw., pt. 7.30 – 15.30 wt. 8.00-16.00	2) www.opsrudnik.pl ops@opsrudnik.pl	2) Dla mieszkańców Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem
	3) Ulanowie	3) Rozwiązywanie problemów związanych z wystąpieniem przemocy w rodzinie	3) 37 -410 Ulanów ul. 3-go Maja 19	3) 15 876 30 28	3) pon., śr. czw., pt. 7.30 – 15.30 wt. 8.00-16.00	3) opsulanow@interia.pl	3) Dla mieszkańców Gminy i Miasta Ulanów
	4) Harasiukach	4) Wsparcie oraz poradnictwo dla rodzin uwikłanych w przemoc informacja o najbliższych instytucjach udzielających pomocy	4) 37-413 Harasiuki ul. Długa 11	4) 15 879 13 64	4) pon. - pt. 7.30 – 15.30	4) ops@harasiuki.pl	4) Osoby i rodziny uwikłane w przemoc
	5) Jarocinie	5) Sprawy związane z przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie,	5) 37-405 Jarocin 113	5) 15 871 31 45	5) pon., śr., czw., pt. 7.00-15.00 wt. 8.00-16.00	5) opsjarocin@wp.pl www.jarocin.naszops.pl	5) mieszkańcy z terenu Gminy Jarocin

	6) Jeżowem	niebieskie karty 6) Rozwiązywanie problemów związanych z wystąpieniem przemocy w rodzinie	6) Urząd Gminy Jeżowe 37-430 Jeżowe 136a	6) 15 879 43 04	6) pon. – pt. 7:30 – 15:30	6) pikjezowe78@wp.pl	6) mieszkańcy z terenu Gminy Jeżowe
	7) Krzeszowie	7) Rozwiązywanie problemów związanych z wystąpieniem przemocy w rodzinie	7) ul. Ulanowska 7, 37-418 Krzeszów	7) 15 879 82 55	7) pon.-pt. 7:30-15:30	7) opskrzeszow@ops.net.pl	7) osoby potrzebujące wsparcia w zakresie działania Zespołu zamieszkałe na terenie Gminy Krzeszów
13.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia	pn. – sob. 08.00–22.00 ndz. i święta 08.00–16.00	www.niebieska linia.info biuro@niebieska linia.info	Dla osób doświadczających przemocy domowej

INTERWENCJA KRYZYSOWA

14.	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w: 1) Rudniku nad Sanem	1) Poradnictwo w zakresie wystąpienia sytuacji kryzysowych na terenie Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem	1) 37 – 420 Rudnik nad Sanem ul. Rynek 40	wg stawek operatora 1) 15 876 10 02	1) pon., śr., czw., pt. 7.30 – 15.30 wt. 8.00-16.00 w czasie wystąpienia kryzysu całodobowo	1) info@rudnik.pl	1) dla mieszkańców Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem
	2) Ulanowie	2) monitorowanie bezpieczeństwa na terenie gminy	2) Urząd Gminy i Miasta w Ulanowie 37-410 Ulanów, ul. Rynek 5	2) 726 207 200	2) pon., śr., czw., pt. 7.30 – 15.30 wt. 8.00-16.00 w czasie wystąpienia kryzysu całodobowo	2) sekretariat@ulanow.pl	2) Wszyscy w sytuacji zagrożenia, wymagającej interwencji
	3) Harasiukach	3) monitorowanie bezpieczeństwa	3) Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego, 37-413 Harasiuki, ul. Długa 11	3) 15 879 13 06 600 619 067	3) 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	3) sekretariat@harasiuki.pl	3) osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

	4) Jeżowem	4) zapobieganie sytuacjom kryzysowym, reagowanie w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowych, usuwanie ich skutków, odtwarzanie zasobów	4) Urząd Gminy Jeżowe 37-430 Jeżowe 136a	4) 15 879 43 04	4) pon. – pt. 7:30 – 15:30 W sytuacjach kryzysowych praca całodobowa		4) mieszkańcy z terenu Gminy Jeżowe
	5) Krzeszowie	5) monitorowanie bezpieczeństwa na terenie gminy	5) ul. Ulanowska 7, 37-418 Krzeszów	5) 15 879 83 53	5) pon.-pt. 7:30-15:30	5) sekretariat@krzeszow.pl	5) osoby potrzebujące wsparcia w zakresie działania Zespołu zamieszkałe na terenie Gminy Krzeszów
	6) Jarocinie	6) monitorowanie bezpieczeństwa na terenie gminy		6) 15 8713 141	6) pon.-pt. 7:00-15:00	6) poczta@gminajarocin.pl	6) mieszkańcy z terenu Gminy Jarocin
	7) Nisku	7) monitorowanie bezpieczeństwa, zapobieganie sytuacjom kryzysowym, reagowanie w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowych.	7) Urząd Gminy i Miasta Nisko Pl. Wolności 14 37-400 Nisko	7) 15 8415635 603 261 066	7) 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	7) bwzk@nisko.pl	7) mieszkańcy z terenu Gminy i Miasta Nisko oraz wszyscy w sytuacji zagrożenia.
15.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Rudniku nad Sanem	- pomoc psychologiczna - pomoc pedagogiczna - pomoc socjalna - hostel	37 – 420 Rudnik nad Sanem ul. Rzeszowska 35	Całodobowo: 607 302 198 pon.-pt. 8.00-16.00: 15 649 21 86	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	oikrudnikns@wp.pl	Osoby dorosłe i rodziny dotknięte kryzysem psychicznym, suicydalnym, przemocą, żałobą, rodziny mające problemy wychowawcze, problemy małżeńskie, dzieci i młodzież z problemami emocjonalnymi.

16.	Centralne Zarządzanie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl/zarządzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH							
17.	Powiatowy Urząd Pracy	Wsparcie osób bezrobotnych i poszukujących pracy w znalezieniu pracy oraz pracodawców w pozyskiwaniu pracowników	Powiatowy Urząd Pracy w Nisku ul. Sandomierska 6a 37-400 Nisko	(15) 841 23 13 wg stawek operatora	pn.-pt. 7.30-15.30	nisko.praca.gov.pl poczta@pupnisko.pl rzni@praca.gov.pl	Osoby bezrobotne i poszukujące pracy, pracodawcy, osoby zagrożone bezrobociem
18.	Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia „Zielona Linia”	Informacje nt. usług rynku pracy, szkoleń, świadczeń, wsparcia oferowanego przez urzędy pracy, informacje związane z rynkiem pracy	Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia „Zielona Linia” ul. Trawiasta 20b 15-161 Białystok	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	pn. - pt. 08.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl kontakt@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - osoby bezrobotne - poszukujący pracy - pracodawcy
DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM							
19.	Okręgowy Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepiętstwem w Stalowej Woli – Lokalny Punkt Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepiętstwem w Nisku	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, psychoterapeutyczne prawne i materialne	Okręgowy Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepiętstwem w Stalowej Woli ul. Ofiar Katynia 6 – Lokalny Punkt Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepiętstwem w Nisku ul 3-go Maja 14	Telefon całodobowy 530 310 340 Telefon do osoby pierwszego kontaktu 530 380 330	środa godz.: 10:00- 15:00 czw. – pt. godz.: 13:00 – 18:00	www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@m.s.gov.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich najbliżsi oraz świadkowie przestępstw i ich najbliżsi
PRAWO KONSUMENCKIE							
20.	Rzecznik Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	Starostwo Powiatowe Plac Wolności 2 37-400 Nisko	15 841 27 00 wg stawek operatora	pon. 8.00-10.00 śr. 7.30-15.30	prk@powiatnizanski.pl	Z porad mogą korzystać konsumenci, tj. osoby fizyczne, które dokonują czynności

							prawnej z przedsiębiorcą dla celów niezwiązanych z prowadzeniem działalności gospodarczej lub zawodowej.
21.	Fundacja Konsumentów	Niezależna organizacja pozarządowa, która dba o interesy konsumentów, udziela porad konsumentom za pośrednictwem infolinii		801 440 220 oraz 22 290 89 16 wg stawek operatora	w dni powszednie w godz. 8.00-18.00	konsumenci.org sekretariat@konsumenci.org	Z porad mogą korzystać konsumenci.
22.	Europejskie Centrum Konsumenckie	Udzielanie porad konsumentom oraz rozwiązywanie ich transgranicznych sporów w sposób pozasądowy	Plac Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	22 55 60 600 wg stawek operatora	od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 14.00	konsument.gov.pl e-mail: ECCNET-PL@ec.europa.eu Skarga jest rozpatrywana w ramach informatycznego systemu (IT-Tool) sieci Europejskich Centrów Konsumenckich.	Warunkiem udzielenia pomocy w przypadku sporu z zagranicznym przedsiębiorcą jest spełnienie kryteriów określonych na podanej stronie internetowej
23.	Urząd Komunikacji Elektronicznej	Prezes UKE jest organem regulacyjnym w zakresie działalności telekomunikacyjnej, pocztowej, oraz gospodarki zasobami częstotliwości. Jest też organem nadzoru rynku w zakresie kontroli wyrobów emitujących lub podatnych na emisję pola elektromagnetycznego, w tym urządzeń radiowych wprowadzonych do obrotu handlowego RP.	Siedziba: ul. Giełdowa 7/9, 01-211 Warszawa Delegatura w Rzeszowie, ul. Grunwaldzka 17, 35-068 Rzeszów	22 33 04 000 17 85 21 799	od poniedziałku do piątku w godz. 8.15 - 16.15	uke.gov.pl formularz kontaktowy znajduje się pod linkiem https://www.uke.gov.pl/formularz-kontaktowy?kontakt=delegatura-uke-w-rzeszowie	Podejmowanie interwencji na rzecz konsumentów w sprawach funkcjonowania usług telekomunikacyjnych i pocztowych
24.	Rzecznik Finansowy	Pomoc w sporach z podmiotami rynku finansowego (banki oraz firmy	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa	Porady z zakresu ubezpieczeń gospodarczych 22 333 73 28	od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 18.00	rf.gov.pl e-mail: biuro@rf.gov.pl	Rzecznik Finansowy wspiera klientów w sporach z podmiotami rynku

		ubezpieczeniowe).		Porady z zakresu problemów z bankami i na rynku kapitałowym 22 333 73 25	od poniedziałku do piątku w godz. 12.00 - 16.00.		finansowego. Informacje dotyczące statusu wniosków skierowanych do Rzecznika Finansowego są udzielane wyłącznie telefonicznie w godzinach 10.00-14.00 pod numerami telefonów: 22 333-73-26 lub 22 333-73-27
PRAWA PACJENTA							
25.	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. 08.00-20.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
26.	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia Grójecka 186 02-390 Warszawa	Infolinia Centralna 800 392 976 (*) 22 572 60 42 (**) (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	pn.- pt. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
27.	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. 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
28.	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.	800 121 212 Bezpłatna infolinia	pn.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić	https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza

			godz.08.15-16.15.		kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)		problemu lub jest świadkiem.
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH							
29.	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali: (22) 667 10 00	(22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	pn. – pt. 07.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o- zus/kontakt/centrum- obslugi-telefonicznej-cot- cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
PRAWO PRACY							
30.	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy.	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa. tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	801 002 006 (dla tel. stacj.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. Uwaga!!! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie		www.bip.pip.gov.pl kancelaria@gip.pip.gov.pl	
PRAWO PODATKOWE							
31.	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 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 peratora	pn.- pt. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsieb- orcy.pl/-kip-czyli-krajowa- informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

32.	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. 08.00-18.00 pn.-pt. 11.00-15.00 pn.-pt. 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							
33.	WWW. OBYWATEL.GOV.PL				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
34.	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. 10.00-18.00 wt.- pt. 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

POWIAT NIŻAŃSKI

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (wg art. 8a ust 1 pkt 2)

ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: 883 – 450 – 012

ZDALNE ZAPISY NA WIZYTY: np.ms.gov.pl lub np.ms.gov.pl/podkarpackie/nizanski

Osoby z dysfunkcjami narządów mowy i słuchu mogą dokonywać zgłoszeń na e-mail: npp@powiatnizanski.pl

Osobom, które ze względu na niepełnosprawność ruchową nie są w stanie przybyć do punktu lub osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu może być udzielana nieodpłatna pomoc prawna lub świadczone nieodpłatne poradnictwo obywatelskie także poza punktem albo za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość (np. przez telefon lub przez internet). Porada prawna będzie udzielana w warunkach i na zasadach adekwatnych do niepełnosprawności danej osoby. Bliższe informacje pod numerem telefonu podanym do zapisów.

Z porad może skorzystać każda osoba, której nie stać na odpłatną pomoc prawną i która złoży stosowne oświadczenie.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA							
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	SPECJALIZACJI (nie określono)	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
1	Punkt Radców Prawnych/Adwokatów	ul. Fryderyka Chopina 31, 37-400 Nisko (Ośrodek Pomocy Społecznej)	poniedziałek: godz. 11.30-15.30 wtorek: godz. 8.00-12.00 środa: godz. 11.30-15.30 czwartek: godz. 8.00-12.00 piątek: godz. 11.30-15.30		tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek-piątek w godz 7.30-15.30 pod nr telefonu 883 – 450 – 012	www.powiatniz anski.pl
2	Punkt prowadzony przez Stowarzyszenie SURSUM CORDA, ul. Lwowska 11, 33-300 Nowy Sącz	37-430 Jeżowe 136a (Urząd Gminy)	wtorek: godz. 8.00-12.00 środa: godz. 11.30-15.30		tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek-piątek w godz 7.30-15.30 pod nr telefonu 883 – 450 – 012	www.powiatniz anski.pl
		ul. Kilińskiego 19 37-420 Rudnik nad Sanem (Ośrodek Pomocy Społecznej)	poniedziałek: godz. 11.30-15.30 czwartek: godz. 8.00-12.00 piątek: godz. 8.00 – 12.00		tak		
NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE							
3	Punkt prowadzony przez Stowarzyszenie SURSUM CORDA, ul. Lwowska 11, 33-300 Nowy Sącz	ul. Rynek 5, 37-410 Ulanów (Urząd Gminy i Miasta)	poniedziałek: godz. 12.30-16.30 wtorek: 12.30-16.30		tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek-piątek w godz 7.30-15.30 pod nr telefonu 883 – 450 – 012	www.powiatniz anski.pl
		ul. Rynek 9 37-418 Krzeszów (Gminny Ośrodek Kultury)	środa: godz. 8.00-12.00		tak		
		37-405 Jarocin 114 (Gminne Centrum Kultury)	czwartek: godz. 13.00-17.00		tak		
		ul. Długa 21 37-413 Harasiuki (Publiczna Szkoła Podstawowa)	piątek: godz. 12.15-16.15		tak		

