

**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA**  
**dostępnych dla mieszkańców powiatu suwalskiego**

	<b>NAZWA JEDNOSTKI</b>	<b>ZAKRES PORADNICTWA</b>	<b>ADRES</b>	<b>TELEFON odpłatność połączeń</b>	<b>DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny</b>	<b>WWW e-mail</b>	<b>KRYTERIA DOSTĘPU</b>
<b>RODZINNE</b>							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach	Poradnictwo rodzinne	Świerkowa 60 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 92 80 fax. 87 565 92 82	poniedziałek – piątek 7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://www.pcpr.suwalski.pl">www.pcpr.suwalski.pl</a> email: pcpr@powiat.suwalski.pl	Każdy mieszkaniec powiatu <b>( całodobowe wsparcie zapewnia Hostel Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia)</b>
2.	Specjalistyczna Poradnia Życia Rodzinnego „Nadzieja”	Poradnictwo rodzinne	Poradnia mieści się przy parafii pw. św. Aleksandra w Suwałkach ul. E. Plater 2c	tel. 87 566 20 53	poniedziałek – piątek 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup>	<a href="http://www.suwalki-aleksander.diecezja.elk.pl">www.suwalki-aleksander.diecezja.elk.pl</a>	Na wizyty można umówić się osobiście lub telefonicznie
<b>PSYCHOLOGICZNE</b>							
3.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach	Poradnictwo rodzinne	Świerkowa 60 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 92 80 fax. 87 565 92 82	poniedziałek – piątek 7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://www.pcpr.suwalski.pl">www.pcpr.suwalski.pl</a> email: pcpr@powiat.suwalski.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
4.	Specjalistyczny Psychiatryczny Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Suwałkach	poradnictwo psychologiczne	Szpitalna 62 16 – 400 Suwałki	tel. 87 562 64 00	poniedziałek – piątek 8 <sup>00</sup> – 14 <sup>35</sup>	<a href="http://www.spspzoz.pl">www.spspzoz.pl</a> e-mail: <a href="mailto:sekretariat@spspzoz.pl">sekretariat@spspzoz.pl</a>	Dla osób będących w kryzysie psychicznym

5.	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	<a href="http://www.liniawsparcia.pl">www.liniawsparcia.pl</a> <a href="mailto:porady@liniawsparcia.pl">porady@liniawsparcia.pl</a>	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
<b>PEDAGOGICZNE</b>							
6.	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Suwałkach	Wsparcie dzieciom z przedszkoli i szkół podstawowych oraz młodzieży z gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych wsparcie pedagogiczne, psychologiczne, logopedyczne oraz usługi w zakresie doradztwa zawodowego	ul. Nowomiejska 10, 16-400 Suwałki	87 566 41 49 87 567 00 67	Poniedziałek - Czwartek  7 <sup>30</sup> – 18 <sup>00</sup>  Piątek 7 <sup>30</sup> – 16 <sup>30</sup>	<a href="http://www.poradnia.suwalki.pl">www.poradnia.suwalki.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@ppp.suwalki.eu">sekretariat@ppp.suwalki.eu</a> <u>u</u>	Każdy mieszkaniec powiatu

## POMOC SPOŁECZNA

7.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach	Pomoc społeczna	Świerkowa 60 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 92 80 fax. 87 565 92 82	poniedziałek – piątek 7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://www.pcpr.suwalski.pl">www.pcpr.suwalski.pl</a> email: pcpr@powiat.suwalski.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
8.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bakalarzewie	Pomoc społeczna	ul. Rynek 3 16 - 423 Bakalarzewo	tel. 87 569 40 23 w. 121 lub 120, fax. 87 569 43 08	poniedziałek – piątek 7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	<a href="http://www.gopsbakalarzewo.naszops.pl/">http://www.gopsbakalarzewo.naszops.pl/</a> email: <a href="mailto:gops@bakalarzewo.pl">gops@bakalarzewo.pl</a>	mieszkańcy gminy
9.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Filipowie	Pomoc społeczna	ul. Garbaska 2 16 - 424 Filipów	tel. 87 569 60 60 w. 35,36,37,39 fax. 87 569 60 60	poniedziałek – czwartek 7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>  piątek 8 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup>	<a href="http://www.gops.filipow.biuletyn.net/">http://www.gops.filipow.biuletyn.net/</a> email: <a href="mailto:gopsfilipow@gminyrp.pl">gopsfilipow@gminyrp.pl</a>	mieszkańcy gminy
10	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jeleniewie	Pomoc społeczna	ul. Słoneczna 3 16 - 404 Jeleniewo	tel. 87 568 30 22 w. 14,16 fax. 87 517 39 34	poniedziałek – piątek 7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://www.jeleniewo.i-gmina.pl/gops">http://www.jeleniewo.i-gmina.pl/gops</a> email: <a href="mailto:gops@jeleniewo.i-gmina.pl">gops@jeleniewo.i-gmina.pl</a>	mieszkańcy gminy
11	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przerośli	Pomoc społeczna	ul. Rynek 2 16 - 427 Przerośl	tel. 87 569 10 19, 87 562 72 44, 87 562 72 43, 87 562 72 38 fax. 87 562 72 44	poniedziałek – piątek 7 <sup>15</sup> – 15 <sup>15</sup>	<a href="http://www.przerosl.naszo-ps.pl/">http://www.przerosl.naszo-ps.pl/</a> email: <a href="mailto:GOPS.Przerosl@op.pl">GOPS.Przerosl@op.pl</a>	mieszkańcy gminy
12	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Raczkach	Pomoc społeczna	Nowe Osiedle 2 16 - 420 Raczki	tel. 87 568 50 46, fax. 87 568 50 46,	poniedziałek – piątek 7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://www.io.raczki.pl/">http://www.io.raczki.pl/</a> email: <a href="mailto:gops_raczki@op.pl">gops_raczki@op.pl</a>	mieszkańcy gminy

13	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rutce - Tartak	Pomoc społeczna	ul. 3 Maja 13 16 – 406 Rutka - Tartak	tel. 87 568 50 46 fax. 87 568 50 46	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://bip.ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl">http://bip.ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl</a> <b>email:</b> <a href="mailto:gops_rutka-tartak@ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl">gops_rutka-tartak@ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl</a>	mieszkańcy gminy
14	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Suwałkach	Pomoc społeczna	ul. Świerkowa 45 16 – 400 Suwałki	tel. 87 565 93 47, 48,49 fax. 87 565 93 45	poniedziałek – piątek  7 <sup>15</sup> – 15 <sup>15</sup>	<a href="http://www.gops.suwalki.pl">http://www.gops.suwalki.pl</a>  <b>email:</b> <a href="mailto:gops_suwalki@pro.onet.pl">gops_suwalki@pro.onet.pl</a>	mieszkańcy gminy
15	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szypliszkach	Pomoc społeczna	ul. Suwalska 21, 16 – 411 Szypliszki	tel. 87 565 90 45 fax. 87 565 90 49	poniedziałek – piątek  7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	<b>email:</b> <a href="mailto:gops_szypliszki@02.pl">gops_szypliszki@02.pl</a>	mieszkańcy gminy
16	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wizajnach	Pomoc społeczna	ul. Szkolna 11 16 – 407 Wizajny	tel. 87 568 84 85, fax. 87 565 90 49,	poniedziałek – piątek  7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	<a href="http://www.wizajny.naszops.pl/news">http://www.wizajny.naszops.pl/news</a>  <b>email:</b> <a href="mailto:opieka@wizajny.pl">opieka@wizajny.pl</a>	mieszkańcy gminy
17	Punkt Konsultacyjny Poradnictwa Specjalistycznego przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Przerośli	Pomoc społeczna	Stara Pawłówka 35, 16 – 427 Przerośl	tel. 87 562 72 44	-----	-----	według potrzeb mieszkańcy gminy
18	Stowarzyszenie MOMAR – Schronisko dla osób bezdomnych MARKOT	Schronisko dla bezdomnych	Garbas Drugi 18 k. Filipowa	Tel 87 569 62 40	Czynny całą dobę	-----	według potrzeb

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

19	Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	W gminach powiatu suwalskiego	W gminach powiatu suwalskiego	W gminach powiatu suwalskiego	W gminach powiatu suwalskiego	W gminach powiatu suwalskiego	Według potrzeb
20	Specjalistyczny Psychiatryczny Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Suwałkach	Pomoc osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	Ul. Szpitalna 62 16 – 400 Suwałki	87 562 64 70	Kontakt-Rejestracja: 87 562 64 70  Godziny pracy Poradni: Poniedziałek 07:30 – 20:00 Wtorek 07:30 – 20:00 Środa 07:30 – 20:00 Czwartek 07:00 – 19:35 Piątek 07:30 – 19:35	<a href="http://spspzoz.pl">http://spspzoz.pl</a>  <a href="mailto:sekretariat@spspzoz.pl">sekretariat@spspzoz.pl</a>	według potrzeb
PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ							
21	Specjalistyczny ośrodek wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie	Wsparcie dla ofiar przemocy w rodzinie	Dowspuda 9 16-420 Raczki	tel. 87 568 50 78	Czynny całą dobę	<a href="http://www.pcpr.suwalski.pl/spec_osrodek_wsparcia.php">http://www.pcpr.suwalski.pl/spec_osrodek_wsparcia.php</a> e-mail: <a href="mailto:interwencja@powiat.suwalski.pl">interwencja@powiat.suwalski.pl</a>	Dla osób doświadczających przemocy domowej
22	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	<a href="http://www.niebieskalinia.info">www.niebieskalinia.info</a>  <a href="mailto:biuro@niebieskalinia">biuro@niebieskalinia</a>	Dla osób doświadczających przemocy domowej

## INTERWENCJA KRYZYSOWA

23	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Suwałkach	Zespół działań interdyscyplinarnych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu	ul. Świerkowa 60 pok. 7 16 – 400 Suwałki	87 565 92 82	7.30-15.30	<a href="http://www.pcpr.suwalki.pl">www.pcpr.suwalki.pl</a> <a href="mailto:pcpr@powiat.suwalki.pl">pcpr@powiat.suwalki.pl</a>	według potrzeb
24	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Suwałkach	zapewnienie przepływu informacji	ul. Świerkowa 60 16 – 400 Suwałki	<b>w godz. pracy: 7.30-15.30</b> - tel. 87 565 92 54; fax 87 565 92 56  lub sekretariat Starosty tel. 87 565 92 03; fax 87 566 47 18  <b>po godz. pracy i w dni wolne –</b>  tel. kom. 534 235 508	całą dobę	<b>w godz. pracy: 7.30-15.30</b> <a href="mailto:sekretariat@powiat.suwalki.pl">sekretariat@powiat.suwalki.pl</a>  <b>po godz. pracy i w dni wolne</b> <a href="mailto:pczk@powiat.suwalki.pl">pczk@powiat.suwalki.pl</a>	według potrzeb
25	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: <a href="mailto:dyzurny@rcb.gov.pl">dyzurny@rcb.gov.pl</a>	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	<a href="http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/">http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/</a>  <a href="mailto:poczta@rcb.gov.pl">poczta@rcb.gov.pl</a>	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

## DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

26	Powiatowy Urząd Pracy	Dla osób poszukujących pracy	ul. Kościuszki 71A 16 – 400 Suwałki	87 565 26 50	7.30-15.30	<a href="http://www.suwalki.praca.gov.pl">www.suwalki.praca.gov.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@pup.suwalki.pl">sekretariat@pup.suwalki.pl</a>	według potrzeb
27	Wojewódzki Urząd Pracy	Dla osób poszukujących pracy	Ul. Pogodna 22 15 – 354 Białystok	85 749 72 00 85 749 72 09	Poniedziałek: 7:30-16:00* Wtorek-piątek: 7:30-15:30	<a href="http://www.wupbialystok.praca.gov.pl">www.wupbialystok.praca.gov.pl</a>  * Do 16.00 pracują: Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Wydział Rynku Pracy, Wydział Informacji i Promocji EFS oraz Oddziały Terenowe w Łomży i Suwałkach	według potrzeb

28	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) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	<a href="http://www.zielonalinia.gov.pl">www.zielonalinia.gov.pl</a> <a href="mailto:biuro@zielonalinia.gov.pl">biuro@zielonalinia.gov.pl</a>	Mogą korzystać: - zarejestrowani - poszukujący pracy - pracodawcy
----	--	---	--	--	-------------------------------	--	--

### DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

29	Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepiępstwem Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	Ul. Noniewicza 91 16 – 400 Suwałki	87 565 02 58	8.00 – 16.00	<a href="http://www.pryzmat.org.pl">www.pryzmat.org.pl</a> <a href="mailto:pryzmat@pryzmat.org.pl">pryzmat@pryzmat.org.pl</a> <a href="http://www.pokrzywdzeni.gov.pl">www.pokrzywdzeni.gov.pl</a> <a href="mailto:funduszsprawiedliwosci@mas.gov.pl">funduszsprawiedliwosci@mas.gov.pl</a>	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
----	--	---	---------------------------------------	--------------	--------------	--	--

### PRAWO KONSUMENCKIE

30	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów	Poradnictwo konsumenckie	ul. Świerkowa 60 pok. 122 16 – 400 Suwałki	87 565 92 77	7.30-15.30	<a href="http://www.powiat.suwalki.pl/kat/powiatowy-rzecznik-konsumentow-w-suwalkach">http://www.powiat.suwalki.pl/kat/powiatowy-rzecznik-konsumentow-w-suwalkach</a> <a href="mailto:gkuklinska@powiat.suwalki.pl">gkuklinska@powiat.suwalki.pl</a>	Prawo konsumenckie
----	-------------------------------------	--------------------------	---	--------------	------------	---	--------------------

31	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/">https://www.uokik.gov.pl/</a> <a href="mailto:porady@dlakonsumentow.pl">porady@dlakonsumentow.pl</a>	Prawo konsumenckie
----	---	----------------------------	---	--	-------------------------------	---	--------------------

### PRAWA PACJENTA

32	Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku Delegatura w Suwałkach	Ubezpieczenia zdrowotne	Ul. Michała Kleofassa Ogińskiego 5 c 16 -400 Suwałki	87 562 02 50	pn.- pt. godz. 09.00-16.00	<a href="http://www.nfz-bialystok.pl">www.nfz-bialystok.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@nfz-bialystok.pl">sekretariat@nfz-bialystok.pl</a>	Według potrzeb
----	---	-------------------------	---	--------------	-------------------------------	--	----------------

33	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	<b>800 190 590</b> 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>  <a href="mailto:kancelaria@rpp.gov.pl">kancelaria@rpp.gov.pl</a>	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
34	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 <b>800 392 976 (*)</b> <b>22 572 60 42 (**)</b> (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	<a href="http://www.nfz.gov.pl">http://www.nfz.gov.pl</a>  <a href="mailto:infolinia@nfz.gov.pl">infolinia@nfz.gov.pl</a>	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
35	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORRESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	<b>801 801 015</b> Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	<a href="http://www.niepelnosprawni.gov.pl">http://www.niepelnosprawni.gov.pl</a>  <a href="mailto:sekretariat.bon@mrpips.gov.pl">sekretariat.bon@mrpips.gov.pl</a>	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
36	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.	<b>800 121 212</b> 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>  <a href="mailto:rpd@brpd.gov.pl">rpd@brpd.gov.pl</a>	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
<b>PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH</b>							
37	Punkt Informacyjny Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Suwałkach	Ubezpieczenia społeczne	Ul. 1 Maja 33 16 – 400 Suwałki	22 560 16 00	pn.- pt. godz. 08.00 - 15.00.	<a href="http://www.zus.pl">www.zus.pl</a>	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze



38	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. godz. 07.00 – 18.00	<a href="http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot">http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot</a> <a href="mailto:cot@zus.pl">cot@zus.pl</a>	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
<b>PRAWO PRACY</b>							
39	Okręgowa Inspekcja Pracy W Białymstoku oddział w Suwałkach	Prawo pracy	ul. Świerkowa 60 II p. 16 – 400 Suwałki	87 565 46 77 87 565 03 66	pn. – pt. godz. 07.30 – 15.30	<a href="http://www.bialystok.pip.gov.pl">www.bialystok.pip.gov.pl</a> <a href="mailto:suwalki@bialystok.pip.gov.pl">suwalki@bialystok.pip.gov.pl</a>	Według potrzeb
40	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. <b>Uwaga!!!</b> naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .		<a href="http://www.bip.pip.gov.pl">www.bip.pip.gov.pl</a> , <a href="mailto:kancelaria@gip.pip.gov.pl">kancelaria@gip.pip.gov.pl</a>	

## PRAWO PODATKOWE

41	Urząd Skarbowy w Suwałkach	Wsparcie podatnika, Kontrola podatkowa Ustalanie, określanie, pobór podatków	1 Maja 2a 16 – 400 Suwałki	87 566 69 83 87 566 67 07	Pon. 8.00 – 18.00 wt. pt. 8.00 – 15.00	<a href="http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urzad-skarbowy-w-suwalkach">www.podlaskie.kas.gov.pl/ urzad-skarbowy-w- suwalkach</a>	Z porad może skorzystać podatnik
42	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	801 055 055 ( z tel. stacjonarnych. ( (22) 330 03 30 Z z tel. komórkowych. + 48 (22)33 00 330 ( z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	<a href="http://www.kis.gov.pl">www.kis.gov.pl</a> więcej: <a href="https://poradnikprzebieorczy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa">https://poradnikprzebieorczy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa</a>	Z porad może skorzystać każdy podatnik
<b>DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO</b>							
43	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	<b>Porady e-mail:</b> <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>	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
<b>INNE</b>							
44	<b><a href="http://WWW.OBYWATEL.GOV.PL">WWW. OBYWATEL.GOV.PL</a></b>				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
45	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> 	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

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

**ZAPISY** na wizyty pod numerem telefonu: **87 565 92 02** opcjonalnie: e-mailem: [npp@powiat.suwalski.pl](mailto:npp@powiat.suwalski.pl)

Osoby, które ze względu na niepełnosprawność ruchową nie są w stanie przybyć do punktu lub osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się mogą otrzymać poradę przez telefon lub przez Internet. Bliższe informacje pod numerem podanym do zapisów.

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

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon
Adwokat	Suwałki, ul. Świerkowa 60,	poniedziałek 7 <sup>30</sup> -11 <sup>30</sup>	
Adwokat	16-400 Suwałki,	wtorek 7 <sup>30</sup> -11 <sup>30</sup>	
Radca prawny	siedziba Starostwa Powiatowego	środa 7 <sup>30</sup> -11 <sup>30</sup>	
Radca prawny	w Suwałkach,	czwartek 7 <sup>30</sup> -11 <sup>30</sup>	
Adwokat	lok. nr 19	piątek 7 <sup>30</sup> -11 <sup>30</sup>	
	Suwałki, ul. Świerkowa 60,	poniedziałek 11 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>	87 565 92 02
Stowarzyszenie Aktywności Społecznej PRYZMAT w Suwałkach KRS 0000145638	16-400 Suwałki, siedziba Starostwa Powiatowego	wtorek 11 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>	
	w Suwałkach,	środa 11 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>	
	lok. nr 19	czwartek 11 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>	
		piątek 11 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>	

**Ważne !**

*środa – specjalizacja dyżuru w zakresie zabezpieczenia społecznego*