

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU OSTOŁĘCKIEGO W Roku 2025

CZĘŚĆ I

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

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

POMOC SPOŁECZNA

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

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

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

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

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

10	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	Pomoc psychologiczna - Pomoc prawna - Ogólnopolska poradnia mailowa - Ogólnopolska poradnia telefoniczna - Ośrodek dla osób pokrzywdzonych przestępstwem - Działania szkoleniowe	ul. Widok 24 (II piętro), 00-023 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia lub 22 668-70-00	7 dni w tygodniu 24 godziny na dobę poniedziałek-piątek: godz. 8.00-20.00, sobota:: godz. 9.00-14.00.	www.niebieskalinia.pl I niebieskalinia@niebieskalinia.info sekretariat@niebieskalinia.pl	Dla osób doświadczających przemocy domowej
----	--	---	--	---	--	--	--

		i doradcze dla organizacji państwowych (m. in. Ministerstwa, Policja) oraz dla osób prywatnych Wydawanie pisma "Niebieska Linia"					
11	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Goworowie	Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy w rodzinie.	ul. Ks. S. Dulczewskiego 1a, 07-440 Goworowo	tel.: 29 7614015 lub 884 064 424	Poniedziałek – godz. 07:30-12:30 Wtorek – godz. 07:30-10:30	e-mail: podmostkoagata@gmail.com	Dla osób doświadczających przemocy domowej
	Punkt konsultacyjny ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Goworowie	Poradnictwo dla osób doświadczających i stosujących przemoc w rodzinie	ul. Ks. S. Dulczewskiego 1a, 07-440 Goworowo	tel.: 29 7614015 lub 884 064 424	Poniedziałek – godz. 07:30-12:30 Wtorek – godz. 07:30-10:30		
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Baranowo	Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	06-320 Baranowo, Rynek 7	tel. 29 761 36 77	Wg potrzeb	www.baranowo.pl gopsbaranowo@wp.pl	Mieszkańcy gminy Baranowo
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Kadzidło	Edukacja społeczna i profilaktyczna w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, udzielanie pomocy osobom doświadczającym przemocy, oddziaływanie na sprawców przemocy	07-420 Kadzidło ul. Targowa 4	tel. 29 761 89 34	pn-pt 8.00-16.00	zi@kadzidlo.pl	Dla osób doświadczających przemocy domowej
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Lelis	Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	07-402 Lelis Szkolna 37	Tel. 29 761 19 95	pn-pt 7.45-15.45	poczta@ops.lelis.pl	Mieszkańcy gminy Lelis doświadczający przemocy domowej
	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Łyse	Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie w tym wsparcie i pomoc psychologiczna, poradnictwo, diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie, rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach	07-437 Łyse, ul. Ostrołęcka 2	tel. 29 77 25 475 w.32	pn., śr, czw 7.30-15.30 wt.7.30-17.00 pt.7.30-14.00	tel. 29 77 25 475 w.32	Dla osób doświadczających przemocy domowej

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

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

13	Centralne 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/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH							
14	Powiatowy Urząd Pracy	Poradnictwo zawodowe dla osób zarejestrowanych w PUP, jak i węższym zakresie dla osób niezarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników	07-410 Ostrołęka ul. 11 Listopada 68	Tel. 29 760 3377, 760 43 83, 760 45 62	Czynny w dni robocze w godz. 8.00-16.00 Obsługa interesantów w godz. 8.00-14.00	e-mail:kancelaria@pup-ostroleka.pl	Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane w PUP, pracodawcy i ich pracownicy
15	Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Ostrołęce	Poradnictwo zawodowe, wsparcie psychologiczne i informacje zawodowe	07-410 Ostrołęka ul. Poznańska 17	tel. 29 760 40 15, 760 30 70, 649 93 10.	Czynny w dni robocze w godz. 8.00-16.00	e-mail: ostroleka@wup.mazowsze.pl	Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane, osoby poszukujące pracy, pracodawcy i ich pracownicy
	Centrum Usług Społecznych w gminie Czarnia	Realizacja usługi pn. przeciwdziałanie bezrobociu, koszyk kursów Doradztwo zawodowe Kwalifikacja do usługi przez koordynatora indywidualnych planów usług społecznych	07-431 Czarnia, Długie 13	Tel. 29 772 70 84	Pn. -czw. 8-16 Pt. 7-15	biuro@cuscarnia.pl m.zyra@cuscarnia.pl	Osoby bezrobotne zarejestrowane w PUP

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

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

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

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

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

PRAWO PRACY

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

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

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

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO						
28	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa.	<u>Ubezpieczenia gospodarcze</u> (22) 333 73 28 <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> (22) 333 73 25	pn.-pt. godz. 08.00-18.00 pn.-pt. godz.11.00-15.00 pn.-pt. godz. 08.00-16.00	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl
INNE						
29	WWW.OBYWATEL.GOV.PL				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji	
30	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	pn. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl

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

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

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA							
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	Miesiące dyżurów	DNI i GODZINY	SPECJALIZACJA (o ile określono)	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE
31	Punkt Radców Prawnych	07-410 Ostrołęka Starostwo Powiatowe ul. Fieldorfa NILA 15, pokój 25	Od stycznia do grudnia 2025 r.	wtorek – godz. 12.00-16.00 środa – godz. 10.00-14.00 piątek- godz. 12.00-14.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00-16.00, wtorek -8.00-17.30, piątek - 8.00-14.30 tel. 731 407 207
32	Punkt FUNDACJI TOGATUS PRO BONO z siedzibą w Olsztynie	07-440 Goworowo GOPS ul. Dulczewskiego 1 A	Od stycznia do grudnia 2025 r.	Od poniedziałku do piątku od godz. 10.00- 14.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00-16.00, wtorek-8.00-17.30, piątek 8.00-14.30 tel. 731 407 207
33	Punkt Adwokatów	07-410 Ostrołęka Starostwo Powiatowe ul. Fieldorfa NILA 15 pokój 8	Od stycznia do grudnia 2025r.	poniedziałek- godz. 10.00-14.00 czwartek – godz. 10.00-14.00 piątek- godz. 10.00-12.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8.00-16.00, wtorek-8.00-17.30, piątek 8.00-14.30 tel. 731 407 207
NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE							

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