

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Szkoła Podstawowa w Zespole Szkół w Michałowie	Poradnictwo rodzinne	ul. Sienkiewicza 21 16-050 Michałowo	(85) 71 89 515	Poniedziałek – piątek: 7:15– 15:15	https://spmich.edupage.org/ sekretariatszkola@michalowo.pl	Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo
PSYCHOLOGICZNE							
2.	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Białymstoku	Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 741 62 35	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 15:30	www.pppp.bialystok.pl kontakt@pppp.bialystok.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego
3.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Łapach	Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej	ul. Boh. Westerplatte 8 18-100 Łapy	(85) 715 23 34 510 817 941	Poniedziałek – piątek: 8:15 – 16:00	www.ppp.lapy.pl kontakt@ppp.lapy.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego
4.	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 22 22 bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.centrumwsparcia.pl porady@centrumwsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
5.	Punkt Konsultacyjny w Supraślu	Pomoc psychologiczna	ul. Józefa Piłsudskiego 3 16-030 Supraśl	604 597 380	Środa: 15:00 – 18:00	https://www.suprasl.pl/index.php/administracja/miejski-osrodek-pomocy-spoolecznej/przemoc	Mieszkańcy z terenu gminy Supraśl
6.	Szkoła Podstawowa w Gródku	Poradnictwo psychologiczne	ul. A. i G. Chodkiewiczów 18 16-040 Gródek	(85) 718 02 33	Poniedziałek: 8:00 – 13:30 Wtorek: 8:00 – 13:30 Środa: 10:45 – 14:30 Czwartek: 8:00 – 13:30 Piątek: 10:45 – 13:30	www.spgrodek.edu.pl spgrodek@grodek.pl	Dzieci, młodzież i rodzice mający problemy opiekuńczo – wychowawcze z terenu gminy Gródek
PEDAGOGICZNE							
7.	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Białymstoku	Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 741 62 35	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 15:30	www.pppp.bialystok.pl kontakt@pppp.bialystok.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego
8.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Łapach	Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej	ul. Boh. Westerplatte 8 18-100 Łapy	(85) 715 23 34 510 817 941	Poniedziałek – piątek: 8:15 – 16:00	www.ppp.lapy.pl kontakt@ppp.lapy.pl	Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu powiatu białostockiego

9.	Szkoła Podstawowa w Zespole Szkół w Michałowie	Poradnictwo pedagogiczne	ul. Sienkiewicza 21 16-050 Michałowo	(85) 718 95 15	Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30	www.szkola.michalowo.pl sekretariatszkola@michalowo.pl	Mieszkańcy z terenu gminy Michałowo
10.	Szkoła Podstawowa w Gródku	Poradnictwo pedagogiczne	ul. A. i G. Chodkiewiczów 18 16-040 Gródek	(85) 718 02 33	Poniedziałek: 7:30 – 15:15 Wtorek: 7:30 – 13:50 Czwartek: 7:30 – 15:15 Piątek: 7:30 – 9:50	www.spgrodek.edu.pl spgrodek@grodek.pl	Dzieci, młodzież i rodzice mający problemy opiekuńczo – wychowawcze z terenu gminy Gródek
POMOC SPOŁECZNA							
11.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Poradnictwo socjalne	ul. Słonimska 15/1 15-028 Białystok	(85) 732 17 72 732 27 32 732 27 33 732 24 46	Poniedziałek - piątek: 7:30 – 15:30 dodatkowo środa do 19:00	www.pcprb-stbialystok.podlaskie.eu pcpr@powiatbia.pl	Mieszkańcy powiatu białostockiego
12.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Choroszczu	Poradnictwo: psychologiczne, z zakresu pomocy społecznej, rozwiązywania problemów alkoholowych, uzależnień, przemocy w rodzinie	ul. Dominikańska 2 16 – 070 Choroszcz	(85) 713 22 23	Poniedziałek: 9:00 – 17:00 Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30	www.mgops.choroszcz.pl mgops@choroszcz.pl	Mieszkańcy z terenu gminy: Choroszcz
	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czarnej Białostockiej		ul. Torowa 14a 16-020 Czarna Białostocka	(85) 714 61 30	Poniedziałek - piątek: 7:30 – 15:30	www.m-gops.pl sekretariat@m-gops.pl	Czarna Białostocka
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrzyniewie Dużym		ul. Białostocka 25 16-002 Dobrzyniewo Duże	(85) 663 32 56	Poniedziałek: 9:00 – 13:00	www.dobrzyniewoduze.naszops.pl gops@dobrzyniewo.pl	Dobrzyniewo Duże
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gródku		ul. Fabryczna 8 lok. 2 16-040 Gródek	(85) 718 01 27	Poniedziałek: 8:00 – 16:00 Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30	www.gopsgrodek.naszops.pl gops@grodek.pl	Gródek
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Juchnowcu Kościelnym		ul. Lipowa 10 16-061 Juchnowiec Kościelny	(85) 663 11 17	Poniedziałek: 9:00 – 17:00 Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30	www.gops.juchnowiec.gmina.pl socjalni8@gops.juchnowiec.gmina.pl	Juchnowiec Kościelny
	Centrum Usług Społecznych w Łapach		ul. Główna 50 18 – 100 Łapy	(85) 715 25 50 (85) 715 27 18	Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30	www.cuslapy.pl kontakt@cuslapy.pl	Łapy
	Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowie		ul. Białostocka 11 16-050 Michałowo	(85) 713 17 82 713 17 80 713 17 72	Poniedziałek – piątek: 7:15 – 15:15	www.mgops.michalowo.eu gopsmich@michalowo.eu	Michałowo
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Poświętnem		Poświętne 21 18-112 Poświętne	(85) 650 13 14 wew. 4 537 296 838	Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30	www.ugposwietne.wrotapodlasia.pl sekretariat@gminaposwietne.eu gops@gminaposwietne.eu	Poświętne
	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Supraślu		ul. Piłsudskiego 58 16-030 Supraśl	(85) 713 27 51	Poniedziałek - piątek: 7:30 – 15:30	http://www.suprasl.pl/index.php/administracja/miejski-osrodek-pomocy-spolecznej/swiadczenia-z-pomocy-spolecznej mops@suprasl.pl	Supraśl

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Suraziu	Poradnictwo: z zakresu pomocy społecznej, przemocy w rodzinie, psychologiczne, pedagogiczne mediacyjne, terapeutyczne	ul. 11 Listopada 16 18-105 Suraz	(85) 650 31 94	Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30	www.suraz.pl/asp/pomoc-spoleczna,47,,1 mgops@suraz.pl	Suraz
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Turośni Kościelnej		ul. Białostocka 5 18-106 Turośń Kościelna	(85) 715 80 18	Poniedziałek: 8:30 – 16:30 Wtorek – piątek: 7:30 – 15:30	www.gops.turosn.pl gops@turosn.pl	Turośń Kościelna
Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tykocinie		ul. Złota 2 16-080 Tykocin	(85) 718 75 08	Poniedziałek – piątek: 7:30 – 15:30	www.sites.google.com/view/mgopsty kocin mgops@mgops-tykocin.pl	Tykocin
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wasilkowie		ul. Supraślska 21 16-010 Wasilków	(85) 718 52 57	Poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 7:30 – 15:30 Wtorek: 9:00 – 17:00	www.mops.wasilkow.pl sekretariat@mops.wasilkow.pl	Wasilków
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zabłudowie		ul. Adama Mickiewicza 5 16-060 Zabłudów	(85) 663 06 44 (85) 674 36 40 do 43 tel/fax : (85) 663 06 44 wew. 27 607 676 229 terapeuta	Poniedziałek: 8:00 – 16:00 Wtorek – piątek: 7:00 – 15:00 Wtorek: 12:00 – 16:00	www.bip-mops-umzabludow.wrotapodlasia.pl/pomocspoleczna/pomoc-spoleczna.html biuro@mops-zabludow.pl	Zabłudów
Ośrodek Pomocy Społecznej w Zawadach		Plac Wolności 12 16-075 Zawady	(85) 714 00 28 wew. 43 lub 40	Poniedziałek - piątek: 7:15 – 15:15	http://gminazawady.pl/urząd/osrodek-pomocy-spolecznej gops@gminazawady.pl	Zawady

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

13.	Punkt Konsultacyjny ds. uzależnień w: Choroszcy	Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów uzależnień	ul. Sienkiewicza 42 16-070 Choroszcz	(85) 713 22 23	Poniedziałek - środa: 8:00 – 12:00 Czwartek - piątek: 12:30 – 16:30	-	Osoby, rodziny mające problemy dot. uzależnień z terenu gminy: Choroszcz
	Czarnej Białostockiej		ul. Torowa 9 16-020 Czarna Białostocka	(85) 714 61 30	Czwartek: 11:00 – 19:00	http://m-gops.pl/przemoc-w-rodzinie/	Czarna Białostocka
	Juchnowcu Kościelnym		ul. Lipowa 10 16-061 Juchnowiec Kościelny	(85) 663 11 17 697 011 189	środa: 15:00 – 18:00 porady prawne czwartek: 15:30 – 17:30 po wcześniejszym umówieniu się	www.gops.juchnowiec.gmina.pl	Juchnowiec Kościelny
	Michałowie		ul. Białostocka 30a 16-050 Michałowo	(85) 713 17 73	Środa: 17:00 – 20:00 Piątek: 18:00 – 20:00	http://bip.ug.michalowo.wrotapodlasia.pl/46ce69ac437d720/	Michałowo
	Supraślu		ul. Piłsudskiego 3 16-030 Supraśl	572 183 266	Wtorek: 15:00 – 18:00 Czwartek: 16:00 – 20:00 Piątek: 13:00 – 16:00 Ostatnia niedziela miesiąca: 16:00 – 20:00	http://www.suprasl.pl/index.php/administracja/miejski-osrodek-pomocy-spolecznej/przemoc	Supraśl
	Turośni Kościelnej		ul. Białostocka 5 18-106 Turośń Kościelna	(85) 715 80 18	Poniedziałek - piątek: 7:30 – 15:30	www.gops.turosn.pl gops@turosn.pl	Turośń Kościelna

	Tykocinie		ul. Złota 2 16-080 Tykocin	(85) 686 93 14	Czwartek: 16:00 – 19:00	www.umtykocin.pl sekretariat@umtykocin.pl	Tykocin
14.	Punkt Konsultacyjny ds. rozwiązywania problemów związanych z uzależnieniem od alkoholu w Wasilkowie	Poradnictwo w sprawach rozwiązywania problemów uzależnień od alkoholu, problemów związanych z przemocą domową, problemów zaburzeń behawioralnych	Szkoła Podstawowa im. Króla Zygmunta Augusta w Wasilkowie ul. Polna 1/4 A 16-010 Wasilków Miejska Biblioteka Publiczna w Wasilkowie ul. Białostocka 19 16-010 Wasilków	795 727 910 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	Pierwszy i trzeci czwartek miesiąca w godz. 15:00 – 19:00 W każdy piątek w godz. 9:00 – 11:00 Umawianie telefoniczne pod numerem: 795 727 910	-	Pomoc kierowana jest do osób z terenu gminy Wasilków dotkniętych problemem uzależnienia od alkoholu i problemami pokrewnymi.
15.	Mobilny Punkt Wsparcia w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym w Gródku	Poradnictwo psychologiczne	ul. Fabryczna 8 lok. 2 16-040 Gródek	(85) 718 01 27	Środa: 9:00 – 13:00 Wizyty ustalone telefonicznie	www.grodek.pl/profilaktyka www.gopsgrodek.naszops.pl gops@grodek.pl	Mieszkańcy gminy Gródek
16.	Katolicki Ośrodek Wychowania i Terapii Uzależnień METANOIA	Pomoc młodzieży uzależnionej lub zagrożonej uzależnieniem od środków psychoaktywnych	skr. poczt. nr 45 16-020 Czarna Białostocka (Chmielnik 15, teren dawnej Agromy)	(85) 710 32 41	Ustalane telefonicznie	www.metanoia24.pl metanoia@caritas.pl	Młodzież uzależniona od środków odurzających i alkoholu w wieku 14-18 lat

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

17.	Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Białymstoku funkcjonujący w ramach Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Białymstoku	Poradnictwo psychologiczne i socjalne, interwencja kryzysowa	ul. Borsucza 2 15-569 Białystok	(85) 740 39 33 (85) 740 39 35 508 419 106	Poradnictwo psychologiczne Środa: 14:00 – 18:00 Poradnictwo socjalne Poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek: 7:30 – 15:30 Środa: 7:30 – 18:00	https://pcprb-stbialystok.podlaskie.eu/ pcpr@powiatbia.pl	Osoby dotknięte kryzysem, osoby doznające przemocy domowej, osoby stosujące przemoc domową. Mieszkańcy powiatu białostockiego.
18.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie psychologiczne, - informacje na temat możliwych rozwiązań sytuacji przemocy domowej, - informacje na temat przepisów i możliwości prawnych	Aleje Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 12 00 02 Bezpłatna infolinia 24 godz. na dobę, 7 dni w tygodniu	Dyżur dla specjalistów pracujących w obszarze przeciwdziałania przemocy (22) 250 63 12 Środa: 10:00 – 13:00 Dyżury prawników (22) 666 28 50 Poniedziałek i wtorek: 17:00 – 21:00 800 12 00 02 Środa: 18:00 – 22:00	www.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia.info poradnia mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info	Dla osób doświadczających przemocy domowej oraz dla świadków przemocy

INTERWENCJA KRYZYSOWA

19.	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Borsucza 2 15-569 Białystok (85) 740 39 67	533 330 846 730 200 356	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.powiatbialostocki.pl pczk@powiatbia.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
20.	Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Mickiewicza 3 15-213 Białystok	(85) 743 95 35	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.gov.pl/web/uw-podlaski/informacje-wojewodzkiego-centrum-zarzadzania-kryzysowego---wczk czk@bialystok.uw.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
21.	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Al. Ujazdowskie 5 00-583 Warszawa	785 700 177 (47) 721 721 69 07 pon. – pt.: 8:00 – 16:00	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.gov.pl/web/rcb/zarzadzanie-kryzysowe poczta@rcb.gov.pl dyzurny@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

22.	Powiatowy Urząd Pracy	Poradnictwo z zakresu form pomocy oferowanych przez Urząd	ul. Pogodna 63/1 15-365 Białystok Filia w Łapach ul. Bohaterów Westerplatte 8 18-100 Łapy	(85) 747 38 00 (85) 715 79 10	Poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 7:30 – 15:30 Wtorek: 8:00 – 16:00	www.bialystok.praca.gov.pl www.pupbialystok.bip.gov.pl bibi@praca.gov.pl bibila@praca.gov.pl	Mieszkańcy z terenu gmin: Choroszcz, Czarna Białostocka, Dobrzyniewo Duże, Gródek, Juchnowiec Kościelny, Michałowo, Supraśl, Tykocin, Wasilków, Zabłudów, Zawady Mieszkańcy z terenu gmin: Łapy, Suraż, Turośń Kościelna, Poświętne
23.	Wojewódzki Urząd Pracy - Centrum Poradnictwa Zawodowego w Białymstoku	Poradnictwo zawodowe w formie indywidualnej i grupowej, testy kompetencji i predyspozycji zawodowych	ul. Pogodna 22 15-354 Białystok	(85) 749 72 00	Poniedziałek - piątek 7:30 - 15:30	www.wupbialystok.praca.gov.pl sekretariat@wup.podlaskie.eu	Poszukujący pracy i bezrobotni mieszkańcy województwa podlaskiego, osoby pracujące, które chcą się przekwalifikować lub zmienić miejsce pracy
24.	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Linia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach świadczonych przez urzędy pracy oraz informacje nr legalizacji zatrudnienia cudzoziemców w Polsce	ul. Trawiasta 20B 15-161 Białystok	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora osoby dzwoniącej	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 18:00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl kontakt@zielonalinia.gov.pl Dodatkowe kanały kontaktu: Chat, Messenger, rozmowa video (w języku migowym) dostępne na stronie www. Rozmowy prowadzone są w języku: polskim, angielskim, ukraińskim, rosyjskim oraz migowym (PJM)	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy - cudzoziemcy

PRAWO KONSUMENCKIE

25.	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	pokój 215 ul. Borsucza 2 15-569 Białystok	790 600 423	Poniedziałek: 8:00 – 15:00 Wtorek – piątek: 7:30 – 14:30	https://samorzad.gov.pl/web/powiat-bialostocki/powiatowy-rzecznik-konsumentow-w-bialymstoku prk@powiatbia.pl	Mieszkańcy z terenu powiatu białostockiego
26.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 222 66 76 76 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek - piątek: 10:00 - 18:00	www.uokik.gov.pl porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie

PRAWA PACJENTA

27.	Podlaski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Białymstoku	Uprawnienia świadczeniobiorców: - ubezpieczenie zdrowotne - prawo do świadczeń - realizacja świadczeń - leczenie w kraju i poza granicami - kolejki oczekujących - terminy leczenia	ul. Pałacowa 3 15-042 Białystok	Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 dyżur całodobowy, 7 dni w tygodniu z zagranicy: (+48) 22 125 66 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek: 8:00 – 18:00 Wtorek – Piątek: 8:00 – 16:00	www.nfz-bialystok.pl tip@nfz.gov.pl kancelaria@nfz-bialystok.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym, prawem do świadczeń, realizacją świadczeń
28.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łapach	Poradnictwo z zakresu praw pacjenta	ul. J. Korczaka 23 18-100 Łapy	(85) 814 24 38	Wtorek: 10:00 – 13:00	www.szpitallapy.pl sekretariat@szpitallapy.pl	Mieszkańcy z terenu powiatu białostockiego niebędący pacjentami SP ZOZ w Łapach
29.	Rzecznik Praw Pacjenta	- ochrona praw pacjenta - osoby chore na Alzheimera i inne choroby otępienie i ich opiekunowie	Biuro RPP ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa	800 190 590 czynna całodobowo bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: (22) 532 82 43 lub rezerwacja@rpp.gov.pl 800 201 801	Porada osobista Poniedziałek: 8:00 – 18:00 Wtorek-piątek: 8:00 – 16:00 Pon-pt. 10.00-21.00 Sob. 10.00-16.00	https://www.gov.pl/web/rpp/kancelaria@rpp.gov.pl https://alzheimerrpp.gov.pl/alzheimer@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy, kto ma poczucie łamania praw pacjenta Z porad może korzystać każdy, kto poszukuje wsparcia w przypadku choroby Alzheimera lub innych chorób otępiennych. Można uzyskać: <ul style="list-style-type: none"> ● Informacje o miejscach wsparcia ● Porady psychologiczne ● Porady prawne

							<ul style="list-style-type: none"> • Porady terapeuty zajęciowego
30.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta - leczenie w kraju i poza granicami - kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia ul. Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa	Infolinia Centralna 800 190 590 24 godz. na dobę, 7 dni w tygodniu 22 125 66 00 numer dla osób dzwoniących z zagranicy, koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 16:00	www.nfz.gov.pl kancelariaelektroniczna@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
31.	Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4A 00- 503 Warszawa KORRESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	538 117 590	Poniedziałek – piątek: 8:30 – 15:30	www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

PRAWA DZIECKA

32.	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa tel.: (22) 583 66 00	800 12 12 12 Bezpłatna infolinia	Dyżur całodobowy, 7 dni w tygodniu	www.brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
-----	--	----------------------	---	-------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	--

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

33.	Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Białymstoku	Informacje z zakresu ubezpieczeń społecznych	ul. Młynowa 29 15 – 404 Białystok	(22) 560 16 00 Koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym	Godziny obsługi klienta: Poniedziałek: 8:00 – 17:00 Wtorek – piątek: 8:00 – 15:00	www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/429	Mieszkańcy oraz podmioty z terenu powiatu białostockiego
34.	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.	Poniedziałek- piątek: 7:00 – 18:00	www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

PRAWO PRACY

35.	Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku	Porady z zakresu prawa pracy	ul. Fabryczna 2 15-483 Białystok	Porady prawne: * z telefonów komórkowych 459 595 419 oraz 459 599 000 * z telefonów stacjonarnych 801 002 419 oraz 801 002 006 Zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo) 606 916 117	telefonicznie: Poniedziałek - piątek: 9:00 – 15:00 osobiście: Poniedziałek: 9:00 – 17:00 Wtorek – piątek: 9:00 – 15:00	www.bialystok.pip.gov.pl/pl kancelaria@bialystok.pip.gov.pl	Osoby poszukujące informacji na temat prawa pracy
36.	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	801 002 006 (dla tel. stacj.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 89 333 17 41 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. Uwaga! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie. Telefoniczne porady prawne z zakresu prawa pracy udzielane są przez wszystkie okręgowe inspektoraty pracy.	Poniedziałek – piątek: 9:00 – 15:00	www.pip.gov.pl kancelaria@gip.pip.gov.pl www.pip.gov.pl/kontakt/uzyskaj-porade	Osoby poszukujące informacji na temat prawa pracy

PRAWO PODATKOWE

37.	Drugi Urząd Skarbowy w Białymstoku	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Plażowa 17 15-502 Białystok	Centrala (85) 878 51 00 (85) 743 36 40 (85) 743 30 10	Poniedziałek: 8:00 – 18:00 Wtorek – piątek: 8:00 – 15:00	www.gov.pl/drugi-us-bialystok 2us.bialystok@mf.gov.pl	
38.	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. stacj.) (22) 330 03 30 (z tel. kom.) +48 (22) 330 03 30 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek – piątek: 8:00 – 18:00	www.podatki.gov.pl www.kis.gov.pl	Z porad może skorzystać każdy podatnik

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

39.	Rzecznik Finansowy	Porady dla osób będących w sporze z podmiotem rynku finansowego	Biuro Rzecznika Finansowego ul. Nowogrodzka 47A 00-695 Warszawa	<u>Rynek ubezpieczeniowo-emerytalny</u> (22) 333 73 28 <u>Rynek bankowy i kapitałowy</u> (22) 333 73 25	Poniedziałek, środa, piątek: 10:00 - 14:00	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok. 2 tyg.) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Klienci podmiotów rynku finansowego
-----	--------------------	---	---	--	--	---	-------------------------------------

INNE

40.	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	Infolinia BRPO 800 676 676 Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych oraz komórkowych (22) 551 77 91 połączenie płatne zgodnie z cennikiem operatora	Poniedziałek: 9:00 – 17:00 Wtorek – piątek: 9:00 – 15:00	www.bip.brpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że państwo naruszyło jego prawa. Każdy, kto uważa, że jest nierówno traktowany z powodu tego, kim jest. Osoba pozbawiona wolności, żeby poskarżyć się na niehumanitarne traktowanie.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: **533 330 857**

e-mailowo: m.szerenos@powiatbia.pl, n.walko@powiatbia.pl

lub przez stronę internetową: <https://np.ms.gov.pl/podlaskie/bialostocki>

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	specjalizacja	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
42.	Radcowie Prawni: poniedziałek, wtorek, środa Adwokaci: czwartek, piątek	Centrum Kształcenia Zawodowego w Łapach ul. Gen. Wł. Sikorskiego 15 18-100 Łapy	Poniedziałek: 11 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Wtorek – piątek: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-	tak	Starostwo Powiatowe w Białymstoku ul. Borsucza 2 15-569 Białystok Zapisy telefoniczne od poniedziałku do piątku pod nr tel. 533 330 857 w godzinach pracy Urzędu poniedziałek: 8.00 – 16.00	https://samorząd.gov.pl/wyb/powiat-bialostocki/nieodplatna-pomoc-prawna
43.	Radcowie Prawni: poniedziałek Adwokaci: czwartek	Centrum Usług Społecznych w Wasilkowie ul. Dworna 19 16-010 Wasilków	Poniedziałek: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Czwartek: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-	tak		

44.	Radcowie Prawni: wtorek	Urząd Miejski w Tykocinie ul. 11 Listopada 8 16-080 Tykocin	Wtorek: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-	tak	wtorek – piątek: 7.30 – 15.30 lub e-mailowo: m.szerenos@powiatbia.pl ; n.walko@powiatbia.pl lub przez stronę internetową: https://np.ms.gov.pl/podlaskie/bialostocki	
45.	Radcowie Prawni: środa Adwokaci: piątek	Urząd Miejski w Czarnej Białostockiej ul. Torowa 14a 16-020 Czarna Białostocka	Środa: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Piątek: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-	tak		
46.	Radcowie Prawni: poniedziałek, wtorek, środa Adwokaci: czwartek, piątek	Białystok ul. Słonimska 15/1, pok. 42 15-028 Białystok	Poniedziałek - środa: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Czwartek – piątek: 12 ³⁰ – 16 ³⁰	Mediacja – dyżur specjalistyczny w każdy poniedziałek i czwartek	tak		
47.	Fundacja Spe Salvi	Dobrzyniewo Duże ul. Białostocka 25 16-002 Dobrzyniewo Duże Michałowo ul. Leśna 1 16-050 Michałowo Supraśl ul. Cieliczańska 1 16-030 Supraśl Zabłudów ul. Mickiewicza 5 16-060 Zabłudów	Poniedziałek : 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Środa: 8 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰ Wtorek: 11 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Czwartek: 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ Piątek: 8 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Mediacja po wcześniejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie	tak		
NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE							
48.	Fundacja Spe Salvi	Choroszcz ul. Sienkiewicza 42 16-070 Choroszcz	Poniedziałek - środa: 8 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Czwartek – piątek: 12 ³⁰ – 16 ³⁰	Mediacja po wcześniejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie	tak	jw.	jw.
49.	Fundacja Spe Salvi	Białystok ul. Słonimska 15/1, pok. 42 15-028 Białystok	Poniedziałek - środa: 12 ³⁰ -16 ³⁰ Czwartek - piątek: 8 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Mediacja po wcześniejszym zgłoszeniu takiej potrzeby i w ustalonym terminie	tak		

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejności zgłoszeń po umówieniu terminu wizyty. Z ważnych powodów dopuszcza się ustalenie innej kolejności udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenia

nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego. Kobiecie, która jest w ciąży udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się poza kolejnością.

Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się (Dz.U. z 2023 r. poz. 20 t.j.) udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, z wyłączeniem nieodpłatnej mediacji, może odbywać się także poza punktem, w miejscu zamieszkania tych osób lub w miejscu wyposażonym w urządzenie ułatwiające porozumiewanie się z osobami doświadczającymi trudności w komunikowaniu się lub w miejscu, w którym zapewnia się możliwość skorzystania z pomocy tłumacza języka migowego albo za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość po umówieniu terminu wizyty.

Osoby ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście oraz osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się, które po umówieniu terminu wizyty zgłoszą uzasadnioną potrzebę komunikacji za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego: składają staroście, w formie papierowej lub elektronicznej, oświadczenie, że nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, o którym mowa w art. 4 ust. 2 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (Dz.U. z 2026 r., poz. 44 t.j.) wraz ze wskazaniem okoliczności to uzasadniających oraz dostępnych tej osobie środków porozumiewania się na odległość. Osoba udzielająca nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadcząca nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, po otrzymaniu od starosty drogą elektroniczną oświadczenia i danych kontaktowych osoby uprawnionej, porozumiewa się z nią w umówionym terminie.