

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Lp.	NAZWA JEDNOSTKI	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
PRAWO KONSUMENCKIE						
1.	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów	ul. Marii Skłodowskiej-Curie 11 06-100 Pułtusk	23 306-71-95	pn – pt 7.30 – 15.30	https://powiatpultuski.pl d.ciosek@powiatpultuski.pl	
2.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801-440-220 22 290-89-16 <small>(koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora)</small>	pn – pt 8.00 – 18.00	https://uokik.gov.pl porady@dlakonsumentow.pl uokik@uokik.gov.pl	Ochrona praw konsumenckich Prawo konsumenckie
PRAWO PACJENTA						
1.	Mazowiecki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia	ul. Chałubińskiego 8 00-613 Warszawa	800-190-590 (numer dla całej Polski) fax 22 582-84-21	24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu	www.nfz-warszawa.pl kancelaria@nfz-warszawa.pl	
2.	Rzecznik Praw Pacjenta (Ochrona praw pacjenta)	Biuro RPP ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa	800-190-590 bezpłatna infolinia lub 22 532-82-50	poniedziałek 9.00 – 18.00 wtorek – piątek 9.00 – 15.00	www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy, kto ma poczucie łamania praw pacjenta

Lp.	NAZWA JEDNOSTKI	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
3.	Narodowy Fundusz Zdrowia – Centrala	Narodowy Fundusz Zdrowia ul. Grójecka 186 02-390 Warszawa	Infolinia Centrala 800-392-976* * połączenia bezpłatne 22 572-60-42** ** koszt zgodnie z taryfą operatora	pn – pt 8.00 – 16.00	www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
4.	Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych	Siedziba: ul. Żurawia 4A 00-503 Warszawa Adres do korespondencji: ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801-801-015 koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora 22 461-60-00	pn – pt 8.00 – 17.00	www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Ochrona praw osób niepełnosprawnych Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
5.	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	Biuro RPD ul. Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa	22 583-66-00 fax 22 583-66-96 Bezpłatna infolinia: 800-121-212 (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	pn – pt 8.15 – 16.15	www.brpd.ov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH						
1.	Zakład Ubezpieczeń Społecznych	ul. Daszyńskiego 4 06-100 Pułtusk	22 560-16-00	poniedziałek 8.00 – 18.00 wtorek – piątek 8.00 – 15.00	cot@zus.pl	

Lp.	NAZWA JEDNOSTKI	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
2.	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych		22 560-16-00 koszt połączenia zgodny z taryfą operatora	pn – pt 7.00 – 18.00	www.zus.pl/o-zus/kontakt cot@zus.pl	Adresaci porad: – ubezpieczeni, – płatnicy, – lekarze
PRAWO PRACY						
1.	Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie	ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa	Sekretariat: 22 628-96-29 fax 22 435 50-92 Kancelaria: 22 425-11-94	pn – pt 9.00 – 15.00	kancelaria@warszawa.pip.gov.pl	
2.	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa	22 391-82-15 fax 22 391-82-14 Porady: 801-002-006 459-599-000 koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn – pt 9.00 – 15.00	www.bip.pip.gov.pl kancelaria@gip.pip.gov.pl	
PRAWO PODATKOWE						
1.	Urząd Skarbowy w Pułtusk	ul. Żwirki i Wigury 7 06-100 Pułtusk	23 692-01-12	pn 12.00 – 18.00 wt – zamknięte śr 9.00 – 15.00 czw – zamknięte pt 9.00 – 13.00	www.mazowieckie.kas.gov.pl/ urząd-skarbowy-w-pultusku us.pultusk@mf.gov.pl	Z porad może skorzystać każdy zainteresowany problemem z zakresu prawa podatkowego

Lp.	NAZWA JEDNOSTKI	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
2.	Krajowa Informacja Skarbowa	ul. Teodora Sixta 17 43-300 Bielsko-Biała	z tel. komórkowych 22 330-03-30 z tel. Stacjonarnych 801-055-055 dla osób dzwoniących z zagranicy +48 22 330-03-30	pn – pt 8.00 – 18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-kraowa-informacja-podatkowa	Z porad może korzystać każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO						
1.	Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	Biuro Ręcznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa	Ubezpieczenia gospodarcze: 22 333-73-28 Ubezpieczenia Społeczne, OFE, ZUS: 22 333-73-37 lub 22 333-73-27 Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego: 22 333-73 38	pn – pt 8.00- 18.00 pn – pt 11.00- 15.00 pn – pt 9.00- 16.00	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok. 2 tygodnie) www.rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
INNE						
1.	Rzecznik Praw Obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa	800-676-676 połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek – piątek: 8.00 – 16.00	www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

Lp.	NAZWA JEDNOSTKI	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE						
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	ul. 3 Maja 20 06-100 Pułtusk	23 692-54-83	pn – pt 8.00 – 16.00	www.pcprpultusk.pl/ sekretariat@pcprpultusk.pl	
PSYCHOLOGICZNE						
1.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. 3 Maja 20 06-100 Pułtusk	23 692-55-91	pn – czw 8.00 – 18.00 pt 8.00 – 16.00	www.ppppultusk.pl/ sekretariat@ppppultusk.pl	
2.	Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ)	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66	800-702-222 bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.liniawsparcia.pl porady@liniawsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
PEDAGOGICZNE						
1.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. 3 Maja 20 06-100 Pułtusk	23 692-55-91	pn – czw 8.00 – 18.00 pt 8.00 – 16.00	http://www.ppppultusk.pl/ sekretariat@ppppultusk.pl	
POMOC SPOŁECZNA						
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pułtusk	ul. 3 Maja 20 06-100 Pułtusk	23 692-54-83	pn – pt 8.00 – 16.00	http://www.pcprpultusk.pl/ sekretariat@pcprpultusk.pl	

Lp.	NAZWA JEDNOSTKI	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
2.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pułtusk	ul. 13 Pułku Piechoty 1 06-100 Pułtusk	23 692-52-65	poniedziałek: 7.30 – 11.30 wtorek – piątek: 8.00 – 12.00	http://bip.mops.pultusk.pl/ sekretariat@mops.pultusk.pl	
3.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gzach	Gzy 9 06-126 Gzy	23 691-31-91	pn – pt 8.00 – 16.00	www.gminagzy.pl gops@gminagzy.pl	
4.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Obrytem	Obryte 185 07-215 Obryte	29 741-11-05	pn – pt 8.00 – 16.00	www.gops.obryte.pl wroblewska@obryte.pl	
5.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Pokrzywnicy	Al. Jana Pawła II 1 06-121 Pokrzywnica	23 691-87-94	poniedziałek: 8.00 – 16.00 wt 9.00 – 17.00 środa – piątek: 8.00 – 16.00	www.gops.pokrzywnica.pl gops@pokrzywnica.pl	Każdy mieszkaniec Gminy Pokrzywnica
6.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Świerczach	ul. Pułtуска 47 06-150 Świercze	23 691-60-62	pn – pt 8.00 – 16.00	sekretariat.gops@swiercze.pl	Z pomocy może skorzystać każdy, kto doświadczył przemocy
7.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Winnicy	ul. Pułtуска 25 06-120 Winnica	23 691-40-92	pn 7.30 – 16.30 wt – czw 7.30 – 15.30 pt 7.30 – 14.30	www.gminawinnica.pl sekretariat@gminawinnica.pl	
8.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zatorach	ul. Jana Pawła II 106 07-217 Zatory	29 741-03-60	pn – pt 8.00 – 16.00	www.zatory.pl ug@zatory.pl	

Lp.	NAZWA JEDNOSTKI	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ						
1.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Pułtusk	ul. 13 Pułku Piechoty 1 06-100 Pułtusk	23 692-04-04 Niebieska linia 801-120-002 Pomarańczowa linia 801-140-068	poniedziałek: 14.00 – 16.00 środa: 16.00 – 18.00	sekretariat@mops.pultusk.pl	
2.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gzach	Świetlica wiejska Gzy 8 06-126 Gzy	23 691-31-91	czwartek: 16.00 – 18.00	www.gminagzy.pl gops@gminagzy.pl	
3.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Obrytem	Obryte 185 07-215 Obryte	29 741-10-04 wew. 41	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wt – czw: 8.00 – 16.00 pt: 8.00 – 15.00	dzialalnosc@obryte.pl	
4.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Pokrzywnicy	Al. Jana Pawła II 1 06-121 Pokrzywnica	23 691-87-94	poniedziałek: 8.00 – 16.00 wtorek: 9.00 – 17.00 środa-piątek: 8.00 – 16.00	www.gops.pokrzywnica.pl gops@pokrzywnica.pl	Każdy mieszkaniec Gminy Pokrzywnica
5.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Świerczach	ul. Pułtуска 47 06-150 Świercze	23 691-60-45 wew. 249	piątek: 8.00 – 10.00	pelnomocnik@swiercze.pl	Bez ograniczeń

Lp.	NAZWA JEDNOSTKI	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
6.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Winnicy	ul. Pułtуска 25 06-120 Winnica	23 691-40-21	poniedziałek: 7.30 – 16.30 wt – czw: 7.30 – 15.30 pt: 7.30 – 14.30	gops@gminawinnica.pl	
7.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Zatorach	ul. Jana Pawła II 106 07-217 Zatory	29 741-03-60	pn – pt 8.00 – 16.00	ug@zatory.pl	Osoba uzależniona, osoba współuzależniona Osoba poszukująca informacji na temat nadużywania alkoholu lub innych substancji szkodliwych
PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ						
1.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Pułtusk	ul. 13 Pułku Piechoty 1 06-100 Pułtusk	23 692-52-65	pn – pt: 8.00 – 16.00	sekretariat@mops.pultusk.pl	
2.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Gzach	Gzy 9 06-126 Gzy	23 691-31-91	pn – pt: 8.00 – 16.00	www.gminagzy.pl gopsgzy@wp.pl	
3.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Winnicy	ul. Pułtуска 25 06-120 Winnica	23 691-40-21	pn 7.30 – 16.30 wt – czw 7.30 – 15.00 pt 7.30 – 14.30	gops@gminawinnica.pl	

Lp.	NAZWA JEDNOSTKI	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
4.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Obrytem	Obryte 185 07-215 Obryte	29 741-11-05	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wt – czw: 8.00- 16.00 pt: 8.00 – 15.00	gops@obryte.pl	
5.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Zatorach	ul. Jana Pawła II 106 07-217 Zatory	29 741-03-60	pn – pt 8.00 – 16.00	ug@zatory.pl	
6.	Interdyscyplinarny Punkt ds. Przemocy w Rodzinie (prawnik, psycholog, specjalista profilaktyki uzależnień)	ul. 13 Pułku Piechoty 1 06-100 Pułtusk	23 692-52-65 23 692-04-04	Dyżury wg harmonogram u	sekretariat@mops.pultusk.pl	
7.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800-120-002 bezpłatna infolinia 22 666-10-36	pn – pt 8.00 – 16.00	www.niebieska.info biuro@niebieska.info niebieska@niebieska.info	Dla osób doświadczających przemocy domowej
INTERWENCJA KRYZYSOWA						
1.	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Pułtusk	ul. Daszyńskiego 19 06-100 Pułtusk	23 306-71-85 fax 23 306-71-86 w godz. 8.00–16.00 603-506-207 po godz. pracy urzędu	pn. – pt. 8.00 – 16.00	www.pczk.powiatpultuski.pl w godzinach pracy urzędu pczk@powiatpultuski.pl	Świadek sytuacji kryzysowej, osoba poszukująca informacji na temat zagrożeń oraz zarządzania kryzysowego na terenie Powiatu Pułtuskiego

Lp.	NAZWA JEDNOSTKI	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
2.	Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego MUW w Warszawie	Pl. Bankowy 3/5 00-950 Warszawa	ALARMOWY: 987 Całodobowo Tel. 22 595 13 05 22 595 13 00 Fax. 22 620 19 40 22 695 63 53	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	całodobowo kryzys@mazowieckie.pl	Świadek sytuacji kryzysowej, osoba poszukująca informacji na temat zagrożeń oraz zarządzania kryzysowego na terenie Województwa Mazowieckiego.
3.	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa	Al. Ujazdowskie 5 00-583 Warszawa	Całodobowa służba dyżurna: 47 721 69 00 (03) 785 700 177	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	www.gov.pl/web/rcb całodobowo dyzurny@rcb.gov.pl	Świadek sytuacji kryzysowej, osoba poszukująca informacji na temat zagrożeń oraz zarządzania kryzysowego na terenie Polski
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH						
1.	Powiatowy Urząd Pracy	ul. Nowy Rynek 3 06-100 Pułtusk	23 692-68-55 23 692-09-88 23 692-58-31	Obsługa interesantów: w: pn – pt: 8.00 – 15.00	www.pultusk.praca.gov.pl sekretariat@pultusk.praca.gov.pl	
2.	Wojewódzki Urząd Pracy	Siedziba główna: ul. Młynarska 16 01-205 Warszawa	22 578-44-00	pn – pt: 8.00 – 16.00	http://wupwarszawa.praca.gov.pl wup@wup.mazowsze.pl	
3.	Infolinia Urzędów Pracy – Zielona Infolinia	Urząd Pracy ul. Ciepła 20 15-472 Białystok	22 19-524 Koszt zgodnie z taryfą operatora	pn – pt: 8.00 – 18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: – zarejestrowani – poszukujący pracy – pracodawcy

Lp.	NAZWA JEDNOSTKI	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM						
1.	Ministerstwo Sprawiedliwości Departament Funduszu Sprawiedliwości Ośrodki Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepęstwem	Al. Ujazdowskie 11 00-567 Warszawa	222-309-900 22 52-12-888	pn – pt 8.15 – 16.15	www.pokrzywdzeni.gov.pl info@numerosos.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
2.	Fundacja Compassio (lokalny punkt)	ul. Mickiewicza 36B 06-100 Pułtusk	607-722-038 536-771-103	środa 14.00 – 18.00		Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA						
1.	Starostwo Powiatowe w Pułtusku (Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej)	ul. 3 Maja 20 06-100 Pułtusk	23 306-71-14	poniedziałek 12.00 – 16.00 wtorek 9.00 – 13.00 środa 12.00 – 16.00 czwartek 12.00 – 16.00 piątek 9.00 – 13.00	www.powiatpultuski.pl www.bip.powiatpultuski.pl (zakładka Nieodpłatna Pomoc Prawna)	Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują osobie uprawnionej, które nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku

Lp.	NAZWA JEDNOSTKI	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
2.	Urząd Gminy w Pokrzywnicy (Punkt NPP, NPO oraz Edukacji Prawnej)	Aleja Jana Pawła II 1 06-121 Pokrzywnica	23 306-71-14	poniedziałek środa piątek 12.00 – 16.00	www.powiatpultuski.pl www.bip.powiatpultuski.pl (zakładka Nieodpłatna Pomoc Prawna)	Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują osobie uprawnionej, które nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku
3.	Urząd Gminy w Świerczach (Punkt NPP, NPO oraz Edukacji Prawnej)	ul. Długa 6 06-150 Świercze	23 306-71-14	Wtorek, czwartek: 12.00 – 16.00	www.powiatpultuski.pl www.bip.powiatpultuski.pl (zakładka Nieodpłatna Pomoc Prawna)	Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują osobie uprawnionej, które nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku