

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU TATRZAŃSKIEGO

PORADNICTWO RODZINNE

| NAZWA JEDNOSTKI | ZAKRES PORADNICTWA | ADRES | DANE KONTAKTOWE | DNI I GODZINY DZIAŁAŁOŚCI | KRYTERIA DOSTĘPU |
|--|--|---|---|--|----------------------------------|
| Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zakopanem | Wspieranie rodziny i pieczy zastępczej | Ul. Heleny Modrzejewskiej 5 34-500 Zakopane | Tel; 18 20 00 462 www.pcpr-zakopane.pl e-mail; sekretariat@pcpr.tatry.pl | poniedziałek; 9.00 – 16.00 wrotek - piątek 9.00 - 15.00 | Mieszkańcy powiatu tatrzańskiego |

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE I PEDAGOGICZNE

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|----------------------------------|
| Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Zakopanem | Udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w tym pomocy logopedycznej, pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu dzieciom młodzieży uczącej się, udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, rodzicom i nauczycielom. | Ul. Heleny Modrzejewskiej 5 34-500 Zakopane | Tel; 18 20 63 973; 601676843 www.pppzakopane.szkolnastrona.pl e-mail; sekretariat@ppp.tatry.pl | Sekretariat czynny poniedziałek 7.30 - 15.30 wtorek 7.30 - 15.30 środa 7.30 - 14.00 czwartek 7.30 - 15.30 piątek 7.30 - 14.00 | Mieszkańcy powiatu tatrzańskiego |
|---|--|---|--|---|----------------------------------|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--------------------------------------|
| Poradnia Zdrowia Psychicznego w Zakopanem | Udzielanie pomocy psychologicznej | Szpital Powiatowy im. Dr Tytusa Chałubińskiego Ul. Kamieniec 10 34-500 Zakopane (wejście od ulicy Nowotarskiej) | www.szpital-zakopane.pl/poradnia/poradnia-zdrowia-psychicznego/ | Rejestracja osobista lub telefoniczna do psychologa w godzinach pracy danego psychologa. Tel. 18 2012021 wew. 260 | Na zasadach określonych przez NFZ |
| PORADNICTWO Z ZAKRESU POMOCY SPOŁECZNEJ | | | | | |
| Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zakopanem | Udzielanie pomocy z zakresu pomocy społecznej | Ul. Jagiellońska 7 34-500 Zakopane | Tel; 18 20 147 33 e-mail; sekretariat@mopszakopane.pl MOPS Zakopane | Poniedziałek 9.00 – 16.00 wtorek 9.00 – 14.00 czwartek 9.00 – 14.00 piątek 9.00 – 14.00 | Mieszkańcy Miasta Zakopane |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Białym Dunajcu | Udzielanie pomocy z zakresu pomocy społecznej, świadczenia rodzinne i fundusz alimentacyjny | Ul. Jana Pawła II 312 34-425 Biały Dunajec | Pracownicy socjalni: Tel: 18-20-795-12 Świadczenia rodzinne i fundusz alimentacyjny Tel: 18-20-795-27 Fax: 18-20-731-24 e-mail; gops@bialydunajec.com.pl | poniedziałek -piątek 7.30 - 15.30 | Mieszkańcy Gminy Biały Dunajec |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bukowinie Tatrzańskiej | Udzielanie pomocy osobom i rodzinom w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych | Ul. Długa 144 34-530 Bukowina Tatrzańska | Telefon/fax : 18 20 771 10 www.bukowinatatrzańska.naszops.pl ops_bukowinatatrzańska@wp.pl ops.bukowinatatrzańska@wp.pl | poniedziałek 9.00 - 17.00 wtorek – piątek 7.30 - 15.30 | Mieszkańcy Gminy Bukowina Tatrzańska |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kościelisku | Udzielanie pomocy i zaspokajanie niezbędnych potrzeb życiowych osobom i rodzinom oraz umożliwienie im bytowania w warunkach odpowiadających godności człowieka | Ul. Nędzy-Kubińca 101 (budynek Urzędu Gminy Kościelisko) 34-511 Kościelisko | Tel: 18 20 23 400 e-mail; gops@gminakoscielisko.pl | poniedziałek 9.00 - 17.00 wtorek - piątek 8.00 - 16.00 | Mieszkańcy Gminy Kościelisko |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Poroninie | Udzielanie pomocy z zakresu pomocy społecznej | Ul. Piłsudskiego 15 34-520 Poronin | Tel: 18 207 40 05, 18 200 14 04 ops.poronin.pl e-mail; ops@poronin.pl , ops.poronin@pro.onet.pl | poniedziałek 7:30-16:30 wtorek – piątek 7:30-15:15 | Mieszkańcy Gminy Poronin |
| PORADNICTWO Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE | | | | | |
| Tatrzański Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy w Rodzinie w Zakopanem | Udzielanie specjalistycznego wsparcia ofiarom przemocy w rodzinie. Opracowywanie programów korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie | Ul. Makuszyńskiego 9 34-500 Zakopane | Tel: 18 20 644 54 18 30 709 50 CAŁODOBOWO www.oik-zakopane.pl e-mail: oik.zakopane@op.pl | CAŁODOBOWO Nocny dyżur psychologiczny kom: 531 332 394 codziennie od 20.00 do 8.00 | Każdy obywatel, Osoby stosujące przemoc , osoby doznające przemocy |
| Punkt Konsultacyjny dla Osób i Rodzin Uwikłanych w Przemoc Domową MOPS w Zakopanem | Udzielanie pomocy w związku z przemocą w rodzinie | Ul. Jagiellońska 7 Piętro I 34-500 Zakopane | Tel; 18 20 147 33 e-mail; sekretariat@mopszakopane.pl MOPS Zakopane | środa 12.00 - 16.00 piątek: 12.00 - 16.00 | Mieszkańcy Miasta Zakopane |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| <p>Punkt Informacji Wsparcia i Pomocy dla Osób dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie działający przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Białym Dunajcu</p> | <p>Udzielanie pomocy w związku z przemocą w rodzinie</p> | <p>Ul. Jana Pawła II 312 34-425 Biały Dunajec</p> | <p>Pracownicy socjalni: Tel: 18-20-795-12</p> <p>e-mail; gops@bialydunajec.com.pl</p> | <p>poniedziałek 13:00 – 15:00 piątek 8:00 – 10:00</p> | <p>Mieszkańcy Gminy Biały Dunajec</p> |
| <p>Gminny Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień i Przemocy Urząd Gminy Bukowina Tatrzańska</p> | <p>Udzielanie pomocy w związku z przemocą w rodzinie</p> | <p>Ul. Długa 144 34-530 Bukowina Tatrzańska</p> | <p>Telefon/fax : 18 20 771 10</p> <p>www.bukowinatatrzańska.naszops.pl</p> <p>e-mail; ops_bukowinatatrzańska@wp.pl ops_bukowinatatrzańska@wp.pl</p> | <p>pokoje nr 04 i 07 – dyżury pełnią: <u>Pracownik socjalny</u> - wtorki 14.00 - 15.30 <u>psycholog</u> - środy godz. 13.45 -15.20 <u>terapeuta uzależnień</u> – czwartki w godz.7.30 – 10.30 (tel. 607 167 689)</p> | <p>Mieszkańcy Gminy Bukowina Tatrzańska</p> |
| <p>Punkt informacji i pomocy dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie w Gminie Kościelisko przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Kościelisku</p> | <p>Udzielanie pomocy w związku z przemocą w rodzinie</p> | <p>Ul. Nędzy-Kubińca 101 34-511 Kościelisko</p> | <p>Tel: 18 20 23 400</p> <p>e-mail; gops@gminakoscielisko.pl</p> | <p>dyżury pełnią: <u>pracownicy socjalni</u> - poniedziałki w godz. 8.00 - 10.00, w czwartki w godzinach od 15.30 - 17.30 <u>konsultacja psychologiczną</u> po wcześniejszym uzgodnieniu terminu wizyty psycholog przyjmuje we wtorki w godz. 8:00 - 10:00</p> | <p>Mieszkańcy Gminy Kościelisko</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| Punkt Konsultacyjny Wsparcia i Pomocy dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Poroninie | Udzielanie pomocy w związku z przemocą w rodzinie | Ul. Piłsudskiego 15 34-520 Poronin | Tel: 18 200 14 04 wew. 29 ops.poronin.pl e-mail; ops@poronin.pl , ops.poronin@pro.onet.pl | Indywidualne terminy porad psychologicznych oraz prawniczych są uzgadniane po wcześniejszym kontakcie telefonicznym nr tel. 18 200 14 04 | Mieszkańcy Gminy Poronin |
| TELEFON ZAUFANIA | | infolinia | Tel: 19288 skype: zakopiański_telefon_zaufania | Czynny codziennie 18.00 – 22.00 | Każda osoba niezależnie od wieku, wykształcenia, statusu społecznego, która przeżywa trudności życiowe |
| OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „Niebieska Linia” | Udzielanie pomocy w związku z przemocą w rodzinie | infolinia | Tel: 800-12-00-02 PORADNIA E-MAILOWA Można pisać w sprawach związanych z przemocą w rodzinie na adres mailowy: niebieskalinia@niebieskalinia.info | czynny przez całą dobę | Każdy obywatel, Osoby stosujące przemoc, osoby doznające przemocy |
| Policyjny Telefon Zaufania | Udzielanie pomocy w związku z przemocą w rodzinie | infolinia | Tel: 800-120-226 | poniedziałek - piątek od 9.30 do 15.30 | Każdy obywatel, Osoby stosujące przemoc, osoby doznające przemocy |
| PORADNICTWO Z ZAKRESU PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ | | | | | |
| Poradnia Leczenia Uzależnień w Zakopanem | Udzielanie świadczeń zdrowotnych w zakresie terapii uzależnień od substancji psychoaktywnych i uzależnień niechemicznych | Szpital Powiatowy im. Dr Tytusa Chałubińskiego Ul. Kamieniec 10 34-500 Zakopane (wejście od ulicy Nowotarskiej) | Tel: 18 20 120 21 wew. 258 | Poniedziałek 8.00 – 20.00 wrotek 12.00- 19.35 środa 8.00 - 19.30 czwartek 8.00 - 19.35 piątek 8.00 - 15.35 | Na zasadach określonych przez NFZ |

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| Gminna Komisja Ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Białym Dunajcu | Udzielanie pomocy w związku z uzależnieniami alkoholu, udzielanie wsparcia osobom po terapii potrzebujące podtrzymania wsparcia | Ul. Jana Pawła II 308 34-425 Biały Dunajec | Tel: 18 207 35 91 | poniedziałek - piątek w godz. 13.00 – 16.00 | Mieszkańcy Gminy Biały Dunajec |
| Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Bukowinie Tatrzańskiej | Udzielanie pomocy w związku z uzależnieniami alkoholu, narkotyków, nikotyny i innych środków zmieniających świadomość, udzielanie wsparcia osobom po terapii potrzebujące podtrzymania wsparcia, wspieranie w sytuacji kryzysowej, udzielanie informacji dotyczących stacjonarnych ośrodków leczenia uzależnień, oddziałów detoksykacyjnych | Ul. Długa 144 34-530 Bukowina Tatrzańska | Telefon/fax : 18 20 771 10 www.ugbukowinatrzanska.pl/mieszkaniec/mieszkanicy/zdrowie-i-bezpieczenstwo/komisja-ds-alkoholowych | Dyżury Specjalisty Terapii Uzależnień: - czwartki w godz: 7:30 do 10:30 Psycholog - środy w godz: 12:30 do 14:30 W Bukowinie Tatrzańskiej przy ul. Długiej 10 w budynku „ Zgromadzenia Sióstr Zakonnych” działają Grupy AA , i Al.-anon w każdą niedzielę w godz. 17.00 - 19.00 | Mieszkańcy Gminy Bukowina Tatrzańska |
| Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce | Udzielanie pomocy osobom z problemami alkoholowymi oraz ich rodzinom | 00-677 Warszawa ul. Piękna 31/37 _____ Najbliższa Intergrupa PODHALE Adres: 34-400 Nowy Targ, ul. Szpitalna 14 | tel. 22 828-04-94 poniedziałek- środa. w godz. 8:00 - 18:00; czwartek, piątek w godz. 8:00 - 16:00) e-mail: aa@aa.org.pl _____ Telefon: 514 126 150, czynny codziennie w godzinach 19:00-21:00 WWW: aapodhale.pl | Infolinia AA: 801 033 242 czynna we wszystkie dni tygodnia w godz. 8:00 - 22:00 | Osoby z problemami uzależnienia od alkoholu |
| Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne” | Pomoc osobom z problemami uzależnienia behawioralnego (m.in. hazard, pracoholizm, sieciolizm, zaburzenia odżywiania i inne) | infolinia | Tel: 801 889 880 www.uzaleznieniabehawioralne.pl | czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych | osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi, osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi |

PORADNICTWO DLA BEZROBOTNYCH

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| <p>Powiatowy Urząd Pracy w Zakopanem</p> | <p>Usługi z zakresu pośrednictwa pracy, poradnictwa zawodowego, informacji zawodowej, pomocy w aktywnym poszukiwaniu pracy, organizacja szkoleń, pożyczki dla osób bezrobotnych podejmujących działalność gospodarczą</p> | <p>ul. Księdza Józefa Stolarczyka 14 34-500 Zakopane</p> | <p>Tel: 18 201 54 79 Tel: 18 202 17 80 Fax: 18 202 17 81 e-mail: krza@praca.gov.pl e-mail: sekretariat@zakopane.praca.gov.pl www.zakopane.praca.gov.pl</p> | <p><u>Godziny przyjmowania interesantów:</u> Poniedziałek - piątek; 8.00 – 14.00</p> <p><u>Obsługa klientów w Dziale Organizacyjno-Administracyjnym i Ewidencji oraz w Centrum Aktywizacji Zawodowej</u> poniedziałek - piątek ; 8.00 – 14.00</p> | <p>Osoby bezrobotne i osoby poszukujące pracy z terenu powiatu tatrzańskiego</p> |
| <p>Portal Zielona Linia</p> | <p>Udzielanie informacji o usługach urzędów pracy, informacje o ogłoszeniach pracy, pomoc w przygotowaniu do podjęcia pracy</p> | <p>Portal internetowy</p> | <p>Infolinia / Tel: 195 24 www.zielonalinia.gov.pl</p> | <p>poniedziałek – piątek w godz. 8:00-18:00</p> | <p>Osoby bezrobotne, osoby poszukujące pracy, pracodawcy</p> |

PORADNICTWO Z ZAKRESU SPRAW KONSUMENCKICH

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| <p>Powiatowy Rzecznik Konsumentów</p> | <p>Udzielanie konsumentom bezpłatnego poradnictwa i informacji prawnej w zakresie ochrony ich interesów, składanie wniosków, wytaczanie powództw na rzecz konsumentów, prowadzenie edukacji konsumenckiej, występowanie do przedsiębiorców w sprawach ochrony praw i interesów konsumentów.</p> | <p>Ul. Chramcówki 15 (pawilon B pok 3) 34-500 Zakopane</p> | <p>Tel: 18 20 239 49 www.powiat.tatry.pl e-mail: pk@powiat.tatry.pl</p> | <p><u>poniedziałek:</u> 7.30 - 16.00 przyjęcia stron: 8.00 - 15.30 <u>wtorek - czwartek:</u> 7.30 - 15.30 <u>piątek:</u> 7.30 - 15.00 wtorek-piątek przyjęcia stron: po uzgodnieniu telefonicznym</p> | <p>Mieszkańcy Powiatu Tatrzańskiego</p> |
|--|---|---|--|--|---|

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| Infolinia konsumencka | | | Tel: 801 440 220 22 290 89 16 porady@dlakonsumentow.pl | od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 - 18:00, (opłata wg taryfy operatora) | Każdy obywatel |
| PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW DZIECKA | | | | | |
| Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania | Ochrona praw dziecka, Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych | ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa tel. : (22) 583 66 00 fax: (22) 583 66 96 Biuro jest czynne pn.-pt. godz. 08.15-16.15 | Bezpłatna infolinia / 800 12 12 12 https://brpd.gov.pl/ e-mail: rpd@brpd.gov.pl | Telefon infolinii jest czynny przez całą dobę, siedem dni w tygodniu | Każde dziecko, które uważa, że jego prawa są naruszone. Dorośli, mający na uwadze pomoc dzieciom |
| Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę | Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży | Telefon jest anonimowy, bezpłatny, całodobowy i dyskretny. | Tel: 116 111 https://116111.pl/ | Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę | Dzieci, które doświadczyły różnych form przemocy |
| PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW PACJENTA | | | | | |
| Małopolski Oddział Wojewódzki NFZ w Krakowie ul. Ciemna 6, 31-053 Kraków | Informacje na temat opieki zdrowotnej, świadczeń, leczenia | Obsługa Ubezpieczonych ul. Wadowicka 8W, 30-415 Kraków | Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 https://www.nfz-krakow.pl/ | poniedziałek: 8.00-17.00 wtorek, środa, czwartek: 8.00 - 16.00 piątek: 8.00-15.00 | Każdy obywatel |
| Rzecznik Praw Pacjenta | Ochrona praw pacjenta | Biuro RPP ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa | Bezpłatna infolinia / 800 190 590 https://www.gov.pl/web/rpp e-mail: kancelaria@rpp.gov.pl | poniedziałek -piątek w godz. 8.00 - 18.00 | Każdy obywatel w sprawie łamania praw pacjenta |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| Narodowy Fundusz Zdrowia | Informacje na temat: praw pacjenta, leczenia w kraju i poza granicami, kolejek do świadczeń | ul. Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa | Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 https://www.nfz.gov.pl/ e-mail: KancelariaElektroniczna@nfz.gov.pl | czynna 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu | Każda osoba objęta lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| PORADNICTWO Z ZAKRESU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH | | | | | |
| Zakład Ubezpieczeń Społecznych Biuro Terenowe w Zakopanem | Ubezpieczenia społeczne | ul. Gimnazjalna 8 34-500 Zakopane | Infolinia ZUS Zakopane Tel: (22) 560 16 00 e-mail: cot@zus.pl | poniedziałek - piątek: w godz. 7.00-15.00 | Mieszkańcy Powiatu Tatrzańskiego |
| Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych | Informacje na temat: Składki, zasiłki, renty, emerytury, informacje dla ubezpieczonych, płatników, uzyskanie pomocy technicznej i obsłudze e-ZLA | COT | Tel: (22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora https://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot- | Konsultanci COT są dostępni w poniedziałek – piątek w godz. 07.00 – 18.00 | Każdy obywatel |
| PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA PRACY | | | | | |
| Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Krakowie | Porady z zakresu prawa pracy | Plac Szczepański 5 31-011 Kraków | Tel. (12) 424 04 50 Fax. (12) 421 50 11 https://krakow.pip.gov.pl/pl/ e-mail: kancelaria@krakow.pip.gov.pl | poniedziałek - piątek: w godz. 7.00-15.00 | Osoby zainteresowane zagadnieniami prawa pracy |
| Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) | Informacje i 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 e-mail: kancelaria@gip.pip.gov.pl https://www.pip.gov.pl/pl/ | poniedziałek - piątek: w godz. 7.00-16.00 | Osoby zainteresowane zagadnieniami prawa pracy |

PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA PODATKOWEGO

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|--|--------------------------|
| Urząd Skarbowy w Zakopanem | Poradnictwo z zakresu prawa podatkowego | ul. Szymony 14 34-500 Zakopane | Tel. centrala: 18-202-15-00 Tel. sekretariat: 18-202-15-34 Fax: 18-202-15-83 https://www.malopolskie.kas.gov.pl/urząd-skarbowy-w-zakopanem e-mail: us.zakopane@mf.gov.pl | <u>Godziny obsługi klienta</u> poniedziałek: w godz. 08.00-18.00 wtorek – piątek w godz. 08:00-15.00 po umówieniu wizyty w urzędzie skarbowym | Każdy podatnik, obywatel |
| Krajowa Informacja Skarbowa | Poradnictwo z zakresu prawa podatkowego, Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | ul. Teodora Sixta 17 43-300 Bielsko-Biała | Tel: 801 055 055 - tel. stacjonarne Tel: (22) 330 03 30 - tel. komórkowe Tel: + 48 (22)33 00 330 tel. z zagranicy Koszt zgodnie z taryfą operatora https://www.kis.gov.pl e-mail: kancelaria.kis@mf.gov.pl | <u>Godziny obsługi klienta:</u> poniedziałek – piątek w godz. 7.00 - 15.00. <u>Infolinie:</u> poniedziałek – piątek w godz. 7.00 - 15.00. | Każdy podatnik, obywatel |

PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

| | | | | | |
|---|--|--|-----------------|--|--|
| Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Myślenicach (Okręgowy Ośrodek w Krakowie) | Poradnictwo osób dotkniętych przestęstwem | ul. Kazimierza Wielkiego 5 32-400 Myślenice | Tel.: 451167821 | Poniedziałek: 8:00-13:00, Piątek: 8:00-13:00 | Każdy osoba pokrzywdzona przestęstwem oraz osoby bliskie |
| Wsparcie udzielane przez Fundusz Sprawiedliwości | Linia Pomocy Pokrzywdzonym pod numerem +48 222 309 900 lub na adres e-mail info@numerosos.pl . Wykaz miejsc świadczenia pomocy, wraz z danymi adresowymi, i numerami telefonów całodobowych znajduje się na stronie: https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/ | | | Każda osoba pokrzywdzona: przestęstwem, przemocą domową, przemocą fizyczną i psychiczną, wypadkiem drogowym, kradzieżą, przestęstwem seksualnym, oszustwem, pozbawieniem alimentów, i świadek przestęstwa. | |

NIEODPŁATNE PORADNICTWO PRAWNE, NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE, EDUKACJA PRAWNA

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|-----------------------|
| <p>Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej</p> | <p>Punkt prowadzony przez Adwokatów i Radców Prawnych</p> | <p>Starostwo Powiatowe, (budynek główny) Ul. Chramcówki 15 34-500 Zakopane</p> | <p>ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: 18 20 239 39 (numer czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 15.00) lub przez Internet; https://np.ms.gov.pl/ e-mail: pomoc.prawna@powiat.tatry.pl</p> | <p>- poniedziałek w godz. 12.00 - 16.00 - wtorek – czwartek w godz. 11.30 - 15.30 - piątek w godz. 11.00 - 15.00</p> | <p>Każdy obywatel</p> |
| <p>Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej</p> | <p>Punkt prowadzony przez Stowarzyszenie Sursum Corda</p> | <p>Poronin Ośrodek Pomocy Społecznej ul. J. Piłsudskiego 15</p> <p>Starostwo Powiatowe (budynek główny) ul. Chramcówki 15 34-500 Zakopane</p> <p>Kościelisko Urząd Gminy ul. Nędzy Kubińca101</p> | <p>ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: 18 20 239 39 (numer czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 15.00) lub przez Internet; https://np.ms.gov.pl/ e-mail: pomoc.prawna@powiat.tatry.pl</p> | <p>Poronin - poniedziałek - środa w godz. 8.00 - 12.00</p> <p>Zakopane - czwartek w godz. 07.30 - 11.30</p> <p>Kościelisko - wtorek - piątek w godz. 08.00 - 12.00</p> | <p>Każdy obywatel</p> |
| <p>Punkt Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego i Mediacji</p> | <p>Punkt prowadzony przez Stowarzyszenie Sursum Corda</p> | <p>Biały Dunajec Urząd Gminy ul. Jana Pawła II 312</p> <p>Starostwo Powiatowe (budynek główny) ul. Chramcówki 15 34-500 Zakopane</p> <p>Bukowina Tatrzańska Urząd Gminy ul. Długa 144</p> | <p>ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: 18 20 239 39 (numer czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 15.00) lub przez Internet; https://np.ms.gov.pl/ e-mail: pomoc.prawna@powiat.tatry.pl</p> | <p>Bukowina Tatrzańska Urząd Gminy ul. Długa 144 - poniedziałek w godz. 13.00 - 17.00</p> <p>Zakopane - wtorek - środa w godz. 07.30 - 11.30</p> <p>Biały Dunajec - czwartek - piątek w godz. 8.00 - 12.00</p> | <p>Każdy obywatel</p> |

INNE NIEODPŁATNE PORADNICTWO

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| Rządowa infolinia dla obywateli | Informacje i usługi przyjazne obywatelom | infolinia | <p>Infolinia centralna: tel. 222 500 115</p> <p>https://obywatel.gov.pl/</p> | Czynna całodobowo | Każdy obywatel |
| Rzecznik Praw Obywatelskich | Sprawy ważne dla obywateli | infolinia | <p>Infolinia: 800 676 676</p> <p>https://bip.brpo.gov.pl/</p> | <p>w poniedziałek w godz. 10.00 - 18.00</p> <p>od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00</p> | Każdy obywatel |
| Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych | Informacje dla osób niepełnosprawnych | <p><u>Siedziba Biura</u> ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa <u>adres do korespondencji:</u> ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa</p> | <p>Tel: (22) 461 60 00</p> <p>https://niepelnosprawni.gov.pl</p> <p>e-mail: sekretariat.bon@mriips.gov.pl</p> | | Każdy obywatel, w szczególności osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami |
| Biuro Rzecznika Finansowego | Wsparcie klientów w sporach z podmiotami rynku finansowego | ul. Nowogrodzka 47A 00-695 Warszawa | <p>Tel. 22 333-73-26 – Recepcja</p> <p>22 333-73-27 – Recepcja</p> <p>fax +48 22 333-73-29</p> <p>e-mail: biuro@rf.gov.pl</p> <p>https://rf.gov.pl/</p> <p>Porady ekspertów pod linkiem: https://rf.gov.pl/jak-pomaga-rzecznik-finansowy/porady/</p> | <p>Informacje dotyczące statusu wniosków skierowanych do Rzecznika Finansowego są udzielane wyłącznie telefonicznie w godzinach 10.00-14.00 pod numerami telefonów: 22 333-73-26 lub 22 333-73-27</p> | Każdy obywatel będący w sporze z podmiotem rynku finansowego |
| Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego – Placówka terenowa | Poradnictwo z zakresu ubezpieczenia społecznego rolników | ul. Jagiellońska 7 34-500 Zakopane | <p>Tel./fax (18) 201 32 02, (18) 206 36 46e-mail: zakopane@krus.gov.pl</p> | <p>poniedziałek od 7:00 do 16:00</p> <p>wtorek - piątek od 7:00 do 15:00</p> | Mieszkańcy Powiatu Tatrzańskiego |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|----------------------|
| Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego - Centrala | Poradnictwo z zakresu ubezpieczenia społecznego rolników | al. Niepodległości 190 00-608 Warszawa | Tel. 22 592 65 90, fax 22 592 66 50 https://www.krus.gov.pl/ | godziny pracy Centrali: od poniedziałku do piątku, godz. od 08:00 do 16:00 | Ubezpieczeni rolnicy |
|---|--|---|--|---|----------------------|

OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA / INFOLINIE

❖ Narkomania

- **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania** tel. **801 199 990**

czynny codziennie w godzinach 16.00-21.00 (koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania)

- **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Uzależnienia behawioralne** tel. **801 889 880**

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>

czynny codziennie w godzinach 17.00-22.00 (Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia)

- **Infolinia Stowarzyszenia KARAN** (problemy narkotykowe) tel. **800 120 289**

<http://karan.pl/index/>

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-17.00 (połączenie bezpłatne)

- **Infolinia Pogotowia Makowego Towarzystwa „POWRÓT Z U”** tel. **801 109 696**

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-20.00 i w soboty 10.00- 19.00 (koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania)

- **Infolinia towarzystwa rodzin i przyjaciół dzieci uzależnionych „POWRÓT Z U”** – pomoc rodzinie tel. **800 120 359**

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-20.00 i w soboty 10.00- 15.00 (koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania)

❖ Pomoc ofiarom przemocy

- **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie** tel. **800 120 226**

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30-15.30 (połączenie bezpłatne)

- **Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc** tel. 800 120 148

można dzwonić całodobowo (połączenie bezpłatne)

- **Telefon zaufania – Centrum Praw Kobiet** tel. 22 621 35 37 <https://cpk.org.pl/>

dyżur psychologa: od poniedziałku do piątku, oprócz czwartków w godz. 10.00 - 16.00

dyżur prawny: czwartki w godz. 10.00 - 16.00

- **Telefon interwencyjny przy Centrum Praw Kobiet** Tel. 600 070 717

Czynny codziennie, całodobowo

- **Telefon dla kobiet doświadczających przemocy – Feminoteka** tel. 888 88 33 88

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00-19.00 <http://feminoteka.pl/>

- **Telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele** tel. 800 280 900 www.zranieni.info

Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Ten telefon jest przeznaczony dla osób pełnoletnich. Jeżeli nie masz jeszcze 18 lat, zadzwoń pod numer Telefony zaufania dla Dzieci i Młodzieży; tel. 116 111

Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym.

❖ Pomoc dzieciom i młodzieży

- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** tel. 116 111 www.116111.pl

Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu,

24 godziny na dobę!

- **Młodzieżowy Telefon Zaufania** tel. 192 88 www.mtz.waw.pl

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00-19.00

- **Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli** tel. 800 080 222

czynny codziennie, całodobowo

- **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci** tel. 800 100 100 www.800100100.pl

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00-15.00

- **Telefon Grupy Edukatorów Seksualnych „Ponton”** tel. 22 635 93 92 <https://ponton.org.pl>

Młodzieżowy telefon zaufania czynny w każdy piątek w godzinach 16.00 – 20.00

- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** tel. 800 12 12 12

Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu,
24 godziny na dobę!

❖ Pomoc w poszukiwaniu zaginionych

- **Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei** tel. 600 100 260 <https://www.linianadziei.pl/>

czynny całodobowo

- **Centrum poszukiwań ludzi zaginionych – Fundacja Itaka** Linia Wsparcia tel. 22 654 70 70 www.itaka.org.pl

czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-14.00.

- **Telefon w sprawie zaginionego dziecka, nastolatka** - tel. 116 000 – europejska infolinia służąca odnajdowaniu zaginionych dzieci. Jest pierwszą usługą publiczną, przyjętą solidarnie przez państwa członkowskie Unii Europejskiej. Za pośrednictwem infolinii oferowana jest bezpłatna pomoc w poszukiwaniu zaginionych dzieci, działa w 29 krajach Europy

❖ Pomoc dorosłym i osobom starszym

- **POMARAŃCZOWA Linia** – program konsultacyjno-informacyjny dla rodziców, których dzieci upijają się i zażywają narkotyki tel. 800 140 068

<https://pomaranczowalinia.pl/>

czynna od poniedziałku do piątku w godz. 14:00-20:00

- **Kryzysowy Telefon Zaufania dla osób dorosłych** tel. 166 123

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00-22.00

- **Telefon Pogadania dla seniorów** tel. 800 012 005 , tel. 22 255 22 50

czynny codziennie w godz. 15.00 – 20.00

- **Telefon Stołecznego Stowarzyszenia Obrony Praw Ojca** - dla ojców i dzieci, których prawa nie są przestrzegane **tel. 800 12 12 12**
tel. 22 844 14 82

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 11.00 i 20.00 -21.00

- **Ogólnopolski Całodobowy Telefon Zaufania AIDS** **tel. 22 622 50 01**

czynny całą dobę

wtorek i czwartek od 16:00 do 20:00 dyżur lekarza / środa od 17:00 do 21:00 dyżur psychologa

- **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna** **tel. 22 425-98-48**

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00 - 20.00, soboty 15.00 -17.00

(opłata zgodnie z cennikiem Twojego operatora telefonicznego)

- **Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny** **tel. 85 732 22 22**

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00-18.00

- **Dla zagrożonych przez sekty** - Dominikańskie Centrum Informacji o Nowych Ruchach Religijnych i Sektach - Fundacja Dominik
tel. 22 543 99 99 lub **tel. 662 180 945**

konsultacje telefoniczne – wtorek 9.00-12.00 oraz środa 16.00-19.00

konsultacje w formie on-line – środa 16.00-19.00, odbywają się za pomocą oprogramowania do wideokonferencji (Zoom)

Konsultacje w Centrum są bezpłatne

AKTUALIZACJA na dzień 16.04.2024 r.