LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU TATRZAŃSKIEGO

PORADNICTWO RODZINNE

NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	DANE KONTAKTOWE	DNI I GODZINY DZIAŁALOŚCI	KRYTERIA DOSTĘPU
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zakopanem	Wspieranie rodziny i pieczy zastępczej	Ul. Heleny Modrzejewskiej 5 34-500 Zakopane	Tel; 18 20 00 460 www.pcpr-zakopane.pl e-mail; sekretariat@pcpr.tatry.pl	poniedziałek; 9.00 – 16.00 wrotek , czwartek, piątek: 9.00 - 15.00 środa: dzień wewnętrzny	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; 722 222 684 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

Centrum Zdrowia Psychicznego w Zakopanem	Udzielanie pomocy psychologicznej	Szpital Powiatowy im. Dr Tytusa Chałubińskiego Ul. Kamieniec 10 34-500 Zakopane (wejście od ulicy Nowotarskiej)	**Dla pacjentów zgłaszających się po raz pierwszy do Centrum Zdrowia Psychicznego:** **Tel: 18 54 53 246** **Kom.: 786 455 177** **e-mail: pkz-zakopane@pszs.eu** **Rejestracja Pacjentów – dla osób, które mają już założoną nową dokumentację i ustalony plan leczenia:** **Tel.: 18 54 53 256** **Kom.: 786 455 176** **e-mail: pkz-zakopane@pszs.eu** www.szpital-zakopane.pl/poradnia/poradnia-zdrowia-psychicznego/	Preferuje się rejestrację telefoniczną	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 Środa: dzień wewnętrzny 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 **PUNKT INFORMACJI WSPARCIA I POMOCY DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ** działający przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej, CZYNNY: **Poniedziałek 13:00 – 15:00** **Piątek 8:00 – 10:00**	Mieszkańcy Gminy Biały Dunajec
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bukowinie Tatrzańskiej	Wykonywanie zadań pomocy społecznej określonych odpowiednimi ustawami, a mających na celu pomoc osobom i rodzinom w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości	Ul. Długa 144 34-530 Bukowina Tatrzańska	Telefon/fax : 18 20 771 10 www.bukowinatatrzanska.naszops.pl ops_bukowinatatrzanska@wp.pl ops.bukowinatatrzanska@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 wew.: 106, 117, 118, 119, 120 e-mail: gops@gminakoscielisko.pl www.koscielisko.naszops.pl https://gminakoscielisko.pl/instytucje/osrodek-pomocy-spolecznej	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	czwartek: 7:40 – 14:40 poniedziałek: 8:30 – 11:30	Mieszkańcy Miasta Zakopane

Punkt Informacji Wsparcia i Pomocy dla Osób dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie działający przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Białym Dunajcu	Udzielanie pomocy w związku z przemocą w rodzinie	Ul. Jana Pawła II 312 34-425 Biały Dunajec	Pracownicy socjalni: Tel: 18-20-795-12 e-mail; gops@bialydunajec.com.pl	poniedziałek 13:00 – 15:00 piątek 8:00 – 10:00	Mieszkańcy Gminy Biały Dunajec
Gminny Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień i Przemocy Urząd Gminy Bukowina Tatrzańska	Udzielanie pomocy w związku z przemocą w rodzinie	Ul. Długa 144 34-530 Bukowina Tatrzańska	Telefon/fax : 18 20 771 10 www.bukowinatatrzanska.naszops.pl e-mail; ops bukowinatatrzanska@wp.pl ops.bukowinatatrzanska@wp.pl	**pokoje nr 04 i 07 – dyżury pełnią:** Pracownik socjalny - wtorki 14.00 - 15.30 psycholog - środy godz. 13.45 -15.20 terapeuta uzależnień – czwartki w godz.7.30 – 10.30 **(tel. 607 167 689)**	Mieszkańcy Gminy Bukowina Tatrzańska
Punkt informacji i pomocy dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie w Gminie Kościelisko przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Kościelisku	Udzielanie pomocy w związku z przemocą w rodzinie	Ul. Nędzy-Kubińca 101 34-511 Kościelisko	Tel: 18 20 23 400 e-mail; gops@gminakoscielisko.pl	**dyżury pełnią**: pracownicy socjalni - poniedziałki w godz. 8.00 - 10.00, w czwartki w godzinach od 15.30 - 17.30 konsultacja psychologiczna po wcześniejszym uzgodnieniu terminu wizyty psycholog przyjmuje we wtorki w godz. 8:00 - 10:00	Mieszkańcy Gminy Kościelisko
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	**Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie:** 800 120 226 **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:** 116 111	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)	Rejestracja telefoniczna do pradni: 18 54 53 258	Poniedziałek 8.00 – 20.00 wrotek 12.00- 18:30 środa 8.00 - 15.30 czwartek 8.00 - 15.30	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 20 79 520 e-mail: radagminy@dunajec.net	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 https://ugbukowinatatrzanska.pl/mieszkaniec/mieszkancy/zdrowie-i-bezpieczenstwo/komisja-ds--alkoholowych	**Dyżury Specjalisty Terapii Uzależnień:** w środy od godz. 15.00 do 18.00 ,w czwartki od godz. 15:00 do 18:00 **Psycholog** w środy od godz. 15.00 do 18.00 w co drugi czwartek od godz. 15.00 do 18.00 W Bukowinie Tatrzańskiej przy ul. Długiej 10 w budynku ,, Zgromadzenia Sióstr Zakonnych” działają Grupy AA , i Al.-anon w każdą niedzielę od godz. 17.00 do godz. 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, siecioholizm, 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 Poradnia internetowa Uzależnienia Behawioralne: DYŻURY TERAPEUTÓW: **poniedziałek: 17.00-20.00** **piątek: 9.00-12.00** **Każda I oraz II sobota miesiąca: 9.00-11.00** **III sobota miesiąca: 16.00-17.00**	Osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi, osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi
PORADNICTWO DLA BEZROBOTNYCH					
Powiatowy Urząd Pracy w Zakopanem	Usługi z zakresu pośrednictwa pracy, poradnictwa zawodowego, informacji zawodowej, pomocy w aktywnym poszukiwaniu pracy, organizacja szkoleń, pożyczki dla osób bezrobotnych podejmujących działalność gospodarczą	ul. Księdza Józefa Stolarczyka 14 34-500 Zakopane	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	Godziny przyjmowania interesantów: Poniedziałek - piątek; 8.00 – 14.00 Obsługa klientów w Dziale Organizacyjno-Administracyjnym i Ewidencji oraz w Centrum Aktywizacji Zawodowej poniedziałek - piątek ; 8.00 – 14.00	Osoby bezrobotne i osoby poszukujące pracy z terenu powiatu tatrzańskiego
Portal Zielona Linia	Udzielanie informacji o usługach urzędów pracy, informacje o ogłoszeniach pracy, pomoc w przygotowaniu do podjęcia pracy	Portal internetowy	Infolinia / Tel: 195 24 www.zielonalinia.gov.pl	poniedziałek – piątek w godz. 8:00-18:00	Osoby bezrobotne, osoby poszukujące pracy, pracodawcy

PORADNICTWO Z ZAKRESU SPRAW KONSUMENCKICH

Powiatowy Rzecznik Konsumentów	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.	Ul. Chramcówki 15 (pawilon B pok 3) 34-500 Zakopane	Tel: 18 20 239 49 www.powiat.tatry.pl e-mail: pk@powiat.tatry.pl	poniedziałek: 7.30 - 16.00 **przyjęcia stron:** 8.00 - 15.30 wtorek - czwartek**:** 7.30 - 15.30 piątek: 7.30 - 15.00 **wtorek-piątek** **przyjęcia stron:** po uzgodnieniu telefonicznym	Mieszkańcy Powiatu Tatrzańskiego
Infolinia konsumencka	Bezpłatna pomoc prawna w rozwiązywaniu problemów konsumenckich		Tel: 801 440 220 22 266 76 76 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/ **Delegatura w Nowym Targu** ul. Jana Kazimierza 22, 34-400 Nowy Targ, tel. 18 26 46 282	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/rzecznik-praw-pacjenta e-mail: kancelaria@rpp.gov.pl	Infolinia czynna całą dobę przez 7 dni w tygodniu	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: 8:00 – 17:00 wtorek - piątek: 8:00-15.00	Mieszkańcy Powiatu Tatrzańskiego
Centrum Kontaktu Klientów	Informacje na temat: Składki, zasiłki, renty, emerytury, informacje dla ubezpieczonych, płatników, uzyskanie pomocy technicznej i obsłudze e-ZLA	CKK	Tel: (22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora https://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot- **Infolinia ZUS 22 560 16 00**	Konsultanci CKK 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.malopol-skie.kas.gov.pl/urzad-skarbowy-w-zakopanem e-mail: us.zakopane@mf.gov.pl	Godziny obsługi klienta 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. Warszawska 5, 43-300 Bielsko-Biała	**Delegatura KIS w Bielsku-Białej** tel. 33 485 34 00 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	Godziny obsługi klienta: poniedziałek – piątek w godz. 7.00 - 15.00. Infolinie: poniedziałek – piątek w godz. 7.00 - 15.00.	Każdy podatnik, obywatel

PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Myślenicach (Okręgowy Ośrodek w Krakowie)	Poradnictwo osób dotkniętych przestęp-stwem	ul. Kazimierza Wielkiego 5 32-400 Myślenice	**Okręgowy Ośrodek Pomocy osobom pokrzywdzonym przestępstwem w Krakowie tel:** 12 421 22 882 Dyżur telefoniczny pełniony jest całodo-bowo, we wszystkie dni w roku, również w dni wolne i świąteczne, tel. (12) 421 22 88, 504 704 933 510 132 396, 506 318 838 (w godzinach przy-jęć osoby pierwszego kontaktu) myslenice@krafos.pl http://www.pokrzywdzeni.krafos.pl/	Poniedziałek 09:00-13:00 Czwartek 15:00-19:00	Każdy osoba pokrzywdzona przestępstwem oraz osoby bliskie

Wsparcie udzielane przez Fundusz Sprawiedliwości	Linia Pomocy Pokrzywdzonym pod numerem **+48 222 309 900** lub na adres e-mail **info@numersos.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/ **Lokalny Punku Pomocy Pokrzywdzonym w Zakopanem (Okręgowy Ośrodek w Nowym Sączu)** ul. Jagiellońska 7, 34-500 Zakopane; Czwartek 15:00-20:00, Piątek 15:00-20:00 tel.: 794 001 866			Każda osoba pokrzywdzona: przestępstwem, przemocą domową, przemocą fizyczną i psychiczną, wypadkiem drogowym, kradzieżą, przestępstwem seksualnym, oszustwem, pozbawieniem alimentów, i świadek przestępstwa.	
NIEODPŁATNE PORADNICTWO PRAWNE, NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE, EDUKACJA PRAWNA					
Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej	Punkt prowadzony przez Adwokatów i Radców Prawnych	**Starostwo Powiatowe**, (budynek główny) Ul. Chramcówki 15 34-500 Zakopane	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	- poniedziałek w godz. 12.00 - 16.00 - wtorek – czwartek w godz. 11.30 - 15.30 - piątek w godz. 11.00 - 15.00	Każdy obywatel
Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej	Punkt prowadzony przez Stowarzyszenie Sursum Corda	**Poronin** Ośrodek Pomocy Społecznej ul. J. Piłsudskiego 15 **Starostwo Powiatowe** (budynek główny) ul. Chramcówki 15 34-500 Zakopane **Kościelisko** Urząd Gminy ul. Nędzy Kubińca 101	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	**Poronin** - poniedziałek - środa w godz. 8.00 - 12.00 **Zakopane** - czwartek w godz. 07.30 - 11.30 **Kościelisko** - wtorek - piątek w godz. 08.00 - 12.00	Każdy obywatel

Punkt Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego i Mediacji	Punkt prowadzony przez Stowarzyszenie Sursum Corda	**Bukowina Tatrzańska** Urząd Gminy ul. Długa 144 **Starostwo Powiatowe** (budynek główny) ul. Chramcówki 15 34-500 Zakopane **Biały Dunajec** Urząd Gminy ul. Jana Pawła II 312	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	**Bukowina Tatrzańska** - poniedziałek w godz. 13.00 - 17.00 **Zakopane** - wtorek - środa w godz. 07.30 - 11.30 **Biały Dunajec** - czwartek - piątek w godz. 8.00 - 12.00	Każdy obywatel
INNE NIEODPŁATNE PORADNICTWO					
Rządowa infolinia dla obywateli	Informacje i usługi przyjazne obywatelom	Infolinia	Infolinia centralna: tel. 222 500 115 https://obywatel.gov.pl/	Czynna całodobowo	Każdy obywatel
Rzecznik Praw Obywatelskich	Sprawy ważne dla obywateli	Infolinia	Infolinia: 800 676 676 https://bip.brpo.gov.pl/	**Warszawa - Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich** Adres: Aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa tel. (22) 55 17 700 **Przyjęcia interesantów:** w poniedziałek w godzinach 9.00 – 17.00 od wtorku do piątku w godzinach 9.00 – 15.00 **Kraków - Punkt Przyjęć Interesantów RPO** Zasada ogólna: pierwszy czwartek miesiąca 9.00 - 14.00 Adres: Małopolski Urząd Wojewódzki w Krakowie, ul. Basztowa 22, sala nr 341 Przyjmują: pracownicy z Biura Pełnomocnika Terenowego RPO w Katowicach	Każdy obywatel

Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych	Informacje dla osób niepełnosprawnych	Siedziba Biura ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa adres do korespondencji: ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	Tel: (22) 461 60 00 https://niepelnosprawni.gov.pl e-mail: sekretariat.bon@mrips.gov.pl		Każdy obywatel, w szczególności osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób z niepełno-sprawnościami
Biuro Rzecznika Finansowego	Wsparcie klientów w sporach z podmiotami rynku finansowego	ul. Nowogrodzka 47A 00-695 Warszawa	Tel. 22 333-73-26 – Recepcja 22 333-73-27 – Recepcja fax +48 22 333-73-29 **e-mail: biuro@rf.gov.pl** https://rf.gov.pl/ Porady ekspertów pod linkiem: https://rf.gov.pl/jak-pomaga-rzecznik-finansowy/porady/	**tel.: 22 333 73 28** w godzinach 10:00-14:00 (po-niedziałek, środa, piątek) – porady telefoniczne prawni-ków udzielających porad **z za-kresu problemów klientów rynku ubezpieczeniowo – emerytalnego** **tel.: 22 333 73 25** w godzinach 10.00-14.00 (poniedziałek, środa, piątek) – porady telefoniczne prawników **z zakresu problemów klientów podmiotów rynku bankowego i kapitałowego.**	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	Tel./fax (18) 201 32 02, (18) 206 36 46 e-mail: zakopane@krus.gov.pl	poniedziałek od 7:00 do 16:00 wtorek - piątek od 7:00 do 15:00	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 cała 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: 02.01.2026 r.