

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Świebodzinie	wspieranie rodziny i system pieczy zastępczej obejmuje szeroko rozumiane problemy funkcjonowania rodziny, w tym problemy wychowawcze w rodzinach naturalnych i zastępczych oraz problemy opieki nad osobą niepełnosprawną, a także terapię rodzinną	ul. Żaków 3 66-200 Świebodzin	68 47 553 53 według stawek operatora	Poniedziałek 7.30 ÷ 15.30 Wtorek ÷ Piątek 7.00 ÷ 15.00	http://www.pcpr.swiebodzin.pl/ pcpr_swieb@wp.pl	każdy mieszkaniec Powiatu Świebodzińskiego
PSYCHOLOGICZNE							
2.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Świebodzinie	diagnoza, terapia i poradnictwo psychologiczne, wychowawcze dla dzieci, rodziców, nauczycieli	ul. Żaków 3 66-200 Świebodzin	68 457 88 01 według stawek operatora	Pon. 7.00 ÷ 18.00 Wt. 7.00 ÷ 18.00 Śr. 7.00 ÷ 17.00 Czw. 7.00 ÷ 18.00 Pt. 7.00 ÷ 15.00	http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/ sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli <u>Obowiązują zgłoszenia pisemne</u> na druku poradni, które przyjmuje sekretariat w godz. od 8.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku.
3.	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 2222 bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.linia wsparcia.pl porady@linia wsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
PEDAGOGICZNE							
4.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Świebodzinie	diagnoza, terapia i poradnictwo psychologiczne, wychowawcze dla dzieci, rodziców,	ul. Żaków 3 66-200 Świebodzin	68 457 88 01 według stawek operatora	Pon. 7.00 ÷ 18.00 Wt. 7.00 ÷ 18.00 Śr. 7.00 ÷ 17.00 Czw. 7.00 ÷ 18.00 Pt. 7.00 ÷ 15.00	http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/ sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli <u>Obowiązują zgłoszenia pisemne</u> na druku

		nauczycieli					poradni, które przyjmuje sekretariat w godz. od 8.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku.
POMOC SPOŁECZNA							
5.	Ośrodek Pomocy Społecznej w: 1. Świebodzinie 2. Zbąszynku 3. Łagowie 4. Skąpe 5. Szcząncu	<p>poradnictwo z zakresu pomocy społecznej</p> <p>Pomoc społeczna umożliwia przezwyciężanie trudnych sytuacji życiowych tym, którzy nie są w stanie sami ich pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości. Wspiera ich w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwia im życie w warunkach odpowiadających godności człowieka. Zadaniem pomocy społecznej jest także zapobieganie trudnym sytuacjom życiowym przez podejmowanie działań zmierzających do usamodzielnienia osób i rodzin oraz ich integracji ze środowiskiem.</p>	<p>1. Plac Wolności 14 66-200 Świebodzin</p> <p>2. ul. Długa 1 66-210 Zbąszynek</p> <p>3. ul. Sulęcińska 2 66-220 Łagów</p> <p>4. 66-213 Skąpe 49</p> <p>5. 66-225 Szczaniec 73</p>	<p>1. 68 4750 821</p> <p>2. 68 384 91 02</p> <p>3. 68 325 89 59</p> <p>4. 68 341 91 08</p> <p>5. 68 34 107 10</p>	<p>1. Pon. 8.00 - 16.00 Wt. - Pt. 7.20 - 15.20</p> <p>2. Pon. - Pt. 7.30 - 15.30</p> <p>3. Pon. 8.00 - 16.00 Wt. - Pt. 7.30 - 15.00</p> <p>4. Pon. - Pt. 7.00 - 15.00</p> <p>5. Pon. 7.00 - 16.00 Wt. - Czw. 7.00 - 15.00 Pt. 7.00 - 14.00</p>	<p>1. http://bip.wrota.lubuskie.pl/ops_swiebodzin/ sekretariat@ops.swiebodzin.pl</p> <p>2. www.ops.zbaszynek.pl</p> <p>3. http://lagow.pl/PL/3036/Osrodek_Pomocy_Spolecznej/#ops@lagow.pl</p> <p>4. http://www.skape.naszops.pl/ ops@skape.pl</p> <p>5. opsszcz@wp.pl</p>	<p>1. mieszkańcy Gminy Świebodzin</p> <p>2. mieszkańcy Gminy Zbąszynek</p> <p>3. mieszkańcy Gminy Łagów</p> <p>4. mieszkańcy Gminy Skąpe</p> <p>5. mieszkańcy Gminy Szczaniec</p>
6.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej W Lubrzy		os. Szkolne 13 66-218 Lubrza	512 004 128 512 004 793	Pon. 7.00 - 17.00 Wt. - Czw. 7.00 - 15.00 Pt. 7.00 - 13.00	ops@lubrza.pl	mieszkańcy Gminy Szczaniec
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ							
7.	Centrum Profilaktyki Uzależnień w Świebodzinie	Poradnictwo w zakresie problemów alkoholowych i innych uzależnień	ul. Bramkowa 2 66-200 Świebodzin (wejście od ul. Garbarskiej)	68 475 09 38			Z pomocy mogą korzystać osoby uzależnione i ich rodziny

<p>Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zbąszynku 2. Łagowie 3. Skąpe 4. Szczaniec 5. Lubrzy 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ul. Długa 1 66-210 Zbąszynek 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 68 384 91 02 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pon. – Pt. 7.30 – 15.30 	<ol style="list-style-type: none"> 1. www.ops.zbaszynek.pl 	<ol style="list-style-type: none"> 1. mieszkańcy Gminy Zbąszynek
	<ol style="list-style-type: none"> 2. ul. Spacerowa 7 66-220 Łagów 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 503 132 047 	<ol style="list-style-type: none"> 2. każdy 2 wtorek miesiąca w godz. 14.00 – 16.00 Spotkanie ze Specjalistą Terapii Uzależnień 	<ol style="list-style-type: none"> 2. promocja@lagow.pl 	<ol style="list-style-type: none"> 2. mieszkańcy Gminy Łagów
	<ol style="list-style-type: none"> 3. 66-213 Skąpe 49 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 68 341 91 08 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Pon. - Pt. 7.00 - 15.00 	<ol style="list-style-type: none"> 3. http://www.skape.naszops.pl/ ops@skape.pl 	<ol style="list-style-type: none"> 3. mieszkańcy Gminy Skąpe
	<ol style="list-style-type: none"> 4. ul. Herbowia 30 66-225 Szczaniec (dyżury – pok. nr 12) 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 68 34 107 06 	<ol style="list-style-type: none"> 4. <u>Dyżury terapeutyczne:</u> 27 czerwca; 11 lipca; 29 sierpnia; 19 września; 3 października; 7 listopada i 5 grudnia 2019r. 16.30 – 18.30 <u>Posiedzenia GKRPA:</u> 27 czerwca; 11 lipca; 29 sierpnia; 19 września; 3 października; 7 listopada i 5 grudnia 2019r. godz. 15.30 	<ol style="list-style-type: none"> 4. http://www.szczaniec.pl/art,386,dyzury-gkrpa.html 	<ol style="list-style-type: none"> 4. mieszkańcy Gminy Szczaniec
	<ol style="list-style-type: none"> 5. os. Szkolne 13 66-218 Lubrza 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 512 004 128 wew. 208 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Pon. 7.00 - 17.00 Wt. – Czw. 7.00 - 15.00 Pt. 7.00 - 13.00 	<ol style="list-style-type: none"> 5. ops@lubrza.pl 	<ol style="list-style-type: none"> 5. mieszkańcy Gminy Lubrza

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

	Punkt Interwencji Kryzysowej		ul. Bramkowa 2 66-200 Świebodzin	68 475 67 87			mieszkańcy Gminy Świebodzin
	Gminny Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w: 6. Zbąszynku 7. Łagowie 8. Skąpe 9. Szczañcu 10. Lubrzy	dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne, zawodowe i rodzinne	1. ul. Długa 1 66-210 Zbąszynek 2. ul. Sulęcińska 2 66-220 Łagów 3. 66-213 Skąpe 49 4. ul. Herbowa 30 66-225 Szczaniec 5. os. Szkolne 13 66-218 Lubrza	1. 68 384 91 02 2. 68 325 89 59 3. 68 341 91 08 4. 68 34 107 10 5. 512 004 128 wew. 208	1. Pon. – Pt. 7.30 – 15.30 2. Pon. 8.00 - 16.00 Wt. – Pt. 7.30 - 15.00 3. Pon. - Pt. 7.00 - 15.00 4. Pon. 7.00 - 16.00 Wt. – Czw. 7.00 - 15.00 Pt. 7.00 - 14.00 5. Pon. 7.00 - 17.00 Wt. – Czw. 7.00 - 15.00 Pt. 7.00 - 13.00	1. www.ops.zbaszynek.pl 2. http://lagow.pl/PL/3036/Osrodek_Pomocy_Spolecznej/#ops@lagow.pl 3. http://www.skape.naszops.pl/ops@skape.pl 4. opsszcz@wp.pl 5. ops@lubrza.pl	1. mieszkańcy Gminy Zbąszynek 2. mieszkańcy Gminy Łagów 3. mieszkańcy Gminy Skąpe 4. mieszkańcy Gminy Szczaniec 5. mieszkańcy Gminy Lubrza
	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia	pn. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00	www.niebieska.info biuro@niebieska.info	dla osób doświadczających przemocy domowej

INTERWENCJA KRYZYSOWA

Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: 22 361 69 00 22 785 700 177 dyzurny@rcb.gov.pl	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl/zarzadzani-e-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH						
Powiatowy Urząd Pracy	poradnictwo zawodowe	ul. Studencka 8 66-200 Świebodzin	68 38 210 66 68 38 256 95	Godziny Pracy Urzędu: Pon. – Pt. 7:00 – 15:00 Godziny obsługi interesantów: Pon. – Pt. 7:30 - 13:00 Rejestracja czynna od 7:30 - 13:00 Wydawanie biletów w biletomacie od 7:30 do 12:30 Dzienny limit biletów do rejestracji wynosi 20 biletów	http://www.pup.swiebodzin.pl/ sekretariat@pup.swiebodzin.pl zisw@praca.gov.pl	Poradnictwo zawodowe polega na udzielaniu: 1. bezrobotnym i poszukującym pracy pomocy w wyborze odpowiedniego zawodu lub miejsca pracy oraz w planowaniu rozwoju kariery zawodowej, a także na przygotowaniu do lepszego radzenia sobie w poszukiwaniu i podejmowaniu pracy, w szczególności na: a) udzielaniu informacji o zawodach, rynku pracy, możliwościach szkolenia i kształcenia, umiejętnościach niezbędnych przy aktywnym poszukiwaniu pracy i samozatrudnieniu, b) udzielaniu porad z wykorzystaniem standaryzowanych metod ułatwiających wybór zawodu, zmianę kwalifikacji,

							<p>podjęcie lub zmianę pracy, w tym badaniu kompetencji, zainteresowań i uzdolnień zawodowych</p> <p>c) kierowaniu na specjalistyczne badania psychologiczne i lekarskie umożliwiające wydawanie opinii o przydatności zawodowej do pracy i zawodu albo kierunku szkolenia</p> <p>d) inicjowaniu, organizowaniu i prowadzeniu grupowych porad zawodowych dla bezrobotnych i poszukujących pracy</p> <p>2. pracodawcom pomocy:</p> <p>a) w doborze kandydatów do pracy spośród bezrobotnych i poszukujących pracy</p> <p>b) we wspieraniu rozwoju zawodowego pracodawcy i jego pracowników przez udzielanie porad zawodowych</p> <p>1a w ramach poradnictwa zawodowego są inicjowane, organizowane i prowadzone szkolenia z zakresu umiejętności poszukiwania pracy</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Urząd Pracy. Ciepła 20 . 15-472 Białystok.	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani - poszukujący pracy - pracodawcy
DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM						
Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA	poradnictwo dla osób pokrzywdzonych przestępstwem	Stary Rynek 17 65-067 Zielona Góra	68 454 92 32	Pon. – Czw. 9.00 – 18.00 Pt. 9.00 – 15.00	https://baba.org.pl/ baba@baba.org.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem
Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem Stowarzyszenia	wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	Ministerstwo Sprawiedliwości Departament Funduszu Sprawiedliwości Al. Ujazdowskie 11 00-950 Warszawa	-	Pon. – Pt. 8.15 – 16.15	www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
PRAWO KONSUMENCKIE						
Powiatowy Rzecznik Konsumentów	zapewnienie bezpłatnego poradnictwa konsumenckiego i informacji prawnej w zakresie ochrony konsumentów. Występowanie do przedsiębiorców w sprawach ochrony interesów i praw konsumentów. Udzielanie konsumentom pomocy przy dochodzeniu roszczeń na drodze sądowej.	ul. Piłsudskiego 18 66-200 Świebodzin (budynek B Starostwa Powiatowego w Świebodzinie)	68 475 53 66 według stawek operatora	Pon. 8.30 – 16.30 Wt. – Śr. 8.30 – 15.00 Czw. 9.00 – 15.00 Pt. 8.30 – 13.00	www.swiebodzin.pl w.hordziejczuk@powiat.swiebodzin.pl	Dla mieszkańców Powiatu Świebodzińskiego
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów)	Pon. - Pt. 8.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie

				801 440 220			
PRAWA DZIECKA							
	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	ochrona praw dziecka	Biuro RPD ul. Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel. 22 583 66 00 fax. 22 583 66 96 Pn. – Pt. 8.15 – 16.15	800 121 212 bezpłatna infolinia	Pn. – Pt. 8.15 – 20.00 (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie)	http://www.brpd.gov.pl/ rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
PRAWA PACJENTA							
	Narodowy Fundusz Zdrowia Lubuski Oddział Wojewódzki w Zielonej Górze	prawa pacjenta	ul. Podgórna 9b, 65-057 Zielona Góra	tel. 68 328 76 00, fax. 68 328 76 57 według stawek operatora	Pn. 8.00-16.00 Wt. 8.00-18.00 Śr. – Pt. 8.00-16.00	www.nfz-zielonagora.pl oddzial@nfz-zielonagora.pl	Informacja dostępna na stronie www
	Narodowy Fundusz Zdrowia Lubuski Oddział Wojewódzki Delegatura w Gorzowie Wlkp.	prawa pacjenta	ul. Pionierów 8, 66-400 Gorzów Wlkp.	tel. 95 733 63 00 fax. 95 733 63 05 według stawek operatora	Pn. 8.00-16.00 Wt. 8.00-18.00 Śr. – Pt. 8.00-16.00	delegatura-gorzow@nfz-zielonagora.pl	Informacja dostępna na stronie www
	Rzecznik Praw Pacjenta	ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub 22 532 82 43 według stawek operatora	Pon. – Pt. 8.00-20.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta

Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia ul. Grójecka 186 02-390 Warszawa	Infolinia Centralna 800 392 976 (*) 22 572 60 42 (**) (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	Pon. - Pt. 8.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A 00- 503 Warszawa tel. 22 461 60 00 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	Pon.-Pt. 8.00-17.00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	ochrona praw dziecka	Biuro RPD ul. Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.: 22 583 66 00 fax.: 22 583 66 96 Pn. - Pt. 8.15 - 16.15	800 121 212 Bezpłatna infolinia	Pon. - Pt. 8.15-20.00 (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	https://brpd.gov.pl brpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH						
Zakład Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Świebodzinie	popularyzacja wiedzy o ubezpieczeniach społecznych	ul. Sikorskiego 42 66-200 Świebodzin	(22) 560 16 00 według stawek operatora Pn. - pt. 7.00-18.00	Godziny obsługi klientów Pon. 8.00-18.00 Wt. – Pt. 8.00-15.00	http://www.zus.pl cot@zus.pl	Każdy zainteresowany
Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w Centrum Obsługi Telefonicznej lub podczas wizyty	22 560 16 00 koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	Pon. – Pt. 7.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot- cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

			osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : 22 667 10 00				
PRAWO PRACY							
	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Zielonej Górze	porady z zakresu prawa pracy	ul. Dekoracyjna 8 65-722 Zielona Góra	68 451 39 00 fax: 68 451 39 11 według stawek operatora	Pon. - Pt. 7.30 - 15.30	www.zielonagora.pip.gov.pl kancelaria@zgora.pip.gov.pl	osobiście (Pon. 8.00-18.00, Wt. - Pt. 8.00-15.00), listownie i elektronicznie.
	Okręgowy Inspektorat Pracy w Zielonej Górze, Oddział w Gorzowie Wlkp.	porady z zakresu prawa pracy	ul. Mościckiego 6 66-400 Gorzów Wlkp.	tel. 95 722 32 96 fax 95 722 32 87 według stawek operatora	Pon. - Pt. 8:00 - 15:00	sekretariatgw@zgora.pip.gov.pl	Każda osoba
	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	porady z zakresu prawa pracy	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	801 002 006 (dla tel. stacj.) według stawek operatora 459 599 000 (dla t el. kom.) według stawek operatora 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP)	-	www.bip.pip.gov.pl kancelaria@gip.pip.gov.pl	Każda osoba
PRAWO PODATKOWE							
	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17 43-300 Bielsko-Biała	801 055 055 (z tel. stacjonarnych. według stawek operatora) 22 330 03 30 z tel. komórkowych. 48 22 33 00 330	Pon. - Pt. 7.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik

				z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora			
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO							
Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa	<u>Ubezpieczenia gospodarcze</u> 22 333 73 28 <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> 22 333 73 26 lub 22 333 73 27 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> 22 333 73 25 według stawek operatora	Pon. - Pt. 8.00-18.00 Pon. - Pt. 11.00-15.00 Pon. - Pt. 8.00-16.00	https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok.2 tygodni)	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń	
INNE							
WWW.OBYWATEL.GOV.PL					INFORMACJE I USŁUGI PRZYJAZNE OBYWATELOM PORTAL MINISTERSTWA CYFRYZACJI		
Rzecznik Praw Obywatelskich	ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa	800 676 676 Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	Pon. 10.00-18.00 Wt. - Pt. 8.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone	