

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

| NAZWA JEDNOSTKI | ZAKRES PORADNICTWA | ADRES | TELEFON | DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny | WWW e-mail | KRYTERIA DOSTĘPU |
|--|---|--|--|---|--|--|
| RODZINNE | | | | | | |
| Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie | * informacje w sprawie świadczeń rodzinnych, wychowawczych i świadczeń z funduszu alimentacyjnego * pomoc dla rodzin z problemem przemocy domowej, * pomoc dla osób i rodzin z problemem alkoholowym | Dział Świadczeń Rodzinnych ul. Klepacka 18 15-634 Białystok MOPR ul. Malmeda 8 15-440 Białystok | (85) 748 98 59 (85) 879 79 50 | pn.: 8.00 – 17.00 wt. – pt.: 7.30 – 15.30 | e-mail: sekretariat@mopr.bialystok.pl www: http://www.mopr.bialystok.pl/sr-strona-glowna.html | Mieszkańcy Białegostoku |
| Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Białymstoku | 1) pomoc społeczna, 2) wspieranie rodziny i pieczy zastępczej, 3) polityka prorodzinna, 4) wspieranie osób niepełnosprawnych oraz inne zadania określone w ustawach, w tym zadania należące do zakresu działań powiatu z zakresu administracji rządowej i przypisane do realizacji Centrum | ul. Borsucza 2 15-569 Białystok | (85) 740 39 23 | pn. – pt.: 7.30-15.30 | e-mail: pcpr@st.bialystok.wrotapodlasia.pl www: http://pcprb.st.bialystok.wrotapodlasia.pl/ | Mieszkańcy powiatu białostockiego |
| Archidiecezjalna Poradnia Rodzinna | Porady psychologa, pedagoga, kapłana, mediacje oraz pomoc konsultanta ds. przeciwdziałania przemocy i specjalisty ds. uzależnień | ul. Kościelna 2 15-087 Białystok | 601 869 469 sekretariat czynny wt. i czw. 18:00 – 20:00 | wt. i czw: 18.00-20.00 (doradca rodzinny) pt. 16.00-18.00 (prawnik, adwokat) Spotkania umawiane telefonicznie: - mediator 884 000 291 - psychoterapeuta 500 097 214 - psycholog, pedagog 606 355 763 | e-mail: poczta@rodzinabialystok.pl www: http://rodzinabialystok.pl/poradnictwo-rodzinne/archidiecezjalna-poradnia-rodzinna | Dla narzeczonych i małżonków oraz rodzin |

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|--|----------------|--|--|--|
| | Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie i Dzieciom „Szansa” | konsultacje wychowawcze, porady prawne, terapia rodzinna, poradnictwo specjalistyczne | ul. Magnoliowa 4, 15-669 Białystok | (85) 663 01 41 | Poradnia czynna pn. – pt.: 8.00–16.00 zapisy i informacje pod numerem: (85) 66 30 141 w godzinach 8.00-16.00 | e-mail: sprid.szansa@gmail.com www: www.szansabialystok.pl | Mieszkańcy miasta Białegostoku, osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej |
| PSYCHOLOGICZNE | | | | | | | |
| | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Białymstoku | * udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej, * udzielanie pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, * udzielanie rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, * wspomaganie przedszkoli, szkół i placówek w zakresie zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych | ul. Piotrkowska 2 15-439 Białystok | (85) 744 53 50 | Poradnia czynna pn. – pt.: 8:00 – 16:00 Informacje o aktualnych dniach i godzinach pracy dostępne pod numerem: (85) 744 53 50 | e-mail: ppp1@um.bialystok.pl www: http://ppp2.eu/ | Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek zgodnie z rejonem działania Poradni. Również dzieci i młodzież nie uczęszczającym do przedszkola i szkoły oraz ich rodzicom zamieszkałym na terenie działania Poradni. |
| | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2 w Białymstoku | * pomoc dzieciom i młodzieży ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi, * pomoc dzieciom i młodzieży z trudnościami w nauce, * pomoc logopedyczna, * doradztwo zawodowe, * pomoc w zakresie profilaktyki i wspomagania | ul. Mazowiecka 35 15-301 Białystok | (85) 742 34 34 | pn. – pt.: 8.00-15:30 | e-mail: sekretariat@ppp2.eu www: www.ppp2.bialystok.pl | Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek zgodnie z rejonem działania Poradni. Również dzieci i młodzież nie uczęszczającym do przedszkola i szkoły oraz ich rodzicom zamieszkałym na terenie działania Poradni. |
| | Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci i Młodzieży z Zaburzeniami Emocjonalnymi w Białymstoku | Pomoc rodzinom, w których dzieci i rodzice doświadczają trudności związanych z takimi zaburzeniami jak: zespół nadpobudliwości psychoruchowej, lęk przed separacją w dzieciństwie, zaburzenia lękowe w postaci | ul. A. Mickiewicza 31/2 15-214 Białystok | (85) 732 86 66 | Przyjmowanie interesantów: pn. , śr., czw.: 8.00-20.00 wt. i pt.: 8:00-18:00 | www: www.sppp.bialystok.pl Warunkiem przyjęcia do placówki jest rozmowa z rodzicami i badanie diagnostyczne dziecka. | Pomoc terapeutyczna dla dzieci i młodzieży w wieku od 5 lat do końca szkoły średniej, mieszkające bądź uczące się na terenie miasta Białegostoku. Rodzicom młodszych |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--------------------------------|--|
| | <p>fobii, np. fobia szkolna, kłopoty związane z rywalizacją w rodzeństwie, tiki, moczenie mimowolne, jąkanie.</p> <p>Do Poradni przyjmowane są dzieci i młodzież z zaburzeniami emocjonalnymi, które przejawiają się pod postacią takich utrwalonych objawów jak: trudności funkcjonowania w grupie, agresja jawna lub ukryta, napięcie, konflikty wewnętrzne, zaburzony obraz siebie, niska samoocena, objawy psychosomatyczne (ból głowy, brzucha), zaburzenia nastroju.</p> | | | | | | <p>dzieci proponuje się konsultacje i własną terapię oraz warsztaty.</p> |
| <p>Centrum Pomocy Dzieciom Stowarzyszenia KLANZA w Białymstoku</p> | <p>Poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne, psychiatryczne, pomoc dla dzieci pokrzywdzonych przestępstwem</p> | <p>ul. Kleeberga 8 15-691 Białystok</p> | <p>(85) 652 54 94 690 955 000</p> <p>INFOLINIA 0 801 000 180</p> | <p>Recepcja: pn. - pt.: 8.00-16.00</p> <p>Praca terapeutyczna: pn. - czw.: 8.00-19.00 pt.: 8:00-16:00</p> | <p>e-mail: cpdbialystok@centrum-klanza.pl</p> <p>www: https://centrum-klanza.pl/</p> | <p>Mieszkańcy Białegostoku</p> | |
| <p>Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie DROGA - Ośrodek Profilaktyki i Terapii dla Młodzieży i Dorosłych w Białymstoku ETAP</p> | <p>Poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne, psychiatryczne, z zakresu przeciwdziałania narkomanii, rozwiązywania problemów alkoholowych</p> | <p>ul. Włókiennicza 7 15-464 Białystok</p> | <p>(85) 744 52 24</p> <p>788 945 550</p> <p>694 746 464</p> | <p>pn. - pt.: 8.00 – 20.00</p> | <p>e-mail: etap@stowarzyszeniedroga.pl</p> <p>rejestracja online do ośrodka: etap.net.pl</p> <p>www: www.stowarzyszeniedroga.pl</p> | <p>Mieszkańcy Białegostoku</p> | |
| <p>Fundacja Oswoić Świat</p> | <p>Prowadzenie ośrodka dziennego pobytu dla dzieci i młodzieży z problemami zdrowia psychicznego</p> | <p>(siedziba fundacji) ul. Małachitowa 11 15-157 Białystok</p> <p>(siedziba placówek) ul. Zaścianańska 84 15-548 Białystok</p> | <p>(85) 733 38 96</p> | <p>pn. - pt.: 7.30-16.00</p> | <p>e-mail: fundacja.oswoic.swiat@gmail.com</p> <p>www: www.oswoicswiat.pl</p> | <p>Mieszkańcy Białegostoku</p> | |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|------------------------------------|---|--|---|
| | Stowarzyszenie MONAR Poradnia Profilaktyczno-Konsultacyjna | Terapia indywidualna, grupowa, rodzinna, konsultacje pedagogiczne, interwencja kryzysowa, prowadzenie grup psychoedukacyjnych, terapeutycznych, konsultacje prawne | ul. Gen. Hallera 8 15-814 Białystok | (85) 651 65 64 608 106 831 | Umówione wizyty oraz zajęcia grupowe odbywają się: pn. – śr.: 7:00 – 20:00 czw. – pt.: 7:00 – 15:00 Rejestracja pon-pt.: 7:00-15:00 wyłącznie telefonicznie. | e-mail: pk@monarbialystok.pl www: www.monarbialystok.pl | Mieszkańcy Białegostoku |
| | Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie i Dzieciom „Szansa” | Konsultacje wychowawcze, porady prawne, terapia rodzinna, poradnictwo specjalistyczne | ul. Magnoliowa 4, 15-669 Białystok | (85) 663 01 41 | Poradnia czynna pn. – pt.: 8.00–16.00 zapisy i informacje pod numerem: (85) 66 30 141 w godzinach 8.00-16.00 | e-mail: spird.szansa@gmail.com www: www.szansabialystok.pl | Mieszkańcy miasta Białegostoku, osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej |
| | 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 | e-mail: porady@centrumwsparcia.pl www: https://centrumwsparcia.pl/ | Dla osób będących w kryzysie psychicznym |
| PEDAGOGICZNE | | | | | | | |
| | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 W Białymstoku | * udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej, * udzielanie pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, * udzielanie rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, * wspomaganie przedszkoli, szkół i placówek w zakresie zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych | ul. Piotrkowska 2 15-439 Białystok | (85) 744 53 50 | Poradnia czynna pn. - pt.: 8:00–16:00 Informacje o aktualnych dniach i godzinach pracy dostępne pod numerem: (85) 744 53 50 | e-mail: ppp1@um.bialystok.pl www: www.poradnia.bialystok.pl | Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek zgodnie z rejonem działania Poradni. Również dzieci i młodzież nie uczęszczającą do przedszkola i szkoły oraz ich rodzicom zamieszkałym na terenie działania Poradni. |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|-----------------------|---|--|---|
| | <p>Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2 w Białymstoku</p> | <p>* pomoc dzieciom i młodzieży ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi, * pomoc dzieciom i młodzieży z trudnościami w nauce, * pomoc logopedyczna, * doradztwo zawodowe, * pomoc w zakresie profilaktyki i wspomagania</p> | <p>ul. Mazowiecka 35 15-301 Białystok</p> | <p>(85) 742 34 34</p> | <p>pn. – pt.: 8:00 – 15:30</p> | <p>e-mail: sekretariat@ppp2.eu www: www:ppp2.eu/</p> | <p>Dzieci i młodzież, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek zgodnie z rejonem działania Poradni. Również dzieci i młodzież nie uczęszczającym do przedszkola i szkoły oraz ich rodzicom zamieszkałym na terenie działania Poradni.</p> |
| | <p>Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci i Młodzieży z Zaburzeniami Emocjonalnymi w Białymstoku</p> | <p>Pomoc rodzinom, w których dzieci i rodzice doświadczają trudności związanych z takimi zaburzeniami jak: zespół nadpobudliwości psychoruchowej, lęk przed separacją w dzieciństwie, zaburzenia lękowe w postaci fobii, np. fobia szkolna, kłopoty związane z rywalizacją w rodzeństwie, tiki, moczenie mimowolne, jąkanie. Do Poradni przyjmowane są dzieci i młodzież z zaburzeniami emocjonalnymi, które przejawiają się pod postacią takich utrwalonych objawów jak: trudności funkcjonowania w grupie, agresja jawna lub ukryta, napięcie, konflikty wewnętrzne, zaburzony obraz siebie, niska samoocena, objawy psychosomatyczne (ból głowy, brzucha), zaburzenia nastroju.</p> | <p>ul. A. Mickiewicza 31/2 15-214 Białystok</p> | <p>(85) 732 86 66</p> | <p>Przyjmowanie interesantów: pn. , śr., czw.: 8.00-20.00 wt. i pt.: 8:00-18:00</p> | <p>www: www.sppp.bialystok.pl Warunkiem przyjęcia do placówki jest rozmowa z rodzicami i badanie diagnostyczne dziecka.</p> | <p>Pomoc terapeutyczna dla dzieci i młodzieży w wieku od 5 lat do końca szkoły średniej, mieszkające bądź uczące się na terenie miasta Białegostoku. Rodzicom młodszych dzieci proponuje się konsultacje i własną terapię oraz warsztaty.</p> |
| | <p>Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie i Dzieciom „Szansa”</p> | <p>Konsultacje wychowawcze, porady prawne, terapia rodzinna, poradnictwo specjalistyczne</p> | <p>ul. Magnoliowa 4, 15-669 Białystok</p> | <p>(85) 663 01 41</p> | <p>Poradnia czynna pn. – pt.: 8.00–16.00</p> | <p>e-mail: sprid.szansa@gmail.com www: www.szansabialystok.pl</p> | <p>Mieszkańcy miasta Białegostoku, osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej</p> |

POMOC SPOŁECZNA

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|--|---|
| | Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku | Udzielanie informacji dotyczących przyznawania świadczeń, poradnictwo socjalne i prawne | ul. Malmeda 8 pokój nr 1 15-440 Białystok | (85) 879 77 50 | pn.: 8.00–17.00 wt. – pt.: 7.30–15.30 | e-mail: sekretariat@mopr.bialystok.pl www: http://www.mopr.bialystok.pl/ | Mieszkańcy Miasta Białystok |
| | Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Białymstoku | * poradnictwo psychologiczne, * poradnictwo socjalne, * poradnictwo prawne, * udział w grupie socjoterapeutycznej | ul. Włókiennicza 7 15-464 Białystok | (85) 879 79 46 lub (85) 879 79 47 lub (85) 879 79 48 | całodobowo, 7 dni w tygodniu | e-mail: oik@mopr.bialystok.pl www: http://www.mopr.bialystok.pl/osrodek_interwencji_kryzysowej.html | Mieszkańcy Miasta Białystok dotknięci: * przemocą domową, * kryzysem małżeńskim, * konfliktem rodzinnym, * utratą, żałobą, osieroceniem, wypadkiem, katastrofą, klęską żywiołową, * problemem samobójstwa, * trudnościami wychowawczymi, * bezradnością, długotrwałą chorobą i innymi problemami |
| | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie | 1) pomoc społeczna, 2) wspieranie rodziny i pieczy zastępczej, 3) polityka prorodzinna, 4) wspieranie osób niepełnosprawnych | ul. Borsucza 2 15-569 Białystok | (85) 740 39 23 | pn. – pt.: 7.30-15.30 | e-mail: pcpr@st.bialystok.wrotapodlasia.pl www: http://pcprb.st.bialystok.wrotapodlasia.pl/ | Mieszkańcy powiatu białostockiego |
| | Prawosławny Ośrodek Miłosierdzia Diecezji Białostocko-Gdańskiej „ELEOS” w Białymstoku | * punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin, * grupa wsparcia dla osób bezdomnych, * dyżury kuratora sądowego * prowadzenie Specjalistycznych Placówek Wsparcia Dziennego | ul. Warszawska 47 15-137 Białystok | 781 001 071 781 474 373 | pn. – pt.: 13:00–18:00 | e-mail: eleos@poczta.onet.pl www: http://eleos.pl/ | Osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|--|
| <p>Noclegownia Ośrodek Readaptacji dla Bezdomnych Stowarzyszenia Penitencjarnego „Patronat” w B-stoku</p> | <p>Pomoc pedagoga, pracownika socjalnego, terapeuty uzależnień, kuratora zawodowego oraz opiekuna bezdomnego</p> | <p>ul. Świętojańska 2A 15-082 Białystok</p> | <p>(85) 732 24 12 602 577 424</p> | <p>Informacje szczegółowe dostępne pod numerem: (85) 732 24 12</p> | <p>e-mail: patronat13@wp.pl</p> <p>www: www.patronat.waw.pl</p> | <p>Osoby bezdomne opuszczające zakłady karne</p> |
| <p>ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ</p> | | | | | | |
| <p>Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych</p> | <p>Prowadzenie działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracji społecznej osób uzależnionych od alkoholu, zwiększanie dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej</p> | <p>ul. Bema 60/1 pok. 2 i 3 15-370 Białystok</p> | <p>(85) 869 65 60 (85) 869 65 61</p> | <p>pn.: 8.00–17.00 wt. - pt.: 7.30–15.30</p> | <p>email: dsp@um.bialystok.pl</p> | <p>Osoby uzależnione od alkoholu</p> |
| <p>Pracownia Psychoterapii Integracyjnej Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia</p> | <p>* program psychoterapii dla osób uzależnionych od alkoholu i współuzależnionych, * udzielanie świadczeń indywidualnych i grupowych – sesje diagnostyczne, sesje psychoterapii indywidualnej, sesje psychoterapii grupowej, sesje psychoedukacyjne, * sesje psychoterapii rodzinnej</p> | <p>ul. Storczykowa 5 15-614 Białystok</p> | <p>(85) 663 56 76 600 075 018 (wizyty po uzgodnieniu telefonicznym)</p> | <p>pn. – czw.: 7.30–20.00 pt.: 7:30-15:00 (w tych godzinach odbywają się sesje diagnostyczne prowadzone przez lekarza i specjalistów)</p> | <p>email: psychologika@wp.pl</p> <p>www: www.slapek.com</p> | <p>Osoby potrzebujące terapii uzależnień</p> |
| <p>Centrum Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień</p> | <p>* poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia, * dzienny oddział terapii uzależnienia od alkoholu, * zespół leczenia środowiskowego</p> | <p>ul. Radzymińska 2 15-863 Białystok</p> | <p>693 637 000 (085) 307 09 01</p> | <p>pn.- pt.: 9.00–17.00</p> | <p>email: szpital@sppchoroszcz.med.pl</p> <p>www: www.sppchoroszcz.med.pl</p> | <p>Osoby potrzebujące terapii uzależnień</p> |
| <p>NZOZ VIRTUS</p> | <p>* leczenie alkoholizmu, * wsparcie psychologa, psychiatry</p> | <p>ul. Antoniuk Fabryczny 10 lok. 1 15-741 Białystok</p> | <p>(85) 66 15 333 (w godzinach pracy)</p> | <p>godziny przyjęć: pn.- sob.: godz. 9.00–19.00 niedz.: godz. 12.00–18.00</p> | <p>email: tcichorek@op.pl</p> <p>www: https://virtus.bialystok.pl/</p> | <p>Osoby potrzebujące terapii uzależnień</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|---|-----------------------------------|---|--|---|--|
| | | | | kom. 698 335 897 509 501 213 502 278 809 (całodobowo na wezwanie) | Dyżur całodobowy: pod podanymi numerami telefonów komórkowych | | |
| Młodzieżowy Ośrodek Konsultacji i Terapii | Pomoc psychologiczna i terapeutyczna w postaci: * konsultacji i psychoedukacji, * psychoterapii indywidualnej, * terapii rodzinnej i małżeńskiej | ul. Orła 6B 15-021 Białystok | (85) 746 06 23 | pn. – pt.: 08.00– 19.00 W celu zgłoszenia i ustalenia terminu spotkania wymagany wcześniejszy kontakt telefoniczny w godzinach 8.00-16.00 pod numerem: (85) 746 06 23 | e-mail: mokit@ddps.bialystok.pl www: https://ddps.bialystok.pl/mokit/ | Pomoc dla osób pochodzących z rodzin, w których występuje lub występował problem alkoholowy | |
| Ośrodek Profilaktyki i Terapii dla Młodzieży i Dorosłych w Białymstoku ETAP | * poradnia terapii uzależnienia od substancji psychoaktywnych, * poradnia terapii uzależnień dla dzieci i młodzieży, * oddział dzienny terapii uzależnienia od substancji psychoaktywnych, * terapia środowiskowa, * centrum profilaktyki | ul. Włókiennicza 7 15-464 Białystok | (85) 744 52 24 694 746 464 | Rejestracja pn. – pt.: 08.00–20.00 Do Poradni można się zarejestrować telefonicznie lub osobiście. Przy rejestracji niezbędne jest podanie numeru PESEL | e-mail: etap@stowarzyszeniedroga.pl www: http://www.stowarzyszeniedroga.pl/ etap | Pomoc osobom eksperymentującym i uzależnionym oraz członkom ich rodzin | |
| Białostockie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „Krokus” | * dyżur terapeuty uzależnień, * grupa dla ofiar przemocy domowej | ul. Jagienki 4 15-480 Białystok | (85) 743 58 43 | pn.-pt.: 16:00-20:00 sob. 15:30-20:00 nd.: 10:00-13:00 Informacje szczegółowe dostępne pod numerem: (85) 743 58 43 | e-mail: klubkrokus@o2.pl www: http://www.klubkrokus.pl | Mieszkańcy Białegostoku | |
| Białostockie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „Tęcza” | * dyżur terapeuty uzależnień, * grupa dla ofiar przemocy domowej | ul. Gen. J. Hallera 8 15-814 Białystok | (85) 662 08 21 518 324 296 | dyżur terapeuty uzależnień: czw.: 16:00-18:00 Informacje szczegółowe dostępne pod numerem: (85) 662 08 21 Dyżur terapeuty uzależnień - w każdy czwartek w godz. 16:00-18:00 | e-mail: b.s.k.a.tecza@wp.pl | Mieszkańcy Białegostoku | |

| | | | | | | | |
|--|---|----------------------------|--|---|--|---|-------------------------|
| | Stowarzyszenie Abstynentów Klub Abstynentów „Arka” | dyżur terapeuty uzależnień | ul. Barszczańska 5 15-649 Białystok | (85) 661 92 62 | Szczegółowe informacje udzielane w siedzibie organizacji bądź telefonicznie w pn. – pt.: 8:00-16:00 | e-mail: klub.arka@wp.pl | Mieszkańcy Białegostoku |
| | Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Przymierze” | dyżur terapeuty uzależnień | ul. Wieniawskiego 12 15-193 Białystok | 694 409 778 608 379 075 604 663 788 | Codziennie od godz.: 17.00-19.00 odbywają się dyżury osoby wyznaczonej przez stowarzyszenie, polegające na udzielaniu informacji na temat uzależnień, możliwości oraz form uzyskania pomocy. Dyżur specjalistów ds. uzależnień, specjalistów terapii uzależnień pt.: 17.00–19.00 W każdą ostatnią środę miesiąca w godz.: 17.00–18.00 warsztaty dla osób uzależnionych i nieuzależnionych. | e-mail: stowarzyszenieprzymierze@o2.pl www: www.stowarzyszenieprzymierze.blogspot.com | Mieszkańcy Białegostoku |
| | Stowarzyszenie Rodzin Trzeźwościowych „Azyl” | dyżur terapeuty uzależnień | ul. Mieszka I 8C lok.14 15-054 Białystok | (85) 732 11 69 | pn. – sob.: 16:30-20:30 Informacje szczegółowe dostępne pod numerem: (85) 732 11 69 w każdą śr.: 17.00-18.00 | www: www.azyl.bialystok.pl | Mieszkańcy Białegostoku |
| | Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Tango” | dyżur terapeuty uzależnień | ul. Radzymińska 16 15-863 Białystok | 795 000 765 | pn. – sob.: 15.00–19.00 Informacje szczegółowe dostępne pod numerem: 795 000 765 | e-mail: tangoradz16@gmail.com | Mieszkańcy Białegostoku |
| | Stowarzyszenie „Tabor” | dyżur terapeuty uzależnień | ul. Składowa 7 15-399 Białystok | (85) 742 82 23 508 492 991 | pn. – sob. 16:00-20:00 Informacje szczegółowe dostępne pod numerem: (85) 742 82 23 | e-mail: kowrachl@gmail.com | Mieszkańcy Białegostoku |

| | | | | | | |
|--|--|---|-----------------------|---|---|--|
| <p>Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie</p> <p>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</p> | <p>* punkty konsultacyjne, * pomoc pracowników socjalnych</p> <p>Ośrodek nie zajmuje się leczeniem i terapią osób uzależnionych</p> | <p>Punkty konsultacyjne dla osób z problemami alkoholowymi w Zespołach Pracowników Socjalnych: * Nr 1 – ul. Mieszka I 8C – tel. (85) 748 20 28 * Nr 2 – ul. Siewna 2 – tel. (85) 879 78 34, * Nr 3 – ul. Sienkiewicza 53 – tel. (85) 879 78 50, * Nr 4 – ul. Radzymińska 16 – tel. (85) 879 78 54, * Nr 5 – ul. Hallera 8 – tel. (85) 879 78 77, * Nr 6 – ul. Bema 2 – tel. (85) 879-79-00, * Nr 7 – ul. Storczykowa 5 – tel. (85) 879 79 19, * Nr 8 – ul. Swobodna 24 – tel. (85) 879 79 21, * Nr 9 – ul. Witosa 38 tel. (85) 879 78 17, *Nr 11 - ul. Biała 13/33 – tel. (85) 879 77 42, Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Włókiennicza 7 (85) 879 79 46 – czynny całodobowo, siedem dni w tygodniu</p> | | <p>Punkty konsultacyjne: pn.: 8.00-17.00</p> <p>wt. – pt.: 7.30-15.30</p> | <p>e-mail: sekretariat@mopr.bialystok.pl</p> <p>www: http://www.mopr.bialystok.pl/</p> | <p>Osoby uzależnione od alkoholu oraz członkowie rodzin osób uzależnionych od alkoholu</p> |
| <p>Caritas Archidiecezji Białostockiej</p> | <p>punkt informacyjny o problemach alkoholowych</p> | <p>ul. Warszawska 32 15-077 Białystok</p> | <p>(85) 651 90 08</p> | <p>pn. -pt.: 8:00–15:00</p> | <p>e-mail: bialystok@caritas.pl</p> <p>www: www.caritas.pl</p> | <p>Osoby uzależnione od alkoholu oraz członkowie rodzin osób uzależnionych od alkoholu</p> |
| <p>ELEOS Prawosławny Ośrodek Miłosierdzia Punkt pomocy osobom z problemem alkoholowym i ich rodzinom NEPSIS</p> | <p>punkt informacyjny o problemach alkoholowych</p> | <p>ul. Warszawska 47 15-067 Białystok</p> | <p>502 554 577</p> | <p>pn. i śr.: 15.15–18.15</p> | <p>e-mail: eleos@poczta.onet.pl</p> <p>www: www.eleos.pl</p> | <p>Osoby uzależnione od alkoholu oraz członkowie rodzin osób uzależnionych od alkoholu</p> |
| <p>Punkt Informacyjny Anonimowych Alkoholików</p> | <p>punkt informacyjno-kontaktowy</p> | <p>ul. Pietkiewicza 8B lok. 9 15-689 Białystok</p> | <p>(85) 664 17 70</p> | <p>wt. 17.00–21.00 czw. 17:00–21:00 nd. 17:00–21:00</p> | <p>e-mail: pik002@aa.org.pl</p> <p>www: http://www.aa.org.pl/regiony/002/adresy.htm</p> | <p>Osoby uzależnione od alkoholu oraz członkowie rodzin osób uzależnionych od alkoholu</p> |

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|--|
| <p>Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku:</p> <p>1) Ośrodek Interwencji Kryzysowej</p> <p>2) Zespoły Pracowników Socjalnych</p> <p>3) Zespół Interdyscyplinarny w Mieście Białystok</p> | <p>* porady psychologiczne, pedagogiczne, rodzinne i prawne,</p> <p>* terapie indywidualne, rodzinne, grupa wsparcia i socjoterapeutyczne oraz zajęcia korekcyjno – edukacyjne,</p> <p>* zapewnienie schronienia kobietom z dziećmi w sytuacji kryzysowej</p> | <p>Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Malmeda 8 15-440 Białystok (85) 678 31 21</p> <p>* Nr 1 – ul. Mieszka I 8C – tel. (85) 748 20 28</p> <p>* Nr 2 – ul. Siewna 2 – tel. (85) 879 78 34,</p> <p>* Nr 3 – ul. Sienkiewicza 53 – tel. (85) 879 78 50,</p> <p>* Nr 4 – ul. Radzywińska 16 – tel. (85) 879 78 54,</p> <p>* Nr 5 – ul. Hallera 8 – tel. (85) 879 78 77,</p> <p>* Nr 6 – ul. Bema 2 – tel. (85) 879-79-00,</p> <p>* Nr 7 – ul. Storczykowa 5 – tel. (85) 879 79 19,</p> <p>* Nr 8 – ul. Swobodna 24 – tel. (85) 879 79 21,</p> <p>* Nr 9 – ul. Witosza 38 tel. (85) 879 78 17,</p> <p>*Nr 11 - ul. Biała 13/33 – tel. (85) 879 77 42, Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Włókiennicza 7 (85) 879 79 46 – czynny całodobowo, siedem dni w tygodniu</p> | | <p>pn.: 8.00–17.00</p> <p>wt. – pt.: 7.30–15.30</p> | <p>e-mail: sekretariat@mopr.bialystok.pl lub plzi@mopr.bialystok.pl</p> <p>www: www.mopr.bialystok.pl</p> | <p>Osoby zagrożone i doświadczające przemocy domowej</p> |
| <p>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Białymstoku</p> <p>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</p> | <p>* poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne i rodzinne,</p> <p>* interwencja kryzysowa i wsparcie, w sytuacji kryzysowej, zapewnienie schronienia</p> | <p>ul. Borsucza 2 15-569 Białystok</p> | <p>(85) 732 17 72</p> | <p>pn. – pt.: 7.30–15.30</p> | <p>e-mail: pcpr@st.bialystok.wrotapodlasia.pl</p> <p>www: www.pcrb.st.bialystok.wrotapodlasia.pl</p> | <p>Osoby dotknięte przemocą w rodzinie oraz osoby stosujące przemoc w rodzinie</p> |
| <p>Centrum Pomocy Dzieciom Stowarzyszenie KLANZA w Białymstoku</p> | <p>* interwencja kryzysowa,</p> <p>* konsultacje psychologa – opiekuna dziecka – ofiary przestępstwa,</p> <p>* konsultacje prawne rodziców/opiekunów</p> | <p>ul. Gen. Kleeberga 8 15-691 Białystok</p> | <p>(85) 652 54 94</p> <p>690 955 000</p> <p>infolinia 801 000 180</p> | <p>Recepcja: pn. - pt.: 8.00-16.00</p> <p>Praca terapeutyczna: pn.-czw. 8.00-19.00 pt.: 8:00-16:00</p> | <p>e-mail: cpdbialystok@centrum-klanza.pl</p> <p>www: http://centrum-klanza.pl/</p> | <p>Osoby zagrożone i doświadczające przemocy domowej</p> |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|--|--|--|---|--|---|
| | Młodzieżowy Ośrodek Konsultacji i Terapii | Pomoc psychologiczna i terapeutyczna w postaci: * porad i konsultacji, * psychoterapii indywidualnej, * terapii rodzinnej, * konsultacji w zakresie przemocy w rodzinie, * treningów asertywności | ul. Orla 6B 15-021 Białystok | (85) 746 06 23 | pn. – pt.: 08.00–19.00 W celu zgłoszenia i ustalenia terminu spotkania wymagany wcześniejszy kontakt telefoniczny w godzinach od 8.00 do 16.00 pod numerem: (85) 746 06 23 | e-mail: mokit@ddps.bialystok.pl www: http://www.ddps.rsi.com.pl/?mlodziejowy-osrodek-konsultacji-i-terapii.8 | Rodziny, w których występuje problem przemocy |
| | 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 | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu Telefoniczne dyżury Prawników pon-wt.:17.00–21.00, dostępne pod numerem: 22 666 28 50 śr.: 18.00 – 22.00, dostępne pod numerem: 800 12 00 02 | e-mail: biuro@niebieskalinia.info lub niebieskalinia@niebieskalinia.info www: www.niebieskalinia.info | Osoby doświadczające przemocy domowej |
| INTERWENCJA KRYZYSOWA | | | | | | | |
| | Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego | Monitorowanie bezpieczeństwa | ul. Warszawska 3 15-069 Białystok | (85) 879 73 27 (85) 879 73 28 | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu | e-mail: mczk@um.bialystok.pl www: https://www.bialystok.pl/pl/dla_mieszkanow/bezpieczenstwo/miejskie_centrum_zaradzania_kryzysowego/ | Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| | Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego (powiat białostocki) | Monitorowanie bezpieczeństwa | ul. Borsucza 2 15-569 Białystok | (85) 740 39 67 | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu | e-mail: pczk@st.bialystok.wrotapodlasia.pl www: www.powiatbialostocki.pl | Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|---|---|---|---|
| | Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego | Monitorowanie bezpieczeństwa | ul. Mickiewicza 3 15-213 Białystok | (85) 743 95 35 | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu | e-mail: czk@bialystok.uw.gov.pl lub czkbialystok@gmail.pl www: http://www.bialystok.uw.gov.pl/Informacje+wydzialow/Zarzadzanie+Kryzysowe/Informacje+WCZK.html | Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| | Centralne Zarządzenie Kryzysowe | Monitorowanie bezpieczeństwa | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Al. Ujazdowskie 5 00-583 Warszawa | 785 700 177 infolinia dla obywatela 721 69 00 pon-pt.: 8.00-16.00 | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu | e-mail: poczta@rcb.gov.pl lub dyzurny@rcb.gov.pl www: http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ | Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| DLA OSÓB BEZROBOTNYCH | | | | | | | |
| | Powiatowy Urząd Pracy w Białymstoku | Wsparcie osób dorosłych w procesie planowania i rozwoju kariery zawodowej | ul. Pogodna 63/1 15-365 Białystok | (85) 747 38 00 Rejestracja: (85) 747 38 46 (85) 747 38 45 | Godziny urzędowania: pn.: 7:30 - 15:30 wt.: 8:00 - 16:00 śr. - pt.: 7:30 - 15:30 | e-mail: bibi@praca.gov.pl www: http://bialystok.praca.gov.pl/ | * poszukujący pracy i zarejestrowani mieszkańcy powiatu grodzkiego (miasta Białystok); * poszukujący pracy i zarejestrowani mieszkańcy powiatu ziemskiego (gminy: Choroszcz, Czarna Białostocka, Dobrzyniewo Duże, Gródek, Juchnowiec Kościelny, Michałowo, Supraśl, Tykocin, Wasilków, Zabłudów, Zawady); * pracodawcy |
| | Wojewódzki Urząd Pracy | Wsparcie osób dorosłych w procesie planowania i rozwoju kariery zawodowej | ul. Pogodna 22 15-354 Białystok | (85) 749 72 00 | Godziny pracy: pn. - pt.: 7:30-15:30 | e-mail: sekretariat@wup.wrotapodlasia.pl www: http://wupbialystok.praca.gov.pl/ | * poszukujący pracy i zarejestrowani mieszkańcy wojewódzkiego podlaskiego; * pracodawcy |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---------------------------------------|--|--------------------------|---|---|
| | Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia | Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy. | ul. Trawiasta 20B 15-161 Białystok | 19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora. | pn.- pt.: 08.00-18.00 | e-mail: kontakt@zielonalinia.gov.pl www: www.zielonalinia.gov.pl | * zarejestrowani * poszukujący pracy * pracodawcy |
|--|--|---|---------------------------------------|--|--------------------------|---|---|

DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|-----------------------------------|---|--|--|
| | Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Białymstoku Towarzystwo Amicus | * organizowanie i finansowanie pomocy prawnej, * specjalistyczne zespoły prawników, psychologów, terapeutów i psychoterapeutów | ul. Brukowa 28 lok. 8 15-889 Białystok | 697 697 205 (85) 653 77 53 | pn.: 13.00-20.00 wt.: 8.00-15.00 śr.: 8.00-15.00 czw.: 8.00-15.00 pt.: 8.00-15.00 sob.: 9.00-14.00 | e-mail: pomagamy@ta.org.pl www: https://www.towarzystwoamicus.pl/ | Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie |
|--|---|---|---|-----------------------------------|---|--|--|

PRAWO KONSUMENCKIE

| | | | | | | | |
|--|--|----------------------------|--|---|--|--|--|
| | Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów w Białymstoku | Ochrona praw konsumenckich | ul. Borsucza 2 15-569 Białystok | 790 600 423 | pn: 8:00 - 15:00 wt: 7:30 - 14:30 śr: 7:30 - 14:30 cz: 7:30 - 14:30 pt: 7:30 - 14:30 | e-mail: prk@st.bialystok.wrotapodlasia.pl www: http://st.bialystok.wrotapodlasia.pl/pl/wydzialy/powiatowy-rzecznik-konsumentow.html | Konsumenty - mieszkańcy powiatu białostockiego |
| | Miejski Rzecznik Konsumentów w Białymstoku | Ochrona praw konsumenckich | ul. Lipowa 16 15-427 Białystok | (85) 869 69 29 | pn.: 8.00-17.00 wt. – pt.: 7.30-15.30 | e-mail: mrk@um.bialystok.pl www: https://www.bialystok.pl/pl/dla_mieszkanow/miejskirzecznikkonsumentow/ | Konsumenty – mieszkańcy Białegostoku |
| | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów | Ochrona praw konsumenckich | UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa | (22) 55 60 800 Infolinia konsumentka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 222 667 676 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora | pn.: 08.00-18.00 wt.—pt.: 8:15-16:15 | e-mail: uokik@uokik.gov.pl www: https://www.uokik.gov.pl/ | Prawo konsumenckie |

PRAWA PACJENTA

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|--|---|
| | Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku | Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: * prawa pacjenta * leczenie w kraju i poza granicami * kolejki do świadczeń | ul. Pałacowa 3 15-042 Białystok | Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 (czynna 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu) | pn.: 8:00 – 18:00 wt. – pt. 8.00-16.00 | e-mail: sekretariat@nfz-bialystok.pl infolinia@nfz.gov.pl www: https://www.nfz-bialystok.pl/ | Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| | Rzecznik Praw Pacjenta | Ochrona praw pacjenta | ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa | 800 190 590 Bezpłatna infolinia | pon.:9.00-18.00 wt.-pt.:9.00-15.00 | e-mail: kancelaria@rpp.gov.pl www: https://www.bpp.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. Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa | Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 (czynna 24 godziny na dobę 7 dni w tyg.) | pn.- pt.: 08.00-16.00 | e-mail: KancelariaElektroniczna@nfz.gov.pl www: http://www.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 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa | 801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora 538-117-590 | pn.-pt.: 08.00-17.00 | e-mail: sekretariat.bon@mrpips.gov.pl www: http://www.niepelnosprawni.gov.pl | Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych |

PRAWA DZIECKA

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|--|
| | Centrum Pomocy Dzieciom Stowarzyszenie KLANZA | Pomoc dzieciom i młodzieży, ich rodzicom i opiekunom będącym w kryzysie i wymagającym wzmożonego wsparcia terapeutycznego | ul. Gen. Kleeberga 8 15-691 Białystok | (85) 652 54 94 690 955 000 801 000 180 | Godziny pracy: Recepcja: pn. - czw.: 8.00-19.00 pt.: 8:00-16:00 Praca terapeutyczna: pn.-pt.: 8.00-19.00 | e-mail: cpdbialystok@centrum-klanza.pl www: http://centrum-klanza.pl/ | Z działań mogą skorzystać: * dzieci i młodzież, ich rodzice i opiekunowie będący w kryzysie i wymagający wzmożonego wsparcia terapeutycznego; * profesjonaliści, na co dzień realizujący |
|--|--|---|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|---|----------------------|---|------------------------------------|--------------------------------|---|--|--|
| | | | | | Zapisanie Pacjenta do poszczególnych specjalistów odbywa się tylko i wyłącznie w ramach indywidualnej wizyty osoby dorosłej (bez udziału dziecka) z konsultantem. | | zawodowo działaniach na rzecz ochrony dzieci Warunkiem rozpoczęcia pracy terapeutycznej lub konsultacyjnej jest wypełnienie i podpisanie przez osobę pełnoletnią stosownych oświadczeń. W przypadku małoletnich powyższe oświadczenia wypełnia i podpisuje opiekun prawny. |
| Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania | Ochrona praw dziecka | Biuro RPD Chocimska 6 00-791 Warszawa | 800 121 212 Bezpłatna infolinia | Całodobowo 7 dni w tygodniu | e-mail: brpd@brpd.gov.pl www: https://brpd.gov.pl | Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem. | |

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|---|
| Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Białymstoku | Informacje z zakresu ubezpieczeń społecznych | ul. Młynowa 29 15 – 404 Białystok | (22) 560 16 00 Koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym | Godziny obsługi klienta: pn.: 8.00-17.00 wt.-pt.: 8.00-15.00 | www: http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe/-/details/429 | Mieszkańcy oraz podmioty z terenu Miasta Białystok i powiatu białostockiego |
| Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych | Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury | Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce. | (22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora | pn. – pt.: 07.00–18.00 | e-mail: cot@zus.pl www: http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot- | Adresaci porad: * ubezpieczeni * płatnicy * lekarze |

PRAWO PRACY

| | | | | | | | |
|--|--|-------------------------------------|---|--|---|--|--|
| | <p>Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku</p> | <p>Porady z zakresu prawa pracy</p> | <p>ul. Fabryczna 2 15-483 Białystok</p> | <p>(85) 678 57 00</p> <p>Porady prawne: * z telefonów komórkowych 459 595 408 * z telefonów stacjonarnych 801 002 408</p> | <p>pn. – pt.: 7.30–15.30</p> <p>zgłaszanie wypadków przy pracy (całodobowo) 606 916 117</p> | <p>e-mail: kancelaria@bialystok.pip.gov.pl</p> <p>www: https://bialystok.pip.gov.pl/pl/</p> <p>skrzynka ePUAP: /PipOipBialystok/SkrytkaESP</p> | <p>Osoba poszukująca informacji na temat prawa pracy</p> |
| | <p>Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)</p> | <p>Porady z zakresu prawa pracy</p> | <p>Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa</p> <p>tel. 22 391 82 15</p> | <p>*801 002 006 (dla tel. stac) *459 599 000 (dla tel. kom.) *(89) 333 17 41 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP)</p> <p>Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.</p> <p>Uwaga!!! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie.</p> | <p>pn. – pt.: 8:00–16:00</p> <p>Porady prawne PIP — zatrudnienie obywateli Ukrainy Dla osób podejmujących prace na terenie województw: mazowieckiego, łódzkiego, wielkopolskiego, lubuskiego, świętokrzyskiego, lubelskiego: 22 111 35 88.</p> <p>Dla osób podejmujących prace na terenie województw: warmińsko-mazurskiego, podlaskiego, kujawsko-pomorskiego, pomorskiego i zachodniopomorskiego: 89 333 17 41.</p> <p>Dla osób podejmujących prace na terenie województw: podkarpackiego, małopolskiego, śląskiego, opolskiego i dolnośląskiego: 22 111 35 29.</p> | <p>e-mail: kancelaria@gip.pip.gov.pl</p> <p>www: www.bip.pip.gov.pl</p> | <p>Osoba poszukująca informacji na temat prawa pracy</p> |

PRAWO PODATKOWE

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|------------------------------------|---|--|--|
| | I Urząd Skarbowy w Białymstoku | Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | ul. Świętojańska 13 15 – 219 Białystok | Numer infolinii: (22) 330 03 30 | pn.: 8:00-18:00 wt. – pt.: 8:00-15:00 | e-mail: 1us.bialystok@mf.gov.pl www: http://www.podlaskie.kas.gov.pl/pierwszy-urzad-skarbowy-w-bialymstoku | Z porad mogą korzystać wszyscy podatnicy, a w szczególności zamieszkujący na obszarze będącym w terytorialnym zasięgu działania Urzędu |
| | II Urząd Skarbowy w Białymstoku | Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | ul. Plażowa 17 15-502 Białystok | Numer infolinii: (22) 330 03 30 | pn.: 8:00-18:00, wt. – pt.: 8:00-15:00 | e-mail: 2us.bialystok@mf.gov.pl www: http://www.podlaskie.kas.gov.pl/drugi-urzad-skarbowy-w-bialymstoku | Z porad mogą korzystać wszyscy podatnicy, a w szczególności zamieszkujący na obszarze będącym w terytorialnym zasięgu działania Urzędu |
| | Krajowa Informacja Skarbowa | Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | ul. Warszawska 3 43-300 Bielsko-Biała | Numer infolinii: (22) 330 03 30 | pn.- pt.: 08.00-18.00 | e-mail: kancelaria.kis@mf.gov.pl www: www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa | Z porad może skorzystać każdy podatnik |

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

| | | | | | | | |
|--|--|----------------------|--|--|---------------------------|--|--|
| | Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych) | Prawa ubezpieczonych | Biuro Rzecznika Finansowego ul. Nowogrodzka 47A 02-695 Warszawa. | (22) 333-73-26, (22) 333-73-27 <u>22) 333 73 28</u> w godzinach 10:00-14:00 (poniedziałek, środa, piątek) – porady telefoniczne | pn. - pt.: 08.00-16.00 | Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź ok.2 tygodni) e-mail: biuro@rf.gov.pl www: https://rf.gov.pl/kontakt | Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń |
|--|--|----------------------|--|--|---------------------------|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | <p>prawników udzielających porad z zakresu problemów klientów rynku ubezpieczeniowo – emerytalnego</p> <p><u>(22) 33373 25</u> w godzinach 10.00-14.00 (poniedziałek, środa, piątek) – porady telefoniczne prawników z zakresu problemów klientów podmiotów rynku bankowego i kapitałowego.</p> | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

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 | <p>800 676 676 - połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych oraz komórkowych</p> <p>(22) 551 77 91 - połączenie płatne zgodnie z cennikiem operatora</p> | <p>pn.:9.00-17.00 wt.-pt.:9.00-15.00</p> | <p>e-mail: biurorzecznika@brpo.gov.pl</p> <p>www: https://www.rpo.gov.pl</p> | Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone |
|------------------------------------|----------------------------|--|--|--|---|---|

CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (wg art. 8a ust. 1 pkt 2):

ZAPISY: na wizyty pod numerem telefonu: **(85) 869 66 99 pn. 8:00-16:00, wt.-pt. 7:30-15:30**

lub pod adresem: darmowapomoc@um.bialystok.pl

Link do samodzielnej rejestracji: <https://np.ms.gov.pl/zapisy>

Osoba, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniająca innych osób w ciągu ostatniego roku oraz osoba chcąca dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy z dnia 14 czerwca 2024 r. o ochronie sygnalistów (Dz.U. z 2024 r. poz. 928).

Przed uzyskaniem pomocy należy złożyć oświadczenie, że nie jest się w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, przedsiębiorca w zakresie prowadzonej działalności gospodarczej dodatkowo składa oświadczenie o niezatrudnianiu innych osób w ciągu ostatniego roku. Oświadczenia nie składa osoba chcąca dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy o ochronie sygnalistów.

Porady udzielane są podczas wizyty w punkcie. lub za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość.

Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się, pomoc może być udzielana także poza punktem.

Z porad może skorzystać każda osoba, której nie stać na odpłatną pomoc prawną i która złoży stosowne oświadczenie.

| NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------|---|---------------------------|------------------------------------|--|--|--|
| | PROWADZĄCY | ADRESY DYŻURÓW | DNI i GODZINY | SPECJALIZACJA (o ile określono) | lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich | DANE KONTAKTOWE | WWW |
| | Adwokaci | ul. Zamenhofa 5C 15 – 435 Białystok pok. nr 4 | pn. – pt. 7:30 – 19:30 | | TAK | INFORMACJE i ZAPISY: wt. –pt. godz. 7:30 – 15:30 pn. godz. 8:00 – 17:00 pod numerem (85) 869 66 99 lub pod adresem: darmowapomoc@um.bialystok.pl | https://www.bip.bialystok.pl/urzed_miejski/nieodplatnapomocprawna/ http://www.bialystok.pl/pl/dla_mieszkanco/w/pomocprawna/ |
| | Radcowie Prawni | ul. Zamenhofa 5C | pn. – pt. | | TAK | INFORMACJE i ZAPISY: | https://www.bip.bialystok.pl/ |

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---------------------------|--|-----|--|--|
| | | 15 – 435 Białystok pok. nr 11 | 7:30 – 19:30 | | | wt. –pt. godz. 7:30 – 15:30 pn. godz. 8:00 – 17:00 pod numerem (85) 869 66 99 lub pod adresem: darmowapomoc@um.bialystok.pl | stok.pl/urzed_miejski/nieodplatnapomocprawn/ http://www.bialystok.pl/pl/dla_mieszkanco/w/pomocprawn/ |
| | Stowarzyszenie „Sursum Corda” | ul. Św. Rocha 3 15 – 879 Białystok pok. nr 7A | pn. – pt. 7:30 – 19:30 | | TAK | INFORMACJE i ZAPISY: wt. –pt. godz. 7:30 – 15:30 pn. godz. 8:00 – 17:00 pod numerem (85) 869 66 99 lub pod adresem: darmowapomoc@um.bialystok.pl | https://www.bip.bialystok.pl/urzed_miejski/nieodplatnapomocprawn/ http://www.bialystok.pl/pl/dla_mieszkanco/w/pomocprawn/ |
| NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE | | | | | | | |
| | Stowarzyszenie „Sursum Corda” | ul. Św. Rocha 3 15 – 879 Białystok pok. nr 7B | pn. – pt. 7:30 – 19:30 | | TAK | INFORMACJE i ZAPISY: wt. –pt. godz. 7:30 – 15:30 pn. godz. 8:00 – 17:00 pod numerem (85) 869 66 99 lub pod adresem: darmowapomoc@um.bialystok.pl | https://www.bip.bialystok.pl/urzed_miejski/nieodplatnapomocprawn/ http://www.bialystok.pl/pl/dla_mieszkanco/w/pomocprawn/ |