

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

CZĘŚĆ I: Poradnictwo specjalistyczne

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Zabrzańskie Centrum Świadczeń Rodzinnych	Poradnictwo z zakresu świadczeń rodzinnych, w zakresie funduszu alimentacyjnego, zasiłków dla opiekuna, świadczeń wychowawczych	ul. 3 Maja 16, 41-800 Zabrze	(32) 370 68 67	pn. godz. 9.00 – 17.00 wt.-pt. godz. 8.00 – 14.00	www.zcsr.zabrze.pl	Mieszkańcy Zabrze
2.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie - Zespół ds. Pieczy Zastępczej	Poradnictwo i wsparcie dla rodzin sprawujących pieczę zastępczą	ul. Wyzwolenia 7, 41-800 Zabrze	(32) 271 64 31-32	pn. - pt. godz. 7.30 – 15.30	mopr@zabrze.pol.pl	Mieszkańcy Zabrze
3.	Centrum Rozwoju Rodziny	Poradnictwo i wsparcie dla rodzin	ul. Park Hutniczy 8 41-800 Zabrze	(32) 630 32 33	pn. – pt. godz. 7.30 – 15.30	crr@crr.miastozabrze	Mieszkańcy Zabrze
PSYCHOLOGICZNE I PEDAGOGICZNE							
1.	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna	Poradnictwo i wsparcie dla dzieci, młodzieży, rodziców, opiekunów prawnych, nauczycieli, warsztaty umiejętności wychowawczych	ul. 3 Maja 93a, 41-800 Zabrze	32/370 22 40 32/271 19 51 Kom. 883 315 363	pn.-pt. godz. 8.00 – 18.00	http://www.pppzabrze.pl	Mieszkańcy Zabrze
2.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie - Specjalistyczna Pomoc Psychologiczna	Wsparcie i pomoc psychologiczna, psychoterapia, psychoprofilaktyka, grupy wsparcia	ul. Wyzwolenia 7 I piętro, 41-800 Zabrze	(32) 271 64 31-32	pn., śr. 12.00 – 18.00; wt., czw., pt., 8.00 - 15.00	mopr@zabrze.pol.pl	Mieszkańcy Zabrze

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
4.	Centrum Rozwoju Rodziny	Wsparcie dla dzieci i młodzieży, wsparcie dla rodzin, konsultacje i poradnictwo specjalistyczne	ul. Park Hutniczy 8 41-800 Zabrze	(32) 630 32 33	pn. – pt. godz. 7.30 – 15.30	crr@crr.miastozabrze	Mieszkańcy Zabrze
POMOC SPOŁECZNA							
1.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, działania w obszarze życia społecznego, pomoc socjalna,	ul. 3 Maja 16, 41-800 Zabrze	(32) 277 78-00	pn – pt godz. 7.30 – 15.30	www.mopr.zabrze.pl	Mieszkańcy Zabrze
2.	Dzielnicowe Punkty Pomocy Społecznej	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, działania w obszarze życia społecznego, pomoc socjalna	DPPS Andersa ul. Jordana 2 DPPS Biskupice ul. Bytomska 28 DPPS Kończyce ul. Przemysłowa 6 DPPS Maciejów ul. Wyzwolenia 7 DPPS Mikulczyce ul. Tarnopolska 57 DPPS Roosevelta ul. 3 Maja 20a DPPS Wyzwolenia ul. Wyzwolenia 7 DPPS Zaborze ul. Wolności 321	(32) 272 46 94, 272 00 83 (32) 274 71 00, 274 73 34 (32) 275 03 52, 370 27 35 (32) 271 64 31 (32) 271 86 51 (32) 271 00 27 (32) 271 64 31-32 (32) 271 00 26	Informacje na temat godzin pracy poszczególnych DPPS znajdują się na stronie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w zakładce Pomoc Społeczna	www.mopr.zabrze.pl	Mieszkańcy Zabrze

3.	Klub Integracji Społecznej	Poradnictwo z zakresu odbudowywania i podtrzymywania umiejętności życia w społeczności lokalnej, przedsięwzięcia w zakresie aktywizacji zawodowej	Pl. Krakowski 4 41-800 Zabrze	(32) 275 06 03	pn - pt godz. 7.30 – 15.30	kis@mopr.zabrze.pl	Mieszkańcy Zabrze
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ							
1.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ośrodek Profilaktyki i Leczenia Uzależnień	Kompleksowe poradnictwo dla osób uzależnionych od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, członków ich rodzin oraz osób z innymi zaburzeniami psychicznymi; działalność profilaktyczna skierowana do dzieci, młodzieży i osób dorosłych;	Park Hutniczy 6, 41-800 Zabrze	(32) 271 84 42 (32) 278 11 99	pn-pt godz. 8.00 – 20.00 sob. godz. 8.00 – 15.00	opilu@opilu.pl	Mieszkańcy Zabrze
2.	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	udzielanie informacji dotyczących uzależnień, przyjmowanie wniosków o leczenie odwykowe, profilaktyka i rozwiązywanie problemów alkoholowych i przeciwdziałanie narkomanii	Park Hutniczy 6, 41-800 Zabrze	(32) 271 84 42 (32) 278 11 99 wew. 107	pn-wt. 8.00 – 15.00 śr. 9.00 – 16.30 czw.-pt. 8.00-15.00		Mieszkańcy Zabrze
3.	Punkt Konsultacyjny Pomarańczowa Linia działający przy Poradni	konsultacje telefoniczne dla młodzieży, rodziców i	ul. 3 Maja 91, 41-800 Zabrze	(32) 370-22-40	w każdy piątek (za wyjątkiem okresu wakacji)		Mieszkańcy Zabrze

	Psychologiczno-Pedagogicznej w Zabrzu	wychowawców, grupy wsparcia dla rodziców, których dzieci piją alkohol,			i dni wolnych od pracy), w godz. 15.00 – 18.00		
4.	Zespół Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie	pomoc psychologiczna, w tym: terapia małżeńska, indywidualna, rodzinna, kierowanie uzależnionych do placówek świadczących pomoc długoterminową, związaną z leczeniem uzależnień	ul. Wyzwolenia 7, 41-800 Zabrze	(32) 278-56-70 (32) 370-27-31	pn, śr, czw. godz. 7.30 - 19.30 wt., pt. godz. 7:30 - 15:30	www.mopr.zabrze.pl/zik.htm zik.zabrze@poczta.fm	Mieszkańcy Zabrze
5.	Stowarzyszenie Klub Abstynentów "Nowe Życie"	Działalność na rzecz osób uzależnionych i ich rodzin	Park Hutniczy 6, 41-800 Zabrze	(32) 271-77-20 (32) 370-30-42	pn-śr 16.30 – 20.30 czw. 9.30-12.30 pt.-nd 16.30-20.30	www.kanowezycie.webpark.pl	
6.	Stowarzyszenie "Żyj i daj Życ", na rzecz adaptacji osób uzależnionych i ich rodzin do społeczeństwa	Działalność na rzecz osób uzależnionych i ich rodzin, współorganizowanie wypoczynku dla dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych z rodzin z problemem alkoholowym	ul. Pawliczka 16, 41-800 Zabrze	(32) 370 15 34 0692 998 247	pn.-pt. 7.30-18.30	zyjidajzyc@neostrada.pl www.zyjidajzyc.free.ngo.pl	
PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ							
1.	Zespół Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie	Diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne	ul. Wyzwolenia 7, 41-800 Zabrze	(32) 278 56 70, 32 271 64 31 wew. 59 lub 603 607 564	pn, śr, czw. godz. 7.30 - 19.30 wt., pt. godz. 7:30 - 15:30	www.mopr.zabrze.pl/zik.html	Mieszkańcy Zabrze
2	Towarzystwo Pomocy św. Brata Alberta - Koło	przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Ofiar Katynia 48 41-800 Zabrze	(32) 630-11-22		owdkzabrze@tpba.pl www.bratalbert.e-	Dla ofiar przemocy w

	Zabrzeńskie					zabrze.pl	rodzinie
3	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.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia	Dla osób doświadczających przemocy domowej
INTERWENCJA KRYZYSOWA							
1.	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. prof. Zbigniewa Religi 1 41-800 Zabrze	(32) 37 33 388	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	czk@um.zabrze.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego
2.	Centralne Zarządzanie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH							
1.	Powiatowy Urząd Pracy	Poradnictwo zawodowe, pośrednictwo pracy, pomoc przy podnoszeniu kwalifikacji zawodowych	Pl. Krakowski 9 41-800 Zabrze	(32) 277 90 00	pn. godz. 8.00 – 16.00 wt-pt. godz. 8.00 – 15.00	www.pup.zabrze.pl sekretariat@pupzabrze.pl	Mieszkańcy Zabrze
2.	Wojewódzki Urząd Pracy		ul. Kościuszki 30 40-088 Katowice	(32) 757 33 60	pn.-pt. godz. 7.30 – 15.30	www.wupkatowice.praca.gov.pl wup@wup-katowice.pl	

3.	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

1.	Zespół Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. Wyzwolenia 7, 41-800 Zabrze	(32) 271 64 31-32	Pn, śr, czw. godz. 7.30 - 19.30 wt., pt. godz. 7:30 - 15:30		Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
----	--	---	------------------------------------	-------------------	--	--	--

PRAWO KONSUMENCKIE

1.	Miejski Rzecznik Konsumentów	Poradnictwo i informacja prawna w zakresie spraw konsumenckich	Urząd Miejski ul. Wolności 286 41-800 Zabrze	(32) 373 33 04	pn. 7.30 – 17.00 wt-pt 7.30 – 15.30	rzecznik_konsumenta@um.za.brze.pl	Mieszkańcy Zabrze
2.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 22 290 89 16 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie

PRAWA PACJENTA

1.	Narodowy Fundusz Zdrowia	Sekcja Obsługi Ubezpieczonych - Zabrze	ul. Ślęczka 20 41-800 Zabrze	32 375 05 65 32 375 05 66	pn. – pt. godz. 8.00 – 16.00	www.nfz-katowice.pl	Mieszkańcy Zabrze
----	--------------------------	--	---------------------------------	------------------------------	---------------------------------	--	-------------------

2.	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	pn. - pt. godz. 08.00-20.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
3.	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia 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	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
4.	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	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
5.	3.Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania .	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 . fax.: (22) 583 66 96. pn.-pt. godz.08.15 - 16.15	800 121 212 Bezpłatna infolinia	pn.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią	https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH							
1.	Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Zabrzu	Poradnictwo i informacje w zakresie ubezpieczeń społecznych	ul. Szczęść Boże 18 41-800 Zabrze	(32) 277 86 66	pn. godz. 8.00 – 18.00 wt.- pt. godz.8.00 – 15.00	www.zus.pl	

2.	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 jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00.	(22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	pn. – pt. godz. 07.00 - 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
----	---	---	--	--	----------------------------------	---	--

PRAWO PRACY

1.	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. stac.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. Uwaga!!! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .		www.bip.pip.gov.pl , kancelaria@gip.pip.gov.pl	Osoby zainteresowane
----	--	-------------------------------	--	---	--	--	----------------------

PRAWO PODATKOWE

1.	Urząd Skarbowy w w Zabrze	Informacje podatkowe	ul. Bytomska 2	(32) 277 76 00	pn. godz. 7.00 – 17.00 wt -pt. godz. 7.00 – 15.00		Z porad może skorzystać każdy podatnik
----	---------------------------	----------------------	----------------	----------------	--	--	--

2.	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	01 055 055 (z tel. stacjonarnych. (22) 330 03 30 z tel. komórkowych. 48 (22)33 00 330 z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą peratora	pn.- pt. godz. 07.00 – 18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO							
1.	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	pn.-pt. godz. 08.00-18.00 pn.-pt. godz.11.00-15.00 pn.-pt. godz. 08.00-16.00	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
INNE							
1.	WWW. OBYWATEL.GOV.PL				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
2.	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. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE – od dnia 01.01.2023 r.

ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: (32) 37 33 500 w godz. 9.00 – 13.00

Osoby, które ze względu na niepełnosprawność ruchową nie są w stanie przybyć do punktu lub osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się mogą otrzymać poradę przez telefon lub przez Internet. Bliższe informacje pod numerem podanym do zapisów.

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
	Punkt nr 1 Adwokaci	Centrum Usług Społecznych ul. Stalmacha 7	Pon. – Pt. godz. 8.00 – 12.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pon. - pt. w godz. 9.00 – 13.00 pod nr tel. (32) 37 33 500	
	Punkt nr 2 Adwokaci i Radcowie prawni	Centrum Usług Społecznych ul. Stalmacha 7	Pon. – Pt. godz. 12.00 – 16.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pon. - pt. w godz. 9.00 – 13.00 pod nr tel. (32) 37 33 500	
	Punkt nr 3 Radcowie prawni	Centrum Rozwoju Rodziny ul. Park Hutniczy 8	Pon. – Pt. 7.30 – 11.30	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pon. - pt. w godz. 9.00 – 13.00 pod nr tel. (32) 37 33 500	
	Punkt nr 4 Forum Organizacji Pozarządowych Działających Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych Chorych i Ich Rodzin „RAZEM”	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna ul. 3 Maja 93	Pon. - Wt. godz. 9.00 – 13.00 Śr.-Czw. godz. 14.00 – 18.00 Pt. godz. 11.00 – 15.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pon. - pt. w godz. 9.00 – 13.00 pod nr tel. (32) 37 33 500	

NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

	Punkt nr 5 Stowarzyszenie „Misericordia”	Powiatowy Urząd Pracy Pl. Krakowski 9	Pon. - Pt. godz. 10.00 – 14.00	brak	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pon. - pt. w godz. 9.00 – 13.00 pod nr tel. (32) 37 33 500	
	Punkt nr 6 Stowarzyszenie „Misericordia”	Dom Harcerza, ul. Wolności 350 A	Pon. - Pt. godz. 16.00 – 20.00	bark	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pon. - pt. w godz. 9.00 – 13.00 pod nr tel. (32) 37 33 500	