

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

LP.	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON	DOŚTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
<b>RODZINNE</b>							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ciechanowie	Poradnictwo psychologiczne dla osób i rodzin	ul.17 Stycznia 7 06-400 Ciechanów	(23) 672 52 16  osobiście w siedzibie Centrum oraz telefonicznie lub elektronicznie	Wtorek 15:00-18:00, Środa 15.00-17.00.	sekretariat@pcpr-ciechanow.pl  <a href="http://www.pcpr-ciechanow.pl">www.pcpr-ciechanow.pl</a>	mieszkańcy powiatu ciechanowskiego
2.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciechanowie	Udzielenie informacji o prawach i uprawnieniach w zakresie świadczeń rodzinnych.	ul. Fabryczna 8, 06-400 Ciechanów	(23) 672 48 74	Dni robocze 8.00 – 16.00	gops@gminaciechanow.pl	Każdy mieszkaniec gminy
3.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ojrzeniu	Poradnictwo rodzinne obejmuje problemy funkcjonowania rodziny, w tym problemy wychowawcze, problemy opieki nad osobą niepełnosprawną.	ul. Ciechanowska 19 06-456 Ojrzeń	(23) 671 83 92  Zapisy telefonicznie lub osobiście	Pon. - pt. 8.00 – 16.00	<a href="mailto:gops@ojrzen.pl">gops@ojrzen.pl</a>	Rodziny z dziećmi, rodziny z osobami niepełnosprawnymi.
4.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ciechanowie	-terapia rodzinna -konsultacje rodzinne -porady, prelekcje, psychoedukacja dla rodziców	ul. Wyzwolenia 10a 06-400 Ciechanów	(23) 673 27 73 (23) 672 26 73  Umówienie na wizytę nie wymaga skierowania. Druk	Pon., wt., czw. 7.00-17.00  Śr., pt. 7.00-15.00	info@pppiechanow.pl  <a href="http://www.pppciechanow.pl">www.pppciechanow.pl</a>	Uczniowie, ich rodzice, opiekunowie prawni nauczyciele przedszkoli, szkół

		-warsztaty w ramach Programu Wzmacniania Rodziny i „Szkoły dla Rodziców” - poradnictwo w sprawach wychowawczych		pisemnego zgłoszenia dostępny jest na stronie poradni. Informacje udzielane są telefonicznie lub poprzez e-mail.	W okresie wakacji 7.00-15.00		i placówek mających siedziby na terenie powiatu ciechanowskiego
<b>PSYCHOLOGICZNE</b>							
1.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ciechanowie	-Poradnictwo w sprawach dotyczących trudności w uczeniu się -porady, prelekcje, psychoedukacja dla rodziców - poradnictwo dotyczące prawidłowości rozwoju dziecka -wsparcie w sytuacji obniżenia nastroju	ul. Wyzwolenia 10a 06-400 Ciechanów	(23) 673 27 73 (23) 672 26 73  Umówienie na wizytę nie wymaga skierowania. Druk pisemnego zgłoszenia dostępny jest na stronie poradni. Informacje udzielane są telefonicznie lub poprzez e-mail.	Pon., wt., czw. 7.00-17.00  Śr., pt. 7.00-15.00  W okresie wakacji 7.00-15.00	info@pppciechanow.pl  <a href="http://www.pppciechanow.pl">www.pppciechanow.pl</a>	Uczniowie, ich rodzice, opiekunowie prawni nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie powiatu ciechanowskiego
2.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ciechanowie	Poradnictwo psychologiczne dla osób i rodzin	ul.17 Stycznia 7 06-400 Ciechanów	(23) 672 52 16  osobiście w siedzibie Centrum oraz telefonicznie lub elektronicznie	Wtorek 15:00-18:00, Środa 15.00-17.00.	sekretariat@pcpr-ciechanow.pl  <a href="http://www.pcpr-ciechanow.pl">www.pcpr-ciechanow.pl</a>	Mieszkańcy powiatu ciechanowskiego
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	<a href="http://www.linia wsparcia.pl">www.linia wsparcia.pl</a>  <a href="mailto:porady@linia wsparcia.pl">porady@linia wsparcia.pl</a>	Dla osób będących w kryzysie psychicznym

**PEDAGOGICZNE**

<b>1.</b>	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ciechanowie	-Poradnictwo w sprawach dotyczących trudności w uczeniu się -porady, prelekcje, psychoedukacja dla rodziców - poradnictwo dotyczące uczenia -poradnictwo dotyczące wspierania dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi	ul. Wyzwolenia 10a 06-400 Ciechanów	(23) 673 27 73 (23) 672 26 73  Umówienie na wizytę nie wymaga skierowania. Druk pisemnego zgłoszenia dostępny jest na stronie poradni. Informacje udzielane są telefonicznie lub poprzez e-mail.	Pon., wt., czw. 7.00-17.00  Śr., pt. 7.00-15.00  W okresie wakacji 7.00-15.00	info@pppciechanow.pl  <a href="http://www.pppciechanow.pl">www.pppciechanow.pl</a>	Uczniowie, ich rodzice, opiekunowie prawni nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie powiatu ciechanowskiego
-----------	--	--	---	---	--	--	---

**POMOC SPOLECZNA**

<b>1.</b>	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciechanowie	Udzielenie informacji o prawach i uprawnieniach w zakresie pomocy społecznej.	ul. Fabryczna 8, 06-400 Ciechanów	(23) 672 48 74	Dni robocze 8.00 – 16.00	<a href="mailto:gops@gminaciechanow.pl">gops@gminaciechanow.pl</a>	Każdy mieszkaniec Gminy Ciechanów.
<b>2.</b>	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sońsku	Podstawowa pomoc z zakresu pomocy społecznej.	ul. Ciechanowska 21 06-430 Sońsk	(23) 671 30 47 (23) 671 38 10  Dokumentacja wewnętrzna, kontakt telefoniczny	poniedziałek 8.00-16.30 Wtorek-czwartek 8.00 – 16.00 Piątek 8.00-15.30	<a href="mailto:gops@sonk.pl">gops@sonk.pl</a>	Każdy mieszkaniec Gminy Sońsk.

3.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ojrzeniu	Udzielenie informacji, wskazówek, pomocy w zakresie rozwiązywania spraw życiowych osób i rodzin, pomoc w uzyskaniu wsparcia psychologicznego, prawnego i innych form pomocy.	ul. Ciechanowska 19 06-456 Ojrzeń	(23) 671 83 92  Zapisy telefonicznie lub osobiście	Pon. - pt. 8.00 – 16.00	<a href="mailto:gops@ojrzen.pl">gops@ojrzen.pl</a>	Mieszkańcy Gminy, niezależnie od sytuacji dochodowej, którzy z uwagi na swoje trudne położenie wymagają wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów.
4.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Opinogórze-Górnej	Praca socjalna w której mieści się poradnictwo socjalne, rodzinne, psychologiczne.	ul. Krasieńskiego 4 06-406 Opinogóra-Górna	(23) 671 70 78	Pon -pt. 7.45 – 15.45	<a href="mailto:gops_opinogora@tlen.pl">gops_opinogora@tlen.pl</a>	Każdy mieszkaniec gminy Opinogóra-Górna
5.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ciechanowie	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej dla osób i rodzin	ul.17 stycznia 7 06-400 Ciechanów	(23) 672 52 16 osobiście w siedzibie Centrum oraz telefonicznie lub elektronicznie	W godzinach urzędowania	<a href="mailto:sekretariat@pcpr-ciechanow.pl">sekretariat@pcpr-ciechanow.pl</a>  <a href="http://www.pcpr-ciechanow.pl">www.pcpr-ciechanow.pl</a>	Mieszkańcy powiatu ciechanowskiego
6.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Regiminie	Informacje w zakresie świadczeń pomocy społecznej, kryteria, kwoty, pomoc w sprawach urzędowych	ul. Adama Rzewuskiego 19 06-461 Regimin	(23) 681 17 55 Osobiście lub telefonicznie	Poniedziałek- piątek 8.00-16.00	<a href="mailto:gops.regimin@op.pl">gops.regimin@op.pl</a>  <a href="http://www.gopsregimin.com/">http://www.gopsregimin.com/</a>	Mieszkańcy gminy Regimin
<b>ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ</b>							
1.	Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów	Profilaktyka i rozwiązywanie problemów alkoholowych.	ul. Fabryczna 8, 06-400 Ciechanów	(23) 672 48 74	Dni robocze 8.00 – 16.00	<a href="mailto:gops@gminaciechanow.pl">gops@gminaciechanow.pl</a>	Każdy mieszkaniec Gminy Ciechanów

	Alkoholowych (Gmina Ciecchanów)	Udzielanie informacji dotyczącej leczenia odwykowego, przeprowadzania rozmów motywujących do leczenia osób uzależnionych od alkoholu oraz rozmów z osobami z współuzależnionymi. Wspieranie osób i rodzin ze strony GOPS w tym praca socjalna.					
2.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Regiminie	Prowadzenie działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych, rozpatrywanie wniosków o leczenie odwykowe	ul. Adama Rzewuskiego 19 06-461 Regimin	(23) 681 17 56 wew. 48	Dni robocze 8.00-16.00	<a href="mailto:ug@regimin.pl">ug@regimin.pl</a>	Mieszkańcy gminy Regimin
3.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Opinogórze-Górnej	Motywacja do leczenia, rozpatrywanie wniosków o leczenie odwykowe, w tym składanie wniosków do sadu o leczenie, kontrola punktów sprzedaży napoi alkoholowych.	ul. Krasieńskiego 4 06-406 Opinogóra-Górna	(23) 671 70 78	Pon -pt. 7.45 – 15.45	<a href="mailto:gops_opinogora@tlen.pl">gops_opinogora@tlen.pl</a>	Każdy mieszkaniec gminy Opinogóra-Górna

4.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ojrzeniu	Pomoc osobom uzależnionym, jak i członkom ich rodzin w walce z problemem, motywowanie do podjęcia leczenia specjalistycznego	ul. Ciechanowska 19 06-456 Ojrzeń	(23) 671 83 92  Zapisy telefonicznie lub osobiście	Pon. - pt. 8.00 – 16.00	<a href="mailto:gops@ojzen.pl">gops@ojzen.pl</a>	Osoby uzależnione, ich rodziny, młodzież borykająca się z problemem alkoholowym i środkami odurzającymi
<b>PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ</b>							
1.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ojrzeniu	Rozpoznawanie zjawiska przemocy domowej, udzielanie stosownego wsparcia i informacji o możliwościach uzyskania pomocy i powstrzymania przemocy.	ul. Ciechanowska 19 06-456 Ojrzeń	(23) 671 83 92  Zapisy telefonicznie lub osobiście	Pon. - pt. 8.00 – 16.00	<a href="mailto:gops@ojzen.pl">gops@ojzen.pl</a>	Osoby dotknięte przemocą domową i fizyczną, psychiczną, ekonomiczną i seksualną.
2.	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Opinogóra-Górna	Przeciwdziałanie przemocy domowej, prowadzenie procedury Niebieskiej Karty	ul. Krasieńskiego 4 06-406 Opinogóra-Górna	(23) 671 70 78	Pon. -pt. 7.45 – 15.45	<a href="mailto:gops_opinogora@tlen.pl">gops_opinogora@tlen.pl</a>	Każdy mieszkaniec gminy Opinogóra-Górna
3.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ciechanowie	Poradnictwo w sprawach przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul.17 stycznia 7 06-400 Ciechanów	(23) 672 52 16  osobiście w siedzibie Centrum oraz telefonicznie lub elektronicznie	W godzinach urzędowania	sekretariat@pcpr-ciechanow.pl  <a href="http://www.pcpr-ciechanow.pl">www.pcpr-ciechanow.pl</a>	Mieszkańcy Powiatu Ciechanowskiego
4.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar	- wsparcie - pomoc psychologiczna,	Państwowa Agencja Rozwiązywania	800 120 002  Bezpłatna infolinia	pn. – sob. godz. 08.00– 22.00	<a href="http://www.niebieskalinia.info">www.niebieskalinia.info</a>	Dla osób doświadczających

	Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa		ndz. i święta godz. 08.00–16.00		przemocy domowej
<b>INTERWENCJA KRYZYSOWA</b>							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ciechanowie	Poradnictwo w ramach interwencji kryzysowej	ul.17 stycznia 7 06-400 Ciechanów	(23) 672 52 16 osobiście w siedzibie Centrum oraz telefonicznie lub elektronicznie	W godzinach urzędowania	sekretariat@pcpr-ciechanow.pl  www.pcpr-ciechanow.pl	Mieszkańcy Powiatu Ciechanowskiego
2.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ciechanowie	Prowadzenie warsztatów dla nauczycieli, psychoedukacja rodziców, bezpośrednia pomoc w sytuacji zdarzenia dotyczącego dzieci i młodzieży – interwencja wobec dziecka, jego rodziców, nauczycieli	ul. Wyzwolenia 10a 06-400 Ciechanów	(23) 673 27 73 (23) 672 26 73  Umówienie na wizytę nie wymaga skierowania. Druk pisemnego zgłoszenia dostępny jest na stronie poradni. Informacje udzielane są telefonicznie lub poprzez e-mail.	Pon., wt., czw. 7.00-17.00  Śr., pt. 7.00-15.00  W okresie wakacji 7.00-15.00	info@pppciechanow.pl  www.pppciechanow.pl	Dzieci i młodzież, rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół lub placówek mających siedzibę na terenie powiatu ciechanowskiego
3.	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: <a href="mailto:dyzurny@rcb.gov.pl">dyzurny@rcb.gov.pl</a>	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	<a href="http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/">http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/</a>  poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

## DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

<b>1.</b>	Powiatowy Urząd Pracy w Ciechanowie	-indywidualna porada zawodowa -grupowa porada zawodowa -indywidualna informacja zawodowa -grupowa informacja zawodowa	Powiatowy Urząd Pracy w Ciechanowie ul. Sygietyńskiego 11 06-410 Ciechanów	(23) 673 08 62  Zapisy w przypadku stwierdzenia potrzeby, po uzgodnieniu z doradcą klienta lub doradcą zawodowym, zgłoszenia indywidualne zainteresowanej osoby	pn. - pt. godz. 8.15 – 15.00	<a href="mailto:sekretariat@pup-ciechanow.pl">sekretariat@pup-ciechanow.pl</a>  <a href="http://www.ciechanow.praca.gov.pl">www.ciechanow.praca.gov.pl</a>	Osoby zarejestrowane w PUP w Ciechanowie (bezrobotne poszukujące pracy)
<b>2.</b>	Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Ciechanowie - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej	Pomoc w planowaniu kariery zawodowej, w nabyciu odpowiednich umiejętności i przygotowania się do poszukiwania i podejmowania pracy, w wyborze odpowiedniego zatrudnienia oraz w przygotowaniu się do założenia własnej działalności gospodarczej	Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Ciechanowie ul. Wodna 1 06-400 Ciechanów	(23) 673 07 31	pn. - pt. godz. 8.30 – 15.30	<a href="http://www.wupwarszawa.praca.gov.pl">www.wupwarszawa.praca.gov.pl</a>  <a href="mailto:konsultacje.ciechanow@wup.mazowsze.pl">konsultacje.ciechanow@wup.mazowsze.pl</a>	Osoby bezrobotne, poszukujące pracy i inne zainteresowane osoby dorosłe również pracujące.
<b>3.</b>	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)	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	<a href="http://www.zielonalinia.gov.pl">www.zielonalinia.gov.pl</a>  <a href="mailto:biuro@zielonalinia.gov.pl">biuro@zielonalinia.gov.pl</a>	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy



### DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

1.	Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Ciechanowie	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. Krótka 11 06-400 Ciechanów	603 853 503	Poniedziałek 9:00 - 14:00  Środa 9:00 - 14:00	<a href="http://www.pokrzywdzeni.gov.pl">www.pokrzywdzeni.gov.pl</a>  <a href="mailto:funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl">funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl</a>	Osoby pokrzywdzone przestęstwem i ich osoby bliskie
----	--	---	-----------------------------------	-------------	---	--	---

### PRAWO KONSUMENCKIE

1.	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich  Wnioski o interwencję, bezpłatną poradę lub informację prawną w sprawach konsumenckich należy składać w pisemnie w Kancelarii Starostwa Powiatowego w Ciechanowie pokój 224.	ul. 17 stycznia 7 06-400 Ciechanów	729 055 959	Poniedziałek- Środa 8.00 – 16.00  Czwartek 8.00-14.30		Mieszkańcy powiatu ciechanowskiego
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	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	<a href="https://www.uokik.gov.pl/">https://www.uokik.gov.pl/</a>  <a href="mailto:porady@dlakonsumentow.pl">porady@dlakonsumentow.pl</a>	Prawo konsumenckie

				Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora			
<b>PRAWA PACJENTA</b>							
1.	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: <a href="mailto:rezerwacja@rpp.gov.pl">rezerwacja@rpp.gov.pl</a> lub (22) 532 82 43	pn. - pt. godz. 08.00-16.00	<a href="https://www.bpp.gov.pl">https://www.bpp.gov.pl</a>  <a href="mailto:kancelaria@rpp.gov.pl">kancelaria@rpp.gov.pl</a>	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
2.	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	<a href="http://www.nfz.gov.pl">http://www.nfz.gov.pl</a>  <a href="mailto:infolinia@nfz.gov.pl">infolinia@nfz.gov.pl</a>	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
3.	Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	Siedziba Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych ul. Żurawia 4 A  00- 503 Warszawa <b>Telefon: 538-117-590</b>  Adres korespondencyjny Biura:	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	<a href="http://www.niepelnosprawni.gov.pl">http://www.niepelnosprawni.gov.pl</a>  <a href="mailto:sekretariat.bon@mrpips.gov.pl">sekretariat.bon@mrpips.gov.pl</a>	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

			<p>Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej <b>Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych</b></p> <p>ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa</p>				
4.	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania.	Ochrona praw dziecka	<p>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.</p>	800 121 212 bezpłatna infolinia	Pon.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	<p><a href="https://brpd.gov.pl">https://brpd.gov.pl</a>  <a href="mailto:rpd@brpd.gov.pl">rpd@brpd.gov.pl</a></p>	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
5.	Pełnomocnik do Spraw Wspierania Osób Niepełnosprawnych	Pomoc w sprawach osób niepełnosprawnych	<p>ul. 17 Stycznia 7 06-400 Ciechanów Pokój 225, II piętro</p>	729 055 932	Pon. – pt. godz. 8.00-16.00	<p><a href="https://stciechanow.bip.org.pl/id/801">https://stciechanow.bip.org.pl/id/801</a>  e-mail: <a href="mailto:starostwo@ciechanow.poviat.pl">starostwo@ciechanow.poviat.pl</a></p>	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

## PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

1.	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	<a href="http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-">http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-</a>  <a href="mailto:cot@zus.pl">cot@zus.pl</a>	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
----	---	---	---	--	----------------------------------	---	--

## PRAWO PRACY

1.	Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie	Porady z zakresu prawa pracy	Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa	459 595 405- dla tel. komórkowych 801 002 405 – dla tel. stacjonarnych	<b>Osobiście</b> poniedziałek – piątek w godz. 8.00 - 15.00 <b>Telefonicznie</b> Poniedziałek w godz. 9.00-18.00 Wtorek-piątek 9.00-15.00	<a href="http://www.warszawa.pip.gov.pl">www.warszawa.pip.gov.pl</a>	Z porad może korzystać każdy zainteresowany
2	Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie Oddział w Ciechanowie	Porady z zakresu prawa pracy	Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie Oddział w Ciechanowie ul. ks. P. Ściegiennego 9 06-400 Ciechanów	(23) 672-99-70	Osobiście poniedziałek – piątek w godz. 9.00 - 15.00	<a href="http://www.warszawa.pip.gov.pl">www.warszawa.pip.gov.pl</a>  <a href="mailto:otciechanow@warszawa.pip.gov.pl">otciechanow@warszawa.pip.gov.pl</a>	Z porad może korzystać każdy zainteresowany
3.	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy.	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa.	801 002 006 (dla tel. stacjonarnych) 459 599 000 (dla tel. kom.)	<b>Telefonicznie</b> Poniedziałek – piątek w godz. 9.00-15.00	<a href="http://www.bip.pip.gov.pl">www.bip.pip.gov.pl</a>  <a href="mailto:kancelaria@gip.pip.gov.pl">kancelaria@gip.pip.gov.pl</a>	Z porad może korzystać każdy zainteresowany.

				<p>22 111 35 88 – tel. rekomendowany dla cudzoziemców świadczących pracę na terenie województwa mazowieckiego</p> <p>Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. <b>Uwaga!!!</b> naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

**PRAWO PODATKOWE**

Urząd Skarbowy w Ciechanowie	Informacje w zakresie prawa podatkowego w sprawach indywidualnych	ul. Warszawska 58 06-400 Ciechanów	<a href="https://wizyta.podatki.gov.pl/">https://wizyta.podatki.gov.pl/</a>	Poniedziałek 8:00-17:30 wtorek-piątek 8:00-15:00	<a href="https://wizyta.podatki.gov.pl/">https://wizyta.podatki.gov.pl/</a>	Podatnicy w zakładce usług realizowanych przez KAS.
Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, akcyza.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	(22) 330 03 30  (z telefonów komórkowych)  801 055 055  (z telefonów stacjonarnych)  +48 22 330 03 30 (z zagranicy)	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	<a href="http://www.kis.gov.pl">www.kis.gov.pl</a>  więcej: <a href="https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa">https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa</a>	Z porad może skorzystać każdy podatnik

**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	pn.-pt. godz. 08.00-18.00  pn.-pt. godz.11.00-15.00  pn.-pt. godz. 08.00-16.00	<b>Porady e-mail:</b> <a href="mailto:porady@rf.gov.pl">porady@rf.gov.pl</a> (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok.2 tygodni)  <a href="https://rf.gov.pl/kontakt">https://rf.gov.pl/kontakt</a>  <a href="mailto:biuro@rf.gov.pl">biuro@rf.gov.pl</a>	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
---	----------------------	---	--	---	--	--

**PORADNICTWO PRAWNE**

	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ciechanowie	Poradnictwo prawne dla osób i rodzin	ul.17 stycznia 7 06-400	(23) 672 52 16 osobiście w siedzibie Centrum oraz telefonicznie lub elektronicznie	Wtorek, czwartek 15.00-18.00	sekretariat@pcpr-ciechanow.pl  www.pcpr-ciechanow.pl	Mieszkańcy Powiatu Ciechanowskiego
<b>INNE</b>							
	<b>WWW.OBYWATEL.GOV.PL</b>				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		

## NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA i NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

**ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: 729 055 949, [opcjonalnie: e-mailem: pomocprawna@ciechanow.powiat.pl]**

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 lub e-mail.

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

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA							
	PUNKT	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	SPECJALIZACJA (o ile określono)	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
	CIECHANÓW	ul. 17 Stycznia 7 06-400 Ciechanów	Pon. godz. 8:00-16:00		tak	INFORMACJE i ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00 pod numerem telefonu: 729 055 949 pomocprawna@ciechano w.powiat.pl	https://stciechanow. bip.org.pl/?tree=708 ,Nieodpłatna pomoc prawna
			Wt. godz. 8:00-16:00				
			Śr. godz. 8:00-16:00				
			Czw. godz. 8:00-12:00				
			Pt. godz. 8:00-16:00				
	GLINOJECK	ul. Polna 2C 06-450 Głinojeck	Pon. nieczynne		tak	INFORMACJE i ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00 pod numerem telefonu: 729 055 949 pomocprawna@ciechano w.powiat.pl	https://stciechanow. bip.org.pl/?tree=708 ,Nieodpłatna pomoc prawna
			Wt. nieczynne				
			Śr. nieczynne				
			Czw. godz. 9:00-13:00				
			Pt. Godz. 13:00-17:00				
	GOŁYMIN - OŚRODEK	ul. Szosa Ciechanowska 8	Pon. nieczynne		tak	INFORMACJE i ZAPISY:	https://stciechanow. bip.org.pl/?tree=708
			Wt. nieczynne				
			Śr. nieczynne				



		06-420 Gołymin – Ośrodek	Czw. godz. 8:00- 12:00 Pt. nieczynne			od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00- 16:00 pod numerem telefonu: 729 055 949 pomocprawna@ciechano w.powiat.pl	,Nieodpłatna pomoc prawna
	GRUDUSK	ul. Ciechanowska 54 06-460 Grudusk	Pon. nieczynne Wt. nieczynne Śr. . 8:00-12:00 Czw. nieczynne Pt. nieczynne		tak	INFORMACJE i ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00- 16:00 pod numerem telefonu: 729 055 949 pomocprawna@ciechano w.powiat.pl	<a href="https://stciechanow.bip.org.pl/?tree=708">https://stciechanow. bip.org.pl/?tree=708</a> ,Nieodpłatna pomoc prawna
	SOŃSK	ul. Ciechanowska 20 06-430	Pon. godz. 8:00- 12:00 Wt. nieczynne Śr. nieczynne Czw. nieczynne Pt. nieczynne		tak	INFORMACJE i ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00- 16:00 pod numerem telefonu: 729 055 949 pomocprawna@ciechano w.powiat.pl	<a href="https://stciechanow.bip.org.pl/?tree=708">https://stciechanow. bip.org.pl/?tree=708</a> ,Nieodpłatna pomoc prawna