

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

PORADNICTWO RODZINNE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla dzieci	poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne	ul. Drzewna 13 65-060 Zielona Góra	68 50 65 151	pon. – pt. 8.00-16.00 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	http://ppp.zgora.pl sekretariat@ppp.zgora.pl	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
Towarzystwo Rozwoju Rodziny	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Batorego 33/9 65-735 Zielona Góra	608 416 391 605 219 305 profilaktyka HIV/AIDS 607323752 kursy (szkoła dla rodziców)	szczegółowe informacje na stronie internetowej	https://towarzystworozwoju.rodziny.wordpress.com/trr.zgora@gmail.com	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy
Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej i psychologicznej	ul. Niecała 2g 65-245 Zielona Góra	szczegóły kontaktu na stronie internetowej	zapisy wyłącznie telefonicznie szczegółowe informacje na stronie internetowej jednostki	http://psychoterapia.zgora.pl/info@psychoterapia.zgora.pl	dla osób będących w kryzysie psychicznym
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	poradnictwo prawne, psychologiczne, rodzinne	ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra	68 411 50 00	pon. – pt. 7.30-15.30 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej jednostki	www.mops.zgora.pl biuro@mops.zgora.pl ePUAP:/jep62f01ky/Skrytka ESP	trudne sytuacje życiowe, których osoby i rodziny nie są w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla dzieci	poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne	ul. Drzewna 13 65-060 Zielona Góra	68 50 65 151	pon. – pt. 8.00-16.00 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	http://ppp.zgora.pl sekretariat@ppp.zgora.pl	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	poradnictwo prawne, psychologiczne, rodzinne	ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra	68 411 50 00	pon. – pt. 7.30-15.30 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	www.mops.zgora.pl biuro@mops.zgora.pl ePUAP:/jep62f01ky/Skrytka ESP	trudne sytuacje życiowe, których osoby i rodziny nie są w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości
Towarzystwo Rozwoju Rodziny	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Batorego 33/9 65-735 Zielona Góra	608 416 391	605 219 305 profilaktyka HIV/AIDS 607323752 kursy (szkoła dla rodziców) szczegółowe informacje na stronie internetowej jednostki	https://towarzystworozwoju rodziny.wordpress.com/ trr.zgora@gmail.com	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiaram przemocy
Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej i psychologicznej	ul. Niecała 2g 65-245 Zielona Góra	szczegóły kontaktu na stronie internetowej	zapisy wyłącznie telefonicznie szczegółowe informacje na stronie internetowej	http://psychoterapia.zgora.pl/ info@psychoterapia.zgora.pl	dla osób będących w kryzysie psychicznym
Stowarzyszenie Penitencjarne „Patronat”	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Sikorskiego 26 65-454 Zielona Góra	68 325 78 50 504142147	zapisy wyłącznie telefonicznie 504142147	zgora@patronat.hg.pl	udzielanie pomocy osobom pozbawionym wolności, zwalnianym z zakładów karnych i ich rodzinom
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

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

PORADNICTWO PEDAGOGICZNE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla dzieci	poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne	ul. Drzewna 13 65-060 Zielona Góra	68 50 65 151	pon. – pt. 8.00-16.00 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	http://ppp.zgora.pl sekretariat@ppp.zgora.pl	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

PRAWA DZIECKA

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka	ochrona praw dziecka	ul. Piaskowa 9a 65-204 Zielona Góra	68 324 49 00 68 328 08 63 503 190 032	całodobowo	www.tkopd.pl tkopd@poczta.onet.pl	wszechstronna pomoc dziecku krzywdzonemu
Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	ochrona praw dziecka	biuro ul. Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa 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)	https://brpd.gov.pl brpd@brpd.gov.pl	sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

POMOC SPOŁECZNA

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	poradnictwo prawne, psychologiczne, rodzinne	ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra	68 411 50 00	pon. – pt. 7.30-15.30 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	www.mops.zgora.pl biuro@mops.zgora.pl ePUAP: /jep62f01ky/Skrytka ESP	trudne sytuacje życiowe, których osoby i rodziny nie są w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości
Towarzystwo Rozwoju Rodziny	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Batorego 33/9 65-735 Zielona Góra	608 416 391	605 219 305 profilaktyka HIV/AIDS 607323752 kursy (szkoła dla rodziców) szczegółowe informacje na stronie internetowej	https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/trr.zgora@gmail.com	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy
Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej i psychologicznej	ul. Niecała 2g 65-245 Zielona Góra	szczegóły kontaktu na stronie internetowej	zapisy wyłącznie telefonicznie szczegółowe informacje na stronie internetowej	http://psychoterapia.zgora.pl/info@psychoterapia.zgora.pl	dla osób będących w kryzysie psychicznym
Stowarzyszenie Penitencjarne „Patronat”	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Sikorskiego 26 65-454 Zielona Góra	68 325 78 50 504142147	zapisy wyłącznie telefonicznie	zgora@patronat.hg.pl	udzielanie pomocy osobom pozbawionym wolności, zwalnianym z zakładów karnych i ich rodzinom
Noclegownia im. Ojca Stefana Modesta Glorieux	pomoc osobom bezdomnym nocleg, kąpiel, wymiana odzieży, 1 posiłek w formie suchego prowiantu, obiad	ul. Bema 38 65-170 Zielona Góra	68 324 15 86 601188649	całodobowe schronienie	noclegownia.zielonagora@gmail.pl www.facebook.com/Noclegownia-w-Zielonej-Górze-106415364825712/	interwencyjnie do 3 dni mogą przebywać osoby z całej Polski (do wyjaśnienia sytuacji), docelowo noclegownia jest przeznaczona dla mieszkańców, którzy mieli ostatni adres na terenie Zielonej Góry.
Schronisko aktywizujące dla Bezdomnych Mężczyzn Caritas	pomoc osobom bezdomnym usługi ukierunkowane na wzmacnianie aktywności społeczno-zawodowej	ul. Jana z Kolna 10 Zielona Góra	kierownik schroniska 533 329 677	całodobowe schronienie	schronisko.zg@caritas.pl	potrzebujący pomocy

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

<p>Schronisko dla osób bezdomnych Fundacji RONDO</p>	<p>pomoc osobom bezdomnym i potrzebującym</p>	<p>ul. Jacka Malczewskiego 27 65-140 Zielona Góra</p>	<p>schronisko dla osób bezdomnych</p>	<p>całodobowe schronienie</p>	<p>tel. 502 450 083 schronisko.zielonagora@gmail.com kierownik tel. 600 044 246</p>	<p>potrzebujący pomocy</p>
<p>Caritas Polska - Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej</p>	<p>Pomoc wszystkim potrzebującym, m. in.: Stołówka dla ubogich Łaźnia i ogrzewalnia dla ubogich Klub Seniora Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego Stacja opieki Caritas Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom</p>	<p>ul. Bema 32-34, 65-170 Zielona Góra</p>	<p>535 44 25 44</p>	<p>godziny pracy biura: poniedziałek – piątek 7.30-15.30 kontakt do poszczególnych placówek na stronie caritas</p>	<p>e-mail: zielonagora@caritas.pl https://caritaszg.pl/</p>	<p>potrzebujący pomocy</p>
<p>Lubuski Oddział PCK</p>	<p>m. in. opieka i pomoc socjalna</p>	<p>ul. Jedności 22b 65-018 Zielona Góra</p>	<p>68 325 38 12, tel./fax 68 327 18 66</p>		<p>zielonagora@pck.org.pl</p>	<p>potrzebujący pomocy</p>

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom (w ramach MOPS)	rozwiązywanie problemów alkoholowych i przeciwdziałanie narkomanii	ul. Dworcowa 31/6 65-019 Zielona Góra	68 411 51 70 68 327 05 18	pon. – pt. 7.30-15.30 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej punkt informacyjny 15.30-20.00	www.probal.zielonagora.pl profilaktyka@mops.zgora.pl ePUAP:/jep62f01ky/Skrytka ESP	dla osób uzależnionych i współuzależnionych
Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia	do poradni mogą zgłaszać się osoby uzależnione od alkoholu, narkotyków, leków, nikotyny, hazardu, internetu, seksu itp.	ul. Zamenhofa 27 65-181 Zielona Góra	68 325 79 17 68 324 33 78	Godziny pracy: pon.czw.: 7.30 - 20.00 wt. śr. pt.: 7.30 - 18.00 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	https://ciborz.eu/wotuw-zielona-gora/wotuw@ciborz.eu wotuw@ciborz.eu	konsultacje i wsparcie rodzinom osób uzależnionych
Poradnia Terapii Uzależnienia od Środków Psychoaktywnych	terapia dla osób uzależnionych od narkotyków niezależnie od wieku, poradnictwo i terapia dla członków rodzin	ul. Chopina 9 65-031 Zielona Góra	68 32 21 868 68 41 28 434	pn- pt 8.00-18.00	https://ciborz.eu/poradnia-terapii-uzaleznienia-od-srodkow-psychoaktywnych/	Uzależnienie od narkotyków i
Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu	Pomoc dla osób uzależnionych od alkoholu ora dla dla członków rodzin	ul. Chopina 9 65-031 Zielona Góra	68 32 21 868 68 41 28 434	pn- pt 8.00-18.00	https://ciborz.eu/poradnia-terapii-uzaleznienia-i-wspoluzaleznienia-od-alkoholu/	
Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Osób Uzależnionych i Współuzależnionych „LOPiT”	uzależnienia od substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych,	ul. Jelenia 1A 65-090 Zielona Góra	68 45320 00 515 675 046	poradnia czynna pn-pt w godz. 8.00 - 19.00 rejestracja telefoniczna od godz. 10.00 68 45320 00 515 675 046 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	lopit@interia.pl www.lopit.pl	pomoc osobom wychodzącym z nałogu i ich rodzinom

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Towarzystwo Rozwoju Rodziny	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Batorego 33/9 65-735 Zielona Góra	608 416 391	605 219 305 profilaktyka HIV/AIDS 607323752 kursy (szkoła dla rodziców) szczegółowe informacje na stronie internetowej	https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/trr.zgora@gmail.com	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy
Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej i psychologicznej	ul. Niecała 2g 65-245 Zielona Góra	szczegóły kontaktu na stronie internetowej	zapisy wyłącznie telefonicznie szczegółowe informacje na stronie internetowej	http://psychoterapia.zgora.pl/info@psychoterapia.zgora.pl	dla osób będących w kryzysie psychicznym

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Zespół interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie	poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne, zawodowe i rodzinne	ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra	68 411 51 34 68 411 50 00 607 039 390	pon. – pt. 7.30-15.30 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	zespol.interdyscyplinarny@mops.zgora.pl	dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie, osób podejrzanych o stosowanie przemocy
telefon zaufania dla ofiar przemocy w rodzinie Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka	pomoc psychologiczna	ul. Piaskowa 9e 65-204 Zielona Góra	68 328 08 63 całodobowy	68 328 08 63 całodobowy		dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie
Ośrodek Interwencji Kryzysowej Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka	specjalistyczne usługi zwłaszcza psychologiczne, prawne, pedagogiczne, socjalne i inne	ul. Piaskowa 9a 65-204 Zielona Góra	68 324 49 00 68 328 08 63 503 190 032	całodobowo	www.tkopd.pl tkopd@poczta.onet.pl	ofiary przemocy domowej lub osobom, rodzinom będącym w kryzysowej sytuacji

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

<p>Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA</p>	<p>poradnictwo dla i wsparcie dla osób doświadczających przemocy</p>	<p>ul. Stary Rynek 17 65-067 Zielona Góra</p>	<p>68 4549232, 692064061</p>	<p>ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej</p>	<p>https://baba.org.pl/ baba@baba.org.pl</p>	<p>ofiary przemocy</p>
<p>Towarzystwo Rozwoju Rodziny</p>	<p>poradnictwo dla i wsparcie dla osób doświadczających przemocy</p>	<p>ul. Batorego 33/9 65-735 Zielona Góra</p>	<p>608 416 391</p>	<p>605 219 305 profilaktyka HIV/AIDS 607323752 kursy (szkoła dla rodziców) szczegółowe informacje na stronie internetowej</p>	<p>https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/trr.zgora@gmail.com</p>	<p>dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy</p>
<p>Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia” (Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych)</p>	<p>wsparcie pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej</p>	<p>Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa</p>	<p>800 120 002 bezpłatna infolinia</p>	<p>całodobowo</p>	<p>www.niebieskalinia.info poradnia emailow niebieskalinia@niebieskalinia.info</p>	<p>dla osób doświadczających przemocy domowej</p>

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

INTERWENCJA KRYZYSOWA, SCHRONIENIE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Ośrodek Interwencji Kryzysowej Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka	specjalistyczne usługi zwłaszcza psychologiczne, prawne, pedagogiczne, socjalne i inne,	ul. Piaskowa 9a 65-204 Zielona Góra	68 324 49 00 68 328 08 63 503 190 032	całodobowo	www.tkopd.pl tkopd@poczta.onet.pl	ofiary przemocy domowej lub osobom, rodzinom będącym w kryzysowej sytuacji
Miejski Zespół Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	Kasprowicza 3/5 65-465 Zielona Góra	68 451 17 75 666 848 928	całodobowo		osoby w kryzysowej sytuacji
Noclegownia im. Ojca Stefana Modesta Glorieux	pomoc osobom bezdomnym nocleg, kąpiel, wymiana odzieży, 1 posiłek w formie suchego prowiantu, obiad	ul. Bema 38 65-170 Zielona Góra	68 324 15 86 601188649	całodobowe schronienie	noclegownia.zielonagora@gmail.pl www.facebook.com/Noclegownia-w-Zielonej-Górze-106415364825712/	interwencyjnie do 3 dni mogą przebywać osoby z całej Polski (do wyjaśnienia sytuacji), docelowo noclegownia jest przeznaczona dla mieszkańców, którzy mieli ostatni adres na terenie Zielonej Góry.
Schronisko aktywizujące dla Bezdomnych Mężczyzn Caritas	pomoc osobom bezdomnym usługi ukierunkowane na wzmacnianie aktywności społeczno-zawodowej	ul. Jana z Kolna 10 Zielona Góra	kierownik schroniska 533 329 677	całodobowe schronienie	schronisko.zg@caritas.pl	potrzebujący pomocy
Schronisko dla osób bezdomnych Fundacji RONDO	pomoc osobom bezdomnym i potrzebującym	ul. Jacka Malczewskiego 27 65-140 Zielona Góra	schronisko dla osób bezdomnych	całodobowe schronienie	tel. 502 450 083 schronisko.zielonagora@gmail.com kierownik tel. 600 044 246	potrzebujący pomocy
Centralne Zarządzenie Kryzysowe (Rządow Centrum Bezpieczeństwa)	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	22 361 69 00 22785700177	e-mail: dyzurny@rcb.gov.p całodobowy dyżur 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

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA	poradnictwo dla osób pokrzywdzonych przestępstwem	ul. Stary Rynek 17 65-067 Zielona Góra	68 4549232, 692064061 661842501	ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	https://baba.org.pl/ baba@baba.org.pl	osoby pokrzywdzone przestępstwem
Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem w Zielonej Górze	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. Stary Rynek 1 65-060 Zielona Góra	695 522 000 667 351 095 (całodobowy) Linia Pomocy Pokrzywdzonym +48 222 309 900	dyżur całodobowy 7 dni w tygodniu ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/ e-mail info@numerosos.pl www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl	osoby pokrzywdzone przestępstwem

PRAWO KONSUMENCKIE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Miejski Rzecznik Konsumentów	bezpłatne porady konsumenckie	ul. Podgórna 22 65-424 Zielona Góra	68 4564 306	przyjmuje konsumentów wyłącznie po telefonicznym kontakcie i umówieniu się porady konsumenckie udzielane są w pierwszym rzędzie telefonicznie i drogą elektroniczną	K.Ujma@um.zielona-gora.pl	mieszkańcy miasta Zielona Góra
Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej	w zakresie umów zawieranych między konsumentem a przedsiębiorcą oraz sporów z nich wynikających	ul. Bohaterów Westerplatte 11 65-034 Zielona Góra	95 303 00 31 95 303 00 42	pn.-pt. 7.30-15.30 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	www.ihgorzow.ires.pl delegatura@wiih.gorzow.pl	porady udzielane są w zakresie prawa konsumenckiego, bezpośrednio, telefonicznie, listownie i elektr.

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Urząd Komunikacji Elektronicznej	w zakresie działalności pocztowej, telekomunikacyjnej	ul. Dąbrowskiego 12 65-021 Zielona Góra	68 320 25 44	7.30-15.30	www.uke.gov.pl zielonagora@uke.gov.pl
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka 801 440 220 22 290 89 16	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/porady@dlakonsumentow.pl

DLA OSÓB BEZROBOTNYCH, DORADZTWO ZAWODOWE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Powiatowy Urząd Pracy w Zielonej Górze	poradnictwo zawodowe dla bezrobotnych, poszukujących pracy a także dla podmiotów gospodarczych	ul. Batorego 126A, 65-735 Zielona Góra	68 456 56 50 fax 68 452 06 66	pn.-pt. 7.00-15.00 obsługa interesantów 7.00-14.00 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	www.pup.zgora.pl kancelaria@pup.zgora.pl	wynikające z ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy
Wojewódzki Urząd Pracy Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej	bezpłatna pomoc w zakresie m. in. wyboru lub zmiany zawodu, zaplanowania kariery zawodowej, uzupełnienia kwalifikacji zawodowych,	ul. Wyspiańskiego 15 65-036 Zielona Góra	68 456 76 96 fax 68 327 01 11	pn.-pt. 8.00-15.00 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	https://wupzielonagora.praca.gov.pl/cizzq@wup.zgora.pl	dla osób dorosłych (18+) zarówno zarejestrowanych w PUP, jak i dla osób niezarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników
Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży - OHP	Bezpłatne poradnictwo zawodowe i pośrednictwo pracy	ul. Zamenhofa 1 65-186 Zielona Góra	68 328 48 70	pn.-pt. 8.00-15.00 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	https://ohp.pl/nasze-jednostki/wojewodzkie-komendy-ohp/lubuskie lwk.zgora@ohp.pl	działaniach na rzecz młodzieży, w szczególności młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym, oraz bezrobotnych do 25 roku życia.
Biuro Karier Uniwersytetu Zielonogórskiego	Bezpłatna pomoc we wszelkich kwestiach związanych ze zdobywaniem pracy lub doświadczenia zawodowego	al. Wojska Polskiego 69 65-762 Zielona Góra (campus B, budynek główny, p. 405R - 406R)	789442108 789442109	pn.-pt. 8.00-15.00 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	http://www.bk.uz.zgora.pl bk@uz.zgora.pl	bezpłatne poradnictwo dla studentów i absolwentów Uniwersytetu Zielonogórskiego

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

DLA OSÓB BEZROBOTNYCH, DORADZTWO ZAWODOWE CD.

<p>Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej w Zielonej Górze</p>	<p>pomoc w wejściu na rynek pracy, wspieranie rozwoju zatrudnienia, przygotowanie do aktywności zawodowej, tworzenie miejsc pracy w przedsiębiorstwach społecznych</p>	<p>ul. Generała Jarosława Dąbrowskiego 41d/3, 65-021 Zielona Góra</p>	<p>533 316 285</p>	<p>ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej</p>	<p>www.owes.zgora.pl owes@fundacijacp.org</p>	<p>nieformalne grupy długotrwale bezrobotnych, zagrożonych ubóstwem, wykluczonych społecznie chcących sformalizować się i działać w formie np.. stowarzyszenia, fundacji.</p>
<p>Centrum Integracji Społecznej</p>	<p>bezpłatne poradnictwo zawodowe dla osób bezrobotnych, wykluczonych społecznie, bezdomnych</p>	<p>ul. Staszica 4, 65-175 Zielona Góra</p>	<p>tel. 68 4553673 – doradca zawodowy i coach tel. 4553672 – psycholog i terapeuta</p>	<p>7.00-15.00 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej</p>	<p>www.cis.zielonagora.pl sekretariat@cis.zielonagora.pl</p>	<p>Zgodnie z ustawą o zatrudnieniu socjalnym i ustawą o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy</p>
<p>Infolinia urzędu pracy – Zielona Linia</p>	<p>pomoc w zakresie usług rynku pracy, świadczeń oraz innych form wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy</p>	<p>Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia Zielona Linia ul. Trawiasta 20b 15-161 Białystok</p>	<p>tel. z Polski: 19524 tel. z zagranicy: +48 22 19524 +48 22 540 99 11</p>	<p>pn.-pt. 8.00-18.00</p>	<p>www.zielonalinia.gov.pl kontakt@zielonalinia.gov.pl</p>	<p>mogą korzystać: - zarejestrowani - poszukujący pracy - pracodawcy</p>

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

PRAWO PRACY

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy	prawo pracy	ul. Dekoracyjna 8 65-722 Zielona Góra	68 451 39 00	porady telefoniczne 801 002 006 459 599 000 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	www.zielonagora.pip.gov.pl kancelaria@zgora.pip.gov.pl ePUAP /OIPZG/SkrytkaESP	osobiście (pn. 8.00-18.00, wt.-pt. 8.00-15.00), listownie, elektr.
Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	prawo pracy	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa	22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	801 002 006 (dla tel. stacj.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP)	www.bip.pip.gov.pl , kancelaria@gip.pip.gov.pl	

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Zielonej Górze	popularyzacja wiedzy o ubezpieczeniach społecznych	ul. Kupiecka 65 65-426 Zielona Góra	Centrum Obsługi Telefonicznej 22 560 16 00 Infolinia ZUS 22 560 16 00	godziny obsługi klientów poniedziałek: 8.00-18.00 wtorek - piątek: 8.00-15.00 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	http://www.zus.pl PUE https://www.zus.pl/portal/logowanie.npi ePUAP /ZUSOZIELONAGORA/SkrytkaESP	
Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury		Nr centrali : 22 66710 00 22 56016 00	pn. – pt. 07.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

PRAWA PACJENTA

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Zielonej Górze	prawa pacjenta	ul. Podgórna 9b 65-057 Zielona Góra	68 328 73 00 telefoniczna informacja pacjenta 800 190 590	ze względu na epidemię SARS-CoV-2 należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	www.nfz-zielonagora.pl oddzial@nfz-zielonagora.pl	
Lubuski Oddział PFRON	ułatwianie osobom niepełnosprawnym pełnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym.	ul. Boh. Westerplatte 11 65-034 Zielona Góra	68 42 27 800	ze względu na epidemię SARS-CoV-2 należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	zielonagora@pfron.org.pl	
Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	prawa pacjenta 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	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
Rzecznik Praw Pacjenta	ochrona praw pacjenta	Biurowo RPP ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa	800 190 590 bezpłatna infolinia	pn. - pt. godz. 08.00-16.00 Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	ochrona praw osób niepełnosprawnych	adres siedziby ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa adres do korespondencji Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	22 461 60 00 koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	http://www.niepelnospawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Biuro Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)	Zadania ustawowe i programy PFRON realizowane na rzecz indywidualnych osób niepełnosprawnych	al. Jana Pawła II 13, 00-828 Warszawa	22 50 55 500	infolinia w godz. 9-15 22 581 84 10 Infolinia dodatkowa - 517 373 975 dni robocze 9-20 infolinia Systemu Obsługi Wsparcia (finansowego) - 800 889 777 dni powszednie 9-17 bezpłatne połączenie Kontakt z tłumaczem języka migowego (PJM/SJM) możliwy jest od poniedziałku do piątku w godzinach 08:30-15:30 .	www.pfron.org.pl	
--	--	---	--------------	--	--	--

PRAWO PODATKOWE, SPORY Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
I Urząd Skarbowy w Zielonej Górze	obsługa i wsparcie podatników i płatników w prawidłowym wykonywaniu obowiązków podatkowych	ul. Dr Pieniężnego 24 65-054 Zielona Góra	centrala 68 456 01 00	ze względu na epidemię SARS-CoV-2 należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	http://www.lubuskie.kas.gov.pl/pierwszy-urzed-skarbowy-w-zielonej-gorze 1us.zielonagora@mf.gov.pl ePUAP /3jko1rr04j/skrytka /3jko1rr04j/SkrytkaESP	
II Urząd Skarbowy w Zielonej Górze	obsługa i wsparcie podatników i płatników w prawidłowym wykonywaniu obowiązków podatkowych	ul. Dr Pieniężnego 24 65-054 Zielona Góra	centrala 68 456 02 00	ze względu na epidemię SARS-CoV-2 należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	http://www.lubuskie.kas.gov.pl/drugi-urzed-skarbowy-w-zielonej-gorze 2us.zielonagora@mf.gov.pl ePUAP /kntm1018o3/skrytka /kntm1018o3/SkrytkaESP	
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. stacj. 22330 03 30 z tel. kom. 22 33 00 330 z tel. zagr.	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa/KIS/skrytkaesp	porad może skorzystać każdy podatnik

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa	Ubezpieczenia gospodarcze (22) 333 73 28 <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego (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

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
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

Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji	WWW.OBYWATEL.GOV.PL
--	---