

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

### PORADNICTWO RODZINNE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
<b>Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla dzieci</b>	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	<a href="http://ppp.zgora.pl">http://ppp.zgora.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@ppp.zgora.pl">sekretariat@ppp.zgora.pl</a>	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
<b>Towarzystwo Rozwoju Rodziny</b>	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	<a href="https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/trr.zgora@gmail.com">https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/trr.zgora@gmail.com</a>	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy
<b>Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju</b>	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	<a href="http://psychoterapia.zgora.pl/info@psychoterapia.zgora.pl">http://psychoterapia.zgora.pl/info@psychoterapia.zgora.pl</a>	dla osób będących w kryzysie psychicznym
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej</b>	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	<a href="http://www.mops.zgora.pl">www.mops.zgora.pl</a> <a href="mailto:biuro@mops.zgora.pl">biuro@mops.zgora.pl</a> 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
<b>Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla dzieci</b>	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	<a href="http://ppp.zgora.pl">http://ppp.zgora.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@ppp.zgora.pl">sekretariat@ppp.zgora.pl</a>	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej</b>	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	<a href="http://www.mops.zgora.pl">www.mops.zgora.pl</a> <a href="mailto:biuro@mops.zgora.pl">biuro@mops.zgora.pl</a> ePUAP:/jep62f01ky/Skrytka ESP	trudne sytuacje życiowe, których osoby i rodziny nie są w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości
<b>Towarzystwo Rozwoju Rodziny</b>	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	<a href="https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/">https://towarzystworozwoju rodziny.wordpress.com/</a> <a href="mailto:trr.zgora@gmail.com">trr.zgora@gmail.com</a>	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiaram przemocy
<b>Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju</b>	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	<a href="http://psychoterapia.zgora.pl/">http://psychoterapia.zgora.pl/</a> <a href="mailto:info@psychoterapia.zgora.pl">info@psychoterapia.zgora.pl</a>	dla osób będących w kryzysie psychicznym
<b>Stowarzyszenie Penitencjarne „Patronat”</b>	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Sikorskiego 26 65-454 Zielona Góra	68 325 78 50 504142147	zapisy wyłącznie telefonicznie 504142147	<a href="mailto:zgora@patronat.hg.pl">zgora@patronat.hg.pl</a>	udzielanie pomocy osobom pozbawionym wolności, zwalnianym z zakładów karnych i ich rodzinom
<b>Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ)</b>	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

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

### PORADNICTWO PEDAGOGICZNE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
<b>Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla dzieci</b>	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	<a href="http://ppp.zgora.pl">http://ppp.zgora.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@ppp.zgora.pl">sekretariat@ppp.zgora.pl</a>	dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

### PRAWA DZIECKA

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
<b>Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka</b>	ochrona praw dziecka	ul. Piaskowa 9a 65-204 Zielona Góra	68 324 49 00 68 328 08 63 503 190 032	całodobowo	<a href="http://www.tkopd.pl">www.tkopd.pl</a> <a href="mailto:tkopd@poczta.onet.pl">tkopd@poczta.onet.pl</a>	wszechstronna pomoc dziecku krzywdzonemu
<b>Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania</b>	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)	<a href="https://brpd.gov.pl">https://brpd.gov.pl</a> <a href="mailto:brpd@brpd.gov.pl">brpd@brpd.gov.pl</a>	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
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej</b>	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	<a href="http://www.mops.zgora.pl">www.mops.zgora.pl</a> <a href="mailto:biuro@mops.zgora.pl">biuro@mops.zgora.pl</a> ePUAP:/jep62f01ky/Skrytka ESP	trudne sytuacje życiowe, których osoby i rodziny nie są w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości
<b>Towarzystwo Rozwoju Rodziny</b>	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	<a href="https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/">https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/</a> <a href="mailto:trr.zgora@gmail.com">trr.zgora@gmail.com</a>	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy
<b>Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju</b>	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	<a href="http://psychoterapia.zgora.pl/info@psychoterapia.zgora.pl">http://psychoterapia.zgora.pl/info@psychoterapia.zgora.pl</a>	dla osób będących w kryzysie psychicznym
<b>Stowarzyszenie Penitencjarne „Patronat”</b>	poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, prawnej i psychologicznej	ul. Sikorskiego 26 65-454 Zielona Góra	68 325 78 50 504142147	zapisy wyłącznie telefonicznie	<a href="mailto:zgora@patronat.hg.pl">zgora@patronat.hg.pl</a>	udzielanie pomocy osobom pozbawionym wolności, zwalnianym z zakładów karnych i ich rodzinom
<b>Noclegownia im. Ojca Stefana Modesta Glorieux</b>	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	<a href="mailto:noclegownia.zielonagora@gmail.pl">noclegownia.zielonagora@gmail.pl</a> <a href="http://www.facebook.com/Noclegownia-w-Zielonej-Górze-106415364825712/">www.facebook.com/Noclegownia-w-Zielonej-Górze-106415364825712/</a>	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.
<b>Schronisko aktywizujące dla Bezdomnych Mężczyzn Caritas</b>	pomoc osobom bezdomnym usługi ukierunkowane na wzmacnianie aktywności społeczno-zawodowej	ul. Jana z Kolna 10 Zielona Góra	kierownik schroniska 533 329 677	całodobowe schronienie	<a href="mailto:schronisko.zg@caritas.pl">schronisko.zg@caritas.pl</a>	potrzebujący pomocy

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

<p><b>Schronisko dla osób bezdomnych Fundacji RONDO</b></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 <a href="mailto:schronisko.zielonagora@gmail.com">schronisko.zielonagora@gmail.com</a> kierownik tel. 600 044 246</p>	<p>potrzebujący pomocy</p>
<p><b>Caritas Polska - Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej</b></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: <a href="mailto:zielonagora@caritas.pl">zielonagora@caritas.pl</a> <a href="https://caritaszg.pl/">https://caritaszg.pl/</a></p>	<p>potrzebujący pomocy</p>
<p><b>Lubuski Oddział PCK</b></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><a href="mailto:zielonagora@pck.org.pl">zielonagora@pck.org.pl</a></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
<b>Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom</b> (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	<a href="http://www.probal.zielonagora.pl">www.probal.zielonagora.pl</a> <a href="mailto:profilaktyka@mops.zgora.pl">profilaktyka@mops.zgora.pl</a> ePUAP:/jep62f01ky/Skrytka ESP	dla osób uzależnionych i współuzależnionych
<b>Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia</b>	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	<a href="https://ciborz.eu/wotuw-zielona-gora/wotuw@ciborz.eu">https://ciborz.eu/wotuw-zielona-gora/wotuw@ciborz.eu</a>  <a href="mailto:wotuw@ciborz.eu">wotuw@ciborz.eu</a>	konsultacje i wsparcie rodzinom osób uzależnionych
<b>Poradnia Terapii Uzależnienia od Środków Psychoaktywnych</b>	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	<a href="https://ciborz.eu/poradnia-terapii-uzaleznienia-od-srodkow-psychoaktywnych/">https://ciborz.eu/poradnia-terapii-uzaleznienia-od-srodkow-psychoaktywnych/</a>	Uzależnienie od narkotyków i
<b>Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu</b>	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	<a href="https://ciborz.eu/poradnia-terapii-uzaleznienia-i-wspoluzaleznienia-od-alkoholu/">https://ciborz.eu/poradnia-terapii-uzaleznienia-i-wspoluzaleznienia-od-alkoholu/</a>	
<b>Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Osób Uzależnionych i Współuzależnionych „LOPiT”</b>	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	<a href="mailto:lopit@interia.pl">lopit@interia.pl</a> <a href="http://www.lopit.pl">www.lopit.pl</a>	pomoc osobom wychodzącym z nałogu i ich rodzinom

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

<b>Towarzystwo Rozwoju Rodziny</b>	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	<a href="https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/trr.zgora@gmail.com">https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/trr.zgora@gmail.com</a>	dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy
<b>Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju</b>	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	<a href="http://psychoterapia.zgora.pl/info@psychoterapia.zgora.pl">http://psychoterapia.zgora.pl/info@psychoterapia.zgora.pl</a>	dla osób będących w kryzysie psychicznym

## PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
<b>Zespół interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie</b>	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	<a href="mailto:zespol.interdyscyplinarny@mops.zgora.pl">zespol.interdyscyplinarny@mops.zgora.pl</a>	dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie, osób podejrzanych o stosowanie przemocy
<b>telefon zaufania dla ofiar przemocy w rodzinie</b> 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
<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> 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	<a href="http://www.tkopd.pl">www.tkopd.pl</a> <a href="mailto:tkopd@poczta.onet.pl">tkopd@poczta.onet.pl</a>	ofiary przemocy domowej lub osobom, rodzinom będącym w kryzysowej sytuacji

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

<p><b>Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA</b></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><a href="https://baba.org.pl/baba@baba.org.pl">https://baba.org.pl/baba@baba.org.pl</a></p>	<p>ofiary przemocy</p>
<p><b>Towarzystwo Rozwoju Rodziny</b></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><a href="https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/trr.zgora@gmail.com">https://towarzystworozwojurodziny.wordpress.com/trr.zgora@gmail.com</a></p>	<p>dla młodzieży, dorosłych i par, pomoc ofiarom przemocy</p>
<p><b>Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”</b> (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><a href="http://www.niebieskalinia.info">www.niebieskalinia.info</a>  poradnia emailow <a href="mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info">niebieskalinia@niebieskalinia.info</a></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
<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> 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	<a href="http://www.tkopd.pl">www.tkopd.pl</a> <a href="mailto:tkopd@poczta.onet.pl">tkopd@poczta.onet.pl</a>	ofiary przemocy domowej lub osobom, rodzinom będącym w kryzysowej sytuacji
<b>Miejski Zespół Zarządzania Kryzysowego</b>	Monitorowanie bezpieczeństwa	Kasprowicza 3/5 65-465 Zielona Góra	68 451 17 75 666 848 928	całodobowo		osoby w kryzysowej sytuacji
<b>Noclegownia im. Ojca Stefana Modesta Glorieux</b>	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	<a href="mailto:noclegownia.zielonagora@gmail.pl">noclegownia.zielonagora@gmail.pl</a> <a href="http://www.facebook.com/Noclegownia-w-Zielonej-Górze-106415364825712/">www.facebook.com/Noclegownia-w-Zielonej-Górze-106415364825712/</a>	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.
<b>Schronisko aktywizujące dla Bezdomnych Mężczyzn Caritas</b>	pomoc osobom bezdomnym usługi ukierunkowane na wzmacnianie aktywności społeczno-zawodowej	ul. Jana z Kolna 10 Zielona Góra	kierownik schroniska 533 329 677	całodobowe schronienie	<a href="mailto:schronisko.zg@caritas.pl">schronisko.zg@caritas.pl</a>	potrzebujący pomocy
<b>Schronisko dla osób bezdomnych Fundacji RONDO</b>	pomoc osobom bezdomnym i potrzebującym	ul. Jacka Malczewskiego 27 65-140 Zielona Góra	schronisko dla osób bezdomnych	całodobowe schronienie	tel. 502 450 083 <a href="mailto:schronisko.zielonagora@gmail.com">schronisko.zielonagora@gmail.com</a> kierownik tel. 600 044 246	potrzebujący pomocy
<b>Centralne Zarządzenie Kryzysowe</b>	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	<a href="tel:223616900">22 361 69 00</a> <a href="tel:22785700177">22785700177</a>	e-mail: <a href="mailto:dyzurny@rcb.gov.p">dyzurny@rcb.gov.p</a> całodobowy dyżur 24 godziny na dobę przez 7 dni w	<a href="http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/">http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/</a>	świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

(Rządow Centrum Bezpieczeństwa)				tygodniu	<a href="mailto:poczta@rcb.gov.pl">poczta@rcb.gov.pl</a>	informacji na temat zarządzania kryzysowego
---------------------------------	--	--	--	----------	--	---

### DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
<b>Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA</b>	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	<a href="https://baba.org.pl/">https://baba.org.pl/</a> <a href="mailto:baba@baba.org.pl">baba@baba.org.pl</a>	osoby pokrzywdzone przestępstwem
<b>Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przeszypstwem w Zielonej Górze</b>	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	<a href="https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/">https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/</a> e-mail <a href="mailto:info@numerosos.pl">info@numerosos.pl</a> <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 przestępstwem

### PRAWO KONSUMENCKIE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
<b>Miejski Rzecznik Konsumentów</b>	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	<a href="mailto:K.Ujma@um.zielona-gora.pl">K.Ujma@um.zielona-gora.pl</a>	mieszkańcy miasta Zielona Góra
<b>Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej</b>	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	<a href="http://www.ihgorzow.ires.pl">www.ihgorzow.ires.pl</a> <a href="mailto:delegatura@wiih.gorzow.pl">delegatura@wiih.gorzow.pl</a>	porady udzielane są w zakresie prawa konsumenckiego, bezpośrednio, telefonicznie, listownie i elektr.

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

<b>Urząd Komunikacji Elektronicznej</b>	w zakresie działalności pocztowej, telekomunikacyjnej	ul. Dąbrowskiego 12 65-021 Zielona Góra	68 320 25 44	7.30-15.30	<a href="http://www.uke.gov.pl">www.uke.gov.pl</a> <a href="mailto:zielonagora@uke.gov.pl">zielonagora@uke.gov.pl</a>
<b>Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów</b>	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	<a href="https://www.uokik.gov.pl/porady@dlakonsumentow.pl">https://www.uokik.gov.pl/porady@dlakonsumentow.pl</a>

### DLA OSÓB BEZROBOTNYCH, DORADZTWO ZAWODOWE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
<b>Powiatowy Urząd Pracy w Zielonej Górze</b>	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	<a href="http://www.pup.zgora.pl">www.pup.zgora.pl</a> <a href="mailto:kancelaria@pup.zgora.pl">kancelaria@pup.zgora.pl</a>	wynikające z ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy
<b>Wojewódzki Urząd Pracy Centrum Informacji i Planowania Karier Zawodowej</b>	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	<a href="https://wupzielonagora.praca.gov.pl">https://wupzielonagora.praca.gov.pl</a> <a href="mailto:cizzg@wup.zgora.pl">cizzg@wup.zgora.pl</a>	dla osób dorosłych (18+) zarówno zarejestrowanych w PUP, jak i dla osób niezarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników
<b>Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży - OHP</b>	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	<a href="https://ohp.pl/nasze-jednostki/wojewodzkie-komendy-ohp/lubuskie">https://ohp.pl/nasze-jednostki/wojewodzkie-komendy-ohp/lubuskie</a> <a href="mailto:lwk.zgora@ohp.pl">lwk.zgora@ohp.pl</a>	działaniach na rzecz młodzieży, w szczególności młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym, oraz bezrobotnych do 25 roku życia.
<b>Biuro Karier Uniwersytetu Zielonogórskiego</b>	Bezpłatna pomoc we wszelkich kwestiach związanych ze zdobywaniem pracy lub doświadczenia	al. Wojska Polskiego 69 65-762 Zielona Góra (campus B,	789442108 789442109	pn.-pt. 8.00-15.00 ze względu na epidemię SARS-CoV-2 możliwe zmiany należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej	<a href="http://www.bk.uz.zgora.pl">http://www.bk.uz.zgora.pl</a> <a href="mailto:bk@uz.zgora.pl">bk@uz.zgora.pl</a>	bezpłatne poradnictwo dla studentów i absolwentów Uniwersytetu

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

	zawodowego	budynek główny, p. 405R - 406R)				Zielonogórskiego
--	------------	------------------------------------	--	--	--	------------------

### DLA OSÓB BEZROBOTNYCH, DORADZTWO ZAWODOWE CD.

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

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

### PRAWO PRACY

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
<b>Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy</b>	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	<a href="http://www.zielonagora.pip.gov.pl">www.zielonagora.pip.gov.pl</a> <a href="mailto:kancelaria@zgora.pip.gov.pl">kancelaria@zgora.pip.gov.pl</a>  ePUAP /OIPZG/SkrytkaESP	osobiście (pn. 8.00-18.00, wt.-pt. 8.00-15.00), listownie, elektr.
<b>Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)</b>	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)	<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>	

### PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
<b>Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Zielonej Górze</b>	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	<a href="http://www.zus.pl">http://www.zus.pl</a> PUE <a href="https://www.zus.pl/portal/logowanie.npi">https://www.zus.pl/portal/logowanie.npi</a> ePUAP /ZUSOZIELONAGORA/SkrytkaESP	
<b>Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych</b>	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury		Nr centrali : 22 66710 00 22 56016 00	pn. – pt. 07.00 – 18.00	<a href="http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl">http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl</a>	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
<b>Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Zielonej Górze</b>	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	<a href="http://www.nfz-zielonagora.pl">www.nfz-zielonagora.pl</a> <a href="mailto:oddzial@nfz-zielonagora.pl">oddzial@nfz-zielonagora.pl</a>	
<b>Lubuski Oddział PFRON</b>	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	<a href="mailto:zielonagora@pfron.org.pl">zielonagora@pfron.org.pl</a>	
<b>Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala</b>	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	<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
<b>Rzecznik Praw Pacjenta</b>	ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa	800 190 590 bezpłatna infolinia	pn. - pt. godz. 08.00-16.00 Zapisy na poradę osobistą: <a href="mailto:rezerwacja@rpp.gov.pl">rezerwacja@rpp.gov.pl</a>	<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
<b>Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych</b>	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	<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

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

<p style="text-align: center;"><b>Biuro Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)</b></p>	<p>Zadania ustawowe i programy PFRON realizowane na rzecz indywidualnych osób niepełnosprawnych</p>	<p>al. Jana Pawła II 13, 00-828 Warszawa</p>	<p>22 50 55 500</p>	<p>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 .</p>	<p style="text-align: center;"><a href="http://www.pfron.org.pl">www.pfron.org.pl</a></p>	
---	---	--	---------------------	--	---	--

### PRAWO PODATKOWE, SPORY Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
<p><b>I Urząd Skarbowy w Zielonej Górze</b></p>	<p>obsługa i wsparcie podatników i płatników w prawidłowym wykonywaniu obowiązków podatkowych</p>	<p>ul. Dr Pieniężnego 24 65-054 Zielona Góra</p>	<p>centrala 68 456 01 00</p>	<p>ze względu na epidemię SARS-CoV-2 należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej</p>	<p><a href="http://www.lubuskie.kas.gov.pl/pierwszy-urzed-skarbowy-w-zielonej-gorze">http://www.lubuskie.kas.gov.pl/pierwszy-urzed-skarbowy-w-zielonej-gorze</a>  <a href="mailto:1us.zielonagora@mf.gov.pl">1us.zielonagora@mf.gov.pl</a>  ePUAP /3jko1rr04j/skrytka /3jko1rr04j/SkrytkaESP</p>	
<p><b>II Urząd Skarbowy w Zielonej Górze</b></p>	<p>obsługa i wsparcie podatników i płatników w prawidłowym wykonywaniu obowiązków podatkowych</p>	<p>ul. Dr Pieniężnego 24 65-054 Zielona Góra</p>	<p>centrala 68 456 02 00</p>	<p>ze względu na epidemię SARS-CoV-2 należy sprawdzać aktualności na stronie internetowej</p>	<p><a href="http://www.lubuskie.kas.gov.pl/drugi-urzed-skarbowy-w-zielonej-gorze">http://www.lubuskie.kas.gov.pl/drugi-urzed-skarbowy-w-zielonej-gorze</a>  <a href="mailto:2us.zielonagora@mf.gov.pl">2us.zielonagora@mf.gov.pl</a>  ePUAP /kntm1018o3/skrytka /kntm1018o3/SkrytkaESP</p>	
<p><b>Krajowa Informacja Skarbowa</b></p>	<p>Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.</p>	<p>ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała</p>	<p>801 055 055 z tel. stacj. 22330 03 30 z tel. kom. 22 33 00 330 z tel. zagr.</p>	<p>pn.- pt. godz. 07.00-18.00</p>	<p><a href="http://www.kis.gov.pl">www.kis.gov.pl</a> więcej: <a href="https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa/KIS/skrytkaesp">https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa/KIS/skrytkaesp</a></p>	<p>porad może skorzystać każdy podatnik</p>

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

<b>Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)</b>	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: <a href="mailto:porady@rf.gov.pl">porady@rf.gov.pl</a> (czas oczekiwania na odpowiedź 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
--	----------------------	--	--	--	--	--

### INNE

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon	dostępność dni i godziny	www, email, esp	kryteria dostępu
<b>Rzecznik Praw Obywatelskich</b>	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	<a href="https://www.rpo.gov.pl">https://www.rpo.gov.pl</a> <a href="mailto:biurorzecznika@brpo.gov.pl">biurorzecznika@brpo.gov.pl</a>	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji	<b><a href="http://WWW.OBYWATEL.GOV.PL">WWW.OBYWATEL.GOV.PL</a></b>
--	---



## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA