

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

| LP                    | NAZWA JEDNOSTKI  | ZAKRES PORADNICTWA   | ADRES   | TELEFON<br>odpłatność<br>połączeń                      | DOSTĘPNOŚĆ<br>dni i godziny  | WWW<br>e-mail   | KRYTERIA<br>DOSTĘPU   |
|-----------------------|--|--|---|--|--|---|---|
| <b>RODZINNE</b>       |  |  |   |  |  |   |   |
| 1.                    | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Świebodzinie                       | wspieranie rodziny i system pieczy zastępczej<br><br>obejmuje szeroko rozumiane problemy funkcjonowania rodziny, w tym problemy wychowawcze w rodzinach naturalnych i zastępczych oraz problemy opieki nad osobą niepełnosprawną, a także terapię rodzinną | ul. Żaków 3<br>66-200 Świebodzin  | 68 47 553 53<br><br>według stawek operatora            | Poniedziałek<br>7.30 ÷ 15.30<br><br>Wtorek ÷ Piątek<br>7.00 ÷ 15.00                                | <a href="http://www.pcpr.swiebodzin.pl/">http://www.pcpr.swiebodzin.pl/</a><br><br><a href="mailto:pcpr_swieb@wp.pl">pcpr_swieb@wp.pl</a>   | każdy mieszkaniec Powiatu Świebodzińskiego  |
| <b>PSYCHOLOGICZNE</b> |  |  |   |  |  |   |   |
| 2.                    | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Świebodzinie                    | diagnoza, terapia i poradnictwo psychologiczne, wychowawcze dla dzieci, rodziców, nauczycieli  | ul. Żaków 3<br>66-200 Świebodzin  | 68 457 88 01<br><br>według stawek operatora            | Pon. 7.00 ÷ 18.00<br>Wt. 7.00 ÷ 18.00<br>Śr. 7.00 ÷ 17.00<br>Czw. 7.00 ÷ 18.00<br>Pt. 7.00 ÷ 15.00 | <a href="http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/">http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/</a><br><br><a href="mailto:sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl">sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl</a> | dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli<br><br><u>Obowiązują zgłoszenia pisemne</u> na druku poradni, które przyjmuje sekretariat w godz. od 8.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku. |
| 3.                    | Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ) | Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze   | Fundacja ITAKA<br><br>skr. pocztowa 127<br>00-958 Warszawa<br>66.   | 800 70 2222<br><br>bezpłatna infolinia                 | 24 godz. przez<br>7 dni w tygodniu   | <a href="http://www.linia wsparcia.pl">www.linia wsparcia.pl</a><br><br><a href="mailto:porady@linia wsparcia.pl">porady@linia wsparcia.pl</a>  | Dla osób będących w kryzysie psychicznym  |
| 4.                    | Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego    | Pomoc psychologiczna osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji,   | Instytut Psychologii Zdrowia<br>Polskie Towarzystwo Psychologiczne<br>ul. Gęślarska 3,<br>02-412 Warszawa | <b>116 123</b><br><b>bezpłatna</b><br><b>infolinia</b> | Od poniedziałku do piątku<br>od godz 14:00 – 22:00   | <a href="http://www.psychologia.edu.pl">www.psychologia.edu.pl</a>  | Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym   |

|    |                               |   |  |                 |   |             |   |
|----|-------------------------------|---|--|-----------------|---|-------------|---|
|    |                               | bezsenności,<br>chronicznego stresu.  | tel. 0-22/ 863 87 38<br>fax 0-22/ 863 42 75<br>poczta@ipz.edu.pl |                 |   |             |   |
| 5. | Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę | <p><u>Bezpieczeństwo dzieci</u><br/>- wsparcie i informacje w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.</p> <p>- konsultacje w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i</p> | -  | tel 800 100 100 | od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00.<br>Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią. | www.fdds.pl | bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla rodziców i nauczycieli |

|                        |  |  |   |   |  |   |   |
|------------------------|--|--|---|---|--|---|---|
|                        |  | uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.  |   |   |  |   |   |
|                        |  | Wsparcie psychologiczne  | -   | Telefon Zaufania<br>116 111   | <b>Pon- nd<br/>12:00 – 02:00</b><br><b>Można zostawić wiadomość poprzez stronę</b><br><b>www.116111.pl</b>   | <a href="http://www.116111.pl">www.116111.pl</a>  | Z porady mogą skorzystać dzieci i młodzież  |
| <b>PEDAGOGICZNE</b>    |  |  |   |   |  |   |   |
| 6.                     | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Świebodzinie  | diagnoza, terapia i poradnictwo psychologiczne, wychowawcze dla dzieci, rodziców, nauczycieli  | ul. Żaków 3<br>66-200 Świebodzin  | 68 457 88 01<br>według stawek operatora   | Pon. 7.00 ÷ 18.00<br>Wt. 7.00 ÷ 18.00<br>Śr. 7.00 ÷ 17.00<br>Czw. 7.00 ÷ 18.00<br>Pt. 7.00 ÷ 15.00   | <a href="http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/">http://www.poradniapp.swiebodzin.pl/</a><br><br><a href="mailto:sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl">sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl</a>   | dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli<br><br><u>Obowiązują zgłoszenia pisemne</u> na druku poradni, które przyjmuje sekretariat w godz. od 8.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku. |
| <b>POMOC SPOŁECZNA</b> |  |  |   |   |  |   |   |
| 7.                     | Ośrodek Pomocy Społecznej w:<br>1. Świebodzinie<br>2. Zbąszynku<br>3. Łagowie<br>4. Skąpe<br>5. Szczañcu | poradnictwo z zakresu pomocy społecznej<br><br>Pomoc społeczna umożliwia przezwyciężanie trudnych sytuacji życiowych tym, którzy nie są w stanie sami ich pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości. Wspiera ich w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwia im życie w warunkach odpowiadających godności człowieka. Zadaniem pomocy | 1.<br>Plac Wolności 14<br>66-200 Świebodzin<br><br>2.<br>ul. Długa 1<br>66-210 Zbąszynek<br><br>3.<br>ul. Sulęcińska 2<br>66-220 Łagów<br><br>4.<br>66-213 Skąpe 49 | 1.<br>68 4750 821<br><br>2.<br>68 384 91 02<br><br>3.<br>68 325 89 59<br><br>4.<br>68 341 91 08 | 1.<br>Pon. 8.00 - 16.00<br>Wt. - Pt.<br>7.20 - 15.20<br><br>2.<br>Pon. - Pt.<br>7.30 - 15.30<br><br>3.<br>Pon. 8.00 - 16.00<br>Wt. - Pt.<br>7.30 - 15.00<br><br>4.<br>Pon. - Pt.<br>7.00 - 15.00 | 1.<br><a href="http://bip.wrota.lubuskie.pl/ops_swiebodzin/">http://bip.wrota.lubuskie.pl/ops_swiebodzin/</a><br><br><a href="mailto:sekretariat@ops.swiebodzin.pl">sekretariat@ops.swiebodzin.pl</a><br><br>2.<br><a href="http://www.ops.zbaszynek.pl">www.ops.zbaszynek.pl</a><br><br>3.<br><a href="http://lagow.pl/PL/3036/Osrodek_Pomocy_Spolecznej/#ops@lagow.pl">http://lagow.pl/PL/3036/Osrodek_Pomocy_Spolecznej/#ops@lagow.pl</a><br><br>4.<br><a href="http://www.skape.naszops.pl/">http://www.skape.naszops.pl/</a> | 1.<br>mieszkańcy Gminy Świebodzin<br><br>2.<br>mieszkańcy Gminy Zbąszynek<br><br>3.<br>mieszkańcy Gminy Łagów<br><br>4.<br>mieszkańcy Gminy Skąpe   |

|    |   |   |                                 |                            |   |  |                                     |
|----|---|---|---------------------------------|----------------------------|---|--|-------------------------------------|
|    |   | społecznej jest także zapobieganie trudnym sytuacjom życiowym przez podejmowanie działań zmierzających do usamodzielnienia osób i rodzin oraz ich integracji ze środowiskiem. | 5.<br>66-225 Szczaniec<br>73    | 5.<br>68 34 107 10         | 5.<br>Pon. 7.00 - 16.00<br>Wt. - Czw.<br>7.00 - 15.00<br>Pt. 7.00 - 14.00 | 5.<br><a href="mailto:ops@skape.pl">ops@skape.pl</a><br><a href="mailto:opsszcz@wp.pl">opsszcz@wp.pl</a> | 5.<br>mieszkańcy Gminy<br>Szczaniec |
| 8. | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej W Lubrzy |   | os. Szkolne 13<br>66-218 Lubrza | 512 004 128<br>512 004 793 | Pon. 7.00 - 17.00<br>Wt. - Czw.<br>7.00 - 15.00<br>Pt. 7.00 - 13.00       | <a href="mailto:ops@lubrza.pl">ops@lubrza.pl</a>   | mieszkańcy Gminy<br>Szczaniec       |

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

|     |  |   |   |                    |   |   |   |
|-----|--|---|---|--------------------|---|---|---|
| 9.  | Centrum Profilaktyki Uzależnień w Świebodzinie   | Poradnictwo w zakresie problemów alkoholowych i innych uzależnień | ul. Bramkowa 2<br>66-200 Świebodzin<br>(wejście od ul. Garbarskiej) | 68 475 09 38       |   |   | Z pomocy mogą korzystać osoby uzależnione i ich rodziny |
| 10. | Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w:<br>1. Zbąszynku<br>2. Łagowie<br>3. Skąpe<br>4. Szcząńcu<br>5. Lubrzy |   | 1.<br>ul. Długa 1<br>66-210 Zbąszynek                               | 1.<br>68 384 91 02 | 1.<br>Pon. - Pt.<br>7.30 - 15.30  | 1.<br><a href="http://www.ops.zbaszynek.pl">www.ops.zbaszynek.pl</a>  | 1.<br>mieszkańcy Gminy<br>Zbąszynek                     |
|     |  |   | 2.<br>ul. Spacerowa 7<br>66-220 Łagów                               | 2.<br>503 132 047  | 2.<br>każdy 2 wtorek<br>miesiąca w godz.<br>14.00 - 16.00<br>Spotkanie ze<br>Specjalistą Terapii<br>Uzależnień    | 2.<br><a href="mailto:promocja@lagow.pl">promocja@lagow.pl</a>  | 2.<br>mieszkańcy Gminy<br>Łagów                         |
|     |  |   | 3.<br>66-213 Skąpe 49   | 3.<br>68 341 91 08 | 3.<br>Pon. - Pt.<br>7.00 - 15.00  | 3.<br><a href="http://www.skape.naszops.pl/">http://www.skape.naszops.pl/</a><br><br><a href="mailto:ops@skape.pl">ops@skape.pl</a> | 3.<br>mieszkańcy Gminy<br>Skąpe                         |
|     |  |   | 4.<br>ul. Herbowa 30<br>66-225 Szczaniec<br>(dyżury - pok. nr 12)   | 4.<br>68 34 107 06 | 4.<br>Dyżury terapeutyczne:<br>27 czerwca; 11 lipca; 29 sierpnia;<br>19 września; 3 października; 7 listopada i 5 | 4.<br><a href="http://www.szczaniec.pl/art,386,dyzury-gkrpa.html">http://www.szczaniec.pl/art,386,dyzury-gkrpa.html</a>             | 4.<br>mieszkańcy Gminy<br>Szczaniec                     |

|    |   |   |                                    |  |   |  |   |
|----|---|---|------------------------------------|--|---|--|---|
|    |   |   |                                    |  | <p>grudnia 2019r.<br/>16.30 – 18.30</p> <p><u>Posiedzenia GKRPA:</u><br/>27 czerwca; 11 lipca; 29 sierpnia; 19 września; 3 października; 7 listopada i 5 grudnia 2019r.<br/>godz. 15.30</p> |  |   |
|    |   |   | 5. os. Szkolne 13<br>66-218 Lubrza | 5. 512 004 128<br>wew. 208   | 5. Pon. 7.00 - 17.00<br>Wt. – Czw. 7.00 - 15.00<br>Pt. 7.00 - 13.00   | 5. <a href="mailto:ops@lubrza.pl">ops@lubrza.pl</a>  | 5. mieszkańcy Gminy Lubrza  |
| 11 | Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii | Poradnictwo w zakresie problemów z narkotykami jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. | -                                  | Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”<br><b>Tel 801 199 990</b> | Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00.<br>Opłata tylko za pierwszy impuls połączenia   | -  | Z pomocy mogą korzystać osoby uzależnione i osoby z ich otoczenia   |
|    |   | - patologiczny hazard<br>- sieciorholizm<br>- zakupoholizm<br>- seksolizm<br>- pracoholizm<br>- zaburzenia odżywiania<br>- inne uzależnienia (autoagresja, kleptomania,   | -                                  | 801 889 880 -<br>Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"                    | <u>Telefon czynny</u><br>codziennie w godz.: 17:00 – 22:00 z wyjątkiem świąt państwowych<br>Opłata wyłącznie za pierwszy impuls połączenia  | <a href="https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/">https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/</a><br><br>poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl<br><br>prawnik@uzaleznieniabehawioralne.pl | Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą porozmawiać również osoby bliskie osobom |
|    |   |   |                                    |  | <u>Grafik poradni online</u>  |  |   |

|  |  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  | uzależnienie od ćwiczeń fizycznych i inne) |  |  | wtorek: 12:00-15:00<br>czwartek: 16:00 - 19:00   |  | uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. |
|  |  |  |  |  | Odpowiedzi na pytania przesłane drogą elektroniczną są zazwyczaj wysyłane w ciągu 48 godzin. Bywają jednak sytuacje, że czas oczekiwania wydłuża się do 3-4 dni. |  |   |

### PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

|     |  |   |  |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|---|--|--|
| 12. | Punkt Interwencji Kryzysowej   | dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie                          | ul. Bramkowa 2<br>66-200 Świebodzin  | 68 475 67 87   |   |  | mieszkańcy Gminy Świebodzin  |
| 13. | Gminny Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w:<br>1. Zbąszynku<br>2. Łagowie<br>3. Skąpe<br>4. Szczañcu<br>5. Lubrzy | poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne, zawodowe i rodzinne | 1. ul. Długa 1<br>66-210 Zbąszynek<br><br>2. ul. Sulęcińska 2<br>66-220 Łagów<br><br>3. 66-213 Skąpe 49<br><br>4. ul. Herbowa 30<br>66-225 Szczaniec<br><br>5. | 1. 68 384 91 02<br><br>2. 68 325 89 59<br><br>3. 68 341 91 08<br><br>4. 68 34 107 10<br><br>5. | 1. Pon. – Pt.<br>7.30 – 15.30<br><br>2. Pon. 8.00 - 16.00<br>Wt. – Pt.<br>7.30 - 15.00<br><br>3. Pon. - Pt.<br>7.00 - 15.00<br><br>4. Pon. 7.00 - 16.00<br>Wt. – Czw.<br>7.00 - 15.00<br>Pt. 7.00 - 14.00<br><br>5. | 1. <a href="http://www.ops.zbaszynek.pl">www.ops.zbaszynek.pl</a><br><br>2. <a href="http://lagow.pl/PL/3036/OsrodekPomocySpolesczonej/#ops@lagow.pl">http://lagow.pl/PL/3036/OsrodekPomocySpolesczonej/#ops@lagow.pl</a><br><br>3. <a href="http://www.skape.naszops.pl/">http://www.skape.naszops.pl/</a><br><a href="mailto:ops@skape.pl">ops@skape.pl</a><br><br>4. <a href="mailto:opsszcz@wp.pl">opsszcz@wp.pl</a><br><br>5. | 1. mieszkańcy Gminy Zbąszynek<br><br>2. mieszkańcy Gminy Łagów<br><br>3. mieszkańcy Gminy Skąpe<br><br>4. mieszkańcy Gminy Szczaniec<br><br>5. |

|                              |  |  |  |  |   |   |   |
|------------------------------|--|--|--|--|---|---|---|
|                              |  |  | os. Szkolne 13<br>66-218 Lubrza  | 512 004 128<br>wew. 208  | Pon. 7.00 - 17.00<br>Wt. - Czw.<br>7.00 - 15.00<br>Pt. 7.00 - 13.00             | <a href="mailto:ops@lubrza.pl">ops@lubrza.pl</a>  | mieszkańcy Gminy<br>Lubrza  |
| 14.                          | Lubuskie<br>Stowarzyszenie na<br>Rzecz Kobiet BABA                                   | wsparcie kobiet na<br>wszystkich polach ich<br>działalności i<br>aktywności, a także<br>czynnie<br>przeciwdziałanie<br>dyskryminacji kobiet<br>oraz przemocy<br>domowej i seksualnej | Stary Rynek 17<br>(wejście od ul.<br>Lisowskiego)<br>65-067 Zielona<br>Góra                                    | 68 454 92 32<br><br>692 064 061  | Pon. - Czw.<br>9.00 - 18.00<br><br>Pt. 9.00 - 15.00                             | <a href="https://baba.org.pl/">https://baba.org.pl/</a><br><br><a href="mailto:baba@baba.org.pl">baba@baba.org.pl</a>   | dla osób doznających<br>przemocy i<br>dyskryminacji   |
| 15.                          | Ogólnopolskie<br>Pogotowie dla Ofiar<br>Przemocy w<br>Rodzinie „<br>Niebieska linia” | - wsparcie<br>- pomoc<br>psychologiczna,<br>- informacja o<br>najbliższym miejscu<br>pomocy w<br>problemach<br>przemocy domowej  | Państwowa Agencja<br>Rozwiązywania<br>Problemów<br>Alkoholowych<br>Al. Jerozolimskie<br>155<br>02-326 Warszawa | 800 120 002<br><br>Bezpłatna<br>infolinia  | pn. - sob.<br>godz. 08.00-22.00<br>ndz. i święta<br>godz. 08.00-16.00           | <a href="http://www.niebieskalinia.info">www.niebieskalinia.info</a><br><br><a href="mailto:biuro@niebieskalinia">biuro@niebieskalinia</a>                            | dla osób<br>doświadczających<br>przemocy domowej  |
| 16.                          | Policyjny Telefon<br>Zaufania ds.<br>Przeciwdziałania<br>Przemocy w Rodzinie         | - wsparcie w sytuacji<br>przemocy w rodzinie. –<br>informacje na temat<br>procedury "Niebieskiej<br>Karty", np. jakie inne<br>podmioty poza policją,<br>mogą ją założyć.             | -  | 800 120 226<br>połączenie<br>bezpłatne   | Telefon jest czynny<br>od poniedziałku do<br>piątku w godzinach<br>9.30 - 15.30 | -   | Pomoc dla dzieci i<br>dorosłych   |
| <b>INTERWENCJA KRYZYSOWA</b> |  |  |  |  |   |   |   |
| 17.                          | Centralne<br>Zarządzanie<br>Kryzysowe  | Monitorowanie<br>bezpieczeństwa  | Rządowe Centrum<br>Bezpieczeństwa<br>Rakowiecka 2A<br>00-993 Warszawa  | Całodobowy<br>dyżur:<br>22 361 69 00<br>22 785 700 177<br><br><a href="mailto:dyzurny@rcb.gov.pl">dyzurny@rcb.gov.pl</a> | 24 godziny na dobę<br>przez 7 dni<br>w tygodniu                                 | <a href="http://rcb.gov.pl/zarzadzani-e-kryzysowe/">http://rcb.gov.pl/zarzadzani<br/>e-kryzysowe/</a><br><br><a href="mailto:poczta@rcb.gov.pl">poczta@rcb.gov.pl</a> | Świadek zagrożenia<br>kryzysowego<br>Osoba poszukująca<br>informacji na temat<br>zarządzania<br>kryzysowego |

|     |   |  |  |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|
| 18. | Fundacja Itaka<br>Centrum Poszukiwań<br>Ludzi Zaginionych | w sprawie zaginionego dziecka. Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu<br><br>- przyjęcie zgłoszenia o zaginięciu, doradzenie, w jaki sposób zorganizować poszukiwania na własną rękę oraz czego można oczekiwać od policji. - wsparcie psychologa, prawnika, pracownika socjalnego.. | Fundacja Itaka<br>00-958 Warszawa, skr poczt 127 | <u>Linia Wsparcia</u><br>tel.: 22 654 70 70<br>(z telefonów stacjonarnych)<br><br><u>Telefon w sprawie zaginionego dziecka lub nastolatka</u><br>Tel.: 116 000<br>- połączenie bezpłatne | Od poniedziałku do piątku<br>w godz 13:00 – 17:00<br>,<br>w każdą sobotę i niedzielę<br>w godz 9:00 – 13:00<br><br>kontakt mailowy<br><a href="mailto:biuro@zaginieni.pl">biuro@zaginieni.pl</a> | <a href="http://www.zaginieni.pl">www.zaginieni.pl</a> | Bezpłatna pomoc dla dzieci i dorosłych - w sytuacji gdy zaginął człowiek |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|

### DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

|     |                       |                      |                                      |                              |  |   |  |
|-----|-----------------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------------|--|---|--|
| 19. | Powiatowy Urząd Pracy | poradnictwo zawodowe | ul. Studencka 8<br>66-200 Świebodzin | 68 38 210 66<br>68 38 256 95 | Godziny Pracy Urzędu:<br>Pon. – Pt.<br>7:00 – 15:00<br><br>Godziny obsługi interesantów:<br>Pon. – Pt.<br>7:30 - 13:00<br><br>Rejestracja czynna od 7:30 - 13:00<br><br>Wydawanie biletów w biletomacie od 7:30 do 12:30<br><br>Dzienny limit biletów do | <a href="http://www.pup.swiebodin.pl/">http://www.pup.swiebodin.pl/</a><br><br><a href="mailto:sekretariat@pup.swiebodin.pl">sekretariat@pup.swiebodin.pl</a><br><br><a href="mailto:zisw@praca.gov.pl">zisw@praca.gov.pl</a> | <b>Poradnictwo zawodowe polega na udzielaniu:</b><br>1.bezrobotnym i poszukującym pracy pomocy w wyborze odpowiedniego zawodu lub miejsca pracy oraz w planowaniu rozwoju kariery zawodowej, a także na przygotowaniu do lepszego radzenia sobie w poszukiwaniu i podejmowaniu pracy, w szczególności na:<br>a) udzielaniu |
|-----|-----------------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------------|--|---|--|



|  |  |  |  |  |                                  |  |   |
|--|--|--|--|--|----------------------------------|--|---|
|  |  |  |  |  | rejestracji wynosi<br>20 biletów |  | informacji o<br>zawodach, rynku<br>pracy, możliwościach<br>szkolenia i<br>kształcenia,<br>umiejętnościach<br>niezbędnych przy<br>aktywnym<br>poszukiwaniu pracy i<br>samozatrudnieniu,<br>b) udzielaniu porad z<br>wykorzystaniem<br>standaryzowanych<br>metod ułatwiających<br>wybór zawodu,<br>zmianę kwalifikacji,<br>podjęcie lub zmianę<br>pracy, w tym badaniu<br>kompetencji,<br>zainteresowań i<br>uzdolnień<br>zawodowych<br>c) kierowaniu na<br>specjalistyczne<br>badania<br>psychologiczne i<br>lekarskie<br>umożliwiające<br>wydawanie opinii o<br>przydatności<br>zawodowej do pracy i<br>zawodu albo kierunku<br>szkolenia<br>d) inicjowaniu,<br>organizowaniu i<br>prowadzeniu<br>grupowych porad<br>zawodowych dla<br>bezrobotnych i<br>poszukujących pracy<br>2. pracodawcom<br>pomocy:<br>a) w doborze<br>kandydatów do pracy<br>spośród<br>bezrobotnych i |
|--|--|--|--|--|----------------------------------|--|---|

|  |  |  |   |  |   |  |   |
|--|--|--|---|--|---|--|---|
|  |  |  |   |  |   |  | poszukujących pracy<br>b) we wspieraniu rozwoju zawodowego pracodawcy i jego pracowników przez udzielanie porad zawodowych<br>1a w ramach poradnictwa zawodowego są inicjowane, organizowane i prowadzone szkolenia z zakresu umiejętności poszukiwania pracy |
| 20.  | Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia  | Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.                          | Urząd Pracy.<br>Ciepła 20 .<br>15-472 Białystok.  | 19 524<br>(z Polski)<br>+48 22 19524<br>(z zagranicy)<br>Koszt zgodnie z taryfą operatora. | pn.- pt.<br>godz. 08.00-18.00   | <a href="http://www.zielonalinia.gov.pl">www.zielonalinia.gov.pl</a><br><br><a href="mailto:biuro@zielonalinia.gov.pl">biuro@zielonalinia.gov.pl</a>               | Mogą korzystać:<br>- zarejestrowani<br>-poszukujący pracy<br>- pracodawcy   |
| <b>DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM</b> |  |  |   |  |   |  |   |
| 21.  | Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA | poradnictwo dla osób pokrzywdzonych przestępstwem  | Stary Rynek 17<br>(wejście od ul. Lisowskiego)<br>65-067 Zielona Góra   | 68 454 92 32<br>692 064 061  | Pon. – Czw.<br>9.00 – 18.00<br><br>Pt. 9.00 – 15.00                         | <a href="https://baba.org.pl/">https://baba.org.pl/</a><br><br><a href="mailto:baba@baba.org.pl">baba@baba.org.pl</a>  | Osoby pokrzywdzone przestępstwem  |
| 22.  | Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem   | wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe                                  | Ministerstwo Sprawiedliwości<br>Departament Funduszu Sprawiedliwości<br>Al. Ujazdowskie 11<br>00-950 Warszawa | infolinia<br>+48 222 309 900   | Pon. – Pt.<br>8.15 – 16.15  | <a href="http://www.pokrzywdzeni.gov.pl">www.pokrzywdzeni.gov.pl</a><br><br><a href="mailto:funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl">funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl</a> | Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie  |
| <b>PRAWO KONSUMENCKIE</b>                    |  |  |   |  |   |  |   |
| 23.  | Powiatowy Rzecznik Konsumentów               | zapewnienie bezpłatnego poradnictwa konsumenckiego i informacji prawnej w zakresie ochrony | ul. Piłsudskiego 18<br>66-200 Świebodzin<br>( <b>budynek B</b> Starostwa Powiatowego w Świebodzinie)          | 68 475 53 66<br><br>według stawek operatora  | Pon. 8.30 – 16.30<br><br>Wt. – Śr.<br>8.30 – 15.00<br><br>Czw. 9.00 – 15.00 | <a href="http://www.swiebodzin.pl">www.swiebodzin.pl</a><br><br><a href="mailto:w.hordziejczuk@powiat.swiebodzin.pl">w.hordziejczuk@powiat.swiebodzin.pl</a>       | Dla mieszkańców Powiatu Świebodzińskiego  |

|                       |  |  |  |   |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|---|--|--|--|
|                       |  | konsumentów.<br>Występowanie do przedsiębiorców w sprawach ochrony interesów i praw konsumentów.<br>Udzielanie konsumentom pomocy przy dochodzeniu roszczeń na drodze sądowej. |  |   | Pt. 8.30 – 13.00   |  |  |
| 24.                   | Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej                           | W zakresie umów zawieranych między konsumentami a przedsiębiorcą oraz sporów z nich wynikających   | Ul. Bohaterów Westerplatte 11<br>65-034 Zielona Góra   | 68 322 18 36<br>68 322 18 32  | pn – pt 7:30 – 15:30   | <a href="http://www.iigorzow.ires.pl">www.iigorzow.ires.pl</a><br><a href="mailto:delegatura@wiih.gorzow.pl">delegatura@wiih.gorzow.pl</a>           | Porady w zakresie prawa konsumenckiego – bezpośrednio, telefonicznie, listownie i elektronicznie                               |
| 25.                   | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów                              | ochrona praw konsumenckich   | UOKiK<br>Pl. Powstańców Warszawy 1<br>00-950 Warszawa  | Infolinia konsumentka (prowadzona przez Federację Konsumentów)<br>801 440 220 | Pon. - Pt.<br>8.00-18.00   | <a href="https://www.uokik.gov.pl/">https://www.uokik.gov.pl/</a><br><a href="mailto:porady@dlakonsumentow.pl">porady@dlakonsumentow.pl</a>          | Prawo konsumenckie   |
| <b>PRAWA DZIECKA</b>  |  |  |  |   |  |  |  |
| 26.                   | Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania                   | ochrona praw dziecka   | Biuro RPD<br>ul. Przemysłowa 30/32<br>00-450 Warszawa<br>tel. 22 583 66 00<br>fax. 22 583 66 96<br><br>Pn. – Pt.<br>8.15 – 16.15 | 800 121 212<br><br>bezpłatna infolinia  | Pn. – Pt.<br>8.15 – 20.00<br><br>(dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie) | <a href="http://www.brpd.gov.pl/">http://www.brpd.gov.pl/</a><br><br><a href="mailto:rpd@brpd.gov.pl">rpd@brpd.gov.pl</a>                            | Sprawy przemocy relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem. |
| <b>PRAWA PACJENTA</b> |  |  |  |   |  |  |  |
| 27.                   | Narodowy Fundusz Zdrowia Lubuski Oddział Wojewódzki w Zielonej Górze | prawa pacjenta   | ul. Podgórna 9b,<br>65-057 Zielona Góra  | tel. 68 328 76 00,<br>fax. 68 328 76 57<br><br>według stawek operatora        | Pn. 8.00-16.00<br>Wt. 8.00-18.00<br>Śr. – Pt. 8.00-16.00   | <a href="http://www.nfz-zielonagora.pl">www.nfz-zielonagora.pl</a><br><br><a href="mailto:oddzial@nfz-zielonagora.pl">oddzial@nfz-zielonagora.pl</a> | Informacja dostępna na stronie www   |

|     |  |  |  |  |   |   |  |
|-----|--|--|--|--|---|---|--|
| 28. | Narodowy Fundusz Zdrowia Lubuski<br>Oddział Wojewódzki<br>Delegatura w<br>Gorzowie Wlkp. | prawa pacjenta   | ul. Pionierów 8,<br>66-400 Gorzów<br>Wlkp.   | tel. 95 733 63<br>00<br>fax. 95 733 63<br>05<br><br>według stawek<br>operatora   | Pn. 8.00-16.00<br>Wt. 8.00-18.00<br>Śr. - Pt.<br>8.00-16.00 | <a href="mailto:delegatura-gorzow@nfz-zielonaqora.pl">delegatura-gorzow@nfz-zielonaqora.pl</a>  | Informacja dostępna<br>na stronie www  |
| 29. | Rzecznik Praw<br>Pacjenta  | ochrona praw<br>pacjenta   | Biuro RPP<br>ul. Młynarska 46.<br>01-171 Warszawa  | 800 190 590<br>Bezpłatna<br>infolinia<br><br>Zapisy na<br>poradę<br>osobistą:<br>rezerwacja@rpp<br>.gov.pl<br>lub<br>22 532 82 43<br>według stawek<br>operatora  | Pon. - Pt.<br>8.00-20.00                                    | <a href="https://www.bpp.gov.pl">https://www.bpp.gov.pl</a><br><br><a href="mailto:kancelaria@rpp.gov.pl">kancelaria@rpp.gov.pl</a>                                       | Z porad może<br>korzystać każdy kto<br>ma poczucie łamania<br>praw pacjenta  |
| 30. | Narodowy Fundusz<br>Zdrowia- Centrala  | uprawnienia<br>ubezpieczenia<br>zdrowotnego:<br>- prawa pacjenta<br>-leczenie w kraju<br>i poza granicami<br>-kolejki do świadczeń | Narodowy Fundusz<br>Zdrowia<br>ul. Grójecka 186<br>02-390 Warszawa   | Infolinia<br>Centralna<br>800 392 976 (*)<br>22 572 60 42<br>(**)<br><br>(*) połączenia<br>bezpłatne<br>(**) koszt<br>zgodnie z taryfą<br>operatora<br>Także każdy<br>oddział NFZ<br>posiada własną<br>infolinię | Pon.- Pt.<br>8.00-16.00                                     | <a href="http://www.nfz.gov.pl">http://www.nfz.gov.pl</a><br><br><a href="mailto:infolinia@nfz.gov.pl">infolinia@nfz.gov.pl</a>   | Każda osoba objęta<br>ubezpieczeniem lub<br>zainteresowana<br>ubezpieczeniem<br>zdrowotnym   |
| 31. | Rzecznik Praw Osób<br>Niepełnosprawnych  | ochrona praw<br>osób<br>niepełnosprawnych  | SIEDZIBA<br>ul. Żurawia 4 A<br>00- 503 Warszawa<br>tel. 22 461 60 00<br><br>KORESPONDENCJA<br>Nowogrodzka 1/3/5<br>00-513 Warszawa | 801 801 015<br><br>Koszt połączenia<br>zgodnie z taryfą<br>operatora   | Pon.-Pt.<br>8.00-17.00                                      | <a href="http://www.niepelnosprawni.gov.pl">http://www.niepelnosprawni.gov.pl</a><br><br><a href="mailto:sekretariat.bon@mrpips.gov.pl">sekretariat.bon@mrpips.gov.pl</a> | Z porad mogą<br>korzystać osoby<br>niepełnosprawne, ich<br>rodziny oraz<br>organizacje<br>działające na rzecz<br>osób<br>niepełnosprawnych |

|                                      |   |   |  |  |  |   |  |
|--------------------------------------|---|---|--|--|--|---|--|
| 32.                                  | Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania                    | ochrona praw dziecka  | Biuro RPD<br>ul. Przemysłowa 30/32<br>00-450 Warszawa<br>tel.: 22 583 66 00<br>fax.: 22 583 66 96<br>Pn. - Pt.<br>8.15 - 16.15                                   | 800 121 212<br><br>Bezpłatna infolinia                               | Pon. - Pt.<br>8.15-20.00<br>(dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią) | <a href="https://brpd.gov.pl">https://brpd.gov.pl</a><br><br><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 |
| <b>PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH</b> |   |   |  |  |  |   |  |
| 33.                                  | Zakład Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Świebodzinie             | popularyzacja wiedzy o ubezpieczeniach społecznych                              | ul. Sikorskiego 42<br>66-200 Świebodzin  | (22) 560 16 00<br>według stawek operatora<br>Pn. - pt.<br>7.00-18.00 | Godziny obsługi klientów<br>Pon. 8.00-18.00<br><br>Wt. – Pt.<br>8.00-15.00   | <a href="http://www.zus.pl">http://www.zus.pl</a><br><br><a href="mailto:cot@zus.pl">cot@zus.pl</a>   | Każdy zainteresowany   |
| 34.                                  | Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych         | zakres informacji:<br>- pomoc techniczna<br>- składki<br>- renty<br>- emerytury | Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w Centrum Obsługi Telefonicznej lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej.<br>Nr centrali :<br>22 667 10 00 | 22 560 16 00<br><br>koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.     | Pon. – Pt.<br>7.00 – 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><br><br><a href="mailto:cot@zus.pl">cot@zus.pl</a> | Adresaci porad:<br>- ubezpieczeni<br>- płatnicy<br>- lekarze   |
| <b>PRAWO PRACY</b>                   |   |   |  |  |  |   |  |
| 35.                                  | Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Zielonej Górze | porady z zakresu prawa pracy  | ul. Dekoracyjna 8<br>65-722 Zielona Góra   | 68 451 39 00<br>fax: 68 451 39 11<br>według stawek operatora         | Pon. - Pt.<br>7.30 - 15.30   | <a href="http://www.zielonagora.pip.gov.pl">www.zielonagora.pip.gov.pl</a><br><br><a href="mailto:kancelaria@zgora.pip.gov.pl">kancelaria@zgora.pip.gov.pl</a>  | osobiście (Pon. 8.00-18.00, Wt. - Pt. 8.00-15.00), listownie i elektronicznie.   |
| 36.                                  | Okręgowy Inspektorat Pracy w Zielonej Górze, Oddział w Gorzowie Wlkp. | porady z zakresu prawa pracy  | ul. Mościckiego 6<br>66-400 Gorzów Wlkp.   | tel. 95 722 32 96<br>fax 95 722 32 87<br>według stawek operatora     | Pon. - Pt.<br>8:00 - 15:00   | <a href="mailto:sekretariatgw@zgora.pip.gov.pl">sekretariatgw@zgora.pip.gov.pl</a><br><br><a href="http://www.zielonagora.pip.gov.pl">v.pl</a>  | Każda osoba  |
| 37.                                  | Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy                        | porady z zakresu prawa pracy  | Główny Inspektorat Pracy<br>ul. Barska 28/30<br>02-315 Warszawa  | 801 002 006 (dla tel. stacj.)<br>według stawek operatora             | -  | <a href="http://www.bip.pip.gov.pl">www.bip.pip.gov.pl</a><br><br><a href="mailto:kancelaria@gip.pip.gov.pl">kancelaria@gip.pip.gov.pl</a>  | Każda osoba  |

|  |                                     |   |  |  |   |  |  |
|--|-------------------------------------|---|--|--|---|--|--|
|  | (PIP)                               |   | tel. 22 391 82 15<br>fax. 22 391 82 14                                 | 459 599 000<br>(dla t. el. kom.)<br>według stawek<br>operatora<br>22 391 83 60<br><b>(dla obywateli<br/>Ukrainy<br/>zatrudnionych<br/>na terenie RP)</b>   |   |  |  |
| <b>PRAWO PODATKOWE</b>   |                                     |   |  |  |   |  |  |
| 38.  | Krajowa Informacja Skarbowa         | Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc. | ul. Teodora Sixta 17<br>43-300 Bielsko-Biała                           | 801 055 055<br>( z tel. stacjonarnych. według stawek operatora)<br><br>22 330 03 30<br>z tel. komórkowych.<br><br>48 22 33 00 330<br>z tel. zagranicznych.<br>Koszt zgodnie z taryfą operatora   | Pon. - Pt.<br>7.00-18.00  | <a href="http://www.kis.gov.pl">www.kis.gov.pl</a><br><br>więcej:<br><a href="https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa">https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa</a>   | Z porad może skorzystać każdy podatnik               |
| <b>DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO</b> |                                     |   |  |  |   |  |  |
| 39.  | Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych) | prawa ubezpieczonych  | Biuro Rzecznika Finansowego<br>Al. Jerozolimskie 87<br>02-001 Warszawa | <u>Ubezpieczenia gospodarcze</u><br>22 333 73 28<br><br><u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u><br>22 333 73 26<br>lub<br>22 333 73 27<br><br><u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u><br>22 333 73 25<br>według stawek operatora | Pon. - Pt.<br>8.00-18.00<br><br>Pon. - Pt.<br>11.00-15.00<br><br>Pon. - Pt.<br>8.00-16.00 | <a href="https://rf.gov.pl/kontakt">https://rf.gov.pl/kontakt</a><br><br><a href="mailto:biuro@rf.gov.pl">biuro@rf.gov.pl</a><br><br><b>Porady e-mail:</b><br><a href="mailto:porady@rf.gov.pl">porady@rf.gov.pl</a><br>(czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni) | Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń |

**INNE****WWW.OBYWATEL.GOV.PL**INFORMACJE I USŁUGI PRZYJAZNE OBYWATELOM  
PORTAL MINISTERSTWA CYFRYZACJI

|    |                             |                            |   |   |   |   |  |
|----|-----------------------------|----------------------------|---|---|---|---|--|
| 40 | Rzecznik Praw Obywatelskich | ochrona praw obywatelskich | Biuro RPO<br>Al. Solidarności 77<br>00-090 Warszawa | 800 676 676<br><br>Połączenia<br>bezpłatne z tel.<br>stacjonarnych i<br>komórkowych | Pon. 10.00-18.00<br><br>Wt. - Pt.<br>8.00-16.00 | <a href="https://www.rpo.gov.pl">https://www.rpo.gov.pl</a><br><br><a href="mailto:biurorzecznika@brpo.gov.pl">biurorzecznika@brpo.gov.pl</a> | Może zgłosić się<br>każdy, kto uważa,<br>że jego prawa są<br>naruszone |
|----|-----------------------------|----------------------------|---|---|---|---|--|