

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

**CZĘŚĆ I: lista wg art. 8a ust 1 pkt 1 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej:**

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
<b>RODZINNE</b>							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sejnach	Poradnictwo rodzinne, psychologiczne, praca socjalna	ul. Piłsudskiego 34, 16-500 Sejny	87 5173 415	poniedziałek-piątek godz. 7. 30 -15. 30	<a href="http://www.pcpr.sejny.pl">www.pcpr.sejny.pl</a> biuro@pcpr.sejny.pl	każdy mieszkaniec powiatu
<b>PSYCHOLOGICZNE</b>							
1.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Sejnach	Poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, w sprawie przemocy w rodzinie, w sprawie uzależnień.	ul. Łąkowa 1, 16-500 Sejny,	87 5162-256	od poniedziałku do piątku godz. 7.00-15.00 (sekretariat) psycholog 7.30-15.30 (poniedziałek-środa). pedagog 8.00-15.00 (codziennie) oraz 14.00-17.00 (poniedziałek, wtorek, środa, piątek)	<a href="http://www.pppsejny.szkolnastrona.pl">www.pppsejny.szkolnastrona.pl</a> pppsejny@wp.pl	dzieci przedszkoli i szkół z terenu powiatu sejneńskiego. Zgłoszenie telefoniczne lub bezpośrednio w sekretariacie PP-P w Sejnach
2.	Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ)	kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66.	800 70 2222 bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	<a href="http://www.liniawsparcia.pl">www.liniawsparcia.pl</a> porady@liniawsparcia.pl	dla osób będących w kryzysie psychicznym

## PEDAGOGICZNE

1.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Sejnach	Poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, w sprawie przemocy w rodzinie, w sprawie uzależnień.	ul. Łąkowa 1, 16-500 Sejny,	87 5162-256	od poniedziałku do piątku godz. 7.00-15.00 (sekretariat) Psycholog 7.30-15.30 (poniedziałek-środa). Pedagog 8.00-15.00 (codziennie) oraz 14.00-17.00 (poniedziałek, wtorek, środa, piątek)	www.pppsejny.szkolnastro na.pl pppsejny@wp.pl	dzieci przedszkoli i szkół z terenu powiatu sejneńskiego; zgłoszenie telefoniczne lub bezpośrednio w sekretariacie PP-P w Sejnach
POMOC SPOŁECZNA							
1	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sejnach	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, praca socjalna	ul. Piłsudskiego 34, 16-500 Sejny	87 5173 415	poniedziałek-piątek godz. 7. 30 -15. 30	<a href="http://www.pcpr.sejny.pl">www.pcpr.sejny.pl</a> biuro@pcpr.sejny.pl	mieszkańcy powiatu
2	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gibach	pomoc społeczna	Giby 74A, 16-506 Giby	87 5165 735	poniedziałek-piątek Godz. 7. 00 -15. 00	gops@giby.pl	mieszkańcy gminy
3	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krasnopolu	pomoc społeczna	ul. Wojska Polskiego 22, 16-503 Krasnopol	87 5655 816	poniedziałek-piątek w godz. 7.15-15.15,	<a href="mailto:gopskras@op.pl">gopskras@op.pl</a>	mieszkańcy gminy
4	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Puńsku	pomoc społeczna	ul. Mickiewicza 23 16-515 Puńsk	87 5161 409	poniedziałek-piątek godz. 7.30-15.30	<a href="http://www.ugpuns.pl">www.ugpuns.pl</a> gops_punsk@poczta.onet.pl	mieszkańcy gminy
5	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sejnach	pomoc społeczna	ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny	87 5173 775	poniedziałek- piątek 7.00 – 15.00	gops-sejny@wp.pl	mieszkańcy gminy
6	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sejnach	pomoc społeczna	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	poniedziałek-piątek godz. 7.00 -15.00	mops@um.sejny.pl	mieszkańcy miasta
7	Punkt Konsultacyjny dla	poradnictwo		511 837 747,			

	Osób w Kryzysie Gmina Puńsk	psychologiczne, prawne, rodzinne, socjalne, pedagogiczne oraz w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Mickiewicza 23 16-515 Puńsk	87/516 14 09	co druga środa miesiąca, przez dwie godziny popołudniowe	gops_punsk@poczta.onet.pl	mieszkańcy gminy
<b>ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ</b>							
1	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w: w Gibach	uzależnienia, wsparcie oraz informacja o najbliższych miejscach pomocy w problemach uzależnienia	Giby 74A, 16-506 Giby	87 5165735	poniedziałek-piątek Godz. 7. 00 -15. 00	gops@giby.pl	mieszkańcy gminy
2	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w: w Puńsku	uzależnienia, wsparcie oraz informacja o najbliższych miejscach pomocy w problemach uzależnienia	ul. Mickiewicza 23 16-515 Puńsk	87 5161 048	poniedziałek-piątek godz. 7.30-15.30	<a href="http://www.ugpunsk.pl">www.ugpunsk.pl</a> ug_punsk@pro.onet.pl	mieszkańcy gminy
3	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w: w Gminie w Sejnach	uzależnienia, wsparcie oraz informacja o najbliższych miejscach pomocy w problemach uzależnienia	ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny	87 517 37 75	poniedziałek-piątek 7.00 – 15.00	gops-sejny@wp.pl	mieszkańcy gminy
4	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Sejnach						
	Punkt konsultacyjny –dyżury członków MKRPA w Sejnach	porady i konsultacje w zakresie profilaktyki uzależnień oraz motywowanie do podjęcia leczenia	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	środy 16.00-18.00	<a href="http://www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach">www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach</a> mops@um.sejny.pl	mieszkańcy miasta
	Punkt konsultacyjny –wolontariat Lech Kulesza	porady i konsultacje w zakresie profilaktyki uzależnień oraz motywowanie do podjęcia leczenia	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	środy 16.00-18.00	<a href="http://www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach">www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach</a> mops@um.sejny.pl	mieszkańcy miasta
	Specjalista psychoterapii uzależnień –	porady i konsultacje w zakresie profilaktyki uzależnień oraz	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	<b>poniedziałki konsultacje grupowe 2019r.:</b>	<a href="http://www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach">www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach</a>	mieszkańcy miasta

	Małgorzata Stefanowicz	motywowanie do podjęcia leczenia			17.00-19.00  styczeń 21,28, luty 4,11,18,25 marzec: 4,11,18,25 kwiecień: 1,8,15,29, maj:6,13,20,29, czerwiec:3,10,17,24 lipiec:1,8,15,22 sierpień: 5,12,19,26 wrzesień:2,9,16,23. paźdz.:7,14,21,28, listopad:4,11,18,25, grudzień:2,9,16,23, <b>Konsultacje</b> <b>indyw.16.-17.00</b> styczeń 21 luty:11 marzec: 11 kwiecień:8 maj:13 czerwiec:10 lipiec:8 sierpień: 12 wrzesień:9 paźdz.:14 listopad: 11 grudzień: 9  <b>Motywowanie</b> <b>15.00-17.00</b> styczeń 28 luty:18 marzec: 18 kwiecień:25 maj:20 czerwiec:17 lipiec:15 sierpień: 19 wrzesień:16 paźdz.:21	<a href="mailto:mops@um.sejny.pl">alkoholowych-w-sejnach</a>  mops@um.sejny.pl	
--	---------------------------	-------------------------------------	--	--	--	--	--

					listopad: 25 grudzień: 23		
	psycholog-Diana Wiźlańska – Sławińska	porady w zakresie rozpoznawania zjawiska przemocy, udzielania wsparcia i informacji oraz pomocy w rozwiązywaniu problemów osobistych z poradnictwem specjalistycznym, wsparciem psychologicznym	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	<b>czwartki:</b> <b>15.00-16.30.</b> luty :7,14,21,28 marzec: 7,21,28. kwiecień:4,11,18,25 maj:9,16,23,30 czerwiec:6,13,20,27 lipiec:4,11,18,25 sierpień: 1,8,22,29 wrzesień:5,12,19,26 paźdź.:3,10,17,24 listopad: 7,14,21,28 grudzień: 5,12,19,26	<a href="http://www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach">www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach</a> mops@um.sejny.pl	mieszkańcy miasta
	grupa wsparcia AL- ANON	psychologiczne, terapeutyczne	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	poniedziałki/soboty 18.00-20.00	<a href="http://www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach">www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach</a> mops@um.sejny.pl	mieszkańcy miasta
	grupa wsparcia AA	psychologiczne, terapeutyczne	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	piątki 18.00-20.00	<a href="http://www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach">www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach</a> mops@um.sejny.pl	mieszkańcy miasta
<b>PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ</b>							
1.	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Giby	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	Giby 74A, 16-506 Giby	87 5165 735	poniedziałek-piątek godz. 7. 00 -15. 00	gops@giby.pl	mieszkańcy gminy

2	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie: Puńsk	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Mickiewicza 23 16-515 Puńsk	87 5161 409	poniedziałek-piątek godz. 7.30-15.30	<a href="http://www.ugpuns.pl">www.ugpuns.pl</a> gops_punsk@poczta.onet.pl	mieszkańcy gminy
3	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Sejny	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny	87 517 37 75	poniedziałek-piątek godz. 7.00-15.00	<a href="mailto:gops-sejny@wp.pl">gops-sejny@wp.pl</a>	mieszkańcy gminy
4	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Mieście Sejny	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 516-21-13	poniedziałek-piątek godz. 7.00 -15.00	niebieskalinia2018@gmail.com	mieszkańcy Miasta Sejny
5	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002  Bezpłatna infolinia	pon. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00	www.niebieskalinia.info  biuro@niebieskalinia	dla osób doświadczających przemocy domowej
<b>INTERWENCJA KRYZYSOWA</b>							
1.	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Gibach	zapewnienie przepływu informacji	Giby 74A, 16-506 Giby	87 5165 038	poniedziałek-piątek godz. 7. 00 -15. 00	<a href="http://ug.giby.wrotapodlasi.a.pl/wojt@giby.pl">http://ug.giby.wrotapodlasi.a.pl/wojt@giby.pl</a>	każdy mieszkaniec gminy
	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Puńsku	zapewnienie przepływu informacji	ul. Mickiewicza 23 16-515 Puńsk	87 5161 090	poniedziałek-piątek godz. 7.30-15.30	<a href="http://www.ugpuns.pl">www.ugpuns.pl</a> ug_punsk@pro.onet.pl	każdy mieszkaniec gminy
2.	Powiatowe Centrum Zarządzania	zapewnienie przepływu informacji	ul. 1 Maja 1 16-500 Sejny	wtorek-piątek 7.30-15.30 tel. 87 5173 905	całą dobę	<a href="mailto:starosta@powiat.sejny.pl">starosta@powiat.sejny.pl</a>	według potrzeb

	Kryzysowego w Sejnach			<p>Poniedziałek-piątek 7.30-15.30 sekretariat tel.</p> <p>87/5173910 87/5173302 87/5162066 fax 087/5162013 po godzinach pracy i dni wolne tel.697 992 444</p>		<a href="mailto:pczk@powiat.sejny.pl">pczk@powiat.sejny.pl</a>	
3.	Centralne Zarządzanie Kryzysowe	monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	<p>Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.p</p>	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	<a href="http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/">http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/</a>  <a href="mailto:poczta@rcb.gov.pl">poczta@rcb.gov.pl</a>	świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

### DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

1.	Powiatowy Urząd Pracy w Sejnach	Poradnictwo zawodowe oraz związane z usługami i instrumentami rynku pracy	ul. Łąkowa 26 16-500 Sejny	<p>tel.: 875 163 970, fax: 877 390 997</p>	<p>godziny otwarcia urzędu: poniedziałek - piątek: 7.30 - 15.30 godziny przyjmowania interesantów: poniedziałek - piątek: 7.30 - 14.00</p>	<a href="http://sejny.praca.gov.pl/">http://sejny.praca.gov.pl/</a> e-mail: <a href="mailto:biuro@pup.sejny.pl">biuro@pup.sejny.pl</a>	Osoby bezrobotne poszukujące pracy i pracodawcy
2.	Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku	Dla osób poszukujących pracy	ul. Pogodna 22, 15-354 Białystok	<p>tel. 85 749 72 00 fax 85 749 72 09</p>	<p>poniedziałek 7.30-16.00 wtorek- piątek 7.30-15.30</p>	<a href="http://www.wupbialystok.praca.gov.pl">www.wupbialystok.praca.gov.pl</a> do 16.00 pracują: Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Wydział Rynku Pracy, Wydział Informacji i Promocji EFS oraz Oddziały	według potrzeb

						Terenowe w Łomży i Suwałkach <a href="mailto:sekretariat@wup.wrotaopodlasia.pl">sekretariat@wup.wrotaopodlasia.pl</a>	
3.	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Urząd Pracy. Ciepła 40 . 15-472 Białystok.	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	poniedziałek-piątek godz. 08.00-18.00	<a href="http://www.zielonalinia.gov.pl">www.zielonalinia.gov.pl</a>  <a href="mailto:biuro@zielonalinia.gov.pl">biuro@zielonalinia.gov.pl</a>	mogą korzystać: - zarejestrowani - poszukujący pracy - pracodawcy

## DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

1.	Najbliższy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepstewem znajduje się w Suwałkach Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. Noniewicza 91 16-400 Suwałki	87 565 02 58	poniedziałek- piątek godz.08.00- 16.00	<a href="http://www.pryzmat.org.pl">www.pryzmat.org.pl</a> pryzmat@pryzmat.org.pl	osoby pokrzywdzone przepstewem i ich osoby bliskie
2	Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT Lokalny punkt pomocy pokrzywdzonym przepstewem w Sejnach Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sejnach ul. Piłsudskiego 34, 16-500 Sejny	Wsparcie informacyjne	Lokalny punkt pomocy pokrzywdzonym przepstewem w Sejnach Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sejnach ul. Piłsudskiego 34, 16-500 Sejny	518 213 704	wtorek 15.30- 16.30	<a href="http://www.pryzmat.org.pl">www.pryzmat.org.pl</a>  pokrzywdzeni.sejny@pryzmat.org.pl	osoby pokrzywdzone przepstewem i ich osoby bliskie
3	Ministerstwo Sprawiedliwości Departament Funduszu Sprawiedliwości	Wsparcie informacyjne,	Al. Ujazdowskie 11 00-567 Warszawa	kontakt lokalny (Suwałki, Sejny) powyżej	kontakt lokalny(Suwałki, Sejny) powyżej	www.pokrzywdzeni.gov.pl  <a href="mailto:funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl">funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl</a>	osoby pokrzywdzone przepstewem i ich osoby bliskie

## PRAWO KONSUMENCKIE

1	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	Starostwo Powiatowe w Sejnach  ul. 1 Maja 1 16-500 Sejny	Sekretariat Starostwa Powiatowego w Sejnach tel centrala 87 5173 910, fax 87 5162 013	poniedziałek-piątek 7.30-15.30	www.powiat.sejny.pl <a href="mailto:komunikacja@powiat.sejny.pl">komunikacja@powiat.sejny.pl</a>	prawo konsumenckie
---	-------------------------------------	----------------------------	---	---	-----------------------------------	---	--------------------

2.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 22 290 89 16 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek-piątek godz. 08.00-18.00	<a href="https://www.uokik.gov.pl/">https://www.uokik.gov.pl/</a>  porady@dlakonsumentow. pl	prawo konsumenckie
<b>PRAWA PACJENTA</b>							
1.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku Delegatura w Suwałkach	Ubezpieczenia zdrowotne	ul. M. K. Ogińskiego 5c 16-400 Suwałki	87 562 02 50	poniedziałek-piątek godz. 9.00-16.00	<a href="http://www.nfz-bialystok.pl">www.nfz-bialystok.pl</a> sekretariat@nfz-bialystok.pl	według
2.	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43	poniedziałek-piątek godz. 08.00-20.00	<a href="https://www.bpp.gov.pl">https://www.bpp.gov.pl</a>  kancelaria@rpp.gov.pl	z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
3.	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia Grójecka 186 02-390 Warszawa	Infolinia Centralna 800 392 976 (*) 22 572 60 42 (**) (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	poniedziałek-piątek godz. 08.00-16.00	<a href="http://www.nfz.gov.pl">http://www.nfz.gov.pl</a>  infolinia@nfz.gov.pl	każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
4.	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek-piątek godz. 08.00-17.00	<a href="http://www.niepelnosprawni.gov.pl">http://www.niepelnosprawni.gov.pl</a>  sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

5.	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania.	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 . fax.: (22) 583 66 96. pn.-pt. godz.08.15-16.15.	800 121 212 Bezpłatna infolinia	poniedziałek-piątek godz.08.15-20.00. (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> <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.
----	---	----------------------	--	------------------------------------	--	---	--

### PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

1	Punkt informacyjny Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Suwałkach	Ubezpieczenie społeczne	ul.1 Maja 33, 16-400 Suwałki	22 560 16 00	poniedziałek 8- 18.00 wtorek-piątek 8.00- 15.00	<a href="http://www.zus.pl">www.zus.pl</a>	adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy
2	Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w Suwałkach	Ubezpieczenie społeczne rolników i ich rodzin	ul. Utrata 4C 16-400 Suwałki	tel. (87) 566 65 19, 566 65 28, fax (87) 563 54 29	poniedziałek 7:30 - 17:00 od wtorku- do piątku: 7:30 - 15:30	<a href="http://www.krus.gov.pl">www.krus.gov.pl</a>	adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy (mieszkańcy Powiatu Sejneńskiego z wyłączeniem Gminy Giby)
3	Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w Augustowie	Ubezpieczenie społeczne rolników i ich rodzin	ul. Młyńska 29, 16-300 Augustów	87 644 67 14	poniedziałek 8.00- 17.00 wtorek-piątek 8.00- 15.00	<a href="http://www.krus.gov.pl">www.krus.gov.pl</a>	adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy (mieszkańcy Gminy Giby)

4	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00.	(22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	poniedziałek-piątek godz. 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
<b>PRAWO PRACY</b>							
1	Okręgowa Inspekcja Pracy w Białymstoku Oddział w Suwałkach	Prawo pracy	ul. Świerkowa 60 II p. 16-400 Suwałki	87 565 46 77 Fax 87 565 03 66	poniedziałek-piątek godz. 07.30-15.30	<a href="http://www.bialystok.pip.gov.pl">www.bialystok.pip.gov.pl</a> <a href="mailto:suwalki@bialystok.pip.gov.pl">suwalki@bialystok.pip.gov.pl</a>	według potrzeb
2	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy.	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa. tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	<b>801 002 006</b> (dla tel. stacj.) <b>459 599 000</b> (dla tel. kom.) <b>22 391 83 60</b> (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. <b>Uwaga!!!</b> naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .		<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>	według potrzeb

PRAWO PODATKOWE							
1	Urząd Skarbowy w Suwałkach –punkt w Sejnach	Podatki	ul. Wojska Polskiego 60a 16-500 Sejny	Punkt Obsługi Podatników w Sejnach 87 565 06 57.	poniedziałek-piątek 7.00-15.00	<a href="http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urząd-skarbowy-w-suwalkach">http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urząd-skarbowy-w-suwalkach</a>	z porad może skorzystać każdy podatnik
2	Urząd Skarbowy w Suwałkach	Wsparcie podatnika, kontrola podatkowa, ustalenie, określenie, pobór podatków	1 Maja 2a 16-400 Suwałki	<b>Centrala:</b> 87 566 69 83 do 85 / 87 566 48 72 / 87 566 48 27 fax 87 566 67 07	pon. 8.00-18.00 wtorek.-piątek 8.00-15.00	<a href="http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urząd-skarbowy-w-suwalkach">http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urząd-skarbowy-w-suwalkach</a> <a href="mailto:us.suwalki@mf.gov.pl">us.suwalki@mf.gov.pl</a>	z porad może skorzystać każdy podatnik
3	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	01 055 055 z tel. stacjonarnych. (22) 330 03 30 z tel. komórkowych. 48 (22)33 00 330 z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek-piątek godz. 07.00-18.00	<a href="http://www.kis.gov.pl">www.kis.gov.pl</a> więcej: <a href="https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa">https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa</a>	z porad może skorzystać każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO							
1	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa.	<u>Ubezpieczenia gospodarcze</u> (22) 333 73 28 <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> (22) 333 73 25	poniedziałek-piątek godz. 08.00-18.00  poniedziałek-piątek godz.11.00-15.00  poniedziałek-piątek godz. 08.00-16.00	<b>Porady e-mail:</b> <a href="mailto:porady@rf.gov.pl">porady@rf.gov.pl</a> (czas oczekiwania na 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							
1	<a href="http://WWW.OBYWATEL.GOV.PL">WWW. OBYWATEL.GOV.PL</a>				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		

2	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	poniedziałek godz. 10.00-18.00 wtorek.- piątek. godz. 08.00-16.00	<a href="https://www.rpo.gov.pl">https://www.rpo.gov.pl</a> biurorzecznika@brpo.gov.pl	może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone
---	-----------------------------	----------------------------	--	--	--	---	--

**CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (wg art. 8a ust 1 pkt 2 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej):**

**[www.powiat.sejny.pl/nieodpłatna pomoc prawna](http://www.powiat.sejny.pl/nieodplatna-pomoc-prawna)**

ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: pod nr 87 5173 906, 87 5173 910 (centrala) e-mail: [kontrola@powiat.sejny.pl](mailto:kontrola@powiat.sejny.pl)

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

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

Prowadzący	Adresy dyżurów	Dni i godziny dyżurów		Dane kontaktowe
Radca prawny	Sejny ul. Piłsudskiego 34 pok. nr 1 parter	poniedziałek	08.00-12.00	Informacje i zapisy w godzinach pracy Starostwa Powiatowego w Sejnach poniedziałek –piątek 7.30-15.30 87 5173 906, 87 5173910 (centrala)
Adwokat		wtorek	12.00-16.00	
Radca prawny		środa	08.00-12.00	
Radca prawny		czwartek	12.00-16.00	
Adwokat		piątek	08.00-12.00	
Stowarzyszenie Kulturalne Kostroma w Suwałkach (adwokaci i radcy prawni)		wtorek	08.00-12.00	
		piątek	12.00-16.00	
Stowarzyszenie Kulturalne Kostroma w Suwałkach (adwokaci i radcy prawni)	Puńsk ul. 11 Marca 18 internat pokój nr 21 parter	poniedziałek	08.00-12.00	
		środa	12.00-16.00	
Stowarzyszenie Kulturalne Kostroma w Suwałkach (adwokaci i radcy prawni)	Krasnopol ul 1 Maja 1 Gminne Centrum Czytelnictwa i Kultury parter	czwartek	08.00-12.00	