

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	Kryteria dostępu
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Tomaszowie Mazowieckim	pomoc społeczna, rehabilitacja społeczna, rehabilitacja społeczna osób niepełnosprawnych	Ul. Św. Antoniego 41 97-200 Tomaszów Mazowiecki	44 725 14 60	Poniedziałek, środa, czwartek, piątek 7.30 – 15.30, wtorek 7.30 – 17.00	www.pccpr-tm.naszeccpr.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
2.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	Pomoc psychologiczna, Pomoc prawna	Ul. Św. Antoniego 41 97-200 Tomaszów Mazowiecki	44 724 69 49	poniedziałek: psycholog 14.00 - 20.00 radca prawny 15.30 - 18.30 specjalista ds. uzależnień 17.00 - 20.00 wtorek: psycholog 14.00 - 20.00 pedagog 16.00 - 19.00 środa: psycholog 15.30 - 20.00 pracownik socjalny 15.30 - 17.00 czwartek: psycholog 14.00 - 20.00 radca prawny 17.00 - 20.00 piątek: psycholog 14.00 - 20.00 pedagog 16.00 - 18.00	www.pccpr-tm.naszeccpr.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
3.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tomaszowie Mazowieckim	psychologiczne, pedagogiczne	ul. Majowa 1/13, 97-200 Tomaszów Maz.	44 723 34 86	Poniedziałek – czwartek 8.00 – 18.00 Piątek 8.00 – 16.00	www.ppptm.pl	Dzieci, młodzież ucząca się oraz rodzice/dotyczy uczniów i wychowanków placówek oświatowych z terenu powiatu
4.	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	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.linia wsparcia.pl porady@linia wsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
5.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155	800 120 002	pn. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00	www.niebieska linia.info biuro@niebieska linia	Dla osób doświadczających przemocy domowej

		domowej	02-326 Warszawa				
6.	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
7.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	Pomoc społeczna	Ul. Cekanowska 5 97-200 Tomaszów Mazowiecki	44 723-34-89	Poniedziałek, środa, czwartek, piątek 7.30 – 15.30, wtorek 7.30 – 17.00	www.mopstomaszow.naszops.pl	Mieszkańcy miasta
8.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tomaszowie Mazowieckim	Pomoc społeczna	ul. Prezydenta Ignacego Mościckiego 4 97-200 Tomaszów Mazowiecki	44 724 64 09	Poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00	gopstomaszow@lodz.home.pl	Mieszkańcy gminy
9.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ujeździe	Pomoc społeczna	Osiedle Niewiadów blok 8 lokal B, 97-225 Ujazd	44 710 01 26 44 710 18 63	poniedziałek: 8.30-16.30, wtorek, środa, czwartek, piątek: 7.30-15.30	gops@ujazd.com.pl	Mieszkańcy gminy
10	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czerniewicach	Pomoc społeczna	ul. Mazowiecka 42, 97-216 Czerniewice	44 710 41 70	poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30	gopsce@hotmail.com	Mieszkańcy gminy
11	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeczyca	Pomoc społeczna	ul. Kitowicza 4 97-220 Rzeczyca	44 726 07 20	poniedziałek – 7.45 – 17.00, wtorek – piątek – 7.45 – 15.45	gops26@wp.pl	Mieszkańcy gminy
12	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Inowłodzu	Pomoc społeczna	ul. Spalska 2, 97-215 Inowódz	44 710 11 23, 507 164 265	Poniedziałek, środa, czwartek, piątek 7.30 – 15.30, wtorek 7.30 – 17.00	www.gops.inowlodz.pl	Mieszkańcy gminy
13	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rokicinach	Pomoc społeczna	ul. Tomaszowska 9, 97-221 Rokiciny	44 719 59 56	poniedziałek, środa, czwartek 8.00 - 16.00 wtorek 8.00- 17.00 piątek 8.00 - 15.00	www.gopsrokiciny.naszops.pl	Mieszkańcy gminy
14	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żelechlinku	Pomoc społeczna	Plac Tysiąclecia Państwa Polskiego 2, 97-226 Żelechlinek	44 712 27 12 we. 33	Poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30	gops@zelechlinek.pl	Mieszkańcy gminy
15	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Będkowie	Pomoc społeczna	ul. Parkowa 3, 97-319 Będków	44 725 70 17	Poniedziałek 7.30 – 15.30 Wtorek 7.30 – 17.00 Środa – czwartek 7.30 – 15.30 Piątek 7.30 -14.00	gops.bedkow@wp.pl	Mieszkańcy gminy

16	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubochni	Pomoc społeczna	Ul. Tomaszowska 9, 97-217 Lubochnia Dworska	44 710 30 66	Poniedziałek 7-30 – 15.30, Wtorek 8.00 -16.00, Środa, czwartek, piątek 7.30 -15.30	gopslubochnia@onet.pl	Mieszkańcy gminy
17	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubochni	Pomoc społeczna	ul. J.Ch. Paska 66 97-212 Budziszewice	44 710 23 68	Poniedziałek 8.00 – 16.00 Wtorek – piątek 7.30 – 15.30	www.gops.budziszewice.com.pl	Mieszkańcy gminy
18	Powiatowy Urząd Pracy w Tomaszowie Mazowieckim	Poradnictwo zawodowe	ul. Św. Antoniego 41 97-200 Tomaszów Maz.	44 724 60 79	Poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30	www.tomaszowmazowiecki.praca.gov.pl	Osoby bezrobotne, poszukujące pracy, pracodawcy
19	Wojewódzki Urząd Pracy w Łodzi	Poradnictwo zawodowe	ul. Wólczańska 49, 90-608 Łódź	42 632 01 12	Poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00	www.wuplodz.praca.gov.pl	Osoby bezrobotne, poszukujące pracy, pracodawcy
20	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Urząd Pracy. Ciepła 20 . 15-472 Białystok.	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy)	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: Zarejestrowani poszukujący pracy oraz pracodawcy

21	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Porady i informacja prawna w zakresie prawa konsumenckiego	ul. Farbiarska 20/24, 97-200 Tomaszów Mazowiecki	44 725 30 90	Poniedziałek 10.00 – 14.00, wtorek 10.00 – 17.00, środa, czwartek i piątek 10.00 – 14.00	rzecznik@powiat-tomaszowski.pl	Mieszkańcy powiatu
22	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 22 290 89 16	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/porady@dlakonsumentow.pl	Wszyscy zainteresowani
23	Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Łodzi, Delegatura w Piotrkowie Trybunalskim	Uprawnienia zabezpieczenia zdrowotnego	al. Armii Krajowej 15 97-300 Piotrków Trybunalski	42 27 54 115	Poniedziałek – piątek 8.00-16.00	del.piotrkow@nfz-lodz.pl	Wszyscy zainteresowani
24	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na	pn. - pt. godz. 08.00-20.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw

				poradę osobistą: rezerwacja@rp.gov.pl lub (22) 532 82 43			pacjenta
25	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 NFZ posiada własną infolinię	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
26	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	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny i organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
27	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	pn.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
28	Punkt Informacyjny Zakładu Ubezpieczeń Społecznych oddział w Tomaszowie Mazowieckim	Zakres informacji: - składki - renty - emerytury	Ul. Prezydenta Ignacego Mościckiego 40/42, 97-200 Tomaszów Mazowiecki	(22) 560 16 00	Poniedziałek 8.00 – 18.00 Wtorek – piątek 8.00-15.00	https://www.zus.info.pl/zus-tomaszow-mazowiecki/	Mieszkańcy powiatu
29	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00.	(22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	pn. – pt. godz. 07.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

30	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy W Łodzi	Porady z zakresu prawa pracy	al. Kościuszki 123 90-441 Łódź	42 636-23-13	Poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00	https://lodz.pip.gov.pl/pl	Pracownicy, pracodawcy
31	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	801 002 006 (dla tel. stac.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP)	Poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00	www.bip.pip.gov.pl , kancelaria@gip.pip.gov.pl	Pracownicy, pracodawcy

32	Urząd Skarbowy w W Tomaszowie Mazowieckim	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Mireckiego 47, 97-200 Tomaszów Mazowiecki	44 725 60 00	Poniedziałek 7.30 – 18.00 Wtorek – piątek 7.30 – 15. 30	us.tomaszow- mazowiecki@mf.gov.pl	Mieszkańcy powiatu
33	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. omórkowych. 48 (22)33 00 330 z tel. agranicznych.	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik
34	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</u> <u>ZUS</u> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> (22) 333 73 25	pn.-pt. godz. 08.00-18.00 pn.-pt. godz.11.00-15.00 pn.-pt. godz. 08.00-16.00	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
35	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i	pon. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl l	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

				komórkowych			
36	Stowarzyszenie Rodzin Dzieci i Osób Niepełnosprawnych	Pomoc na rzecz dzieci i osób niepełnosprawnych	ul. Warszawska 95/97 97-200 Tomaszów Maz	44 725-93-91	poniedziałek – piątek 7.30 – 14.30	https://www.wtz-tm.pl/	Osoby pełnoletnie,
37	Stowarzyszenie Abstynenckie „AZYL’	Pomoc dla osób uzależnionych	Ul. Niska 81 97-200 Tomaszów Mazowiecki	Tel. do stowarzyszenia 512 993 021 w godzinach 17.00-21.00 Tel. Zaufania-punkt konsultacyjny 512 993 041 w godzinach 10..00-20.00	Poniedziałek 17.00 -22.00 Wtorek, środa, czwartek 17.00-21.00 Piątek 17.00-22.00 Sobota 17.00-21.00	http://tomaszow.zsawl.pl/	Wszyscy zainteresowani
38	Stowarzyszenie Osób niepełnosprawnych „Pomocna dłoń”	Pomoc dla osób niepełnosprawnych	Rudnik 10 97-319 Rudnik	44 719 71 20	Poniedziałek – piątek 7.00-15.00	http://pomocnadlon.com/	osoba powyżej 16 roku życia, której niepełnosprawność została potwierdzona orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności
39	Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przystępem Stowarzyszenia Pedagogów i Psychologów „Macierz”	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	Tomaszów Mazowiecki, ul. Jana Pawła II 64/66	TEL. 792 664 266, kom. 791 667 366 dyżur całodobowy 7 dni w tygodniu	Poniedziałek 8.00-15.00 Wtorek 13.00-20.00 Środa 13.00-20.00	www.macierz.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie

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

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEDOPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE						
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	DANE KONTAKTOWE	WWW	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich
40	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej prowadzony przez Adwokatów	Starostwo Powiatowe w Tomaszowie Mazowieckim ul. Św. Antoniego 41 97-200 Tomaszów Mazowiecki	poniedziałek – wtorek 13.00-17.00 środa – piątek 9.00-13.00	INFORMACJE i ZAPISY: pon -pt w godz 7.30-15.30 pod nr tel. 797 876 260	https://www.powiat-tomaszowski.pl/167-nieodplatna-pomoc-prawna.html	tak
41	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej prowadzony przez Radców Prawnych	Powiatowe Centrum Animacji Społecznej w Tomaszowie Mazowieckim ul. Farbiarska 20/24 97-200 Tomaszów Mazowiecki	poniedziałek – wtorek 9.00 – 13.00 Środa – piątek 13-00 – 17.00			tak
41	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej prowadzony przez Fundację Młodzi Ludziom	Urząd Miasta w Tomaszowie Mazowiecki ul. POW 10/16 97-200 Tomaszów Mazowiecki	wtorek 11.30-15.30 czwartek 11.30-15.30			tak
		Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tomaszowie Mazowieckim ul. Cekanowska 5 97-200 Tomaszów Mazowiecki	poniedziałek 11.30-15.30 środa 11.30-15.30 piątek 11.30-15.30			tak
42	Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego prowadzony przez Fundację Młodzi Ludziom	Gminny Ośrodek Kultury w Ujeździe Osiedle Niewiadów 97 – 225 Ujazd	poniedziałek 8.00 – 12.00 wtorek 12.00 - 16.00 środa – piątek 8.00 -12.00			tak
43	Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego prowadzony przez Fundację Młodzi Ludziom	Gminne Centrum Kultury w Lubochni ul. Tomaszowska 2 97 – 217 Lubochnia	poniedziałek – wtorek 12.00 – 16.00 środa – 14.00 – 18.00 czwartek – piątek 12.00 – 16.00			tak