

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Fundacja PRAWA DZIECI	Pomoc polega na nieodpłatnej udzieleniu porady / napisaniu pisma do Sądu / pisma do Urzędu lub innej indywidualnie ustalonej formy pomocy	ul. Plac Jana Pawła II 1/3a, 41-709 Ruda Śląska	605 09 07 99	ustalenie godzin spotkań i konsultacji tylko i wyłącznie po uprzednim kontakcie telefonicznym	biuro@prawadzieci.pl ; www.prawadzieci.pl	każdy kto potrzebuje pomocy w sprawach łamania praw dzieci, przemocy, ciężkich sytuacjach około rozwodowych oraz zgodnych z celami statutowymi zapisy telefoniczne lub e-mailowe
PSYCHOLOGICZNE							
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	www.linia wsparcia.pl porady@linia wsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
3.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Rudzie Śląskiej	Przemoc w rodzinie, problemy małżeńskie, wykorzystanie seksualne/gwałt, problemy rodzinne, kryzys osobisty, myśli samobójcze, żałoba, zachowania agresywne, wypadek/katastrofa	ul. Ballestremów 16 41-700 Ruda Śląska	32 344 03 26, 503 060 016	7 dni w tygodniu godz. 8 - 20	sekretariat@oikrsl.org	Mieszkańcy Miasta Ruda Śląska Klienci umówić mogą się telefonicznie lub osobiście. W sytuacjach nagłych klienci przyjmowani są bez umówionego wcześniej terminu.

PEDAGOGICZNE

POMOC SPOŁECZNA

4.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rudzie Śląskiej	porada ustna, pomoc prawna w sporządzaniu pism	ul. Markowej 22 41-707 Ruda Śląska	32 344 03 23	poniedziałek : godz. 14.00 - 16.00 piątek : godz. 8.00 - 10.00	www.mops.rsl.pl	osoby zagrożone wykluczeniem społecznym telefonicznie, za pośrednictwem pracowników socjalnych lub osobiście w siedzibie MOPS
5.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Rudzie Śląskiej	wszczynanie procedury Niebieskie Karty, praca z osobami doświadczającymi przemocy i osobami podejrzanymi o jej stosowanie w ramach procedury Niebieskiej Karty. Pomoc w uzyskaniu schronienia dla ofiar przemocy, pomoc w wypisaniu wniosków do Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, towarzyszenie klientom Ośrodka w załatwianiu spraw urzędowych, przeprowadzanie wywiadów środowiskowych	ul. Ballestremów 16 41-700 Ruda Śląska	32 344 03 26, 503 060 016	od poniedziałku do piątku godz 8-16	sekretariat@oikrsl.org	mieszkańcy Miasta Ruda Śląska Klienci umówić mogą się telefonicznie lub osobiście. W sytuacjach nagłych klienci przyjmowani są bez umówionego wcześniej terminu.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

6.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rudzie Śląskiej	<p>1. wsparcie, pomoc w uzyskaniu kompleksowej informacji o możliwości rozwiązania problemu, w znalezieniu odpowiedniej placówki specjalistycznej oraz motywowanie do podjęcia leczenia odwykowego lub terapii dla osób współuzależnionych. Ponadto konsultanci świadczą wsparcie edukacyjne dla placówek oświatowych w powyższym zakresie.</p> <p>2. wsparcie, uzyskanie kompleksowej informacji o możliwości rozwiązania problemu zarówno dla osób uzależnionych, osób zagrożonych uzależnieniem od narkotyków jak i ich bliskich. Poradnictwo prowadzone jest przez specjalistę terapii uzależnień</p>	ul. Markowej 22 41-707 Ruda Śląska	32 344 03 23 wew. 374, 320, 319	<p>1. poradnictwo z zakresu profilaktyki i problemów związanych z uzależnieniem od alkoholu: poniedziałek- piątek 7.30 – 15.30</p> <p>2. poradnictwo z zakresu narkomanii: wtorek 16.00-18.00</p>	www.mops.rsl.pl	<p>mieszkańcy Miasta Ruda Śląska</p> <p>zapisy: telefoniczne, osobiste lub za pośrednictwem pracownika socjalnego</p>
----	---	---	---------------------------------------	------------------------------------	---	-----------------	---

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

7.	Fundacja PRAWA DZIECI	Pomoc polega na nieodpłatnej udzieleniu porady / napisaniu pisma do Sądu / pisma do Urzędu lub innej indywidualnie ustalonej formy pomocy	ul. Plac Jana Pawła II 1/3a, 41-709 Ruda Śląska	605 09 07 99	ustalenie godzin spotkań i konsultacji tylko i wyłącznie po uprzednim kontakcie telefonicznym	biuro@prawadzieci.pl ; www.prawadzieci.pl	każdy kto potrzebuje pomocy w sprawach łamania praw dzieci, przemocy, ciężkich sytuacjach około rozwodowych oraz zgodnych z celami statutowymi zapisy telefoniczne lub e-mailowe
8.	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	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
9.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Rudzie Śląskiej	poradnictwo psychologiczne, socjalne i prawne w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, pomoc w uzyskaniu schronienia dla ofiar przemocy, wszczynanie procedury Niebieskie Karty, grupa wsparcia dla ofiar przemocy, program korekcyjno - edukacyjny dla osób stosujących przemoc.	ul. Ballestremów 16 41-700 Ruda Śląska	32 344 03 26, 503 060 016	7 dni w tygodniu godz 8-20	sekretariat@oikrsl.org	mieszkańcy Miasta Ruda Śląska

INTERWENCJA KRYZYSOWA

10.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Rudzie Śląskiej	myśli samobójcze, samobójstwa, przemoc w rodzinie, utraty okołoporodowe, wykorzystanie seksualne/gwałt, wypadki katastrofy	ul. Ballestremów 16 41-700 Ruda Śląska	32 344 03 26, 503 060 016	7 dni w tygodniu godz 8-20	sekretariat@oikrsl.org	mieszkańcy Miasta Ruda Śląska
11.	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.p	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

DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

12.	Powiatowy Urząd Pracy w Rudzie Śląskiej	poradnictwo zawodowe świadczone w formie: porady indywidualnej, porady grupowej, szkolenia z zakresu umiejętności poszukiwania pracy realizowanego przez powiatowe urzędy pracy, informacji indywidualnej, informacji grupowej, udostępniania zasobów informacji zawodowych, pomocy pracodawcy krajowemu w doborze kandydatów do pracy oraz indywidualnym rozwoju zawodowym	ul. Ballestremów 16, 41-700 Ruda Śląska	32 771-59-76, 32 771-59-73, 32 771-59-26	poniedziałek-środa 7:30-14:30 czwartek 7:30-16:30 piątek 7:30-13:30	e-mail: karu@praca.gov.pl , http://www.puprudaslaska.pl/	pomoc w rozwiązywaniu problemu zawodowego przez pracownika urzędu pracy jest realizowana dla osób zarejestrowanych lub niezarejestrowanych oraz dla pracodawcy krajowego
-----	---	---	--	--	---	---	--

13.	Powiatowy Urząd Pracy w Rudzie Śląskiej	indywidualne konsultacje z zakresu przedsiębiorczości obejmują następującą tematykę: finansowanie przedsiębiorstw, konsultacja pomysłu, procedury zakładania własnej działalności, informacje nt. instytucji wspierających biznes.	ul. Ballestremów 16, 41-700 Ruda Śląska	32 771-59-51	Poniedziałek-środa 8:00-14:30 czwartek 8:00-16:00 piątek 8:00-13:00	e-mail: owss@onet.eu , http://www.puprudaslaska.pl/	osoby zainteresowane założeniem własnej działalności gospodarczej
14.	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) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani - poszukujący pracy - pracodawcy

DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

15	Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem Stowarzyszenia	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ADRES NAJBLIŻSZEJO OŚRODKA WYŁONIONEGO NA LATA 2019 -2012 prosimy sprawdzić na witrynie internetowej lub w Departamencie Funduszu Sprawiedliwosci Ministerstwo Sprawiedliwosci		pn.- pt. godz.08.15-16.15	www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl	Osoby pokrzywdzone przestęstwem i ich osoby bliskie
----	--	---	--	--	------------------------------	--	---

PRAWO KONSUMENCKIE

16	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	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie
----	---	----------------------------	--	--	-------------------------------	---	--------------------

PRAWA PACJENTA

17	Rzecznik Praw Pacjenta	Dyżurujący specjaliści oraz prawnicy udzielają konkretnych informacji z zakresu naruszeń praw pacjenta i ochrony zdrowia. Każda dzwoniąca osoba uzyska poradę, jak należy postąpić w sytuacji naruszeń praw pacjenta, a w razie potrzeby pracownicy Biura podejmą natychmiastową interwencję.	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	pn. - pt. godz. 08.00-18.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta dodatkowo na infolini dyżurują organizacje pozarządowe, w ramach projektu „Łączy nas pacjent” specjaliści z różnych dziedzin, zrzeszeni w największych w Polsce organizacjach pacjentów wraz z ekspertami Rzecznika udzielają telefonicznych porad, informacji oraz wsparcia dotyczącego określonych chorób. Więcej na ten temat: http://www.rpp.gov.pl/aktualnosci/laczy-nas-pacjent-infolinia-ekspercka-rzecznika-praw-pacjenta-i-organizacji-pacjentow,493.html
18	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	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym

19	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	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 oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
20	3.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	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 brpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

21	Zakład Ubezpieczeń Społecznych Biuro Terenowe w Rudzie Śląskiej	1) Obsługa klientów. 2) Udzielanie wyjaśnień klientom Zakładu oraz zapewnienie dostępu do aktualnych materiałów informacyjnych przeznaczonych dla płatników składek, ubezpieczonych i świadczeniobiorców zgłaszających się do Zakładu. 3) Przyjmowanie oraz weryfikowanie dokumentów składanych przez płatników składek, ubezpieczonych i świadczeniobiorców.	ul. Niedurnego 44, 41-709 Ruda Śląska	(22) 560 16 00	Poniedziałek: 8:00 - 17:00 Wtorek: 8:00 - 15:00 Środa: 8:00 - 15:00 Czwartek: 8:00 – 15:00 Piątek: 8:00 – 15:00 Sobota: nieczynne Niedziela: nieczynne	www.zus.pl	przedsiębiorcy ubezpieczeni świadczeniobiorcy - emeryci, renciści
----	---	---	--	----------------	---	--	--

22	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
PRAWO PRACY							
23	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Katowicach	Porady prawne z zakresu prawa pracy	ul. Owocowa 6-6a 40-158 Katowice		Poniedziałek: godz. 10:00 - 18:00 wtorek - piątek: godz. 10:00 - 14:00	https://katowice.pip.gov.pl/	każdy zainteresowany
24	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 10tel. stac.) 459 599 000 (dla t10el. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. Uwaga!!! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .		www.bip.pip.gov.pl , kancelaria@gip.pip.gov.pl	

PRAWO PODATKOWE							
25	Urząd Skarbowy w Katowicach	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Paderewskiego 32b 40-282 Katowice	22 330 03 30 (z tel. komórkowych) 801 055 055 (z telefonu stacjonarnego)		www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsieborcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik
26	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)	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsieborcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO							
27	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	pn.-pt. godz. 08.00-18.00 pn.-pt. godz.11.00-15.00 pn.-pt. godz. 08.00-16.00	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
INNE							
28	WWW. OBYWATEL.GOV.PL				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
29	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	pon. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

30	Biuro Rzecznika Praw Dziecka	Specjalistyczna pomoc prawna, psychologiczna w zakresie przestrzegania praw dziecka	ul. Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa	22 583 66 69 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12	Biuro Rzecznika Praw Dziecka: 8:15 - 16:15 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 8:15 - 20:00	rpd@brpd.gov.pl www.brpd.gov.pl	Każdy w zakresie działalności Biura Rzecznika Praw Dziecka
31	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Rudzie Śląskiej	pomoc prawna dla ofiar przemocy i osób w kryzysie	ul. Ballestremów 16 41-700 Ruda Śląska	32 344 03 26, 503 060 016	4 dyżury w miesiącu godz 15:45-19:15	sekretariat@oikrsl.org	mieszkańcy Miasta Ruda Śląska Klienci umówić mogą się telefonicznie lub osobiście. W sytuacjach nagłych klienci przyjmowani są bez umówionego wcześniej terminu.
32	Fundacja PRAWA DZIECI	Informacja dotycząca Mediacji jako formy rozwiązywania sporów alternatywnej do postępowania Sądowego. Szczegóły na temat Postępowania Mediacyjnego znajdują się na stronie Fundacji: www.prawadzieci.pl	ul. Plac Jana Pawła II 1/3a, 41-709 Ruda Śląska	605 09 07 99	ustalenie godzin spotkań i konsultacji tylko i wyłącznie po uprzednim kontakcie telefonicznym	biuro@prawadzieci.pl ; www.prawadzieci.pl	każdy kto potrzebuje pomocy w sprawach łamania praw dzieci, przemocy, ciężkich sytuacjach około rozwodowych oraz zgodnych z celami statutowymi zapisy telefoniczne lub e-mailowe