

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

Lista zawiera dane jednostek nieodpłatnego poradnictwa uporządkowane według tematyki poradnictwa, w tym jednostek publicznych, jednostek niepublicznych działających na zlecenie oraz jednostek prowadzących działalność pożytku publicznego działających na zlecenie, którym powierzono zadania z zakresu poradnictwa specjalistycznego na podstawie odrębnych przepisów. Dane obejmują informacje o nazwie jednostek, zakresie poradnictwa, adresach i danych kontaktowych, w tym o stronach internetowych i numerach telefonicznych, dniach i godzinach działalności oraz kryteriach dostępu do usługi.

Na poniższym wykazie ujęto także krajowe infolinie tematyczne, które są ogólnodostępne. Niniejsza Lista sporządzona została na podstawie art. 8a ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej.

CZĘŚĆ I

NAZWA JEDNOSTKI		ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE						
1	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Widnichowska 20 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 645 53 98	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne w godz.: pon.7.00-16.00 wt.-czw. 8.00-16.00 pt. 8.00-16.00	www.pcprostrowmaz.pl pcpr@powiatostrowmaz.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
2	Poradnia Rodzinna	ul. Rubinkowskiego 15 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 644 17 56 29 644 20 18	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne w godz.: pon.7.00-16.00 wt.-czw. 8.00-16.00 pt. 8.00-16.00	www.pcprostrowmaz.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
PSYCHOLOGICZNE						
3	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna	ul. Rubinkowskiego 15 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 745 34 76	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon.	www.pppostrowmaz.pl/ pppom@op.pl	Dzieci od urodzenia do rozpoczęcia nauki zamieszkujące teren powiatu ostrowskiego oraz dzieci i młodzież ucząca się na terenie

10	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Widnichowska 20 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 645 53 98	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	www.pcprostrowmaz.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
11	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Andrzejewie	ul. Warszawska 36, 07-305 Andrzejewo	tel. 86 271 70 03	Czynne od pon. do pt. w godz. 7.30-15.30	andrzejewo.pl gmina@andrzejewo.pl	Każdy mieszkaniec gminy
12	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Broku	Pl. Kościelny 6 07-306 Brok	tel. 29 74 57 557	Czynne w godz.: pon. 8:00-16:00 wt. 8:00-18:00 śr.-pt. 8:00-16:00	brok.pl ops@brok.pl	Każdy mieszkaniec gminy
13	Ośrodek Pomocy Społecznej w Małkini Górnej	ul. Biegańskiego 3, 07-320 Małkinia Górna	tel. 29 745 56 91 29 644 86 77	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	ops.malkiniagorna.eu ops@malkiniagorna.pl	Każdy mieszkaniec gminy
14	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nurze	ul. Drohiczyńska 2 pok. 23,24,25 07-322 Nur	tel. 86 277 41 18	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 7.30-15.30	gops.gminanur.pl gops@gminanur.pl	Każdy mieszkaniec gminy
15	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ostrowi Mazowieckiej	ul. Warchalskiego 3 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 745 32 41, 29 745 24 45	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	www.mopsostrowmaz.pl sekretariat@mopsostrowmaz.pl	Każdy mieszkaniec miasta
16	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ostrowi Mazowieckiej	ul. Sikorskiego 5 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 679 98 04	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 7.30-15.30	gopsostrowmaz.naszbipl gopsostrowmaz@vp.pl	Każdy mieszkaniec gminy
17	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Starym Lubotyniu	Stary Lubotyń 42, 07-303 Stary Lubotyń	tel. 29 644 64 22	Czynne od pon. do pt. w godz. 7.30-15.30	lubotyń.pl gops@lubotyń.pl	Każdy mieszkaniec gminy
18	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szulborzu Wielkim	ul. Romantyczna 2 07-324 Szulborze Wielkie	tel. 86 475 40 75 w. 4	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	ugszulborze.pl gmina@ugszulborze.pl	Każdy mieszkaniec gminy

19	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wąsewie	ul. Zastawska 13 07-311 Wąsewo	tel. 29 645 80 00 w. 32	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	wasewo.naszops.pl gopswasewo@poczta.onet.pl	Każdy mieszkaniec gminy
20	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zarębach Kościelnych	ul. Kowalska 14 07-323 Zaręby Kościelne	tel. 86 270 06 04, 86 276 31 27	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 7.30-15.30	zarebykos.naszops.pl	Każdy mieszkaniec gminy
21	Ośrodek Pomocy Społecznej w Bogutach-Piankach	ul. Al. Jana Pawła II 45, 07-325 Boguty-Pianki	tel. 86 277 50 73	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 7.30-15.30	boguty-pianki.pl ops@boguty-pianki.pl	Każdy mieszkaniec gminy
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ						
22	Poradnia Leczenia Uzależnień	ul. Widnichowska 20 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 746 23 67	Czynne: pon.- pt. 8.00-15.35 wt. 8.00-16.00	szpitalostrowmaz.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
23	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałaniu Narkomanii przy GOPS w Andrzejewie	ul. Warszawska 36 07-305 Andrzejewo	tel. 86 271 70 03	_____	andrzejewo.pl gmina@andrzejewo.pl	Każdy mieszkaniec gminy
24	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy GOPS w Broku	Pl. Kościelny 6, 07-306 Brok	tel. 29 74 575 54	Czynne: pon-pt. 8.00-16.00 wt. 8.00-18.00	brok.pl sekretariat@brok.pl	Każdy mieszkaniec gminy
25	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Zarębach Kościelnych	ul. Kowalska 14 07-323 Zaręby Kościelne	tel. 86 270 60 04, 86 276 31 27 86 270 62 00	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 7.30-15.30	zareby-kosc.pl ugzar@post.pl	Każdy mieszkaniec gminy
26	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Małkini Górnej	ul. Przedszkolna 1, 07-320 Małkinia Górna	tel. 29 644 80 00	Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	www.malkiniagorna.pl poczta@malkiniagorna.pl	Każdy mieszkaniec gminy
27	Punkt Informacyjny	ul. Nurska 144,	tel. 29 644 87 95	Czynne w czwartki w godz.	www.malkiniagorna.pl	Każdy mieszkaniec gminy

	- Konsultacyjny	2 piętro, pok. 24, 07-320 Małkinia Górna		12.00-14.00		
28	Grupa AA	ul. Biegańskiego 3/11, 07-320 Małkinia Górna	tel. 608 895 624	Czynne w soboty o godz. 18.00	_____	Każdy mieszkaniec gminy
29	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Ostrowi Mazowieckiej	Ostrów Mazowiecka ul. Gen. Władysława Sikorskiego 5 (pokój nr 3 na parterze)	tel. 882 579 521 tel. 29 74 68 600 wew. 22	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 7.30-15.30	gminaostrowmaz@home.pl	Każdy mieszkaniec gminy
30	Gminny Punkt Konsultacyjny dla osób z problemem alkoholowym i członków ich rodzin	Ostrów Mazowiecka ul. Gen. Władysława Sikorskiego 3 (pokój nr 7 na parterze)	tel. 29 74 68 600 wew. 22	Czynne w każdą pierwszą sobotą miesiąca w godz. 12.00-16.00	gminaostrowmaz@home.pl	Każdy mieszkaniec gminy
31	Grupa AA	Ostrów Mazowiecka ul. Pasterska 1	tel. 29 74 68 600 wew. 22	Czynne we wtorki i w czwartki od 18.00 do 20.00	_____	Wyłącznie osoby uzależnione
32	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy MOPS w Ostrowi Mazowieckiej	ul. Warchalskiego 3, 07-300 Ostrów Mazowiecka	Tel. 29 745 32 41 29 745 24 45	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	sekretariat@mopsostrowmaz. pl	Każdy mieszkaniec miasta

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

33	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Małkini Górnej	ul. Biegańskiego 3 07-320 Małkinia Górna	tel. 29 745 56 91	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	ops.malkiniagorna.eu	Każdy mieszkaniec gminy
34	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie na terenie Gminy Ostrów Mazowiecka	Ostrów Mazowiecka ul. Gen. Władysława Sikorskiego 3 (pokój nr 9 na parterze)	tel. 29 679 98 04	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 7.30-15.30	gopsostrow@vp.pl	Każdy mieszkaniec gminy
35	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar	ul. Warchalskiego 3 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 745 32 41	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	sekretariat@mopsostrowmaz. pl	Każdy mieszkaniec miasta

	przemocy w rodzinie					
36	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Widnichowska 20 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 645 53 98	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne w godz.: pn. 7.00-16.00 wt.-czw. 8.00-16.00 pt. 8.00-15.00	www.pcprostrowmaz.pl pcpr@powiatostrowmaz.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
37	Komenda Powiatowa Policji w Ostrowi Mazowieckiej	ul. K. Piłata 12 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 47 704 42 00 47 70 442 10	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	www.mazowiecka.policja.gov.pl/wor kppostrowmaz@ra.policja.gov.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
38	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	tel. 800 120 002 Bezpłatna infolinia	Czynne w godz.: pn. – sob. 8.00–22.00 ndz. i święta 8.00–16.00	www.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia.info	Dla osób doświadczających przemocy domowej
INTERWENCJA KRYZYSOWA						
39	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Małkini Górnej	ul. Przedszkolna 1 07-320 Małkinia Górna	tel. 29 644 80 00	Czynne: od pon. do pt. w godz. 8.00 – 16.00	poczta@malkiniagorna.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
40	Miejski Zespół Zarządzania Kryzysowego w Ostrowi Mazowieckiej	ul. 3 Maja 66, 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 679 54 40	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	_____	Każdy mieszkaniec miasta
41	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Andrzejewie	ul. Warszawska 36, 07-305 Andrzejewo	tel. 86 271 70 03	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: od pon. do pt. w godz. 7.30 – 15.30	gmina@andrzejewo.pl khan@andrzejewo.pl	Każdy mieszkaniec gminy
42	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Szulborzu Wielkim	ul. Romantyczna 2 07-324 Szulborze Wielkie	tel. 86 475 40 75	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	oc@ugszulborze.pl gmina@ugszulborze.pl	Każdy mieszkaniec gminy

43	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Wąsewie	ul. Zastawska 13 07-311 Wąsewo	tel. 645 80 00	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	arkadiusz.godlewski@wasewo.pl wasewo@pro.onet.pl	Każdy mieszkaniec gminy
44	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Zarębach Kościelnych	ul. Kowalska 17 07-323 Zaręby Kościelne	tel. 86 270 60 04	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: od pon. do pt. w godz. 7.30 – 15.30	ugzar@post.pl oc@zareby-kosc.pl	Każdy mieszkaniec gminy
45	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Starym Lubotyniu	Stary Lubotyń 42, 07-303 Stary Lubotyń	tel. 29 644 64 22	Czynne: od pon. do pt. w godz. 7.30 – 15.30	gmina@lubotyń.pl zarebat@lubotyń.pl	Każdy mieszkaniec gminy
46	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Broku	Pl. Kościelny 6, 07-306 Brok	tel. 29 745 75 54	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	sekretariat@brok.pl zarzadzaniekryzysowe@brok.pl	Każdy mieszkaniec gminy
47	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Ostrowi Mazowieckiej	ul. Sikorskiego 5 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 74 68 600	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: od pon. do pt. w godz. 7.30 – 15.30	gminaostrowmaz@home.pl kryzys@gminaostrowmaz.home.pl	Każdy mieszkaniec gminy
48	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Nurze	ul. Drohiczyńska 2 07-322 Nur	tel. 862 779 900	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: od pon. do pt. w godz. 7.30 – 15.30	ugnur@gminanur.pl	Każdy mieszkaniec gminy
49	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Bogutach-Piankach	ul. Aleja Papieża Jana Pawła II 45 07-325 Boguty-Pianki	tel. 86 277 50 03 wew. 088	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: od pon. do pt. w godz. 7.30 – 15.30	kontakt@boguty-pianki.pl a.tyminska@boguty-pianki.pl	Każdy mieszkaniec gminy
50	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego	ul. 3 Maja 68, 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 645 71 00 wew. 161	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: od pon. do pt. w godz. 8.00 – 16.00	kryzysowe@powiatostrowmaz.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
51	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego	ul. 11 Listopada 5, 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 746 32 00	Czynne całodobowo	ostrowmaz@mazowsze.straz.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

52	Centralne Zarządzanie Kryzysowe	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa ul. Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	tel. 22 585 82 21	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ dyzurny@rcb.gov.pl poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH						
53	Powiatowy Urząd Pracy w Ostrowi Mazowieckiej	ul. 3 Maja 55 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 745 33 93	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: od pon. do pt. w godz. 8.00 – 16.00	ostrowmazowiecka.praca.gov.pl/ pupom@post.pl	Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane, pracodawcy i ich pracownicy
54	Wojewódzki Urząd Pracy Filia w Ostrołęce	07-410 Ostrołęka ul. Poznańska 17	tel. 29 760 40 15, 29 760 30 70	Czynny w dni robocze w godz. 8.00-16.00	ostroleka@wup.mazowsze.pl	Osoby zarejestrowane i niezarejestrowane, osoby poszukujące pracy, pracodawcy i ich pracownicy
55	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	ul. Ciepła 20 15-472 Białystok	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	Czynne: pon.- pt. godz. 8.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy
DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM						
56	Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem	Fundacja Compassio Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem Pl. Księżnej Mazowieckiej 2/1A 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 536 771 204	Czynne: wt. 9:00 – 14:00 czw. 9:00 – 14:00 (godziny przyjęć osoby pierwszego kontaktu w Lokalnym Punkcie w Ostrowi Mazowieckiej)	www.compassio.pl ostrowmaz@comppasio.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
57	Komenda Powiatowa Policji w Ostrowi Mazowieckiej	ul. K. Piłata 12 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 746 92 00 47 70 442 00	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	www.mazowiecka.policja.gov.pl/w or	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie

PRAWO KONSUMENCKIE

58	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów	ul. 3 Maja 68 07-300 Ostrów Mazowiecka, pokój nr 7	tel. 29 645 71 00 wew. 104	Czynne w każdą środę w godz. 8.00-12.00;	starostwo@powiatostrowmaz. pl	Każdy mieszkaniec powiatu
59	Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej Delegatura w Ostrołęce	ul. Sienkiewicza 3 00-015 Warszawa ul. Gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15 07-410 Ostrołęka	tel. 22 826 18 30 tel. 29 760 58 75	Czynne od pon. do pt. w godz. 8.15-16.15	www.wiih.gov.pl;	Porady dla konsumentów
60	Stowarzyszenie Konsumentów Polskich	ul. Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa	tel. 800 889 866	Czynne od pon. do pt. w godz. 10.00 – 18.00	www.skp.pl	Porady dla konsumentów
61	Federacja Konsumentów	ul. Ordynacka 11 lok. 1, 00-364 Warszawa	tel. 22 827 64 81	_____	www.federacja- konsumentow.org.pl	Porady dla konsumentów
62	Europejskie Centrum Konsumenckie	Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	tel. 22 55 60 600	Czynne: od pon. do pt. w godz. 10.00 – 13.00	www.konsument.gov.pl	Porady dla konsumentów
63	Arbiter Bankowy	ul. Kruczkowskiego 8, 00-380 Warszawa	tel. 22 48 68 400	_____	www.zbp.pl/dla- klientow/arbiter-bankowy arbitraz.kancelaria@zbp.pl	Porady dla konsumentów

64	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 22 556 08 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	Czynne od pon. do pt. w godz. 9.15-16.15	www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	Porady dla konsumentów
PRAWA PACJENTA						
65	Narodowy Fundusz Zdrowia	ul. Grójecka 186 02-390 Warszawa	tel. 22 572 60 60, 800 392 976 – infolinia, 22 572 60 42 – infolinia	Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	www.nfz.gov.pl/	_____
66	Narodowy Fundusz Zdrowia Oddział Mazowiecki	ul. Chałubińskiego 8 00- 613 Warszawa	tel. 800 190 590 bezpłatna infolinia	Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	www.nfz-warszawa.pl/	_____
67	Rzecznik Praw Pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	tel. 800 190 590 bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: tel. 22 532 82 43	Czynne: pon. 8.00-18.00 wt.-pt. 8.00-16.00	www.rpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy, kto ma poczucie łamania praw pacjenta
68	Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala	ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa	bezpłatna infolinia tel. 800 190 590	Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00	www.nfz.gov.pl kancelariatelefoniczna@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
69	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon korespondencja: ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	tel. 538 117 590	Czynne od pon. do pt. godz. 8.00-17.00	www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

70	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	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.	tel. 800 121 212 bezpłatna infolinia	Czynne od pon. do pt. w godz. 8.15-20.00. Dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią	brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH						
71	Zakład Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Ostrowi Mazowieckiej	ul. Dubois 1, 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 22 560 16 00	Lokal dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Czynne: pon.8:00-15:00, wt.-pt.: 8:00-15:00	zus.info.pl	_____
72	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Adres korespondencyjny: ul. Szamocka 3, 5 01-748 Warszawa	tel. 22 560 16 00	Czynne od pon. do pt. w godz. 7.00 – 18.00	www.zus.pl/o- zus/kontakt/centrum-obslugi- telefonicznej-cot- cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
PRAWO PRACY						
73	Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie	Oddział w Ostrołęce ul. Fieldorfa „Nila” 15, 07-410 Ostrołęka	tel. 29 745 29 63	Czynne: od pon. do pt. w godz. 8.00-15.00	_____	_____
74	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	tel. 801 002 006 (dla połączeń z tel. stacjonarnych) tel. 459 599 000 (dla połączeń z tel. komórkowych) tel. 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP)	Czynne od pon. do pt. w godz. od 9.00 do 15.00	www.bip.pip.gov.pl, kancelaria@gip.pip.gov.pl	_____

PRAWO PODATKOWE						
75	Urząd Skarbowy w Ostrowi Mazowieckiej	ul. S. Dubois 1, 07-300 Ostrów Mazowiecka	tel. 29 645 20 00	Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-15.00	www.mazowieckie.kas.gov.pl/urząd-skarbowy-w-ostrowi-mazowieckiej/kontakt/telefon	Z porad może skorzystać każdy podatnik
76	Krajowa Informacja Skarbowa	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	tel. 801 055 055 (dla połączeń z tel. stacjonarnych) tel. 22 330 03 30 (dla połączeń z tel. komórkowych)	Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-18.00	www.kis.gov.pl poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO						
77	Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa	Ubezpieczenia gospodarcze tel. 22 333 73 28 Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS tel. 22 333 73 26 lub 22 333 73 27 Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego tel. 22 333 73 25	Czynne od pon. do pt. w godz. 8.00-18.00 Czynne od pon. do pt. w godz. 11.00-15.00 Czynne od pon. do pt. w godz. 08.00-16.00	porady@rf.gov.pl rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
78	Arbiter Bankowy	ul. Kruczkowskiego 8, 00-380 Warszawa	tel. 22 48 68 400	_____	www.zbp.pl/dla-klientow/arbiter-bankowy arbitraz.kancelaria@zbp.pl	Osoby będące w sporze z bankami, instytucjami pożyczkowymi oraz firmami obsługującymi płatności
INNE						
79	WWW.OBYWATEL.GOV.PL			Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		

80	Rzecznik Praw Obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa	tel. 800 676 676 Połączenia bezpłatne z tel. Stacjonarnych i komórkowych	Czynne: pon. godz. 9.00-17.00 wt.- pt. godz. 9.00-15.00	www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone
----	-----------------------------	---	---	---	--	--

CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: (29) 648 11 44 od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00

Istnieje możliwość samodzielnego umówienia wizyty w celu uzyskania nieodpłatnej pomocy prawnej, mediacji, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w punktach działających na terenie powiatu ostrowskiego.

Dokonanie zapisu możliwe jest za pomocą strony internetowej: <https://zapisy-np.ms.gov.pl/>

Z porad może skorzystać:

- każda osoba, której nie stać na odpłatną pomoc prawną i która złoży stosowne oświadczenie,
- osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku,
- osoba, która zgłasza informację o naruszeniu prawa w związku z wykonywaną pracą.

Osoba uprawniona może skorzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w punkcie lub za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość.

Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się, może być udzielana nieodpłatna pomoc prawna lub może być świadczone nieodpłatne poradnictwo obywatelskie także poza punktem.

Oznacza to, że taka osoba uprawniona charakteryzująca się wymienionymi powyżej szczególnymi potrzebami może także poprosić aby porada odbyła się w miejscu jej zamieszkania (wizytę domową) lub w innym, bardziej przystosowanym miejscu. Osoba uprawniona może także poprosić o zorganizowanie pomocy tłumacza migowego. Bliższe informacje pod numerem podanym do zapisów.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	SPECJALIZACJA (o ile określono)	Lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
1	Punkt Radców Prawnych	ul. Rubinkowskiego 8 07-300 Ostrów Mazowiecka w Zespole Szkół Nr 1	pon. – śr. godz. 13:00 – 17:00 Co druga środa począwszy od 2.01.2026 r. (na zmianę radca prawny/adwokat)	n/d	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pon. – pt. w godz. 8.00 – 16.00 tel. 29 648 11 44 lub za pomocą strony internetowej: <a href="https://zapisy-
np.ms.gov.pl/">https://zapisy- np.ms.gov.pl/	www.powiatostrowmaz.pl
2	Punkt prowadzony przez organizację pozarządową	Urząd Gminy w Andrzejewie ul. Warszawska 36, 07-305 Andrzejewo	PONIEDZIAŁEK - I i III każdego miesiąca, tj.: 5, 19 stycznia 2, 16 lutego 2, 16 marca 20 kwietnia 4, 18 maja 1, 15 czerwca 6, 20 lipca 3, 17 sierpnia 7, 21 września 5, 19 października 2, 16 listopada 7, 21 grudnia godz. 8:00 – 12:00	n/d	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pon. – pt. w godz. 8.00 – 16.00 tel. 29 648 11 44 lub za pomocą strony internetowej: <a href="https://zapisy-
np.ms.gov.pl/">https://zapisy- np.ms.gov.pl/	www.powiatostrowmaz.pl
		Urząd Gminy w Bogutach-Piankach al. Papieża Jana Pawła II 45, 07-325 Boguty-Pianki	PONIEDZIAŁEK - II i IV każdego miesiąca, tj.: 12, 26 stycznia 9, 23 lutego 9, 23 marca 13, 27 kwietnia 11, 25 maja 8, 22 czerwca 13, 27 lipca	n/d	tak		

			10, 24 sierpnia 14, 28 września 12, 26 października 9, 23 listopada 14,28 grudnia godz. 8:00 – 12:00				
		Urząd Gminy w Nurze ul. Drohiczyńska 2, 07-322 Nur	WTOREK - I i III każdego miesiąca, tj.: 20 stycznia 3, 17 lutego 3, 17 marca 7, 21 kwietnia 5, 19 maja 2, 16 czerwca 7, 21 lipca 4, 18 sierpnia 1, 15 września 6, 20 października 3, 17 listopada 1, 15 grudnia godz. 8:00 – 12:00	n/d	tak		
		Urząd Gminy w Szulborzu Wielkim ul. Romantyczna 2, 07-324 Szulborze Wielkie	<u>WTOREK - II i IV każdego miesiąca, tj.:</u> 13, 27 stycznia 10, 24 lutego 10, 24 marca 14, 28 kwietnia 12, 26 maja 9, 23 czerwca 14, 28 lipca 11, 25 sierpnia 8, 22 września 13, 27 października 10, 24 listopada 8, 22 grudnia godz. 8:00 – 12:00	n/d	tak		

		Zespół Szkół im. St. Staszica ul. Nurska 150, 07-320 Małkinia Górna	<u>Każda ŚRODA</u> <u>miesiaca. tj.:</u> 7, 14, 21, 28 stycznia 4, 11, 18, 25 lutego 4, 11, 18, 25 marca 1, 8, 15, 22, 29 kwietnia 6, 13, 20, 27 maja 3, 10, 17, 24 czerwca 1, 8, 15, 22, 29 lipca 5, 12, 19, 26 sierpnia 2, 9, 16, 23, 30 września 7, 14, 21, 28 października 4, 18, 25 listopada 2, 9, 16, 23, 30 grudnia godz. 8:00 – 12:00	Specjalizacja nieodpłatna mediacja Dyżury w środę świadczone w lokalu w Małkini Górnej w godzinach 8:00-12:00 będą poświęcone wyłącznie nieodpłatnej mediacji, chyba że nie zostanie złożony wniosek o przeprowadzenie mediacji, o której mowa w art. 4a ust. 1 pkt 4 ustawy n.p.p., wówczas w punkcie świadczona będzie nieodpłatna pomoc prawna. Jedno spotkanie z mediatorem poświęcone nieodpłatnej mediacji w zakresie, o którym mowa w art. 4a ust. 1 pkt 4 ustawy n.p.p. (tj. w zakresie przeprowadzenia mediacji), podczas dyżuru nie może przekroczyć połowy	tak		
--	--	--	---	--	------------	--	--

				czasu trwania dyżuru.			
		Gminna Biblioteka Publiczna w Wąsewie ul. Zastawska 13A, 07-311 Wąsewo	<u>CZWARTEK - I i III każdego miesiąca, tj.:</u> 15 stycznia 5, 19 lutego 5, 19 marca 2, 16 kwietnia 7, 21 maja 18 czerwca 2, 16 lipca 6, 20 sierpnia 3, 17 września 1, 15 października 5, 19 listopada 3, 17 grudnia godz. 8:00 – 12:00	n/d	tak		
		Budynek Komunalny (obok Biblioteki Publicznej Gminy Zaręby Kościelne) ul. Kowalska 16A 07-323 Zaręby Kościelne	<u>CZWARTEK - II i IV każdego miesiąca, tj.:</u> 8, 22 stycznia 12, 26 lutego 12, 26 marca 9, 23 kwietnia 14, 28 maja 11, 25 czerwca 9, 23 lipca 13, 27 sierpnia 10, 24 września 8, 22 października 12, 26 listopada 10 grudnia godz. 8:00 – 12:00	n/d	tak		
		Biblioteka Publiczna w Broku (Budynek wielofunkcyjny) ul. Pułtуска 22, 07-306 Brok	<u>PIĄTEK - I i III każdego miesiąca, tj.:</u> 2, 16 stycznia 6, 20 lutego 6, 20 marca 3, 17 kwietnia	n/d	tak		

			15 maja 5, 19 czerwca 3, 17 lipca 7, 21 sierpnia 4, 18 września 2, 16 października 6, 20 listopada 4, 18 grudnia godz. 8:00 – 12:00				
		Publiczna Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka w Jasienicy ul. Pawła Jasienicy 23 07-304 Jasienica	PIĄTEK - II i IV każdego miesiąca, tj.: 9, 23 stycznia 13, 27 lutego 13, 27 marca 10, 24 kwietnia 8, 22 maja 12, 26 czerwca 10, 24 lipca 14, 28 sierpnia 11, 25 września 9, 23 października 13, 27 listopada 11 grudnia godz. 8:00 – 12:00	n/d	tak		
		Urząd Gminy w Starym Lubotyniu Stary Lubotyń 42, 07-303 Stary Lubotyń	Pozostałe dni w piątym tygodniu miesiąca, z wyłączeniem środy, soboty i niedzieli tj.: 29, 30 stycznia 30, 31 marca 30 kwietnia 29 maja 29, 30 czerwca 30, 31 lipca 31 sierpnia 29 września 29, 30 października 30 listopada 29, 31 grudnia	n/d	tak		

			godz. 8:00 – 12:00			
--	--	--	--------------------	--	--	--

NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE						
PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	SPECJALIZACJA (o ile określono)	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
Punkt prowadzony przez organizację pozarządową	ul. Rubinkowskiego 8 07-300 Ostrów Mazowiecka w Zespole Szkół Nr 1	Pon. – Pt. godz. 8:00 – 12:00	n/d	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pon. – pt. w godz. 8.00 – 16.00 pod nr 29 648 11 44 lub za pomocą strony internetowej: https://zapisy-np.ms.gov.pl/	www.powiatostrowmaz.pl