

# LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU OSTROŁĘCKIEGO w roku 2021

## CZĘŚĆ I

|                       | NAZWA<br>JEDNOSTKI                                                 | ZAKRES<br>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<br>Pomocy Rodzinie<br>w tym Poradnia<br>Rodzinna | Udzielanie informacji o prawach<br>i uprawnieniach.<br>Specjalistyczne poradnictwo<br>prawne, psychologiczne/rodzinne                                                                                                                                                                                                                                                                    | 07-410 Ostrołęka<br>ul. 11 Listopada 68                                                                                                                                                                          | tel. 29 764-62-33                                                                                                                 | pn, śr. czw. w godz.:<br>8.00-16.00<br>wt. 8.00-17.00<br>pt. 8.00-15.00                  | pcpr@powiatostrolecki.<br>pl                                                                                                                                                                                      | Każdy mieszkaniec<br>powiatu                                                           |
| <b>PSYCHOLOGICZNE</b> |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                        |
| 2.                    | Poradnia<br>Psychologiczno-<br>Pedagogiczna<br>w Czerwinie         | Wczesna interwencja<br>i wspomaganie rozwoju dziecka od<br>urodzenia do rozpoczęcia nauki<br>w szkole. Udzielanie pomocy<br>dzieciom i młodzieży<br>niepełnosprawnej lub z<br>dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich<br>rodzicom. Wspieranie dzieci i<br>młodzieży z wybitnymi<br>uzdolnieniami. Wspomaganie<br>wychowawczej funkcji rodziny<br>(porady, warsztaty dla rodziców,<br>mediacje) | 07-407 Czerwin<br>ul. Piastowska 23 a;<br>07-405 Troszyn<br>ul. Słowackiego 3 ;<br>07-440 Goworowo<br>Ostrołęcka 27,<br>07-411 Rzekuń<br>ul. Kolonia 3;<br>07-415 Olszewo-<br>Borki;<br>ul. Broniewskiego<br>19. | tel. 29 761-90-42<br>98-501-413<br><br>tel. 784 694 666<br><br>tel. 29 761-40-11<br><br>tel. 698-501-463<br><br>tel. 29 760 02 80 | pn-pt 8.00-16.00<br><br>pn-pt 8.00-16.00<br><br>pn-pt 8.00-16.00<br><br>pn-pt 8.00-16.00 | <a href="http://www.poradniawczerw&lt;br/&gt;nie.edu.pl">www.poradniawczerw<br/>nie.edu.pl</a><br>e-mail:<br><a href="mailto:biuro@poradniawczerw&lt;br/&gt;inie.edu.pl">biuro@poradniawczerw<br/>inie.edu.pl</a> | Każdy mieszkaniec<br>gminy Czerwin,<br>Troszyn, Goworowo,<br>Rzekuń, Olszewo-<br>Borki |
| 3.                    | Poradnia<br>Psychologiczno-<br>Pedagogiczna<br>w Myszyńcu          | Wczesna interwencja<br>i wspomaganie rozwoju dziecka od<br>urodzenia do rozpoczęcia nauki<br>w szkole. Udzielanie pomocy<br>dzieciom i młodzieży                                                                                                                                                                                                                                         | 07-430 Myszyńiec<br>ul. dzieci Polskich 5                                                                                                                                                                        | tel. 29 772-11-32                                                                                                                 | pn-pt 8.00-16.00                                                                         | <a href="http://www.ppp.myszyniec.pl">www.ppp.myszyniec.pl</a><br>e-mail: pppmysz@o2.pl                                                                                                                           | Każdy mieszkaniec<br>miasta i gminy<br>Myszyńiec, Czarnia,<br>Lelis, Łyse, Kadzidło    |

|    |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                               |                                    |                                    |                                                                                                                                        |                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|    |                                                                        | niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje) |                                                               |                                    |                                    |                                                                                                                                        |                                          |
| 4. | Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ) | Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze                                                                                                                                                          | Fundacja ITAKA<br>skr. pocztowa 127<br>00-958 Warszawa<br>66. | 800 70 2222<br>bezpłatna infolinia | 24 godz. przez<br>7 dni w tygodniu | <a href="http://www.liniawsparcia.pl">www.liniawsparcia.pl</a><br><a href="mailto:porady@liniawsparcia.pl">porady@liniawsparcia.pl</a> | Dla osób będących w kryzysie psychicznym |

#### PEDAGOGICZNE

|    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |                                                                              |
|----|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czerwinie | Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje) | 07-407 Czerwin<br>ul. Piastowska 23 a;<br>07-405 Troszyn<br>ul. Słowackiego 3 ;<br>07-440 Goworowo<br>Ostrołęcka 27,<br>07-411 Rzekuń<br>ul. Kolonia 3;<br>07-415 Olszewo-Borki;<br>ul. Broniewskiego 19. | <b>tel. 29 761-90-42<br/>98-501-413</b><br><br>tel. 784 694 666<br><br>tel. 29 761-40-11<br><br>tel. 698-501-463<br><br>tel. 29 760 02 80 | pn-pt 8.00-16.00<br><br>pn-pt 8.00-16.00<br><br>pn-pt 8.00-16.00<br><br>pn-pt 8.00-16.00 | <a href="http://www.poradniawczerwiniie.edu.pl">www.poradniawczerwiniie.edu.pl</a><br>e-mail:<br><a href="mailto:biuro@poradniawczerwiniie.edu.pl">biuro@poradniawczerwiniie.edu.pl</a> | Każdy mieszkaniec z gminy Czerwin, Troszyn, Goworowo, Rzekuń, Olszewo-Borki  |
| 6. | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myszyniu  | Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole. Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej lub z dysfunkcjami rozwojowymi oraz ich rodzicom. Wspieranie dzieci i młodzieży z wybitnymi                                                                                                    | 07-430 Myszyniec<br>ul. dzieci Polskich 5                                                                                                                                                                 | tel. 29 77-21-132                                                                                                                         | pn-pt 8.00-16.00                                                                         | <a href="http://www.ppp.myszyniec.pl">www.ppp.myszyniec.pl</a><br>e-mail: <a href="mailto:pppmysz@o2.pl">pppmysz@o2.pl</a>                                                              | Każdy mieszkaniec z miasta i gminy Myszyniec, Czarnia, Lelis, Łyse, Kadzidło |

|                        |                                              |                                                                                                    |                                                  |                                                   |                                                                       |                                                                                                       |                                                                           |
|------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                              | uzdolnieniami. Wspomaganie wychowawczej funkcji rodziny (porady, warsztaty dla rodziców, mediacje) |                                                  |                                                   |                                                                       |                                                                                                       |                                                                           |
| <b>POMOC SPOŁECZNA</b> |                                              |                                                                                                    |                                                  |                                                   |                                                                       |                                                                                                       |                                                                           |
| 7.                     | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie            | Udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach                                                    | 07-410 Ostrołęka<br>ul. 11 Listopada 68          | tel. 29 764-62-33                                 | pn, śr, czw w godz.:<br>8.00-16.00<br>wt. 8.00-17.00<br>pt 8.00-15.00 | pcpr@powiatostrolecki.<br>pl                                                                          | Każdy mieszkaniec powiatu                                                 |
| 8.                     | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Baranowie | Zadania z zakresu pomocy społecznej                                                                | 06-320 Baranowo, Rynek 7                         | tel. 29 761-36-77                                 | pn., wt., czw. pt<br>w godz.: 7.30-15.30<br>śr w godz.<br>8.30-16.30  | www.baranowo.pl<br><a href="mailto:gops@baranowo.pl">gops@baranowo.pl</a>                             | Mieszkańcy Gminy Baranowo                                                 |
|                        | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czarni    | Zadania z zakresu pomocy społecznej                                                                | 07-431 Czarnia 41                                | tel. 29 772-70-84                                 | pn-czw w godz.<br>8.00-16.00<br>pt. w godz. 7.00-15.00                | <a href="mailto:gopsczarnia@interia.pl">gopsczarnia@interia.pl</a>                                    | Mieszkańcy Gminy Czarnia                                                  |
|                        | Ośrodek Pomocy Społecznej w Czerwinie        | Zadania z zakresu pomocy społecznej                                                                | 07-407 Czerwin, Pl.<br>Tysiąclecia 1             | tel. 29 761-45-67<br>29 761-45-85<br>29 761-45-92 | pn -pt 7.30-15.30                                                     | www.ops.czerwin.pl<br><a href="mailto:ops@czerwin.pl">ops@czerwin.pl</a>                              | Mieszkańcy Gminy Czerwin                                                  |
|                        | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goworowie | Zadania z zakresu pomocy społecznej                                                                | 07-440 Goworowo, ul. Ks.<br>St. Dulczewskiego 1A | tel. 29 761-40-15                                 | pn-pt 7.30-15.30                                                      | kancelaria@gops.goworowo.pl                                                                           | Mieszkańcy Gminy Goworowo                                                 |
|                        | Ośrodek Pomocy Społecznej w Kadzidło         | Zadania z zakresu pomocy społecznej                                                                | 07-420 Kadzidło,<br>ul. Targowa 4                | tel. 29 761-89-34<br><b>507-824-061</b>           | p.-pt 8.00-16.00                                                      | www.ops.kadzidlo.pl<br><a href="mailto:ops@kadzidlo.pl">ops@kadzidlo.pl</a>                           | Mieszkańcy Gminy Kadzidło                                                 |
|                        | Ośrodek Pomocy Społecznej w Lelisie          | Zadania z zakresu pomocy społecznej                                                                | 07-402 Lelis, Szkolna 37                         | tel. 29 761-19-95                                 | pn-pt 7.45-15.45                                                      | <a href="http://www.ops.lelis.pl/poczta@ops.lelis.pl">http://www.ops.lelis.pl/poczta@ops.lelis.pl</a> | Mieszkańcy Gminy Lelis                                                    |
|                        | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łysych    | Zadania z zakresu pomocy społecznej                                                                | 07-437 Łyse, Ostrołęcka 2                        | tel. 29 772-54-75                                 | pn., śr, czw 7.30-15.30<br>wt. 7.30-17.00<br>pt. 7.30-14.00           | <a href="mailto:gops2lyse@wp.pl">gops2lyse@wp.pl</a>                                                  | Osoby spełniające kryteria ustawy o pomocy społecznej z terenu gminy Łyse |

|                                                     |                                                                                                                                                    |                                            |                   |                                                          |                                                                                                                                    |                                |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Ośrodek Pomocy Społecznej w Myszyniu                | Poradnictwo w formie świadczenia pracy socjalnej mające na celu rozwinięcie lub wzmocnienie aktywności i samodzielności życiowej mieszkańców gminy | 07-430 Myszyniec, Plac Wolności 60         | tel. 29 772-13-98 | pn-pt 8.00-16.00                                         | <a href="mailto:www.ops.myszyniec@o2.pl">www.ops.myszyniec@o2.pl</a><br><a href="mailto:opsmyszyniec@o2.pl">opsmyszyniec@o2.pl</a> | Mieszkańcy gminy Myszyniec     |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Olszewie-Borkach | Zadania z zakresu pomocy społecznej                                                                                                                | 07-415 Olszewo-Borki, ul. Broniewskiego 13 | tel. 29 764-78-75 | pn-pt 8.00-16.00                                         | <a href="mailto:gops@olszewo-borki.pl">gops@olszewo-borki.pl</a>                                                                   | Mieszkańcy gminy Olszewo-Borki |
| Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzekuniu                | Pomoc socjalna i finansowa                                                                                                                         | 07-411 Rzekuń, ul. Kolonia 1B              | tel. 29 761 73 95 | Pn,śr.,czw.7.45-15.45<br>Wt- 7.45-17.00<br>Pt.7.45-14.30 | <a href="mailto:ops@rzekun.net">ops@rzekun.net</a>                                                                                 | Mieszkańcy gminy Rzekuń        |
| Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Troszynie        | Zadania z zakresu pomocy społecznej                                                                                                                | 07-405 Troszyn, Słowackiego 13             | tel. 29 767-10-03 | pn-pt 8.00-16.00                                         | <a href="mailto:opstroszyn@wp.pl">opstroszyn@wp.pl</a>                                                                             | Mieszkańcy gminy Troszyn       |

### ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

|                                                                 |                                                                                        |                                      |                   |                                              |                             |                                                                     |  |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|
| 9                                                               |                                                                                        |                                      |                   |                                              |                             |                                                                     |  |
| Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Goworowie | Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne | 07-440 Goworowo<br>ul. Ostrołęcka 21 | tel. 29 769 37 40 | Pn. 7.30-16.30<br>Wt.-pt. 7.30-15.30         | kancelaria@gops.goworowo.pl | Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Goworowo |  |
| Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kadzidle  | Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne | 07-420 Kadzidło<br>ul. Targowa 4     | 29 761-80-78      | Środa od 8.15-10.15<br>Piątek od 13.00-15.00 | profilaktyka@kadzidlo.pl    | Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Kadzidło |  |
| Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Lelisie   | Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne | 07-402 Lelis<br>ul. Szkolna 37       | tel. 29 746 90 11 | Pn, śr-pt. 7.45-15.45<br>Wt.9.00-17.00       | sekretariat@lelis.pl        | Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Lelis    |  |
| Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów                          | Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty               | 07-437 Łyse,<br>ul. Ostrołęcka 2     | tel. 29 772 50 27 | Pn.-pt. 7.30-15.30                           | gkrpa.lyse@interia.eu       | Dla osób uzależnionych i współuzależnionych                         |  |

|  |                                                                                  |                                                                                        |                                                                      |                             |                    |                       |                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|  | Alkoholowych w Łysych                                                            | konsultacyjne                                                                          |                                                                      |                             |                    |                       | z terenu gminy Łyse                                                      |
|  | Gminny Punkt Konsultacyjny dla osób uzależnionych i członków ich rodzin          |                                                                                        |                                                                      |                             |                    |                       |                                                                          |
|  | Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Myszyńcu                   | Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne | 07-430 Myszyniec, Plac Wolności 61 Budynek Centrum Usług Społecznych | tel. 29 33 33 115           | sob. 9.00-13.00    | obr.c@myszyniec.pl    | Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Myszyniec     |
|  | Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Olszewie-Borkach           | Porady i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków-punkty konsultacyjne | 07-415 Olszewo-Borki ul. Broniewskiego 13,                           | tel. 29 764 78 75           | pn.-pt. 8.00-16.00 | gops@olszewo-borki.pl | Dla osób uzależnionych i współuzależnionych z terenu gminy Olszewo-Borki |
|  | Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Osób i Rodzin w kryzysie Centrum Wspierania | Porady i wsparcie psychologiczne dla osób w kryzysie                                   | 07-415 Olszewo-Borki ul. Broniewskiego 13,                           | 29 764-78-75<br>513 504-393 | wt od 16.00-18.00  | gops@olszewo-borki.pl | Mieszkańcy Gminy Olszewo-Borki                                           |
|  | Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rzekuniu                   | Problemy Alkoholowe                                                                    | 07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33                                     | tel. 29 761-73-01           | Raz w miesiącu     | www.rzekun.pl         | Mieszkańcy Gminy Rzekuń                                                  |

#### PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

|    |                                                                         |                                                                                                                     |                                                                                                    |                                        |                                                                       |                                                     |                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 10 | Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia” | - wsparcie<br>- pomoc psychologiczna,<br>- informacja<br>o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej | Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych<br>Al. Jerozolimskie 155<br>02-326 Warszawa | 800 120 002<br><br>Bezpłatna infolinia | pn. – sob.<br>godz. 08.00–22.00<br>ndz. i święta<br>godz. 08.00–16.00 | www.niebieskalinia.info<br><br>biuro@niebieskalinia | Dla osób doświadczających przemocy domowej |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|

|    |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |                    |                                      |                                                        |                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 11 | Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Goworowie | Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych ze zjawiskiem przemocy w rodzinie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 07-440 Goworowo<br>ul. Ostrołęcka 21             | tel. 29 769 37 40  | pn. 7.30-16.30<br>wt.-pt. 7.30-15.30 | kancelaria@gops.goworowo.pl                            | Dla osób doświadczających przemocy domowej                 |
|    | Punkt konsultacyjny ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie             | Poradnictwo dla osób doświadczających i stosujących przemoc w rodzinie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 07-440 Goworowo,<br>ul. Ks. St. Dulczewskiego 1A | tel. 29 761 40 b15 | pn 11.00-13.00                       |                                                        |                                                            |
|    | Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Kadzidło  | Edukacja społeczna i profilaktyczna w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, udzielanie pomocy osobom doświadczającym przemocy, oddziaływanie na sprawców przemocy                                                                                                                                                                                                                                  | 07-420 Kadzidło<br>ul. Targowa 4                 | tel. 29 761 89 34  | pn-pt 8.00-16.00                     | zi@kadzidlo.pl                                         | Dla osób doświadczających przemocy domowej                 |
|    | Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Łyse      | Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie w tym wsparcie i pomoc psychologiczna, poradnictwo, diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie, rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i innych możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym.<br><b>Inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie</b> | 07-437 Łyse,<br>ul. Ostrołęcka 2                 | tel. 29 772 50 27  | pn.-pt. 7.30-15.30                   | <a href="mailto:gops2_lyse@wp.pl">gops2_lyse@wp.pl</a> | Dla osób doświadczających przemocy domowej                 |
|    | Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Myszyniec | Udzielanie wsparcia porad w zakresie NK dla ofiar i sprawców przemocy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 07-430 Myszyniec,<br>Plac Wolności 60            | tel. 29 77 21 398  | pn.-pt 8.00-16.00                    |                                                        | Mieszkańcy gminy Myszyniec doświadczający przemocy domowej |
|    | Zespół Interdyscyplinarny ds.                                                         | Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33                 | tel. 29 761 73 95  |                                      | <a href="http://www.rzekun.pl">www.rzekun.pl</a>       | Mieszkańcy gminy Rzekuń                                    |

|                              |                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                    |                                                                                                                                |                                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                 |
|------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Rzekuń |                                                                                                                                                                     |                                                                    |                                                                                                                                |                                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                 |
| <b>INTERWENCJA KRYZYSOWA</b> |                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                    |                                                                                                                                |                                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                 |
| 12                           | Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Goworowie    | Monitorowanie bezpieczeństwa -informacja o występujących i potencjalnych zagrożeniach mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo publiczne i prognozowanie tych zagrożeń | Urząd Gminy Goworowo<br>ul Ostrołęcka 21<br>07-440 Goworowo        | Po wprowadzeniu całodobowych stałych dyżurów<br>tel. 29 761 40 66,<br>29 761 40 43                                             | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu | <a href="mailto:www@goworowo.pl">www@goworowo.pl</a><br><a href="mailto:ug@goworowo.pl">ug@goworowo.pl</a>                                                  | Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego   |
|                              | Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Kadzidle     | Monitorowanie bezpieczeństwa                                                                                                                                        | Urząd Gminy Kadzidło<br>ul Targowa 4<br>07-420 Kadzidło            | tel. 29 761 80 16,<br>575 405 205                                                                                              | pn-pt od 8.00-16.00                       | <a href="mailto:osp@kadzidlo.pl">osp@kadzidlo.pl</a>                                                                                                        | Mieszkańcy gminy Kadzidło                                                                       |
|                              | Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Rzekuniu     | Nieprzewidziane sytuacje, które mogą wystąpić na terenie gminy Rzekuń np.: załamanie pogody, powódzie, wypadki, zdarzenia losowe)                                   | 07-411 Rzekuń, ul. Kościuszki 33                                   | tel. 29 761-73-01                                                                                                              | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu |                                                                                                                                                             | Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego   |
|                              | Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Myszyńcu     | Monitorowanie bezpieczeństwa                                                                                                                                        | 07-430 Myszyńiec, Plac Wolności 60                                 | tel. 29 77 21 141                                                                                                              | pn.-pt. 8.00-16.00                        | <a href="mailto:urząd@myszyniec.pl">urząd@myszyniec.pl</a><br><a href="mailto:obr.c@myszyniec.pl">obr.c@myszyniec.pl</a>                                    | Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego   |
| 13                           | Centralne Zarządzenie Kryzysowe                      | Monitorowanie bezpieczeństwa                                                                                                                                        | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa<br>Rakowiecka 2A<br>00-993 Warszawa | Całodobowy dyżur:<br>(22) 361 69 00<br>(22) 785 700 177<br>e-mail:<br><a href="mailto:dyzurny@rcb.gov.p">dyzurny@rcb.gov.p</a> | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu | <a href="http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/">http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/</a><br><a href="mailto:poczta@rcb.gov.pl">poczta@rcb.gov.pl</a> | Świadek zagrożenia kryzysowego<br>Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| <b>DLA OSÓB BEZROBOTNYCH</b> |                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                    |                                                                                                                                |                                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                 |



|    |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 | Rzecznik Praw Pacjenta                                                                                | Ochrona praw pacjenta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Biuro RPP<br>ul. Młynarska 46.<br>01-171 Warszawa                                                                                       | 800 190 590<br>Bezpłatna infolinia<br>Zapisy na poradę<br>osobistą:<br>rezerwacja@rpp.gov.pl<br>lub (22) 532 82 43 | pn. - pt.<br>godz. 08.00-20.00                                                                                                                  | <a href="https://www.bpp.gov.pl">https://www.bpp.gov.pl</a><br>l<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                                                             |
| 19 | Narodowy Fundusz<br>Zdrowia mazowiecki<br>Oddział Wojewódzki w<br>Warszawie Delegatura<br>w Ostrołęce | Informacje dotyczące<br>zasad dostępu do<br>świadczeń zdrowotnych<br>i wykazu<br>świadczonych usług<br>udzielających<br>świadczeń w ramach<br>zawartej umowy<br>z Funduszem, zasad<br>zawierania<br>i rozwiązywania umów<br>dobrowolnego<br>ubezpieczenia<br>zdrowotnego,<br>ubezpieczenia<br>zdrowotnego, prawa do<br>świadczeń opieki<br>zdrowotnej<br>finansowanej ze<br>środków publicznych | 07-410 Ostrołęka<br>ul. Kościuszki 45                                                                                                   | Tel.: 29 753-90-00                                                                                                 | poniedziałek, wtorek,<br>środa w godzinach od<br>8.00-16.00,<br>czwartek 8.00-18.00<br>piątek 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                                              |
| 20 | Rzecznik Praw Osób<br>Niepełnosprawnych                                                               | Ochrona praw<br>osób<br>niepełnosprawnych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIEDZIBA<br>ul. Żurawia 4 A,<br>00- 503 Warszawa<br>Telefon<br>(22) 461 60 00<br>KORESPONDENCJA<br>Nowogrodzka 1/3/5<br>00-513 Warszawa | 801 801 015<br>Koszt połączenia<br>zgodnie z taryfą<br>operatora                                                   | pn.-pt.<br>godz. 08.00-17.00                                                                                                                    | <a href="http://www.niepelnospawni.gov.pl">http://www.niepelnospawni.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 działające<br>na rzecz osób<br>niepełnosprawnych |
| 21 | Rzecznik Praw Dziecka –<br>dziecięcy telefon<br>zaufania                                              | Ochrona praw dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Biuro RPD<br>Przemysłowa 30/32<br>00-450 Warszawa<br>tel.: (22) 583 66 00 .<br>fax.: (22) 583 66 96.<br>pn.-pt.<br>godz.08.15-16.15.    | 800 121 212<br>Bezpłatna infolinia                                                                                 | pn.- pt. godz.<br>08.15-20.00.<br>(dzwoniąc po godzinach<br>i w dni wolne można<br>opisać problem<br>i zostawić kontakt do<br>siebie, a doradcy | <a href="https://brpd.gov.pl">https://brpd.gov.pl</a><br><br><a href="mailto:rpd@brpd.gov.pl">rpd@brpd.gov.pl</a>                                                       | Sprawy przemocy,<br>relacji rówieśniczych,<br>szkolnych i<br>rodzinnych.<br>Może dzwonić każdy,<br>kto doświadcza<br>problemu lub jest  |

|                                      |                                                                                      |                                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                 |                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                      |                                                                                      |                                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                 | oddzwonią)                                                                 |                                                                                                                                                                       | świadkiem.                                                   |
| <b>PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH</b> |                                                                                      |                                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                 |                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                              |
| 22                                   | Zakład Ubezpieczeń Społecznych                                                       | Składki renty, emerytury                                                        | 07-410 Ostrołęka<br>ul. dr. A. Kuklińskiego 3                                                                                                                              | Infolinia ZUS Ostrołęka<br>(22) 560-16-00<br>Z tel. Stacjonarnych i komórkowych | Czynny<br>w poniedziałek<br>w godz. 8.00-18.00<br>Wtorek-piątek 8.00-15.00 |                                                                                                                                                                       | Ubezpieczeni i płatnicy                                      |
| 23                                   | Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych                        | Zakres informacji:<br>- pomoc techniczna<br>- składki<br>- renty<br>- emerytury | Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej.<br>Nr centrali :<br>(22) 667 10 00. | (22) 560 16 00<br>Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.                  | pn. – pt.<br>godz. 07.00 – 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>cot@zus.pl | Adresaci porad:<br>- ubezpieczeni<br>- płatnicy<br>- lekarze |
| <b>PRAWO PRACY</b>                   |                                                                                      |                                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                 |                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                              |
| 24                                   | Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie Oddział w Ostrołęce | Porady z zakresu prawa pracy                                                    | 07-410 Ostrołęka<br>Ul. Kuklińskiego 3                                                                                                                                     | tel.: 29 764-2496                                                               | pn-pt<br>godz.8.00-16.00                                                   |                                                                                                                                                                       | Osoby świadczące pracę                                       |



|      |                                         |                               |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                        |
|------|-----------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 28   | Rzecznik Finansowy.<br>(Ubezpieczonych) | Prawa ubezpieczonych          | Biuro Rzecznika<br>Finansowego<br>Al. Jerozolimskie 87<br>02-001 Warszawa. | <u>Ubezpieczenia<br/>gospodarcze</u><br>(22) 333 73 28<br><u>Ubezpieczenia<br/>Społeczne, OFE ZUS</u><br>(22) 333 73 26<br>lub (22) 333 73 27<br><u>Ubezpieczenia bankowe i<br/>rynku kapitałowego</u><br>(22) 333 73 25 | pn.-pt.<br>godz. 08.00-18.00<br><br>pn.-pt.<br>godz.11.00-15.00<br><br>pn.-pt.<br>godz. 08.00-16.00 | <b>Porady e-mail:</b><br>porady@rf.gov.pl<br>(czas oczekiwania na<br>odpowiedz<br>e-mailową ok.2 tygodni)<br><br><a href="https://rf.gov.pl/kontakt">https://rf.gov.pl/kontakt</a><br><br>biuro@rf.gov.pl | Osoby ubezpieczone<br>i w sporze<br>dotyczącym<br>ubezpieczeń          |
| INNE |                                         |                               |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                        |
| 29   | <b>WWW. OBYWATEL.GOV.PL</b>             |                               |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          | Informacje i usługi przyjazne obywatelom<br>portal Ministerstwa Cyfryzacji                          |                                                                                                                                                                                                           |                                                                        |
| 30   | Rzecznik Praw<br>Obywatelskich          | Ochrona praw<br>obywatelskich | Biuro RPO<br>Al. Solidarności 77.<br>00-090 Warszawa                       | 800 676 676 .<br>Połączenia bezpłatne z<br>tel. stacjonarnych i<br>komórkowych                                                                                                                                           | pn.<br>godz. 10.00-18.00<br>wt.- pt.<br>godz. 08.00-16.00                                           | <a href="https://www.rpo.gov.pl">https://www.rpo.gov.pl</a><br><br>biurorzecznika@brpo.gov.pl                                                                                                             | Może zgłosić się<br>każdy, kto uważa,<br>że jego prawa są<br>naruszone |

## **CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (wg art. 8a ust 1 pkt 2):**

**ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: 731 407 207 od 9.00 do 13.00**

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.**

| <b>NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA</b> |                                                              |                                                                  |                                                                     |                                                 |                                                     |                                                                                |                                                                                            |                                           |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                 | <b>PROWADZĄCY</b>                                            | <b>ADRESY<br/>DYŻURÓW</b>                                        | <b>Miesiące<br/>dyżurów</b>                                         | <b>DNI i GODZINY</b>                            | <b>SPECJALIZA<br/>CJA<br/>(o ile<br/>określono)</b> | <b>lokal<br/>dogodny<br/>dla osób<br/>na<br/>wózkach<br/>inwalidzki<br/>ch</b> | <b>DANE<br/>KONTAKTOWE</b>                                                                 | <b>WWW</b>                                |
| 31                              | Punkt Radców<br>Prawnych                                     | 07-410 Ostrołęka Starostwo<br>Powiatowe ul. Fieldorfa<br>NILA 15 | Od stycznia do<br>grudnia 2020 r.                                   | Czwartek-piątek. godz.<br>8.00-12.00            | brak                                                | tak                                                                            | INFORMACJE i ZAPISY:<br>poniedziałek- piątek w<br>godz. 9.00-13.00<br><br>tel. 731 407 207 | www.powiat..../d<br>armoweporadnict<br>wo |
|                                 |                                                              | 06-320 Baranowo ZSP<br>ul.Niepodległości 27                      | Styczeń, marzec,<br>maj, lipiec,<br>wrzesień, listopad;             | Poniedziałek, wtorek,<br>środa godz. 9.00-13.00 | brak                                                | tak                                                                            |                                                                                            |                                           |
|                                 |                                                              | 07-437 Łyse ZSP ul.<br>St.Krupki 20                              | Luty, kwiecień,<br>czerwiec, sierpień,<br>październik,<br>grudzień; | Poniedziałek, wtorek,<br>środa godz. 9.00-13.00 | brak                                                | tak                                                                            |                                                                                            |                                           |
| 32                              | Punkt Fundacji<br>TOGATUS PRO BONO z<br>siedzibą w Olsztynie | 07-440 Goworowo GOPS ul.<br>Dulczewskiego 1 A                    | Od stycznia do<br>grudnia 2021 r.                                   | Pn, wt.,śr. godz.10.00<br>do 14.00              | brak                                                | tak                                                                            | INFORMACJE i ZAPISY:<br>poniedziałek- piątek w<br>godz. 9.00-13.00<br>tel. 731 407 207     | www.powiat..../d<br>armoweporadnict<br>wo |

|                                      |                                                        |                                                            |                                                            |                                              |      |                                                                                         |                                                                                     |                                   |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 33                                   | Punkt Adwokatów                                        | 07-410 Ostrołęka Starostwo Powiatowe ul. Fieldorfa NILA 15 | Od stycznia do grudnia 2021r.                              | Poniedziałek, wtorek, środa godz. 8.00-12.00 | brak | tak                                                                                     | INFORMACJE i ZAPISY:<br>poniedziałek- piątek w godz. 9.00-13.00<br>tel. 731 407 207 | www.powiat..../darmoweporadnictwo |
|                                      |                                                        | 06-320 Baranowo ZSP ul. Niepodległości 27                  | Styczeń, marzec, maj, lipiec, wrzesień, listopad           | Czwartek i piątek godz. 9.00-13.00           | brak | tak                                                                                     |                                                                                     |                                   |
|                                      |                                                        | 07-437 Łyse ZSP ul. St.Krupki 20                           | Luty, kwiecień, czerwiec, sierpień, październik, grudzień; | Czwartek, piątek 9.00-13.00                  | brak | tak                                                                                     |                                                                                     |                                   |
| NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE |                                                        |                                                            |                                                            |                                              |      |                                                                                         |                                                                                     |                                   |
| 34                                   | Punkt Fundacji TOGATUS PRO BONO z siedzibą w Olsztynie | 07-430 Myszyniec, Plac Wolności 61                         | Pn-pt.<br>godz. 10.00-14.00                                | brak                                         | tak  | INFORMACJE i ZAPISY:<br>poniedziałek- piątek w godz. 9.00-13.00<br><br>tel. 731 407 207 | www.powiat..../darmoweporadnictwo                                                   |                                   |