

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

l.p.	Nazwa jednostki	Zakres poradnictwa	Adres	Telefon	Dostępność dni i godziny	Strona www Adres email	Kryteria dostępu
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ząbkowicach Śląskich	Realizuje zadania częściowe z zakresu pomocy społecznej, rehabilitacji zawodowej, społecznej i zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz zadania związane ze wspieraniem rodziny i systemie pieczy zastępczej	ul. Bolesława Prusa 5 57-200 Ząbkowice Śląskie	74 815 60 00 74 815 68 28 Fax: 74 815 73 16	czynne od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30	adres e-mail: sekretariat@pcpr-zabkowiceslaskie.pl strona www bjp: www.biuletyn.abjp.pl/pcpr-zabkowicesl strona www: www.pcpr-zabkowiceslaskie.pl	mieszkańcy powiatu ząbkowickiego
2.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Bardzie	usługi prawne, udziela wsparcia psychologicznego, schronienia a także prowadzi stosowną terapię dla osób i rodzin znajdujących się w kryzysie, w tym ofiarom przemocy w rodzinie.	ul. 1-go Maja 12, 57-256 Bardo;	509 043 902, 74 817 15 52, 74 815 68 28, pomoc psychologiczną oraz poradnictwo specjalistyczne prowadzi psycholog: 74 815 60 00, 74 815 68 28 pracownik socjalny - poradnictwo i usługi doradcze dla osób niepełnosprawnych korzystających ze wsparcia PCPR: 74 815 60 00, 74 815 68 28		adres e-mail: oik.nadzieja@gmail.com strona www.oik.nadzieja.blokspot.com	mieszkańcy powiatu ząbkowickiego

3.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Ząbkowicach Śląskich	świadczenia rodzinne, zasiłki	Osiedle XX-lecia 52 57-200 Ząbkowice Śląskie	74 815 38 54	czynny od poniedziałku do piątku w godzinach: 7:30 – 15:30 Pracownicy socjalni przyjmują interesantów w godzinach: 8:00 – 10:30 Pracownicy Świadczeń Rodzinnych przyjmują interesantów w godzinach: 8:00 – 15:00	strona www: sekretariat@opszabkowiceslaskie.pl	mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie
4.	Centrum Terapeutyczne - Punkt Konsultacyjny w Ząbkowicach Śląskich	konsultacje indywidualne dla osób doświadczających przemocy w rodzinie bądź zagrożonych tym zjawiskiem oraz osób współzależniących	ul. 1 Maja 15C, 57-200 Ząbkowice Śląskie;	74 815 24 41, 609 685 137	konsultacje indywidualne dla osób doświadczających przemocy w rodzinie bądź zagrożonych tym zjawiskiem oraz osób współzależniących: poniedziałki 13.00-15.00, grupa wsparcia dla osób doświadczających przemocy, zagrożonych przemocą, współzależniących - 1 i 3 poniedziałek m-ca 15.00-17.00		mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie
5.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Bardzie	świadczenia rodzinne, zasiłki, poradnictwo socjalne i wsparcie, wszczynanie procedury NK	57 – 256 Bardo, ul. Grunwaldzka 6 – 8	748171708	poniedziałek - piątek 07:30 - 15:30	adres email: opsbardo@poczta.onet.pl	mieszkańcy gminy Bardo
6.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciepłowodach	świadczenia rodzinne, zasiłki	57-211 Ciepłowody, Pl. Adama Mickiewicza 2	tel./fax 74 810-35-62 tel. (74) 8 155 483 świadczenia	poniedziałek - piątek 07:00 - 15:00	adres email: ops@opscieplowody.pl	mieszkańcy gminy Ciepłowody

				rodzinne, fundusz alimentacyjny, asystent rodziny				
7.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Kamieńcu Ząbkowicki	świadczenia rodzinne, zasiłki	57-230 Kamieniec Ząbkowicki ul. Ząbkowicka 26	tel/fax : 74 8173051	poniedziałek 7.30-16.00 wtorek - czwartek 7.30 - 15.30 piątek 7.30 - 15.00	strona www: www.opskamieniec.pl adres email: ops@opskamieniec.pl	mieszkańcy gminy Kamieniec Ząbkowicki	
8.	Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych od Alkoholu i Narkotyków oraz dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Kamieńcu Ząbkowicki	poradnictwo psychologiczne	ul. Żłotostocka 27, 57-230 Kamieniec Ząbkowicki;	tel.74 816 20 32	środy 16.00-17.00 oraz czwartki 16.00-18.00		mieszkańcy gminy Kamieniec Ząbkowicki	
9.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Stoszowicach	świadczenia rodzinne, zasiłki, poradnictwo socjalne i wsparcie, wszczynanie procedury NK	57- 213 Stoszowice 92	tel. 74 816 45 24 74 816 46 11 605 426 898	poniedziałek, wtorek, czwartek: 7:30 - 15:30 środa 7:30 - 17:00 piątek 7:30 - 14:00	strona www: www.ops.stoszowice.pl /index.php?str=glowna adres email: ops@stoszowice.pl	mieszkańcy gminy Stoszowice	
10.	Punkt Konsultacyjny w Stoszowicach	poradnictwo psychologiczne, wsparcie terapeutyczne	57-213 Stoszowice 92	74 816 45 12, 714 816 45 24	poradnictwo psychologiczne: poniedziałki 13.00-15.00; wsparcie terapeutyczne: trzeci piątek miesiąca 13.00-15.00		mieszkańcy gminy Stoszowice	
11.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ziębicach	świadczenia rodzinne, zasiłki, poradnictwo socjalne i wsparcie, wszczynanie procedury NK	ul. Wałowa 65, 57-220 Ziębice;	tel. 74 819 27 86	poniedziałki - piątki 7.30-15.30	strona www: http://www.mgopsziebice.pl/ adres email: mgops@mgopsziebice.pl	mieszkańcy gminy Ziębice	

12.	Punkt Informacyjny – Konsultacyjny w Ziębicach	poradnictwo psychologiczne	ul. Wałowa 65, 57-220 Ziębice;	tel. 74 819 19 86	poradnictwo psychologiczne w każdy czwartek w godz. 16.00-18.00		
13.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Złotym Stoku	poradnictwo socjalne i wsparcie, wszczynanie procedury NK	pl. Adama Mickiewicza 1 57-250 Złoty Stok	74 8 175 288 fax 74 8 175 740		strona www: http://www.zlotyops.pl/ adres email: ops@zlotyops.pl	mieszkańcy gminy Złoty Stok
14.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, przy OPS Złoty Stok	pomoc psychologiczna	Pl. Adama Mickiewicza 1; 57-250 Złoty Stok	74 817 52 88	pomoc psychologiczna w 2 i 4 piątek miesiąca 10.00-14.00		
15.	Punkt Konsultacyjny dla Osób z Problemami Uzależnień i Członków ich Rodzin w Złotym Stoku	poradnictwo psychologiczne, konsultacje z kuratorem sądowym, grupa samopomocowa, specjalista terapii Uzależnień	ul. 3 Maja 10, 57-250 Złoty Stok;	74 817 57 40	poradnictwo psychologiczne: wtorki 14.30-17.30, konsultacje z kuratorem sądowym: środy 15.30-17.30, grupa samopomocowa: czwartki 15.30-16.30, specjalista terapii Uzależnień: wtorki 10.30-14.30		
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ząbkowicach Śląskich	Realizuje zadania częściowe z zakresu pomocy społecznej, rehabilitacji zawodowej, społecznej i zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz zadania związane ze wspieraniem rodziny i systemie pieczy zastępczej	ul. Bolesława Prusa 5 57-200 Ząbkowice Śląskie	74 815 60 00 74 815 68 28 Fax: 74 815 73 16	czynne od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30	adres e-mail: sekretariat@pcpr-zabkowiceslaskie.pl strona www bip: www.biuletyn.abip.pl/pcpr-zabkowicesl strona www: www.pcpr-zabkowiceslaskie.pl	mieszkańcy powiatu ząbkowickiego

2.	Punkt Informacyjny – Konsultacyjny w Ziębicach	poradnictwo psychologiczne	ul. Wałowa 65, 57-220 Ziębice;	74 819 19 86	poradnictwo psychologiczne w każdy czwartek w godz. 16.00-18.00	
3.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny , przy OPS Złoty Stok	pomoc psychologiczna	Pl. Adama Mickiewicza 1; 57-250 Złoty Stok	74 817 52 88	pomoc psychologiczna w 2 i 4 piątek miesiąca 10.00-14.00	
4.	Psychoterapeuta, specjalista do spraw przemocy w Ząbkowicach Śląskich	Konsultacje indywidualne dla osób dorosłych, młodzieży i dzieci doznających przemocy w rodzinie bądź zagrożonych tym zjawiskiem i osób współzależniowych	Konsultacje indywidualne i grupa wsparcia mieści się w budynku Centrum Terapeutycznego ul. 1 Maja 15 Ząbkowice Śl.	508 470 189	Konsultacje indywidualne prowadzone są w każdy poniedziałek w godzinach od 13.00 do 15.00 grupa wsparcia będzie się odbywać w poniedziałki 2 razy w miesiącu w godzinach 15.00 – 17.00.	
5.	Porady psychologa	pomoc psychologiczna	Centrum Terapeutyczne ul. 1 Maja 15 Ząbkowice Śl.	74 8 152 441	wtorki od godz. 8.00 do godz. 12.00 środy od godz. 16.00 do godz. 20.00 oraz w I i III sobotę miesiąca od godz. 10.00 do godz. 14.00	
6.	Telefon zaufania w Ząbkowicach Śląskich	pomoc psychologiczna		74 8 152 441	<p>PONIEDZIAŁEK prawnik 16.00 – 18.30 WTOREK kurator 16.00 – 18.30 ŚRODA psycholog 16.00 – 18.30 CZWARTEK lekarz 16.00 – 18.30 PIĄTEK pedagog 16.00 – 18.30</p>	mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie

1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ząbkowicach Śląskich	Realizuje zadania częściowe z zakresu pomocy społecznej, rehabilitacji zawodowej, społecznej i zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz zadania związane ze wspieraniem rodziny i systemie pieczy zastępczej	ul. Bolesława Prusa 5 57-200 Ząbkowice Śląskie	74 815 60 00 74 815 68 28 Fax: 74 815 73 16	czynne od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30	adres e-mail: sekretariat@pcpr-zabkowiceslaskie.pl strona www bjp: www.biuletyn.abip.pl/pcpr-zabkowicesl strona www: www.pcpr-zabkowiceslaskie.pl	mieszkańcy powiatu ząbkowickiego
2.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Ząbkowicach Śląskich	świadczenia rodzinne, zasiłki	Osiedle XX-lecia 52 57-200 Ząbkowice Śląskie	74 815 38 54	czynny od poniedziałku do piątku w godzinach: 7:30 – 15:30 Pracownicy socjalni przyjmują interesantów w godzinach: 8:00 – 10:30 Pracownicy Świadczeń Rodzinnych przyjmują interesantów w godzinach: 8:00 – 15:00	strona www: sekretariat@opszabkowiceslaskie.pl	mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie
3.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Bardzie	świadczenia rodzinne, zasiłki, poradnictwo socjalne i wsparcie, wszczynanie procedury NK	57 – 256 Bardo, ul. Grunwaldzka 6 – 8	748171708	poniedziałek - piątek 07:30 - 15:30	adres email: opsbardo@poczta.onet.pl	mieszkańcy gminy Bardo
4.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciepłowodach	świadczenia rodzinne, zasiłki	57-211 Ciepłowody, Pl. Adama Mickiewicza 2	tel./fax 74 810-35-62 tel. (74) 8 155 483 świadczenia rodzinne, fundusz	poniedziałek - piątek 07:00 - 15:00	adres email: ops@opscieplowody.pl ops@opscieplowody.pl	mieszkańcy gminy Ciepłowody

					alimentacyjny, asystent rodziny				
5.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Kamieńcu Ząbkowicki	świadczenia rodzinne, zasiłki	57-230 Kamieniec Ząbkowicki ul. Ząbkowicka 26	tel/fax : 74 8173051	poniedziałek 7.30-16.00 wtorek - czwartek 7.30 - 15.30 piątek 7.30 - 15.00	strona www: www.opskamieniec.pl adres email: ops@opskamieniec.pl	mieszkańcy gminy Kamieniec Ząbkowicki		
6.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ziębicach	świadczenia rodzinne, zasiłki, poradnictwo społeczne i wsparcie, wszczynanie procedury NK	ul. Wałowa 65, 57-220 Ziębice;	tel. 74 819 27 86	poniedziałki - piątki 7.30-15.30	strona www: http://www.mgopsziebice.pl/ adres email: mgops@mgopsziebice.pl	mieszkańcy gminy Ziębice		
7.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Złotym Stoku	poradnictwo społeczne i wsparcie, wszczynanie procedury NK	pl. Adama Mickiewicza 1 57-250 Złoty Stok	74 8 175 288 fax 74 8 175 740		strona www: http://www.zlotyops.pl/ adres email: ops@zlotyops.pl	mieszkańcy gminy Złoty Stok		
1.	Punkt Konsultacyjny w Ziębicach	konsultacje specjalisty psychoterapii ds. uzależnień	ul. Wojska Polskiego 10, 57-220 Ziębice;		konsultacje specjalisty psychoterapii ds. uzależnień: pierwsze cztery piątki m-ca 14.00-17.00				
2	Punkt Konsultacyjny dla Osób z Problemami Uzależnień i Członków ich Rodzin w Złotym Stoku	poradnictwo psychologiczne, konsultacje z kuratorem sądowym, grupa samopomocowa, specjalista terapii Uzależnień	ul. 3 Maja 10, 57-250 Złoty Stok;	74 817 57 40	poradnictwo psychologiczne: wtorki 14.30-17.30, konsultacje z kuratorem sądowym: środy 15.30-17.30, grupa samopomocowa: czwartki 15.30-16.30, specjalista terapii Uzależnień: wtorki 10.30-14.30				
3	Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych od Alkoholu i	poradnictwo psychologiczne	ul. Złotostocka 27, 57-230 Kamieniec Ząbkowicki;	74 816 20 32	środy 16.00-17.00 oraz czwartki 16.00-18.00				

	Narkotyków oraz dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Kamieńcu Ząbkowickim								
4	Specjalista Terapii Uzależnień w Ząbkowicach Śląskich	pomoc osobom zagrożonym uzależnieniem i uzależnionych od substancji psychoaktywnych	Centrum Terapeutyczne - Punkt Konsultacyjny w Ząbkowicach Śląskich ul. Wrocławska 23, II piętro (budynek przychodni) 57-200 Ząbkowice Śląskie	605 079 189			w godzinach od 13.00 – 17.00. w 4 czwartki w miesiącu.	strona www: www.ctu-sango.pl	mieszkańcy powiatu ząbkowickiego
5	Poradnia dla osób uzależnionych od alkoholu i współuzależnionych Centrum Terapii Uzależnień „SANGO” w Ząbkowicach Śląskich			785 604 864					
6.	Psychoterapeuta, specjalista do spraw przemocy w Ząbkowicach Śląskich	Konsultacje indywidualne dla osób dorosłych, młodzieży i dzieci doznających przemocy w rodzinie bądź zagrożonych tym zjawiskiem i osób współuzależnionych	Konsultacje indywidualne i grupa wsparcia mieści się w budynku Centrum Terapeutycznego ul. 1 Maja 15 Ząbkowice Śl.	508 470 189			Konsultacje indywidualne prowadzone są w każdy poniedziałek w godzinach od 13.00 do 15.00 grupa wsparcia będzie się odbywać w poniedziałki 2 razy w miesiącu w godzinach 15.00 – 17.00.		
1.	Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska linia”	pomoc psychologiczna		801 120 002			Telefon czynny jest od poniedziałku do soboty w godz. 8.00-22.00, w niedziele i święta w godz. 8.00-16.00. W środy dyżurują prawnicy w godz. 18.00-		

2.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Bardzie	usługi prawne, udziela wsparcia psychologicznego, schronienia a także prowadzi stosowną terapię dla osób i rodzin znajdujących się w kryzysie, w tym ofiarom przemocy w rodzinie.	ul. 1-go Maja 12, 57-256 Bardo; 509 043 902, 74 817 15 52, 74 815 68 28, pomoc psychologiczną oraz poradnictwo specjalistyczne prowadzi psycholog: 74 815 60 00, 74 815 68 28 pracownik socjalny - poradnictwo i usługi doradcze dla osób niepełnosprawnych korzystających ze wsparcia PCPR: 74 815 60 00, 74 815 68 28	adres e-mail: oik.nadzieja@gmail.com strona www.oik.nadzieja.blokspot.com	Mieszkańcy powiatu ząbkowickiego	
3.	Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych od Alkoholu i Narkotyków oraz dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Kamieńcu Ząbkowicki	poradnictwo psychologiczne	ul. Złotostocka 27, 57-230 Kamieniec Ząbkowicki;	środy 16.00-17.00 oraz czwartki 16.00-18.00	mieszkańcy gminy Kamieniec Ząbkowicki	
4.	Centrum Terapeutyczne - Punkt Konsultacyjny w	konsultacje indywidualne dla osób doznających przemocy w rodzinie bądź zagrożonych tym	ul. 1 Maja 15C, 57-200 Ząbkowice Śląskie;	konsultacje indywidualne dla osób doznających przemocy w rodzinie bądź zagrożonych tym	mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie	

Ząbkowicach Śląskich	zjawiskiem oraz osób współzależnionych				zjawiskiem oraz osób współzależnionych: poniedziałki 13.00-15.00, grupa wsparcia dla osób doznających przemocy, zagrożonych przemocą, współzależnionych - 1 i 3 poniedziałek m-ca 15.00-17.00			
5. Stowarzyszenie INTRO	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	Wsparcie, pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	lewý korytarz Św. Macieja 4/5,6 brama nr 5/1 piętro 50-244 Wrocław	604 484 335 731 450 926		pomoc@psychotest.pl	bez kryteriów	
6. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	Wsparcie, pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155	Państwowa	800 120 002 bezpłatna infolinia	pn.- sob. godz. 8.00 – 22.00 ndz. i święta godz. 8.00-16.00	www.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia	Dla osób doświadczających przemocy domowej	
7. Fundusz Sprawiedliwości	Wsparcie wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem, osobom najbliższych oraz świadków przestępstw. Świadczenie pomocy postpenitencjarnej.	Ministerstwo Sprawiedliwości Departament Funduszu Sprawiedliwości Al. Ujazdowskie 11 00-567 Warszawa		2223 90 742		https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl	bez kryteriów	
1. Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Bardzie	usługi prawne, udziela wsparcia psychologicznego, schronienia a także prowadzi stosowną terapię dla osób i rodzin znajdujących się w kryzysie, w tym	ul. 1-go Maja 12, 57-256 Bardo;		509 043 902, 74 817 15 52, 74 815 68 28, pomoc psychologiczną oraz poradnictwo specjalistyczne		adres e-mail: oik.nadzieja@gmail.com strona www.oik.nadzieja.blokspot.com	Mieszkańcy powiatu ząbkowickiego	

		ofiarom przemocy w rodzinie.		<p>prowadzi psycholog: 74 815 60 00, 74 815 68 28</p> <p>pracownik socjalny - poradnictwo i usługi doradcze dla osób niepełnosprawnych korzystających ze wsparcia PCPR: 74 815 60 00, 74 815 68 28</p>				
2.	Wydział Bezpieczeństwa, Zarządzania Kryzysowego i Zamówień Publicznych Starostwa Powiatowego w Ząbkowicach Śl.		Starostwo Powiatowe w Ząbkowicach Śląskich ul. Sienkiewicza 11 57-200 Ząbkowice Śl.	74 816 28 79		wzk@zabkowice-powiat.pl	mieszkańcy powiatu ząbkowickiego	
3.	Centralne Zarządzanie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa ul. Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	całodobowy dyżur: 22 361 69 00; 22 785 700 177 email: dyzury@rcb.gov.pl	24 godziny na dobę przez dni w tygodniu	http://reb.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba poszukująca informacji ma temat zarządzania kryzysowego.	
1.	Powiatowy Urząd Pracy w Ząbkowicach Śl.	Pomoc w znalezieniu pracy osobom bezrobotnym.	58-200 Ząbkowice Śl. ul. Powstańców Warszawy 7	74 8 166 724 faks: 74 8 166 720	pn – pt 7.30 – 15.30	http://zabkowiceslaskie.praaca.gov.pl/ wrza@praca.gov.pl	Mieszkańcy powiatu ząbkowickiego.	
2.	Dolnośląski Wojewódzki Urząd Pracy Filia we Wrocławiu		58-306 Wałbrzych, ul. Ogrodowa 5b, 50-541 Wrocław ul. Armii Krajowej	74 88 66 500 71 39 74 200	pn - pt 7.30 – 15.30	wupdolnoslaski.praaca.gov.pl		

	Infolinia Urzędów Pracy – Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Urząd Pracy ul. Ciepła 20 15-472 Białystok	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) koszt zgodnie z taryfą operatora	pn – pt godz. 8.00 – 18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani; - poszukujący pracy; - pracodawcy;
1.	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Porady prawne w sprawach konsumenckich	Starostwo Powiatowe w Ząbkowicach Śląskich ul. Sienkiewicza 11 57-200 Ząbkowice Śl. parter gabinet nr 107	wg stawki operatora 74 81 62 804	wt - czw 8-15	email: e.andrzejewska-bochnak@zabkowice-powiat.pl	bez kryteriów
2.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Pomoc w przypadku pozwów zbiorowych	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumentka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 22 290 89 16 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn – pt. godz. 8.00 – 18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@diakonsumentow.pl	bez kryteriów
1.	Szpital Św. Antoniego w Ząbkowicach Śląskich	Ochrona praw pacjenta	ul. Chrobrego 5 57-200 Ząbkowice Śl.	ogólna informacja 74 64 13 400 74 64 13 491		zabkowice@emc-sa.pl	Pacjenci szpitala powiatowego w Ząbkowicach Śl.
2.	Narodowy Fundusz Zdrowia – Dolnośląski Oddział Wojewódzki	Ochrona praw pacjenta	ul. Joannitów 6, 50-525 Wrocław	800 190 590	pn. - pt. 8.00-16.00	www.nfz-wroclaw.pl	
3.	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46 01 171 Warszawa	800 190 590 bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub 22 532 82 43	pn – pt godz. 8.00 – 20.00	http://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
4.	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia	Narodowy Fundusz Zdrowia	Infolinia Centralna 800 392 976 (*)	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta

		zdrowotnego: - prawa pacjenta - leczenie w kraju i poza granicami - kolejki do świadczeń	Grójecka 186 02-390 Warszawa	22 572 60 42 (**) (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	Infolinia SOW 800 889 777 (połączenie bezpłatne) lub 22 702 00 00 (wg stawki operatora) pn-pt 9.00 – 17.00		ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
5.	Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych PEFRON	Misją Funduszu jest ułatwienie osobom niepełnosprawnym pełnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym	Biuro PFRON al. Jana Pawła II 13, 00-828 Warszawa Kontakt z tłumaczem języka migowego (PJM/SJM) pn-pt 8.30 – 15.30	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	https://www.pfron.org.pl/	
6.	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORRESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
7.	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania.	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 fax.: (22) 583 66 96. pn.-pt. godz.08.15-16.15.	800 121 212 Bezpłatna infolinia	pn.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest

							świadkiem.
1.	ZUS Biuro Terenowe w Ząbkowicach Śląskich	Ubezpieczenia społeczne, renty, emerytury, zasiłki, pomoc techniczna, świadczenia wypadkowe	57-200 Ząbkowice Śląskie, Os. XX-lecia 52	Kontakt z COT (22) 560 16 00 z telefonów stacjonarnych i komórkowych	godziny obsługi Klientów Poniedziałek: 8.00-18.00 Wtorek - Piątek: 8.00-15.00	http://www.zus.pl/	Informacje dla ubezpieczonych, informacje dla płatników, informacje dla lekarzy
2.	Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego PT Ząbkowice Śląskie	Ubezpieczenia społeczne dla rolników, świadczenia, ubezpieczenia zdrowotne, rehabilitacja	57-200 Ząbkowice Śląskie ul. Rynek 29	tel. (74) 816 44 18; fax (74) 816 44 28	godziny pracy: poniedziałek - piątek 7:00 - 15:00 stanowiska ds. obsługi interesantów: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 7:30 - 14:30 środa 7:30 - 15:45 pn-pt 8:00-16:00	https://www.krus.gov.pl/ email: zabkowiceslaskie@krus.gov.pl	osoby prowadzące działalność rolniczą
3.	KRUS- Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego	Ubezpieczenia społeczne dla rolników, świadczenia, ubezpieczenia zdrowotne, rehabilitacja	00-608 Warszawa, al. Niepodległości 190,	(22) 592 65 90		kwm@krus.gov.pl	osoby prowadzące działalność rolniczą
4.	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w Centrum Obsługi Telefonicznej lub podczas wizyty osobistej. Nr centrali : (22) 667 10 00.	(22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	pn. - pt. godz. 07.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/ kontakt/centrum-obslugitelefonicznej-cot- cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
1.	Państwowa Inspekcja Pracy, Okręgowy	prawo pracy	Gen. Andersa 136, 58-304 Wałbrzych	74 887 11 00		walbrzych@wroclaw.pip.gov.pl	

Inspektorat Pracy Oddział w Wałbrzychu										
2. Powiatowy Urząd Pracy w Ząbkowicach Śl.	Pomoc w znalezieniu pracy osobom bezrobotnym.	58-200 Ząbkowice Śl. ul. Powstańców Warszawy 7	74 8 166 724 faks: 74 8 166 720	pn – pt 7.30 – 15.30	http://zabkowiceslaskie.pr aca.gov.pl/ wrza@praca.gov.pl	www.bip.pip.gov.pl, kancelaria@gip.pip.gov.pl				bez kryteriów
3. Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy.	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa. tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	801 002 006 (dla tel. stacji.) 459 599 000 (dla t8el. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. Uwaga!!! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie							bez kryteriów
1. Urząd Skarbowy w Ząbkowicach Śl.		ul. Waryńskiego 2a 57-200 Ząbkowice Śląskie	tel.: 74 815 13 82 fax: 74 815 52 94	Poniedziałek - od 7:30 do 18:00 Wtorek - od 7:30 do 15:30 Środa - od 7:30 do 15:30 Czwartek - od 7:30 do 15:30 Piątek - od 7:30 do 15:30	http://www.dolnoslaskie.k as.gov.pl/web/bip- 0201/urząd-skarbowy-w- zabkowicach-slaskich us.zabkowice_slaskie@mf. gov.pl					
2. Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko- Biała	01 055 055 (dla tel. stacjonarnych), 22/333 03	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiebi orcy.					Z porad może skorzystać każdy podatnik

				330 dla tel. komórkowych				pl/-kip-czyli-krajowa informacja-podatkowa www.kis.gov.pl	
3.	Krajowa Informacja Podatkowa	Informacje podatkowe	ul. Świętokrzyska 12 00-916 Warszawa	801 055 055 (z tel. stacjonarnych) ((22) 330 03 30 z tel. komórkowych. + 48 (22)330 03 30 (z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora)	pn.- pt. godz. 08.00-16.00				bez kryteriów
1.	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Poradnictwo, interwencje, wsparcie w trakcie postępowania sądowego	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa.	Ubezpieczenia gospodarcze (22) 333 73 28 Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego (22) 333 73 25	pn.-pt. godz. 08.00-18.00 pn.-pt. godz. 11.00-15.00 pn.-pt. godz. 08.00-16.00		www.rf.gov.pl		Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
1.	WWW. OBYWATEL.GOV.PL								
2.	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	pon. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00			https://www.rpo.gov.pl biurowiec@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone