

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

I.p.	Nazwa jednostki	Zakres poradnictwa	Adres	Telefon	Dostępność dni i godziny	Strona www Adres email	Kryteria dostępu
PORADNICTWO RODZINNE							
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.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Bardzie	usługi prawne, wsparcie psychologiczne, 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,		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, fundusz alimentacyjny, praca socjalna,	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	strona www: sekretariat@opszabkowiceslaskie.pl	mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie

					interesantów w godzinach: 8:00 – 15:00		
4.	Gminny Zespół Interdyscyplinarny w Ząbkowicach Śląskich działający w ramach Ośrodka Pomocy Społecznej w Ząbkowicach Śląskich	zadania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Gminie Ząbkowice Śląskie. wszystkich osób dotkniętych przemocą w rodzinie, rozumianej jako umyślne działanie narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, oraz zdrowia, naruszające ich nietykalność cielesną, wolność, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym, psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne.	Osiedle XX-lecia 52 57-200 Ząbkowice Śląskie	74 815 38 54	czynny od poniedziałku do piątku w godzinach: 7:30 – 15:30	strona www: sekretariat@opszabkowiceslaskie.pl	mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie
5.	Centrum Terapeutyczne - Punkt Konsultacyjny w Ząbkowicach Śląskich	konsultacje indywidualne dla osób doznających przemocy w rodzinie bądź zagrożonych tym zjawiskiem oraz osób współuzależnionych	ul. 1 Maja 15C, 57-200 Ząbkowice Śląskie;	508 470 189	konsultacje indywidualne dla osób doznających przemocy w rodzinie bądź zagrożonych tym zjawiskiem oraz osób współuzależnionych: poniedziałki 9.00-12.00,		mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie
6.	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
7.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciepłowodach	świadczenia rodzinne, zasiłki	57-211 Ciepłowody,	tel./fax 74 810-35-62	poniedziałek - piątek 07:00 - 15:00	adres email: ops@opscielowodoy.pl	mieszkańcy gminy Ciepłowody

			Pl. Adama Mickiewicza 2	tel. (74) 8 155 483 świadczenia rodzinne, fundusz alimentacyjny, asystent rodziny			
8.	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
9.	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;	tel.74 816 20 32	środy 16.00-17.00 oraz czwartki 16.00-18.00		mieszkańcy gminy Kamieniec Ząbkowicki
10.	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
11.	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
12.	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

13.	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		mieszkańcy gminy Ziębice
14.	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
15.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, przy OPS Złoty Stok	pomoc psychologiczna dla dzieci i rodzin z problemami uzależnień	ul. 3 Maja 10 57-250 Złoty Stok	74 816 41 59	psycholog – środy w godz. 10.00 do 12.00		mieszkańcy gminy Złoty Stok
16.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, przy OPS Złoty Stok	pomoc psychologiczna dla osób współuzależnionych i grupa DDA	ul. 3 Maja 10 57-250 Złoty Stok	74 816 41 59	psycholog – środy w godz. 16.00 do 18.00		mieszkańcy gminy Złoty Stok
17.	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;	74 816 41 59	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		mieszkańcy gminy Złoty Stok
18.	Doradca rodzinny, konsultant małżeński, pedagog		Plac Wolności 5, 57-256 Bardo	785625141			Mieszkańcy powiatu

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE, PEDAGOGICZNE

1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ząbkowicach Śląskich	Realizuje zadania częściowe z zakresu pomocy społecznej, rehabilitacji zawodowej, społecznej i zatrudnianiu osób niepełnosprawnych,	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	mieszkańcy powiatu ząbkowickiego
----	--	---	---	---	---	--	----------------------------------

		przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz zadania związane ze wspieraniem rodziny i systemie pieczy zastępczej				strona www: www.pcpr-zabkowiceslaskie.pl	
2.	Punkt Informacyjno – 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		mieszkańcy gminy Ziębice
3.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny , przy OPS Złoty Stok	pomoc psychologiczna dla dzieci i rodzin z problemami uzależnień	ul. 3 Maja 10 57-250 Złoty Stok	74 816 41 59	psycholog – środy w godz. 10.00 do 12.00		mieszkańcy gminy Złoty Stok
4.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny , przy OPS Złoty Stok	pomoc psychologiczna dla osób współuzależnionych i grupa DDA	ul. 3 Maja 10 57-250 Złoty Stok	74 816 41 59	psycholog – środy w godz. 12.30 do 15.30		mieszkańcy gminy Złoty Stok
5.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny , przy OPS Złoty Stok	pomoc psychologiczna z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie i uzależnień	ul. 3 Maja 10 57-250 Złoty Stok	74 816 41 59	psycholog - w piątki w godz. 16:30 - 18:30 i soboty w godz. 10:00-12:00		mieszkańcy gminy Złoty Stok
6.	Psychoterapeuta, specjalista do spraw przemocy w Ząbkowicach Śląskich	Konsultacje indywidualne dla osób dorosłych, młodzieży i dzieci doświadczających 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.		mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie
7.	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		mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie

					oraz w I i III sobotę miesiąca od godz. 10.00 do godz. 14.00		
8.	Telefon zaufania w Ząbkowicach Śląskich	pomoc psychologiczna		74 8 152 441	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		mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie
9.	Poradnictwo psychologiczne w Gminie Ciepłowody	Poradnictwo psychologiczne	Ośrodek Pomocy Społecznej Pl. A. Mickiewicza 5, Ciepłowody	74 810 35 62	Trzeci oraz czwarty czwartek miesiąca w godz. 9.00-12.00	ops@opscieplowody.pl	mieszkańcy gminy Ciepłowody
10.	Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ)	Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze	Fundacja ITAKA skrytka pocztowa 127 00-958 Warszawa 66	800 70 2222	24 godziny przez 7 dni w tygodniu	www.linia wsparcia.pl porady@linia wsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
11.	Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno - Pedagogicznego	dzieci, młodzież, rodzice, nauczyciele – przewyciężanie trudności szkolnych i kłopotów rodzinnych	ul. Adama Mickiewicza 10 57-200 Ząbkowice Śląskie	74 815-78-28	poradnia@centrumpora dnictwa.com	www.centrumporadnictwa. com	mieszkańcy powiatu ząbkowickiego
POMOC SPOŁECZNA							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ząbkowicach Śląskich	Realizuje zadania częściowe z zakresu pomocy społecznej, rehabilitacji zawodowej, społecznej i zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, przeciwdziałaniu	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	mieszkańcy powiatu ząbkowickiego

		przemocy w rodzinie oraz zadania związane ze wspieraniem rodziny i systemie pieczy zastępczej				strona www: www.pcpr-zabkowiceslaskie.pl	
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 alimentacyjny, asystent rodziny	poniedziałek - piątek 07:00 - 15:00	adres email: ops@opscieplowody.pl	mieszkańcy gminy Ciepłowody
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	świadczenia rodzinne, zasiłki, poradnictwo socjalne i wsparcie,	ul. Wałowa 65, 57-220 Ziębice;	tel. 74 819 27 86	poniedziałki - piątki 7.30-15.30	strona www: http://www.mgopsziebice.pl/	mieszkańcy gminy Ziębice

	Spółecznej w Ziębicach	wszczynanie procedury NK				adres email: mgops@mgopsziebice.pl	
7.	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
8.	Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Schronisko dla bezdomnych	Nocleg, wyżywienie, odzież dla bezdomnych, jadłodajnia dla ubogich	ul. Westerplatte 51, 58-100 Świdnica	74 856 97 70	czynne całodobowo 7 dni w tygodniu	gabrielakowalczyk@poczta.onet.pl swidnica@tpba.pl	Pomoc osobom bezdomnym i niepełnosprawnym

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

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		mieszkańcy gminy Ziębice
2.	Punkt Konsultacyjny dla Osób z Problemami Uzależnień i Członków ich Rodzin w Złotym Stoku	specjalista terapii uzależnień - konsultacje i pomoc z zakresu terapii uzależnień	ul. 3 Maja 10, 57-250 Złoty Stok;	74 816 41 59	(3 x w miesiącu), we wtorki w godz. 10:30 - 14:30,		mieszkańcy gminy Złoty Stok
3.	Punkt Konsultacyjny dla Osób z Problemami Uzależnień i Członków ich Rodzin w Złotym Stoku	Konsultant grupy AA	ul. 3 Maja 10, 57-250 Złoty Stok;	74 816 41 59	dyżury interwencyjno-wspierające dla osób uzależnionych oraz członków ich rodzin, we wtorki w godz. 15:30 - 16:30, i czwartki w godz. 16:00 - 18:00, TELEFON ZAUFANIA: 666 233 124		mieszkańcy gminy Złoty Stok
4.	Punkt Konsultacyjny dla Osób	poradnictwo psychologiczne	Gminne Centrum Kultury	74 816 20 32	środy 14.00-17.00 oraz w każdą środę		mieszkańcy gminy

	Uzależnionych od Alkoholu i Narkotyków oraz dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Kamieńcu Ząbkowickim		ul. Złotostocka 27, 57-230 Kamieniec Ząbkowicki;				Kamieniec Ząbkowicki
5.	Specjalista Terapii Uzależnień w Ząbkowicach Śląskich	Pomoc osobom uzależnionym od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych (m.in. narkotyków); bliskich osób uzależnionych od alkoholu i substancji psychoaktywnych (m. in. narkotyków); uzależnionych od hazardu; ofiar przemocy domowej.	Centrum Terapeutyczne - Punkt Konsultacyjny w Ząbkowicach Śląskich ul. 1 Maja 15C, 57-200 Ząbkowice Śląskie;		w czwartki w godzinach od 12.30 – 16.30.		mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie
6.	Poradnia dla osób uzależnionych od alkoholu i współuzależnionych Centrum Terapii Uzależnień „SANGO” w Ząbkowicach Śląskich	pomoc dla: osób pijących w sposób szkodliwy; uzależnionych od alkoholu; uzależnionych od alkoholu i innych środków psychoaktywnych; osób żyjących w związkach z osobami uzależnionymi; dorosłych dzieci alkoholików; z zaburzeniami nawyków i popędów (patologiczny hazard).	ul. Wrocławska 23, II piętro (budynek przychodni) 57-200 Ząbkowice Śląskie	785 604 864	- poniedziałek - w godzinach 8.00-18.00 - wtorek - w godzinach 8.00-18.00 - środa - czwartek w godzinach 8.00-20.00	strona www: www.ctu-sango.pl	mieszkańcy powiatu ząbkowickiego

	<p>Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia.</p> <p>Centrum Terapii Uzależnień „SANGO” w Ząbkowicach Śląskich</p>		<p>ul. Wrocławska 23, II piętro (budynek przychodni) 57-200 Ząbkowice Śląskie</p>	785 604 864	<p>Pacjenci na oddziale przebywają codziennie, od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 14.00 przez okres 40-tu dni. Skierowanie na oddział zostanie wypisane po wcześniejszym umówieniu wizyty przez zatrudnionego w Centrum lekarza psychiatrę.</p>	<p>strona www: www.ctu-sango.pl</p>	<p>mieszkańcy powiatu ząbkowickiego</p>
7.	<p>Psychoterapeuta, specjalista do spraw przemocy w Ząbkowicach Śląskich</p>	<p>Konsultacje indywidualne dla osób dorosłych, młodzieży i dzieci doznających przemocy w rodzinie bądź zagrożonych tym zjawiskiem i osób współuzależnionych</p>	<p>Konsultacje indywidualne i grupa wsparcia mieści się w budynku Centrum Terapeutycznego ul. 1 Maja 15 Ząbkowice Śl.</p>	508 470 189	<p>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.</p>		<p>mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie</p>
8.	<p>Telefon Zaufania w Gminie Ząbkowice Śląskie</p>		<p>Od 2020 roku Telefon Zaufania funkcjonuje w Centrum Terapii Uzależnień "SANGO" przy ul. Wrocławskiej 23 w Ząbkowicach Śląskich.</p>	663 415 958	<p>Dyżury odbywają się: - poniedziałek od 10.00-12.00 - psycholog, specjalista terapii uzależnień, - czwartek 14.00-16.00 - psycholog, specjalista terapii uzależnień, psychoterapeuta.</p>		<p>mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie</p>
9.	<p>GKRPA działająca przy Ośrodku Pomocy Społecznej w Ciepłowodach</p>	<p>Rozwiązywanie problemów alkoholowych i innych uzależnień</p>	<p>57-211 Ciepłowody, Pl. Adama Mickiewicza 2</p>	74 810 35 62	<p>pierwszy i ostatni piątek miesiąca w godz. 14.00 – 15.00</p>	<p>ops@opscieplowody.pl</p>	<p>mieszkańcy gminy Ciepłowody</p>

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ – DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

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 niedzielę i święta w godz. 8.00-16.00. W środy dyżurują prawnicy w godz. 18.00-22.00, w pozostałe dni – konsultanci ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie.		bez kryteriów
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	poradnictwo psychologiczne	ul. Złotostocka 21, 57-230 Kamieniec Ząbkowicki;	tel.74 817 30 51	poniedziałek 7.30-16.00; wtorek-czwartek 7.30-15.30 piątek 7.30-15.00		mieszkańcy gminy Kamieniec Ząbkowicki

	w Rodzinie w Kamieńcu Ząbkowicki						
4.	Centrum Terapeutyczne - Punkt Konsultacyjny w Ząbkowicach Śląskich	konsultacje indywidualne dla osób doznających przemocy w rodzinie bądź zagrożonych tym zjawiskiem oraz osób współuzależnionych	ul. 1 Maja 15C, 57-200 Ząbkowice Śląskie;	74 815 24 41, 609 685 137	konsultacje indywidualne dla osób doznających przemocy w rodzinie bądź zagrożonych tym zjawiskiem oraz osób współuzależnionych: poniedziałki 13.00-15.00, grupa wsparcia dla osób doznających przemocy, zagrożonych przemocą, współuzależnionych - 1 i 3 poniedziałek m-ca 15.00-17.00		mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie
5.	Psychoterapeuta, specjalista do spraw przemocy	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 (podwórko Urzędu Miejskiego) 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. Spotkania mają charakter otwarty.		mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie
6.	Specjalista Terapii Uzależnień	interwencja kryzysowa wobec osób zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych od substancji	Spotkania odbywają się w Punkcie Konsultacyjnym (który mieści się w budynku Centrum	605 079 189	Spotkania odbywają się w Punkcie Konsultacyjnym (który mieści się w budynku Centrum Terapeutycznego ul. 1 Maja 15 C - podwórko		mieszkańcy gminy Ząbkowice Śląskie

		psychoaktywnych /alkohol, narkotyki/; terapia motywacyjna do podjęcia leczenia; prowadzenie terapii osób uzależnionych; pomoc osobom współuzależnionym; edukacja w zakresie uzależnień/wśród rodzin i osób trafiających do Punktu Konsultacyjnego z w/w problemem; promocja zdrowego trybu życia.	Terapeutycznego ul. 1 Maja 15 C - podwórko Urzędu Miejskiego), Ząbkowice Śląskie,		Urzędu Miejskiego), Ząbkowice Śląskie, w godzinach od 13.00 – 17.00. w 4 czwartki w miesiącu.		
7.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny , przy OPS Złoty Stok	pomoc psychologiczna z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie i uzależnień	ul. 3 Maja 10, 57-250 Złoty Stok;	74 816 41 59	psycholog - w piątki w godz. 16:30 - 18:30 i soboty w godz. 10:00-12:00		mieszkańcy gminy Złoty Stok
8.	Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Złoty Stok	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	Pl. A. Mickiewicza 1, Złoty Stok	74 817 52 88	poniedziałek - piątek w godz.7.30-15.30	ops@zlotyops.pl	mieszkańcy gminy Złoty Stok
9.	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy rodzinie	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	Pl. A. Mickiewicza 2, Ciepłowody	74 810 35 62		ops@opscieplowody.pl	mieszkańcy gminy Ciepłowody
10.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciepłowodach	przeciwdziałanie przemocy domowej	Pl. A. Mickiewicza 2, 57-211 Ciepłowody	74 8103562	poniedziałek-piątek-7.00 – 15.00	ops@opscieplowody.pl	mieszkańcy gminy Ciepłowody
11.	Stowarzyszenie INTRO	wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	lewy korytarz Św. Macieja 4/5,6 brama nr 5/l piętro 50-244 Wrocław	604 484 335 731 450 926		pomoc@psychotest.pl	bez kryteriów
12.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	Wsparcie, pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	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

		problemach przemocy domowej	Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa				
13.	Fundusz Sprawiedliwości	Wspieranie wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem, osób im 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
14.	Całodobowe Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie	Psycholog		800 70 22 22	całodobowo	porady@liniawsparcia.pl	cały kraj
15.	Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	Plac Słowiański 1 59-220 Legnica	tel. 798-066-466 tel. 512-057-717	poniedziałek, środa, piątek godz. 800-1500 wtorek 1200-2000 czwartek 1100-2000 sobota 900-1400 (dyżur całodobowy 7 dni w tygodniu)		Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
16.	Lokalny Punkt Pomocy Okręgowego Ośrodka Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. Grunwaldzka 17 59-400 Jawor	tel. 798-066-466 tel. 512-057-717	wtorek 1300-1600 czwartek 900-1200 (dyżur całodobowy 7 dni w tygodniu)		Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie

INTERWENCJA KRYZYSOWA

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 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:		adres e-mail: oik.nadzieja@gmail.com strona www.oik.nadzieja.blokspot.com	Mieszkańcy powiatu ząbkowickiego
----	--	---	------------------------------------	---	--	--	----------------------------------

				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			
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 Zarządzenie 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.
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH							
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.praca.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.praca.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;
--	---	---	--	--	----------------------------	--	---

PRAWO KONSUMENCKIE

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 konsumencka (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@dlakonsumentow.pl	bez kryteriów

PRAWA PACJENTA

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	bez kryteriów
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			ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
5.	Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych PEFRON	Misją Funduszu jest ułatwianie 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	Infolinia SODiR/Informacje ws. wpłat obowiązkowych/Info rmacje dla indywidualnych osób niepełnosprawnych 22/581-84-10	Infolinia SOW 800 889 777 (połączenie bezpłatne) lub 22 702 00 00 (wg stawki operatora) pn-pt 9.00 – 17.00	https://www.pfron.org.pl/	bez kryteriów
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 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	http:// www.niepelnosprawni.gov. pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawn e, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawn ych
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

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH							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. Powstańców Warszawy 7A	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	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	pn-pt 8:00-16:00	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
PRAWO PRACY							
1.	Państwowa Inspekcja Pracy, Okręgowy	prawo pracy	Gen. Andersa 136, 58-304 Wałbrzych	74 887 11 00		walbrzych@wroclaw.pip.gov.pl	bez kryteriów

	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.praaca.gov.pl/ wrza@praca.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. stacj.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. Uwaga!!! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie		www.bip.pip.gov.pl , kancelaria@gip.pip.gov.pl	bez kryteriów
4.	Okręgowa Inspekcja Pracy we Wrocławiu Oddział w Wałbrzychu	Porady z zakresu prawa pracy	ul. Generała Andersa 136 58-304 Wałbrzych pokój nr 8.	osobiście ul. Generała Andersa 136 58-304 Wałbrzych pokój nr 8.	poniedziałek – piątek godz. 10:00 - 14:00.		bez kryteriów
5.	Okręgowa Inspekcja Pracy we Wrocławiu	Porady z zakresu prawa pracy	ul. Zielonego Dębu 22 51-621 Wrocław	Porady prawne: tel. 459 599 000 - z telefonów komórkowych tel. 801 002 006 - z telefonów stacjonarnych Centrala telefoniczna: tel.:	poniedziałek -piątek godz. 7:30 - 15:30	kancelaria@wroclaw.pip.gov.pl zgłaszanie wypadków	bez kryteriów

				71 37 10 430 Sekretariat: tel.:71 37 10 468 fax.: 71 37 10 470 Dyżur telefoniczny dotyczący naruszania ograniczenia pracy w handlu pełniony jest w niedziele objęte ograniczeniem w godzinach od 7:30 do 15:30 pod numerem telefonu: 721 740 003 UWAGA: Wskazany numer telefonu jest dostępny jedynie w dniach objętych dyżurem.			
6.	Okręgowa Inspekcja Pracy we Wrocławiu Oddział w Kłodzku	egzekwowanie przepisów prawa pracy, w tym bezpieczeństwa i higieny pracy	pl. B. Chrobrego 20b, 57-300 Kłodzko	fax: 74 865 10 49 Porady prawne: tel. 459 595 407, 459 599 000 - z telefonów komórkowych tel. 801 002 407, 801 002 006 - z telefonów stacjonarnych		kłodzko@wroclaw.pip.gov. pl	bez kryteriów
PRAWO PODATKOWE							
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	http://www.dolnoslaskie.kas.gov.pl/web/bip-0201/urząd-skarbowy-w-zabkowicach-slaskich	bez kryteriów

					Czwartek - od 7:30 do 15:30 Piątek - od 7:30 do 15:30	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 03 330 dla tel. komórkowych	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowainformacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik
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	www.kis.gov.pl	bez kryteriów

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

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
----	---	--	---	---	---	---------------	--

INNE

1.	WWW.OBYWATEL.GOV.PL				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
2.	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i	pon. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa,

				komórkowych			że jego prawa są naruszone
--	--	--	--	-------------	--	--	----------------------------