

## Lista jednostek nieodpłatnego poradnictwa dostępnego dla mieszkańców Miasta Rzeszowa

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

## Lista jednostek nieodpłatnego poradnictwa, dostępnego dla mieszkańców Miasta Rzeszowa - publikowana zgodnie z art. 8a ust. 4 pkt 2 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej

NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU	
<b>POMOC SPOŁECZNA, INTERWENCJA KRYZYSOWA</b>							
1.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie - Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej	Pomoc w rozwiązywaniu problemów prawnych w zakresie: - prawa rodzinnego, - ochrony praw lokatorów, - zabezpieczenia społecznego. Pomoc w rozwiązywaniu problemów opiekuńczo-wychowawczych, małżeńskich i partnerskich. Pomoc psychologiczna w zakresie rozwiązywania trudności w codziennym funkcjonowaniu społecznym i rodzinnym	ul. Skubisza 4 35-207 Rzeszów	17 851 25 00 17 851 25 01	- poradnictwo specjalistyczne: godz. 7.30-18.00 - interwencja kryzysowa w formie schronienia: całodobowo	http://www.mopsrzeszow.pl/a.26.opsk#a opsk@mopsrzeszow.pl	Mieszkańcy Miasta Rzeszowa (Dzieci od 7 r. z /młodzież/dorosi) Bez skierowania, bez względu na dochód i miejsce zamieszkania
2.	Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza im. dr Henryka Hanasiewicza	Poradnictwo obejmuje konsultacje i poradnictwo dla rodziców oraz mediacje rodzinne.	ul. Unii Lubelskiej 4 35-016 Rzeszów	17 748 26 20	Specjaliści: pedagog, psycholog, terapeuta: wg grafiku od 8.00-18.00	http://pow-rzeszow.org.pl/ 17 748 26 20 pow-rzeszow@wp.pl	Z pomocy skorzystać mogą rodziny wychowanków Placówki.
3.	Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza im. Marii Hanasiewicz	Poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne i terapeutyczne	ul. Unii Lubelskiej 4a 35-016 Rzeszów	17 748 26 20	Specjaliści: pedagog, psycholog, terapeuta: wg grafiku od 8.00-18.00	www.domdziecka.resman.pl sekretariat@domdziecka.resman.pl sekretariat@pown.resman.pl	Z pomocy mogą korzystać rodzice wychowanków, przebywających w Domu dla Dzieci „MIESZKO”, „DOBRAWA” i „BOLESŁAW” oraz wychowankowie.
4.	Centrum Administracyjne do Obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Rzeszowie	Zakres udzielanej pomocy obejmuje: poradnictwo rodzinne, prace socjalne, poradnictwo pedagogiczne oraz poradnictwo psychologiczne.	ul. Nidzina 30/1 35-303 Rzeszów	17 478 14 20 17 748 14 21	Pomoc udzielana jest zgodnie z Indywidualnym Planem Pracy z rodziną lub z Indywidualnym Planem Pracy z Dzieckiem.	www.dommieszko.pl sekretariat@domdziecka.resman.pl	Z pomocy mogą korzystać rodzice wychowanków, przebywających w Domu dla Dzieci „MIESZKO”, „DOBRAWA” i „BOLESŁAW” oraz wychowankowie.
5.	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa	Monitorowanie bezpieczeństwa	Al. Ujazdowskie 5 00-583 Warszawa	Całodobowy dyżur (+48 47) 72 16 900	Dni robocze w godz. 8.00-16.00	https://www.gov.pl/web/rcb dyzumy@rcb.gov.pl, poczt@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego. Osoba posiadająca informacje na temat zarządzania kryzysowego.
<b>PSYCHOLOGICZNE, PEDAGOGICZNE</b>							
6.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne i z zakresu praw dziecka, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie i interwencja kryzysowa, psychoterapia oraz mediacje rodzinne	ul. Rejana 3 35-226 Rzeszów	17 748 38 00	Wszystki uzgadniane są indywidualnie po wcześniejszym umówieniu i prowadzone są od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00-18.00.	www.ppp2.rzeszow.pl biuro@ppp2.rzeszow.pl	Udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu. Udzielanie rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowywaniem i kształceniem dzieci i młodzieży. Wspomaganie przedszkoli, szkół i placówek w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Diagnozowanie dzieci i młodzieży. Udzielanie dzieciom i młodzieży oraz rodzicom bezpośredniej pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Realizowanie zadań profilaktycznych oraz wspierających wychowawczą i edukacyjną funkcję przedszkola, szkoły i placówki, w tym wspieranie nauczycieli w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych. Organizowanie i prowadzenie wspomaganie przedszkoli, szkół i placówek w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych
7.	Fundacja ITAKA	Poradnictwo dla osób będących w kryzysie psychicznym oraz osób poszukujących pomocy ws. ludzi zaginionych.	skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66	22 654 70 70 - Linia Wspierania Fundacji „ITAKA” dla rodzin osób zaginionych - z telefonów stacjonarnych w Polsce +48 22 654 70 70 - dla połączeń z zagranicy i połączeń z telefonów komórkowych	Linia wsparcia czynna całodobowo	biuro@zaginieni.pl http://www.itaka.org.pl/	Poradnictwo dla osób będących w kryzysie psychicznym oraz osób poszukujących pomocy ws. ludzi zaginionych.
8.	Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę	Wsparcie psychologiczne dzieci i młodzieży	ul. Mazowiecka 12/25 00-048 Warszawa	116 111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży urzysia wsparcia dzieciom i młodzieży do 18 roku życia	Psycholog poniedziałek, wtorek, środa godz. 15.00-20.00 Seksuolog środa, godz. 15.00-20.00	https://116111.pl/	Wsparcie psychologiczne dzieci i młodzieży
<b>ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ</b>							

<p>9. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia Uzależnień</p>	<p>Z pomocy mogą skorzystać osoby dorosłe uzależnione od alkoholu, innych substancji psychoaktywnych, a także cierpiące z powodu uzależnień niechemicznych (głównie hazard) oraz osoby doświadczające przemocy w rodzinie i z syndromem DDA, jak również rodzice dzieci eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi.</p>	<p>ul. Kochanowskiego 17 35-201 Rzeszów</p>	<p><b>Rejestracja osobista lub telefoniczna: 17 858 11 81, 699 670 655</b></p>	<p>http://www.uzaleznienia.rzeszow.pl/clug/uzaleznienia.rzeszow.pl</p>	<p>Oddział stacjonarny przeznaczony jest dla osób dorosłych uzależnionych od alkoholu, innych substancji psychoaktywnych, a także cierpiących z powodu uzależnień niechemicznych (głównie hazard). Poradnia Leczenia Uzależnień prowadzi bezpłatne świadczenia dla mieszkańców Gminy Miasta Rzeszów z zakresu diagnostyki i psychoterapii dla osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz z syndromem DDA. Poradnia świadczy również porady psychologiczne dla rodziców dzieci eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi. Placówka posiada kontrakt z NFZ.</p>
<p><b>PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ</b></p>					
<p>10. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” Stowarzyszenia na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych</p>	<p>- wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej</p>	<p>Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa</p>	<p>800 120 002 (bezpłatna infolinia)</p> <p>Telefoniczne dyżury prawników: - 22 666 28 50</p>	<p>24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu</p> <p>- poniedziałek, wtorek, godz. 17.00-21.00</p> <p>- środa, godz. 18.00-22</p>	<p>www.niebieskalinia.info niebieskalinia@niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia.info</p> <p>Osoby doświadczające przemocy w rodzinie.</p>
<p><b>POMOC PRAWNA</b></p>					
<p>11. Klinika Prawa Studenckie Biuro Porad Prawnych WSPiA Rzeszowska Szkoła Wyższa</p>	<p>pomoc prawna</p>	<p>ul. Cegielińska 14 35-310 Rzeszów</p>	<p>17 867 04 16</p>	<p>Pomoc prawna jest udzielana za pośrednictwem poczty elektronicznej pod adresem: <a href="mailto:klmka.prawa@wspia.eu">klmka.prawa@wspia.eu</a></p>	<p><a href="mailto:klmka.prawa@wspia.eu">klmka.prawa@wspia.eu</a> <a href="http://le-klmka.prawa.wspia.eu/">http://le-klmka.prawa.wspia.eu/</a></p> <p>Kryterium dochodu (osoby niezmężone).</p>
<p>12. Uniwersytecka Poradnia Prawna</p>	<p>pomoc prawna</p>	<p>pl. Ofiar Getta 4/5 35-002 Rzeszów</p>	<p>17 872 20 88</p>	<p>- poniedziałek, godz. 11.30-13.00, - wtorek, godz. 8.00-9.30 i 11.30-14.45, - środa, godz. 8.00-14.45, - czwartek, godz. 8.00-9.30 i 11.30-13.00</p>	<p>poradnia.prawna@ur.edu.pl <a href="https://www.ur.edu.pl/pl/wydzial/wydzial-prawa-i-administracja/wydzial-struktura/jednostki-pomocnicze/studencka-poradnia-prawna">https://www.ur.edu.pl/pl/wydzial/wydzial-prawa-i-administracja/wydzial-struktura/jednostki-pomocnicze/studencka-poradnia-prawna</a></p>
<p>13. Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej utworzony przez Starostwo Powiatowe w Rzeszowie w budynku Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie</p>	<p>Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje: 1) poinformowanie osoby fizycznej, zwanej dalej "osobą uprawnioną", o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądownoadministracyjnym lub, 2) wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego, lub 3) sporządzenie projektu pisma w sprawach o których mowa w pkt 1 i 2, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądownoadministracyjnym, lub 3a) nieodpłatna mediację, lub 4) sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznicza patentowego w postępowaniu sądownoadministracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.</p>	<p>ul. Siemieńskiego 18A 35-234 Rzeszów</p>	<p>882 184 152</p>	<p>poniedziałek-piątek, godz. 7.30-11.30</p>	<p>pomoc.prawna@powiat.rzeszowski.pl <a href="https://bip.powiat.rzeszowski.pl/articlenieodplatna-pomoc-prawna">https://bip.powiat.rzeszowski.pl/articlenieodplatna-pomoc-prawna</a></p>
<p>14. Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, utworzony przez Starostwo Powiatowe w Rzeszowie</p> <p>Punkt prowadzi też przez: Stowarzyszenie SURSUM CORDA</p>	<p>Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, w tym, w razie potrzeby, sporządzenie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje w szczególności porady dla osób zagrożonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje również nieodpłatną mediację.</p>	<p>ul. Siemieńskiego 18A 35-234 Rzeszów</p>	<p>882 184 152</p>	<p>wtorek-czwartek, godz. 11.30-15.30 środę; również nieodpłatna mediacja</p>	<p>pomoc.prawna@powiat.rzeszowski.pl <a href="https://bip.powiat.rzeszowski.pl/articlenieodplatna-pomoc-prawna">https://bip.powiat.rzeszowski.pl/articlenieodplatna-pomoc-prawna</a></p>
<p>15. Stowarzyszenie „Rzeszowski Klub Amazonka”</p>	<p>Darmowe porady prawne dla wszystkich osób potrzebujących pomocy</p>	<p>ul. Wierzbowa 17 35-310 Rzeszów</p>	<p>501 335 952</p>	<p><a href="mailto:adwokatkpelc@gmail.com">adwokatkpelc@gmail.com</a> pelc.pl</p>	<p>Darmowe porady prawne dla wszystkich osób potrzebujących pomocy</p>

## DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

16.	Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Prześpięstwem	Pomoc psychologiczna, prawna, materialna	ul. Fredry 4 pok. 5B IV p. 35-959 Rzeszów	- 222 309 900 - info@numerosos.pl - linia pomocy czynna całonocowo 796 600 429 17 86 20 122 (w godzinach pracy ośrodka)	poniedziałek, środa, czwartek, piątek, godz. 8.00-15.00 wtorek, godz. 13.00-20.00 sobota, godz. 8.00-13.00	http://porso.cba.pl/?page_id=375 https://116sos.pl/otrzymaj-pomoc/czat porso@poczta.onet.pl pokrzywdzeni.rzeszow@wp.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie oraz świadkowie przestępstw.
17.	Niebieska Linia Instytutu Psychologii Zdrowia	Pomoc przeznaczona jest dla osób w kryzysie emocjonalnym, w tym ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy domowej.	ul. Widok 24 (II piętro) 00-023 Warszawa	- 118 123 (bezpłatna infolinia) - 22 668 70 00 Porady telefoniczne udzielane są 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu	Całonocowa poradnia telefoniczna	Czat czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu: https://116sos.pl/otrzymaj-pomoc/czat Pomoc za pośrednictwem formularza kontaktowego dostępnego na stronie: https://116sos.pl/otrzymaj-pomoc/formularz	Infolinia przeznaczona jest dla osób w kryzysie emocjonalnym, w tym ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy domowej. Pomoc przeznaczona jest dla osób pełnoletnich.

## PORADNICTWO Z ZAKRESU PROCEDUR ADOPCYJNYCH

18.	Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie, Oddział Ośrodek Adopcji	Grupy wsparcia dla rodziców adopcyjnych oraz pomoc psychologiczno-pedagogiczną oraz prawna dla kobiet w ciąży.	ul. Hetmańska 9 35-045 Rzeszów	17 850 79 20 – sekretariat 17 747 06 29 17 747 06 37 17 747 06 26 17 850 79 30 17 747 06 06 17 850 79 27 17 850 79 31 17 747 06 11	Godziny pracy ośrodka poniedziałek: 7.30 – 18.00 (przyjmowanie stron w godzinach 8.00 do 17.30) wtorek – piątek 7.30 – 15.30 (przyjmowanie stron w godzinach 8.00 do 14.30)	http://www.rops.rzeszow.pl/, http://adopcja.rzeszow.pl sekretariat@rops.rzeszow.pl	Osoby zainteresowane adopcją dziecka, rodziny adopcyjne, kobiety w ciąży.
-----	---	--	--------------------------------	--	---	---	---

## PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

19.	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Poradnictwo z zakresu ubezpieczeń społecznych		22 560 16 00	poniedziałek-piątek, godz. 7.00-18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot cot@zus.pl	Adresaci porad: ubezpieczeni, płatnicy, lekarze, beneficjenci świadczeń rodzinnych, świadczenie wychowawcze 500+, RKO - rodziny kapitał opiekuńczy, dofinansowanie za pobyt dziecka w żłobku, Dobry Stat 300+
-----	---	---	--	--------------	---------------------------------------	---	---

## DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

20.	Biurowisko Rzecznika Finansowego	Pomoc dla osób ubezpieczonych w sporze z podmiotami rynku finansowego. Porady ekspertów, postępowanie interwencyjne, postępowanie polubowne, wsparcie w postępowaniu sądowym.	ul. Nowogrodzka 47a 00-695 Warszawa	- dyżur telefoniczny pracowników udzielających porad z zakresu problemów klientów rynku ubezpieczeniowego - emerytalnego 22 333 73 28  - dyżur telefoniczny pracowników z zakresu problemów klientów podmiotów rynku bankowego i kapitałowego 22 333 73 25	poniedziałek-piątek godz. 10.00-14.00 Osobście: - poniedziałek-piątek godz. 10.00-14.00	https://rf.gov.pl/kontakt porady@rf.gov.pl Poradę w zakresie wakacji kredytowych można uzyskać również drogą e-mailową pisząc na dedykowany adres: wakacjekredytowe@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze z podmiotami rynku finansowego.
-----	----------------------------------	---	-------------------------------------	--	---	---	---

## PRAWA PACJENTA

21.	Rzecznik Praw Pacjenta Biuro RPP	Pomoc z zakresu praw pacjenta	Płocka 11/13 01-231 Warszawa	Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 (bezpłatna infolinia)	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	https://www.gov.pl/web/rpp/kontakt kancelaria@rpp.gov.pl	Z pomocy może korzystać każdy, kto chce informacji dotyczącej praw pacjenta oraz funkcjonowania systemu ochrony zdrowia w Polsce
22.	Biurowisko Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych	Pomoc dla osób niepełnosprawnych	ul. Żurawia 4a, 00-503 Warszawa	Adres do korespondencji: ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	538 117 590	http://www.niepelnospawni.gov.pl sekretariat.bon@mripips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

## DLA OSÓB BEZROBOTNYCH, DORADZTWO ZAWODOWE

23.	Centrum Aktywizacji Zawodowej Powiatowego Urzędu Pracy w Rzeszowie	Pomoc dla osób bezrobotnych, pracodawców oraz doradztwo zawodowe	ul. Batalionów Chłopskich 7 35-038 Rzeszów	459 995 060 801 002 124	poniedziałek-piątek, godz. 7.30-15.30	rzeszow.praca.gov.pl cab@pup.rzeszow.pl	Osoby posiadające status bezrobotnego lub poszukującego prac oraz pracodawcy krajowi.
24.	Wojewódzki Urząd Pracy	Poradnictwo zawodowe	ul. A. Naruszewicza 11 35-055 Rzeszów	17 74 32 848 17 743 28 07	poniedziałek - piątek, godz. 7.30-15.30 po wcześniejszym, telefonicznym ustaleniu terminu wizyty	wuprzeszow.praca.gov.pl/ wup@wup-rzeszow.pl rzwu@praca.gov.pl	Oferta poradnictwa skierowana jest do osób bezrobotnych, poszukujących pracy, a także pracujących zainteresowanych podniesieniem (zuzpełnieniem) lub zmianą kwalifikacji zawodowych, zagrożonych utratą zatrudnienia, absolwentów szkół ponadpodstawowych (osób pełnoletnich) oraz studentów, jak również do grupy zagrożonej wykluczeniem społecznym, tj. osób niepełnosprawnych, podopiecznych ośrodków pomocy społecznej oraz innych osób, będących w trudnej sytuacji życiowej.
25.	Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia Zielona Linia	Porady dotyczące różnych form pomocy z urzędu pracy	ul. Trawiasta 20b 15-472 Białystok	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy)	poniedziałek-piątek, godz. 08.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl kontakt@zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani - poszukujący pracy - pracodawcy

## PRAWO PRACY

26.	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Rzeszowie	Porady z zakresu prawa pracy oraz bezpieczeństwa i higieny pracy	Gen. St. Maczka 4 35-234 Rzeszów	17 717 20 00 (centrala) Osobiste porady prawne	Osobiste porady prawne: poniedziałek, środa-piątek 8.00-14.00 wtorek 11.00-17.30	https://rzeszow.pip.gov.pl/p kancelaria@rzeszow.pip.gov.pl	Porady z zakresu prawa pracy oraz bezpieczeństwa i higieny pracy.
27.	Główny Inspektorat Pracy	Osoby zainteresowane poradami z zakresu prawa pracy oraz bezpieczeństwa i higieny pracy.	ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	801 002 006 (dla tel. stacji) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 111 35 28 - porady z zakresu legalności zatrudnienia obywateli Ukrainy na terytorium RP 22 111 35 27 - porady z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy	poniedziałek-piątek, godz. 8.00-16.00  poniedziałki i czwartki w godz. od 9.00 do 15.00  środy w godz. od 9.00 do 15.00	kancelaria@pip.gov.pl https://www.gov.pl/web/pip/nieodpłatne-porady-prawne	Osoby zainteresowane poradami z zakresu prawa pracy oraz bezpieczeństwa i higieny pracy.

## PRAWO KONSUMENCKIE

28.	Miejski Rzecznik Konsumentów	Pomoc prawna w sprawach związanych z ochroną konsumentów	ul. Baldachówka 8/9 35-061 Rzeszów	1 77 88 99 00	poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek, godz. 7.30-15.30 środa godz. 7.30-17.00	<a href="https://bip.erzesow.pl/pl/266-biuro-ochrony-konsumentow/2086-informacje-o-wydziale.html">https://bip.erzesow.pl/pl/266-biuro-ochrony-konsumentow/2086-informacje-o-wydziale.html</a> konsument@erzesow.pl	Z pomocy mogą skorzystać osoby, które są na stałe zamieszkałe/ zamieszkałe w Rzeszowie.
29.	Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Rzeszowie	Poradnictwo konsumenckie	ul. 8-go Marca 5 35-959 Rzeszów	17 862 14 54	poniedziałek, środa- piątek, godz. 7.15-15.15 oraz wtorek, godz. 8.00-16.00	<a href="http://www.wiuh.rzeszow.pl">www.wiuh.rzeszow.pl</a> sekretariat@wiuh.rzeszow.pl	- konsumenci - przedsiębiorcy
30.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Pomoc prawna dla konsumentów	Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka 801 440 220, 222 66 76 76	poniedziałek-piątek godz. 10.00-18.00	<a href="https://www.uokik.gov.pl/">https://www.uokik.gov.pl/</a> porady@diakonsumentow.pl	Konsument
<b>PRAWO PODATKOWE</b>							
31.	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, akcyzy, cła oraz innych podatków i opłat	ul. Warszawska 5 43-300 Biesko-Biała	801 055 055 (z tel. stacjonarnych) (22) 330 03 30 (z tel. komórkowych) + 48 (22)33 00 230 (z tel. zaprzeczonych) koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek-piątek godz. 8.00-18.00	<a href="http://www.kis.gov.pl">www.kis.gov.pl</a> więcej: <a href="https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa">https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa</a>	Z porad może skorzystać każdy podatek
<b>INNE</b>							
32.	Biurowisko Rzecznika Praw Dziecka	Ochrona praw dziecka	Chocimska 6 00-791 Warszawa	800 12 12 12 (połączenia bezpłatne z telefonów stacjonarnych i telefonów komórkowych) - telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka  22 583 66 00 800 12 12 12	24 h na dobę 7 dni w tygodniu  poniedziałek-piątek godz. 8.15-16.15	<a href="https://brpd.gov.pl/">https://brpd.gov.pl/</a> rpd@brpd.gov.pl	Może dzwonić każdy, kto doświadczył problemu lub jest świadkiem.
33.	Fundacja na Rzecz Psychoprofilaktyki Społecznej PRO-FL Centrum Pomocy Dzieciom	Ochrona praw dziecka	ul. Szopena 51 35-055 Rzeszów	666 603 119 601 827 642 889 347 642		<a href="https://www.fundacjaoprofil.pl/centrum-pomocy-dzieciom/">https://www.fundacjaoprofil.pl/centrum-pomocy-dzieciom/</a> kontakt@fundacjaoprofil.pl	Centrum Pomocy Dzieciom - pomoc dla dzieci pokrzywdzonych przestępstwem, które: - doświadczyły przemocy, - były wykorzystywane seksualnie, - są ostrym kryzysem, - przejawiają zachowania samobójcze, - uczestniczą w procedurach prawnych.
34.	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biurowisko Rzecznika Praw Obywatelskich Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa	800 676 676 Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych (22) 551 77 91 Połączenie płatne zgodnie z cennikiem operatora	poniedziałek, godz. 10.00-18.00 wtorek-piątek, godz. 08.00-16.00	<a href="https://www.rpo.gov.pl">https://www.rpo.gov.pl</a> biurowiszczyka@brpo.gov.pl	Z pomocy może skorzystać: - każdy, kto uważa, że państwo naruszyło jego prawa - każdy, kto uważa, że jest nierówno traktowany z powodu tego, kim jest - osoba pozbawiona wolności, żeby poskarżyć się na nieulubione traktowanie
35.	Urząd Ochrony Danych Osobowych	Ochrona danych osobowych	ul. Stanisława Moniuszki 1A 00-14 Warszawa	606 950 000	poniedziałek-piątek godz. 10.00-14.00	kancelaria@uodo.gov.pl	Osoby zainteresowane problematyką ochrony danych osobowych