


















LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU TOMASZOWSKIEGO



NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE						
1	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Tomaszowie Lubelskim	Wspieranie Rodziny i System Pieczy Zastępczej	Ul. Lwowska 68 22-600 Tomaszów Lubelski	Tel. (84) 664 35 93 Fax. (84) 664 35 90	Pon.– pt.: 7:30-15:30 Wt. – 8:00 – 16:00	pcpr@pcpr-tomaszow.pl Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 
PSYCHOLOGICZNE						
2	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Tomaszowie Lubelskim	Udzielanie pomocy psychologiczno – pedagogicznej w tym pomocy logopedycznej, pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, dzieciom i młodzieży uczącej się, a także udzielenie pomocy psychologiczno –	Ul. Siwa Dolina 2A 22-600 Tomaszów Lubelski	Tel. (84) 663 43 64	Pon. – Pt.: 8:00 – 17:00	poradnia@ppp-tomaszow.pl Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 



		pedagogicznej, związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, rodzicom i nauczycielom.					
3	Poradnia Zdrowia Psychicznego PSYCHO - MED	Wczesna rehabilitacja, indywidualna psychoterapia, orzecznictwo, konsultacje.	Ul. Petera 2 22-600 Tomaszów Lubelski	Tel. (84) 543 20 40	Pn. – pt.: 8:00 – 16:00 Sobota: 8:00 – 13:00		Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 
4	Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ)	Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66.	800 70 2222 bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.liniawsparcia.pl porady@liniawsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
5.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	Pomoc psychologiczna oraz poradnictwo prawne i socjalne mieszkańcom powiatu tomaszowskiego	Żwirki i Wigury 2 22-600 Tomaszów Lubelski	Tel: (84) 663 42 98	Pon. – pt.: 8:00 – 16:00	osrodek@oiktomaszow.pl	Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 
PEDAGOGICZNE							

6.	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Tomaszowie Lubelskim	Udzielanie pomocy psychologiczno – pedagogicznej w tym pomocy logopedycznej, pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, dzieciom i młodzieży uczącej się, a także udzielenie pomocy psychologiczno – pedagogicznej, związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, rodzicom i nauczycielom.	Ul. Siwa Dolina 2A 22-600 Tomaszów Lubelski	Tel. (84) 663 43 64	Pon.– pt.: 7:30-15:30 Wt. – 8:00 – 16:00	pcpr@pcpr-tomaszow.pl	Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 
POMOC SPOŁECZNA							
7.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Tomaszowie Lubelskim	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	Ul. Lwowska 68 22-600 Tomaszów Lubelski	Tel. (84) 664 35 93 Fax. (84) 664 35 90	Pon.– pt.: 7:30-15:30 Wt. – 8:00 – 16:00	pcpr@pcpr-tomaszow.pl	Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 
8	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tomaszowie Lub.	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	Szklarniowa 2 22-600 Rogóźno	Tel. 84 664 29 31	Pon.-Pt.: 7.30 -15.30	gopstomlub@post.pl.	Każdy mieszkaniec 
9	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tomaszowie Lubelskim	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	ul. Papieża Jana Pawła II 12, 22 – 600 Tomaszów Lubelski	tel./fax 084 665 9794	Pn, Śr, Czw, Pt: 7:30-15:30 Wt: 8:00-16.00	mops@tomaszow-lubelski.pl	Każdy mieszkaniec 
10	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tyszowcach	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	Kościelna 25A. 22-630 Tyszowce	Tel.(84)6619346	Pon.-Pt.: 7.30 -15.30	mops@tyszowce.pl	Każdy mieszkaniec 



11	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bełżcu	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	Lwowska 36C, 22-670 Bełżec	Tel. 84 665 21 43 tel. 722 023 433	Pon.-Pt.: 7.30 -15.30	gopsbelzec@gopsbelzec.naszops.pl	Każdy mieszkaniec 
12	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jarczowie	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	3 Maja 24, 22-664 Jarczów	Tel. 84 663 43 91	Pon.-Pt.: 7.00 -15.00	gopsjarczow@zamosc.home.pl	Każdy mieszkaniec 
13	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krynicach	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	Krynice 1 22-610 Krynice	Tel. (84)663-02-47	Pon.-Pt.: 7.30 -15.30	gops@krynice.pl	Każdy mieszkaniec 
15	Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubyczy Królewskiej	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	ul. Parkowa 1 22-680 Lubycza Królewska	Tel. 84 661 70 60	Pon.-Pt.: 7.00 -15.00	gops@lubycza.pl	Każdy mieszkaniec 
16	Ośrodek Pomocy Społecznej w Łaszczowie	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	ul. Chopina14 22-650 Łaszczów	Tel. 84 62 75 346	Pon.-Pt.: 7.30 -15.30	ops@laszczow.pl	Każdy mieszkaniec 
17	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rachaniach	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	ul. Partyzantów 60, 22-640 Rachanie	Tel: (84) 6632275, Tel/Fax: (84) 6632909	Pn: 7:30 - 15:30 Wt, Śr,Czw, Pt: 7:00-15:00	gopsrachanie@op.pl	Każdy mieszkaniec 
18	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Suścu	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	ul. Tomaszowska 4, 22-672 Susiec	Tel./FAX 084 665 59 27	Pon.-Pt.: 7.30 -15.30	gopssusiec@op.pl	Każdy mieszkaniec 
19	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tarnawatce	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	ul. Lubelska 39 22-604 Tarnawatka	Tel. 084 662 48 04	Pon.-Pt.: 7.00 -15.00	gops-tarnawatka@wp.pl	Każdy mieszkaniec 

20	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Telatynie	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	ul. Fryderyka Chopina 10, 22-652 Telatyn	Tel. 84 6613 110 wew. 42-44	Pon.-Pt.: 7.30 -15.30	gops@telatyn.pl	Każdy mieszkaniec 
21	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ulhówku	Sprawy z zakresu pomocy społecznej	ul. Kościelna 1/1 22-678 Ulhówek	tel/fax 84 66 16 037 kom. 690- 449- 505	Pon.-Pt.: 7.00 -15.00	gops@ulhowek.pl	Każdy mieszkaniec 
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ							
22	Poradnia Zdrowia Psychicznego PSYCHO – MED	Wczesna rehabilitacja, indywidualna psychoterpia, orzecznictwo, konsultacje.	Ul. Petera 2 22-600 Tomaszów Lubelski	Tel. (84) 543 20 40	Pn. – pt.: 8:00 – 16:00 Sobota: 8:00 – 13:00		Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 
PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ							
23	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	Pomoc psychologiczna oraz poradnictwo prawne i socjalne mieszkańcom powiatu tomaszowskiego	ul. Żwirki i Wigury 2 22-600 Tomaszów Lubelski	Tel: (84) 663 42 98	Pon. – pt.: 8:00 – 16:00	osrodek@oiktomaszow.pl	Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 
24	Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia w Tyszowcach	specjalistyczne poradnictwo psychologiczne, prawne, pedagogiczne, socjalne i medyczne, całodobowe schronienie	ul. Wielka 101 22-630 Tyszowce	Tel: (84) 66-19-587 570 220 023	Pon. – pt.: Dni świąteczne 7:30 – 19:30	sow@sowtyszowce.pl	Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 

25	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Tomaszowie Lubelskim	Prowadzenie programów dla sprawców przemocy oraz rodzin dotkniętych przemocą	ul. Lwowska 68 22-600 Tomaszów Lubelski	Tel. (84) 664 35 93 Fax. (84) 664 35 90	Pon.– pt.: 7:30-15:30 Wt. – 8:00 – 16:00	pcpr@pcpr-tomaszow.pl	Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 
26	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia	pn. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00	www.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia	Dla osób doświadczających przemocy domowej
INTERWENCJA KRYZYSOWA							
27	Referat Zarządzania Kryzysowego, Spraw Obronnych i Obrony Cywilnej	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Lwowska 68 22-600 Tomaszów Lubelski	Tel: (84) 665 86 11 Fax: (84) 664 41 11	Pon. – pt. 7:30 – 15:30 Wt. 7:00 – 16:00	pczk@etomaszow.org.pl	Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 
28	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.p	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH							

29	Powiatowy Urząd Pracy w Tomaszowie Lubelskim	Usługi z zakresu pośrednictwa pracy, poradnictwa zawodowego, informacji zawodowej, pomocy w aktywnym poszukiwaniu pracy, organizacji szkoleń.	ul. Lwowska 35 22-600 Tomaszów Lubelski	Tel.: (84) 664 20 24	Pon.-pt.: 7:30-15:30		Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 
30	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Urząd Pracy. Ciepła 20 . 15-472 Białystok.	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	
PRAWO KONSUMENCKIE							
31	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów w Tomaszowie Lubelskim	Ochrona praw konsumenckich	ul. Lwowska 68 22-600 Tomaszów Lubelski	Tel. (84) 664 12 52	Pon. – pt: 7:30 – 15:30 Wt.: 8:00 – 16:00	konsument@etomaszow.org.pl	Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 
32	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	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. 08.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie
PRAWA PACJENTA							

33	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. 08.00-20.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
34	Narodowy Fundusz Zdrowia-Centrała	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia Grójecka 186 02-390 Warszawa	Infolinia Centralna 800 392 976 (*) 22 572 60 42 (**) (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
35	Rzecznik Praw 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 niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
36	.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.
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH							
37	ZUS Inspektorat W Tomaszowie	Informacje dotyczące m.in.:	ul. Jana Pawła II 6 22- 600	Tel.: (84) 664 44 23	Pon.:		Każdy mieszkaniec powiatu

	Lubelskim		Tomaszów Lubelski		8:00-17:00 wt. - pt.: 8:00 – 15:00		tomaszowskiego 
PRAWO PRACY							
38	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	
PRAWO PODATKOWE							
39	Urząd Skarbowy w Tomaszowie Lubelskim	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Rolnicza 17 22-600 Tomaszów Lubelski	Tel.: (84) 665 82 41 Fax.: (84) 666 01 11	pon.: 7:15 – 18:00 wt. - pt.: 7:17 – 15:15	sekretariat.us.tomaszow-lubelski@mf.gov.pl	Każdy mieszkaniec powiatu tomaszowskiego 
40	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko- Biała	801 055 055 ((z tel. stacjonarnych. ((22) 330 03 30 Z z tel. komórkowych. + 48 (22)33 00 330 (z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsieborcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik

**DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU
FINANSOWEGO**

41	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa.	<u>Ubezpieczenia gospodarcze</u> (22) 333 73 28 <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> (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	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
INNE							
WWW. OBYWATEL.GOV.PL				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji			
42	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 biurorzecznika@brpo.gov.pl 1	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone