

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

CZĘŚĆ I: lista wg art. 8a ust 1 pkt 1 ustawy 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
RODZINNE							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sejnach	Poradnictwo rodzinne, psychologiczne, praca socjalna	ul. Piłsudskiego 34, 16-500 Sejny	87 5173 415	poniedziałek-piątek godz. 7. 30 -15. 30	www.pcpr.sejny.pl biuro@pcpr.sejny.pl	każdy mieszkaniec powiatu
PSYCHOLOGICZNE							
1.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Sejnach	Poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, w sprawie przemocy w rodzinie, w sprawie uzależnień.	ul. Łąkowa 1, 16-500 Sejny,	87 5162-256	od poniedziałku do piątku godz. 7.00-15.00 (sekretariat) psycholog 7.30-15.30 (poniedziałek-środa). pedagog 8.00-15.00 (codziennie) oraz 14.00-17.00 (poniedziałek, wtorek, środa, piątek)	www.pppsejny.szkolnastrona.pl pppsejny@wp.pl	dzieci przedszkoli i szkół z terenu powiatu sejneńskiego. Zgłoszenie telefoniczne lub bezpośrednio w sekretariacie PP-P w Sejnach
2.	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

PEDAGOGICZNE

1.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Sejnach	Poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, w sprawie przemocy w rodzinie, w sprawie uzależnień.	ul. Łąkowa 1, 16-500 Sejny,	87 5162-256	od poniedziałku do piątku godz. 7.00-15.00 (sekretariat) Psycholog 7.30-15.30 (poniedziałek-środa). Pedagog 8.00-15.00 (codziennie) oraz 14.00-17.00 (poniedziałek, wtorek, środa, piątek)	www.pppsejny.szkolnastro na.pl pppsejny@wp.pl	dzieci przedszkoli i szkół z terenu powiatu sejneńskiego; zgłoszenie telefoniczne lub bezpośrednio w sekretariacie PP-P w Sejnach
----	--	--	-----------------------------	-------------	---	---	---

POMOC SPOŁECZNA

1	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sejnach	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, praca socjalna	ul. Piłsudskiego 34, 16-500 Sejny	87 5173 415	poniedziałek-piątek godz. 7. 30 -15. 30	www.pcpr.sejny.pl biuro@pcpr.sejny.pl	mieszkańcy powiatu
2	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gibach	pomoc społeczna	Giby 74A, 16-506 Giby	87 5165 735	poniedziałek-piątek Godz. 7. 00 -15. 00	gops@giby.pl	mieszkańcy gminy
3	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krasnopolu	pomoc społeczna	ul. Wojska Polskiego 22, 16-503 Krasnopol	87 5655 816	poniedziałek-piątek w godz. 7.15-15.15,	gopskras@op.pl	mieszkańcy gminy
4	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Puńsku	pomoc społeczna	ul. Mickiewicza 23 16-515 Puńsk	87 5161 409	poniedziałek-piątek godz. 7.30-15.30	www.ugpunska.pl gops_punska@poczta.onet.pl	mieszkańcy gminy
5	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sejnach	pomoc społeczna	ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny	87 5173 775	poniedziałek- piątek 7.00 – 15.00	gops-sejny@wp.pl	mieszkańcy gminy
6	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sejnach	pomoc społeczna	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	poniedziałek-piątek godz. 7.00 -15.00	mops@um.sejny.pl	mieszkańcy miasta

7	Punkt Konsultacyjny dla Osób w Kryzysie Gmina Puńsk	poradnictwo psychologiczne, prawne, rodzinne, socjalne, pedagogiczne oraz w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Mickiewicza 23 16-515 Puńsk	511 837 747, 87/516 14 09	co druga środa miesiąca, przez dwie godziny popołudniowe	gops_punsk@poczta.onet.pl	mieszkańcy gminy
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ							
1	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w: w Gibach	uzależnienia, wsparcie oraz informacja o najbliższych miejscach pomocy w problemach uzależnienia	Giby 74A, 16-506 Giby	87 5165735	poniedziałek-piątek Godz. 7. 00 -15. 00	gops@giby.pl	mieszkańcy gminy
2	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w: w Puńsku	uzależnienia, wsparcie oraz informacja o najbliższych miejscach pomocy w problemach uzależnienia	ul. Mickiewicza 23 16-515 Puńsk	87 5161 048	poniedziałek-piątek godz. 7.30-15.30	www.ugpunsk.pl ug_punsk@pro.onet.pl	mieszkańcy gminy
3	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w: w Gminie w Sejnach	uzależnienia, wsparcie oraz informacja o najbliższych miejscach pomocy w problemach uzależnienia	ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny	87 517 37 75	poniedziałek-piątek 7.00 – 15.00	gops-sejny@wp.pl	mieszkańcy gminy
4	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Sejnach						
	Punkt konsultacyjny –dyżury członków MKRPA w Sejnach	porady i konsultacje w zakresie profilaktyki uzależnień oraz motywowanie do podjęcia leczenia	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	środy 16.00-18.00	www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozviazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach mops@um.sejny.pl	mieszkańcy miasta
	Punkt konsultacyjny –wolontariat Lech Kulesza	porady i konsultacje w zakresie profilaktyki uzależnień oraz motywowanie do podjęcia leczenia	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	środy 16.00-18.00	www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozviazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach mops@um.sejny.pl	mieszkańcy miasta
	Specjalista psychoterapii	porady i konsultacje w zakresie profilaktyki	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	poniedziałki konsultacje	www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozviazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach	mieszkańcy miasta

	uzależnień – Małgorzata Stefanowicz	uzależnień oraz motywowanie do podjęcia leczenia			grupowe 2019r.: 17.00-19.00 styczeń 21,28, luty 4,11,18,25 marzec: 4,11,18,25 kwiecień: 1,8,15,29, maj:6,13,20,29, czerwiec:3,10,17,24 lipiec:1,8,15,22 sierpień: 5,12,19,26 wrzesień:2,9,16,23. paźdz.:7,14,21,28, listopad:4,11,18,25, grudzień:2,9,16,23, Konsultacje indyw.16.-17.00 styczeń 21 luty:11 marzec: 11 kwiecień:8 maj:13 czerwiec:10 lipiec:8 sierpień: 12 wrzesień:9 paźdz.:14 listopad: 11 grudzień: 9 Motywowanie 15.00-17.00 styczeń 28 luty:18 marzec: 18 kwiecień:25 maj:20 czerwiec:17 lipiec:15 sierpień: 19 wrzesień:16	rozwiązywania-problemów-alkoholowych-w-sejnach mops@um.sejny.pl	
--	---	--	--	--	---	---	--

					paźdz.:21 listopad: 25 grudzień: 23		
	psycholog-Diana Wiźlańska – Sławińska	porady w zakresie rozpoznawania zjawiska przemocy, udzielania wsparcia i informacji oraz pomocy w rozwiązywaniu problemów osobistych z poradnictwem specjalistycznym, wsparciem psychologicznym	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	czwartki: 15.00-16.30. luty :7,14,21,28 marzec: 7,21,28. kwiecień:4,11,18,25 maj:9,16,23,30 czerwiec:6,13,20,27 lipiec:4,11,18,25 sierpień: 1,8,22,29 wrzesień:5,12,19,26 paźdz.:3,10,17,24 listopad: 7,14,21,28 grudzień: 5,12,19,26	www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach mops@um.sejny.pl	mieszkańcy miasta
	grupa wsparcia AL- ANON	psychologiczne, terapeutyczne	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	poniedziałki/soboty 18.00-20.00	www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach mops@um.sejny.pl	mieszkańcy miasta
	grupa wsparcia AA	psychologiczne, terapeutyczne	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 5162 113	piątki 18.00-20.00	www.um.sejny.pl/moje-miasto-miejska-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych-w-sejnach mops@um.sejny.pl	mieszkańcy miasta
PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ							
1.	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	Giby 74A, 16-506 Giby	87 5165 735	poniedziałek-piątek godz. 7. 00 -15. 00	gops@giby.pl	mieszkańcy gminy

	gminie Giby						
2	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie: Puńsk	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Mickiewicza 23 16-515 Puńsk	87 5161 409	poniedziałek-piątek godz. 7.30-15.30	www.ugpuns.pl gops_punsk@poczta.onet.pl	mieszkańcy gminy
3	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Sejny	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny	87 517 37 75	poniedziałek-piątek godz. 7.00-15.00	gops-sejny@wp.pl	mieszkańcy gminy
4	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Mieście Sejny	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Wileńska 10 16-500 Sejny	87 516-21-13	poniedziałek-piątek godz. 7.00 -15.00	niebieskalinia2018@gmail.com	mieszkańcy Miasta Sejny
5	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	pon. – 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							
1.	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Gibach	zapewnienie przepływu informacji	Giby 74A, 16-506 Giby	87 5165 038	poniedziałek-piątek godz. 7. 00 -15. 00	http://ug.giby.wrotapodlasi.a.pl/ wojt@giby.pl	każdy mieszkaniec gminy
	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego w Puńsku	zapewnienie przepływu informacji	ul. Mickiewicza 23 16-515 Puńsk	87 5161 090	poniedziałek-piątek godz. 7.30-15.30	www.ugpuns.pl ug_punsk@pro.onet.pl	każdy mieszkaniec gminy

2.	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Sejnach	zapewnienie przepływu informacji	ul. 1 Maja 1 16-500 Sejny	wtorek-piątek 7.30-15.30 tel. 87 5173 905 Poniedziałek-piątek 7.30-15.30 sekretariat tel. 87/5173910 87/5173302 87/5162066 fax 087/5162013 po godzinach pracy i dni wolne tel.697 992 444	całą dobę	starosta@powiat.sejny.pl pczk@powiat.sejny.pl	według potrzeb
3.	Centralne Zarządzanie 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	świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

1.	Powiatowy Urząd Pracy w Sejnach	Poradnictwo zawodowe oraz związane z usługami i instrumentami rynku pracy	ul. Łąkowa 26 16-500 Sejny	tel.: 875 163 970, fax: 877 390 997	godziny otwarcia urzędu: poniedziałek - piątek: 7.30 - 15.30 godziny przyjmowania interesantów: poniedziałek - piątek: 7.30 - 14.00	http://sejny.praca.gov.pl/ e-mail: biuro@pup.sejny.pl	Osoby bezrobotne poszukujące pracy i pracodawcy
2.	Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku	Dla osób poszukujących pracy	ul. Pogodna 22, 15-354 Białystok	tel. 85 749 72 00 fax 85 749 72 09	poniedziałek 7.30-16.00 wtorek- piątek 7.30-15.30	www.wupbialystok.praca.gov.pl do 16.00 pracują: Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Wydział Rynku Pracy,	według potrzeb

						Wydział Informacji i Promocji EFS oraz Oddziały Terenowe w Łomży i Suwałkach sekretariat@wup.wrotapodlasia.pl	
3.	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Urząd Pracy. Ciepła 40 . 15-472 Białystok.	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	poniedziałek-piątek godz. 08.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	mogą korzystać: - zarejestrowani - poszukujący pracy - pracodawcy

DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

1.	Najbliższy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepstewem znajduje się w Suwałkach Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. Noniewicza 91 16-400 Suwałki	87 565 02 58	poniedziałek- piątek godz.08.00- 16.00	www.pryzmat.org.pl pryzmat@pryzmat.org.pl	osoby pokrzywdzone przepstewem i ich osoby bliskie
2	Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT Lokalny punkt pomocy pokrzywdzonym przepstewem w Sejnach Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sejnach ul. Piłsudskiego 34, 16-500 Sejny	Wsparcie informacyjne	Lokalny punkt pomocy pokrzywdzonym przepstewem w Sejnach Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sejnach ul. Piłsudskiego 34, 16-500 Sejny	518 213 704	wtorek 15.30- 16.30	www.pryzmat.org.pl pokrzywdzeni.sejny@pryzmat.org.pl	osoby pokrzywdzone przepstewem i ich osoby bliskie
3	Ministerstwo Sprawiedliwości Departament Funduszu Sprawiedliwości	Wsparcie informacyjne,	Al. Ujazdowskie 11 00-567 Warszawa	kontakt lokalny (Suwałki, Sejny) powyżej	kontakt lokalny(Suwałki, Sejny) powyżej	www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl	osoby pokrzywdzone przepstewem i ich osoby bliskie

PRAWO KONSUMENCKIE

1	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	Starostwo Powiatowe w Sejnach ul. 1 Maja 1 16-500 Sejny	Sekretariat Starostwa Powiatowego w Sejnach tel centrala 87 5173 910, fax 87 5162 013	poniedziałek-piątek 7.30-15.30	www.powiat.sejny.pl komunikacja@powiat.sejny.pl	prawo konsumenckie
---	-------------------------------------	----------------------------	---	---	-----------------------------------	--	--------------------

2.	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	poniedziałek-piątek godz. 08.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow. pl	prawo konsumenckie
PRAWA PACJENTA							
1.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Białymstoku Delegatura w Suwałkach	Ubezpieczenia zdrowotne	ul. M. K. Ogińskiego 5c 16-400 Suwałki	87 562 02 50	poniedziałek-piątek godz. 9.00-16.00	www.nfz-bialystok.pl sekretariat@nfz- bialystok.pl	według
2.	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	poniedziałek-piątek 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
3.	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	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	poniedziałek-piątek godz. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
4.	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	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek-piątek 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

			00-513 Warszawa				
5.	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	poniedziałek-piątek 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							
1	Punkt informacyjny Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Suwałkach	Ubezpieczenie społeczne	ul.1 Maja 33, 16-400 Suwałki	22 560 16 00	poniedziałek 8- 18.00 wtorek-piątek 8.00- 15.00	www.zus.pl	adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy
2	Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w Suwałkach	Ubezpieczenie społeczne rolników i ich rodzin	ul. Utrata 4C 16-400 Suwałki	tel. (87) 566 65 19, 566 65 28, fax (87) 563 54 29	poniedziałek 7:30 - 17:00 od wtorku- do piątku: 7:30 - 15:30	www.krus.gov.pl	adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy (mieszkańcy Powiatu Sejneńskiego z wyłączeniem Gminy Giby)
3	Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w Augustowie	Ubezpieczenie społeczne rolników i ich rodzin	ul. Młyńska 29, 16-300 Augustów	87 644 67 14	poniedziałek 8.00- 17.00 wtorek-piątek 8.00- 15.00	www.krus.gov.pl	adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy (mieszkańcy Gminy)

							Giby)
4	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00.	(22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	poniedziałek-piątek godz. 07.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl	adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy
PRAWO PRACY							
1	Okręgowa Inspekcja Pracy w Białymstoku Oddział w Suwałkach	Prawo pracy	ul. Świerkowa 60 II p. 16-400 Suwałki	87 565 46 77 Fax 87 565 03 66	poniedziałek-piątek godz. 07.30-15.30	www.bialystok.pip.gov.pl suwalki@bialystok.pip.gov.pl	według potrzeb
2	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	według potrzeb

PRAWO PODATKOWE							
1	Urząd Skarbowy w Suwałkach –punkt w Sejnach	Podatki	ul. Wojska Polskiego 60a 16-500 Sejny	Punkt Obsługi Podatników w Sejnach 87 565 06 57.	poniedziałek-piątek 7.00-15.00	http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urzed-skarbowy-w-suwalkach	z porad może skorzystać każdy podatnik
2	Urząd Skarbowy w Suwałkach	Wsparcie podatnika, kontrola podatkowa, ustalenie, określenie, pobór podatków	1 Maja 2a 16-400 Suwałki	Centrala: 87 566 69 83 do 85 / 87 566 48 72 / 87 566 48 27 fax 87 566 67 07	pon. 8.00-18.00 wtorek.-piątek 8.00-15.00	http://www.podlaskie.kas.gov.pl/urzed-skarbowy-w-suwalkach us.suwalki@mf.gov.pl	z porad może skorzystać każdy podatnik
3	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	01 055 055 z tel. stacjonarnych. (22) 330 03 30 z tel. komórkowych. 48 (22)33 00 330 z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek-piątek godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	z porad może skorzystać każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO							
1	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	poniedziałek-piątek godz. 08.00-18.00 poniedziałek-piątek godz.11.00-15.00 poniedziałek-piątek 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							
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 komórkowych	poniedziałek godz. 10.00-18.00 wtorek.- piątek. godz. 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone
---	-----------------------------	----------------------------	--	--	--	---	--

CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (wg art. 8a ust 1 pkt 2 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej):

[www.powiat.sejny.pl/nieodpłatna pomoc prawna](http://www.powiat.sejny.pl/nieodplatna-pomoc-prawna)

ZAPISY na wizyty pod numerem telefonu: pod nr 87 5173 906, 87 5173 910 (centrala) e-mail: kontrola@powiat.sejny.pl

Osoby, które ze względu na niepełnosprawność ruchową nie są w stanie przybyć do punktu lub osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się mogą otrzymać poradę przez telefon lub przez Internet. Bliższe informacje pod numerem podanym do zapisów.

Z porad może skorzystać każda osoba, której nie stać na odpłatną pomoc prawną i która złoży stosowne oświadczenie

Prowadzący	Adresy dyżurów	Dni i godziny dyżurów		Dane kontaktowe
Radca prawny	Sejny ul. Piłsudskiego 34 pok. nr 1 parter	poniedziałek	08.00-12.00	Informacje i zapisy w godzinach pracy Starostwa Powiatowego w Sejnach poniedziałek –piątek 7.30-15.30 87 5173 906, 87 5173910 (centrala)
Adwokat		wtorek	12.00-16.00	
Radca prawny		środa	08.00-12.00	
Radca prawny		czwartek	12.00-16.00	
Adwokat		piątek	08.00-12.00	
Stowarzyszenie Kulturalne Kostroma w Suwałkach (adwokaci i radcy prawni)		wtorek	08.00-12.00	
		piątek	12.00-16.00	
Stowarzyszenie Kulturalne Kostroma w Suwałkach (adwokaci i radcy prawni)	Puńsk ul. 11 Marca 18 internat pokój nr 21 parter	poniedziałek środa	08.00-12.00 12.00-16.00	
Stowarzyszenie Kulturalne Kostroma w Suwałkach (adwokaci i radcy prawni)	Krasnopol ul 1 Maja 1 Gminne Centrum Czytelnictwa i Kultury parter	czwartek	08.00-12.00	