**JEDNOSTKI NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA SPECJALISTYCZNEGO**

**I. PODMIOTY ŚWIADCZĄCE NIEODPŁATNE PORADNICTWO DLA MIESZKAŃCÓW   
 POWIATU ŁUKOWSKIEGO**

### OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ: POMOC SPOŁECZNA, PORADNICTWO PRAWNE, PSYCHOLOGICZNE, RODZINNE, DLA BEZROBOTNYCH;

### INTERWENCJA KRYZYSOWA (DLA OSÓB I RODZIN DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ)

### 

### [Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łukow](https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji/typ/osrodek-pomocy-spolecznej/miejski-osrodek-pomocy-spolecznej-lukow)ie

ul. Zdanowskiego 15

21-400 Łuków

* **Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Łukowie,** siedziba MOPS, ul. Zdanowskiego 15,

tel.25 798 03 32

e-mail: mops@um.lukow.pl

**Punkt Konsultacyjny dla Ofiar Przemocy i Osób Uzależnionych**   
 ul. Browarna 63 (budynek OSIR – wejście na baseny letnie)

21-400 Łuków

tel. 25 798 09 30

### Specjalistyczny Ośrodek Poradnictwa Rodzinnego i Interwencji Kryzysowej w Łukowie

**ul. Wojska Polskiego 61 Porady:**

**21-400 Łuków psycholog:** poniedziałek 8.00 – 16.00;

**tel.** 25 798 78 76 **radca prawny** 13.00 – 16.00 (po ustaleniu telef.)

e-mail: [pomocrodzinie@op.pl](mailto:pomocrodzinie@op.pl)

### [Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Stoczku Łukowski](https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji/typ/osrodek-pomocy-spolecznej/mops-stoczek-lukowski)m

Plac Kościuszki 1

21-450 Stoczek Łukowski

* **Zespół Interdyscyplinarny w Stoczku Łukowskim**

siedziba: MOPS, Pl. T. Kościuszki 1

tel. 25 797 01 81

e-mail: mopsstoczek@wp.pl

[**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Adamowie**](https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji/typ/osrodek-pomocy-spolecznej/gminny-osrodek-pomocy-spolecznej-w-adamowie)

### ul. gen. Franciszka Kleeberga 36 Godziny pracy Ośrodka: 21-412 Adamów poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 16.00

tel. 601 519 067

e-mail: gopsadamow@wp.pl

* **Zespół Interdyscyplinarny** **ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie**

siedziba: SP ZOZ w Adamowie–tel. 601 519 067 **Godziny pracy:**

e-mail: gopsadamow@wp.pl poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 15.00

[**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krzywdzie**](https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji/typ/osrodek-pomocy-spolecznej/gminny-osrodek-pomocy-spolecznej-w-krzywdzie)

ul. Łukowska 20 **Godziny pracy Ośrodka:**

21-470 Krzywda   poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 16.00

tel. **25 755 12 89**

e-mail: gops@gminakrzywda.pl

* **Zespół Interdyscyplinarny do spraw Przemocy w Rodzinie**

siedziba:GOPS w Krzywdzie, tel.25 755-12-89

### [Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łukowie](https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji/typ/osrodek-pomocy-spolecznej/gminny-osrodek-pomocy-spolecznej-w-lukowie)

ul. Świderska 12 **Godziny pracy Ośrodka:**

21-400 Łuków poniedziałek – piątek w godz. 7.30 – 15.30

tel. 25 798 21 59

e-mail: sekretariat@gopslukow.pl

* **Gminny Zespół Interdyscyplinarny**

siedziba: GOPS, ul. Świderska 12

tel. 25 798 21 59

e-mail: gopslukow@o2.pl

* **Gminny Punkt Konsultacyjny** **dla osób uzależnionych oraz współuzależnionych   
  od alkoholu, narkotyków, substancji psychoaktywnych**

siedziba: Urząd Gminy, pokój nr 12

ul. Świderska 12

21-400 Łuków

e-mail: profilaktyka@lukow.ug.gov.pl

**Czynny:** **w każdy wtorek** w godz. **16.00 – 17.00** (dyżur dla dzieci i młodzieży   
 eksperymentującej z alkoholem i innymi środkami psychoaktywnymi) oraz

**w każdą środę** w godz. **16.00 – 17.00** (dyżur pełni specjalista terapii uzależnień).

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Serokomli**

ul. Warszawska 21  **Godziny pracy Ośrodka:**

21-413 Serokomla poniedziałek – piątek w godz. 7.45 – 15.45

tel. 25 755 45 06

**e-mail:** gopsserokomla@o2.pl

* **Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie** w Serokomli

siedziba:GOPS w Serokomli,

tel. 25 755 45 06

e-mail: gopsserokomla@o2.pl

* **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** w Serokomli

siedziba: Urząd Gminy w Serokomli, ul. Warszawska 21

tel. 25 755 45 02

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Staninie**

Stanin 62 **Godziny pracy Ośrodka:**

21-422 Stanin poniedziałek – piątek w godz. 7.30 – 15.30

tel. 25 798 11 02

e-mail: info@gopsstanin.pl

* **Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Staninie**

siedziba:Urząd Gminy w Staninie

tel. 25 798 11 02; 797 584 074

e-mail: gops@stanin.pl

### [Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w](https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji/typ/osrodek-pomocy-spolecznej/gminny-osrodek-pomocy-spolecznej-w-wojcieszkowie) Stoczku Łukowskim

ul. 1-go Maja 12A **Godziny pracy Ośrodka:**

21-450 Stoczek Łukowski poniedziałek – piątek w godz. 7.30 – 15.30

tel. 25 797 01 77

e-mail: [gopsstoczek@wp.pl](mailto:gopsstoczek@wp.pl)

### [Zespół Interdyscyplinarny na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Stoczku Łukowskim](https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji/typ/zespol-interdyscyplinarny/gminny-zespol-interdyscyplinarny-na-rzecz-przeciwdzialania-przemocy-w-rodzinie-w-stoczku-lukowskim)

siedziba: GOPS w Stoczku Łukowskim, pokój nr 1

tel. 25 797 01 77

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Trzebieszowie**

Trzebieszów Drugi 89  **Czynny:** w godz. pracy Urzędu Gminy

21-404 Trzebieszów poniedziałek, wtorek, środa, piątek: 7.30 - 15.30

tel. 25 796 05 73 czwartek: 9.30 -17.30

e-mail: gopstrzebieszow@wp.pl

* **Gminny Zespół Interdyscyplinarny**

siedziba: GOPS wTrzebieszowie

tel. 25 796 05 73

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wojcieszkowie**

ul. Kościelna 38 **Godziny pracy Ośrodka**:

21-411 Wojcieszków poniedziałek – piątek  w godz.: 7.45 – 15.45

tel.: 25 755 43 34

e-mail: gops@wojcieszkow.pl

* **Zespół Interdyscyplinarny Wojcieszków**

siedziba: GOPS, ul. Kościelna 38

tel. 25 755 43 34

e-mail: gops@wojcieszkow.pl

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Woli Mysłowskiej**

Wola Mysłowska 57 **Godziny pracy ośrodka:**

21-426 Wola Mysłowska poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00

tel. 25 54 25 38

e-mail: gopswm@promax-ck.pl

* **Gminny Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie   
  w Woli Mysłowskiej**

siedziba: GOPS, Wola Mysłowska

tel. 25 754 25 38

e-mail: gopswm@promax-ck.pl

**PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE I PEDAGOGICZNE**

**Powiatowy Ośrodek Wsparcia „PRZYLĄDEK” w Łukowie**

ul. Wojska Polskiego 61 **Czynne:**

21-400 Łuków poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 16.00

tel.: 25 798 78 76

email: owprzyladek@interia.pl

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Łukowie**

ul. Ks. Kard. St. Wyszyńskiego 41

(wejście od ulicy Zabrowarnej) **Poradnia czynna:**

tel. 25 798 21 19 poniedziałek – piątek w godz. 8.00 - 20.00

**Sekretariat czynny:**

poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30

e-mail: ppp\_lukow@interia.pl

www.poradnia.lukow.pl

**PORADNICTWO DLA OSÓB BEZROBOTNYCH**

**Powiatowy Urząd Pracy w Łukowie**

ul. Piłsudskiego 14,

21-400 Łuków **Obsługa interesantów:**

### tel.**:** 25 798 40 34 poniedziałek – piątek w godz. 7.30 – 15.00

e-mail: lulk@praca.gov.pl

www.praca.lukow.pl

**NIEODPŁATNE PORADY Z ZAKRESU PRAW KONSUMENTÓW**

**Powiatowy Rzecznik Konsumentów**

Starostwo Powiatowe w Łukowie (pok. 215) **Obsługa interesantów:**

ul. Piłsudskiego 17 poniedziałek w godz. 7.30 – 13.00

21-400 Łuków wtorek w godz. 13.00 – 17.00

tel. 25 798 22 03 wew. 150 czwartek w godz. 9.30 – 15.30

e-mail: rzk@starostwolukow.pl piątek w godz. 9.30 – 14.00

**INFOLINIA KONSUMENCKA:** **801 440 220**  **czynna:**

oraz **22 290 89 16 poniedziałek piątek w godz. 8.00** – **18.00**

[**Konsumenckie Centrum E-porad**](http://stowarzyszeniedlapowiatu.pl/) **⭢** odpowiedzi udzielane są drogą elektroniczną

e-mail: porady@dlakonsumentow.pl

**Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Lublinie**

ul. Tomasza Zana 38 c **Przyjęcia interesantów:**

20-601 Lublin poniedziałek, środa, czwartek, piątek w godz. 7.00 – 14.00

tel. 81 528-07-47 wtorek w godz. 8.00 – 15.30   
 e-mail: [ihlublin@lublin.uw.gov.pl](mailto:ihlublin@lublin.uw.gov.pl)

**Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Białej Podlaskiej**

ul. Brzeska 41

21-500 Biała Podlaska

tel. 83 343 25 35

e-mail: ihbiala@lublin.uw.gov.pl

**Jednostka terenowa Federacji Konsumentów w Lublinie**

ul. Lotnicza 3 (2 piętro) **Przyjęcia interesantów:**

20-32 Lublin poniedziałek, wtorek, czwartek w godz. 8.00 – 18.00

tel. 81 728 51 39

e-mail: [lublin@federacja-konsumentow.org.pl](mailto:lublin@federacja-konsumentow.org.pl)

**SPECJALISTYCZNE PORADY KONSUMENCKIE:**

**Centrum Informacji Konsumenckiej przy Urzędzie Komunikacji Elektronicznej -** porady   
 dlakonsumentów w zakresie usług telekomunikacyjnych i pocztowych udzielane są od poniedziałku   
 do piątku w godz. od **8.15 – 16.15,** pod numeremtel. **801 900 853** lub **22 534 91 74.**

**Punkt Informacyjny dla Odbiorców Energii i Paliw Gazowych -** porady w sprawach spornych   
 na linii konsument **-** przedsiębiorstwo energetyczne (dostawca paliw gazowych i energii) można   
 uzyskać od poniedziałku do piątku w godz. od **8.15 – 16.15,**  pod numerem **22 244 26 36.**

**Rzecznik Praw Pasażera przy Prezesie Urzędu Transportu Kolejowego -** porady związane   
 z podróżami kolejowymi i sporem z przewoźnikiem

**INFOLINIA: 801 044 080** (dla tel. stacj.) **Czynna:**

**22 460 40 80** (dla tel. kom.) poniedziałek **–**  piątek

w godz. 8.15 **–** 16.15

**Rzecznik Finansowy** (porady w sprawach spornych na linii klient **–** podmiot rynku finansowego)

Al. Jerozolimskie 87

02-001 Warszawa

tel. 22 333 73 26; 22 333 73 27

e-mail**:** biuro@rf.gov.pl

www.rf.gov.pl

**Dyżury telefoniczne ekspertów:**

* **22 333 73 28** – ubezpieczenia gospodarcze (komunikacyjne; na życie; NNW; domów;   
   mieszkań, kredytów; małych i średnich przedsiębiorstw; rolnych)

**poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 18.00**

* **22 333 73 26** lub **22 333 73 27** **–** OFE; Pracownicze Programy Emerytalne; indywidualne   
   konta emerytalne

**poniedziałek – piątek w godz. 11.00 – 15.00**

* **22 333 73 25**  – banki i inne podmioty rynku kapitałowego

**poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 16.00.**

**NIEODPŁATNE PORADY PRAWNE Z ZAKRESU PRAWA PRACY I BHP**

**Państwowa Inspekcja Pracy**

**Okręgowy Inspektorat Pracy w Lublinie**

Al. Piłsudskiego 13 **Porady prawne:**

20-011 Lublin w godz. 9.00 **–**  15.00

e-mail: kancelaria@lublin.pip.gov.pl tel. 459 599 000 (z tel. kom.)

801 002 006 (z tel. stacj.)

**Oddział Państwowej Inspekcji Pracy w Białej Podlaskiej**

21-500 Biała Podlaska

ul. Narutowicza 35A

tel. 83 344 75 90

**PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA PODATKOWEGO**

**KRAJOWA INFORMACJA PODATKOWA**

(porady dotyczące podatków, służby celnej i interpretacji przepisów z zakresu prawa podatkowego)

**INFOLINIA: 801 055 055 (z tel. stacj.) czynna:**

**22 330 03 30 (z tel. kom.)** poniedziałek **–**  piątek

w godz. **7.00 – 18.00**

**SPRAWY OBYWATELSKIE**

**RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH** – porady w sprawach dotyczących przestrzegania   
 praw i wolności człowieka i obywatela przez instytucje do tego zobowiązane

**INFOLINIA: 800 676 676** – **bezpłatna linia telefoniczna dla obywateli czynna:**

* poniedziałek w godz. 10.00 – 18.00
* wtorek – piątek w godz. 8.00 – 16.00

**Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich**  **Przyjęcia interesantów:**

Al. Solidarności 77  poniedziałek: 9.00 – 17.00

00 - 090 Warszawa  wtorek – piątek: 9.00 – 15.00

tel**.** 22 55 17 700

e-mail: biurorzecznika@brpo.gov.pl

www.rpo.gov.pl

**Punkt przyjęć interesantów Rzecznika Praw Obywatelskich w Lublinie**

**Urząd Miasta w Lublinie** **Przyjęcia interesantów**: w każdy ostatni piątek

Plac Króla Władysława Łokietka 1, sala nr 3 miesiąca w godzinach **10.00 – 15.00**

**OCHRONA PRAW PACJENTA**

**RZECZNIK PRAW PACJENTA**

**INFOLINIA:** **800 190 590**  – bezpłatna linia telefoniczna czynna:

poniedziałek – piątek w godz. .900 – 21.00

### Biuro Rzecznika Praw Pacjenta ****Przyjęcia interesantów:****

ul. Młynarska 46 poniedziałek – w godz. 9.00 – 18.00

01-171 Warszawa wtorek – piątek – w godz. 9.00 – 15.00

**Sekretariat:**

tel. 22 532 82 50 tel. **Zapisy na spotkanie:**  
 e-mail:  kancelaria@rpp.gov.pl tel. 22 532 82 43

www.bpp.gov.pl e-mail: rezerwacja@rpp.gov.pl

**Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego (SP ZOZ w Łukowie)**

ul. Doktora A. Rogalińskiego 3 **Przyjmuje:**

Centrala: 25 798 20 00-9 w każdy wtorek w godz. 8.00 –16.00

e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

**OCHRONA PRAW DZIECKA**

**Rzecznik Praw Dziecka**

ul. Przemysłowa 30/32

00-450 Warszawa **Biuro czynne:**

**tel.**: 22 583 66 00  poniedziałek – piątek w godz. 08.15-16.15

**e-mail:** [rpd@brpd.gov.pl](mailto:rpd@brpd.gov.pl)

www.brpd.gov.pl

**Telefon Zaufania Rzecznika Praw** Dziecka: **800 12 12 12**  – **bezpłatna linia interwencyjna**

**czynna:**   
 poniedziałek – piątek w godz. 8.15 – 20.00

**OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA**

**Policyjny Telefon Zaufania** do spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie - **800 120 226**

Pomoc dla dzieci i dorosłych **czynny:**

poniedziałek – piątek w godz.: 9.30 15.30

**Niebieska Linia** (**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**)

(bezpłatne porady psychologiczne i prawne)

**INFOLINIA: 801 120 002**

e-mail: niebieska linia@ niebieskalinia.info

www.niebieskalinia.info

**Pomarańczowa Linia:** **801 14 00 68** – system pomocy dla rodziców, których dzieci piją alkohol   
 i zażywają narkotyki

**Infolinia jest czynna:** od poniedziałku do piątku w godz. 14.00 do 20.00

e-mail: pomoc@pomaranczowalinia.pl

www.prom.org.pl

**Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna:** **022 425 98 48**

(opłata zgodnie z cennikiem operatora telefonicznego)

**Czynna:** poniedziałek – piątek w godz. 17.00 – 20.00

sobota – w godz. 15.00 – 17.00

**Kryzysowy telefon zaufania: 116 123**

(bezpłatne poradnictwo psychologicznedla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym)

Czynny: codziennie w godz. 14.00 – 22.00

Telefon jest prowadzony przez Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa   
 Psychologicznego w Warszawie.

**Centrum Wsparcia** **dla osób w stanie kryzysu psychologicznego** (bezpłatne poradnictwo   
 psychologiczne prowadzone przez Fundację „ITAKA”)

**INFOLINIA: 800 70 22 22 Czynna:**

e-mail: porady@liniawsparcia.pl codziennie 24 godziny na dobę

www.liniawsparcia.pl

**Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki — Narkomania”: 801 199 990**

(poradydla osób zażywających narkotyki, uzależnionych oraz ich bliskich)

Czynny codziennie w godz. 16.00 – 21.00

**II. Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego   
 na terenie Powiatu Łukowskiego**

1. **Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej Nr 1 i 2** - Powiatowy Zespół Oświatowy w Łukowie

(dawna siedziba I LO im. T. Kościuszki, wejście od ul. Zabrowarnej)

**Adres:** **Czynny:**

ul. Wyszyńskiego 41 poniedziałek - piątek

21-400 Łuków dyżur radcy prawnego: 8.00 - 12.30

tel. 25 623 92 90 dyżur adwokata: 12.30 - 17.00

e-mail Punktu Nr 1: prawnik1-npp@starostwolukow.pl

e-mail Punktu Nr 2: prawnik2-npp@starostwolukow.pl

2. **Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej Nr 3 w Adamowie**

(parter budynku Zespołu Szkół im. Gen. Franciszka Kamińskiego w Adamowie)

**Adres: Czynny:**

ul. Cmentarna 6 poniedziałek - piątek

21-412 Adamów w godz. 12.00 - 16.00

tel. 25 755 31 69

e-mail: : prawnik4-npp@starostwolukow.pl

3. **Punkt Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego Nr 4** **w Stoczku Łukowskim**

(parter budynku Zespół Szkół w Stoczku Łukowskim)

**Adres: Czynny:**

Plac Stanisława Wielgoska 5 poniedziałek - piątek

21-450 Stoczek Łukowski w godz. 8.00 - 12.00

tel. 25 797 02 61

e-mail: prawnik5-npp@starostwolukow.pl