

**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA
DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU SANOCKIEGO**

Część I

Lp.	Nazwa jednostki	Zakres poradnictwa	Adres	Telefon (e-mail, strona internetowa)	Dni i godziny działalności	Kryteria dostępu
POMOC SPOŁECZNA						
1.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Besku	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej	ul. Podkarpacka 5, 38-524 Besko	13 46 733 18, 605 205 637 e-mail: gops@besko.pl http://www.gops.besko.pl	Poniedziałek godz. 7.00 - 17.00 wtorek-czwartek godz. 7.30 - 15.30 piątek godz. 7.30-13.30	Każdy mieszkaniec gminy
2.	Centrum Usług Społecznych w Bukowsku	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, przeciwdziałania przemocy w rodzinie i ochrony ofiar przemocy, rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii (Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych), a także poradnictwo z zakresu doradztwa zawodowego i reintegracji zawodowej, poradnictwo specjalistyczne	38-505 Bukowsko 290	13 46 74 015 w. 31, 39, 50, 55, 56 e-mail: cus@bukowsko.pl https://cus.bukowsko.pl	Poniedziałek godz. 8.00-16.00 wtorek-piątek godz. 7.00-15.00 (zalecany kontakt telefoniczny z koordynatorem indywidualnych planów usług społecznych celem umówienia terminu wizyty)	Każdy mieszkaniec gminy

		(np. prawne, psychologiczne) realizowane w ramach Punktu Informacyjno Konsultacyjnego				
3.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Komańczy	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej	38-543 Komańcza 166	13 46 77 350 e-mail: gops@komancza.pl https://komancza.naszops.pl	Poniedziałek, wtorek i środa godz. 7.00-15.00 czwartek godz. 7.00-17.00 piątek godz. 7.00-13.00	Każdy mieszkaniec gminy
4.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sanoku	Poradnictwo psychologiczne i prawne w szczególności z zakresu pomocy społecznej, prawa rodzinnego, dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, w sprawach przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Kościuszki 23, 38-500 Sanok	13 46 56 572 e-mail: gopssanok@gminasanok.pl https://www.gops.sanok.pl	Poniedziałek, wtorek i czwartek godz. 7.30-15.30 środa godz. 7.30-17.30 piątek godz. 7.30-13.30	Każdy mieszkaniec gminy
5.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tyrawie Wołoskiej	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej	38-535 Tyrawa Wołoska 175	13 46 56 939 e-mail: gopstyrawawoloska@interia.pl http://www.tyrawa.pl	Poniedziałek godz. 7.30-16.30 wtorek, środa, czwartek godz. 7.30-15.30 piątek godz. 7.30-14.30	Każdy mieszkaniec gminy
6.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zarszynie	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej	ul. Bieszczadzka 13, 38-530 Zarszyn	13 46 710 49 e-mail: gops@zarszyn.pl http://www.gops.zarszyn.pl	Poniedziałek, środa, czwartek godz. 7.30-15.30 wtorek godz. 7.30-17.00	Każdy mieszkaniec gminy

					piątek godz. 7.30-14.00	
7.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sanoku	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej/ poradnictwo prawne, psychologiczne i rodzinne	ul. Zaulek Dobrego Wojaka Szwejka 4, 38-500 Sanok	13 46 08 030 e-mail: sekretariat@mops.sanok.pl https://mops.sanok.pl	Od poniedziałku do piątku godz. 7.30-15.30	Każdy mieszkaniec miasta/klienci MOPS-u
8.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zagórz	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej	ul. Targowa 5, 38-540 Zagórz	13 46 23 373 e-mail: mgops@zagorz.pl http://www.mgopszagorz.naszops.pl	Poniedziałek godz. 8:00- 16:00 wtorek - piątek godz. 7:30-15:30	Każdy mieszkaniec gminy
9.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sanoku	Pomoc społeczna, poradnictwo prawne, psychologiczne i rodzinne	ul. Szopena 5, 38-500 Sanok	13 46 43 593, 500 173 713 e-mail: pcpr@sanok.naszepcpr.pl https://sanok.naszepcpr.pl	Od poniedziałku do piątku godz. 7.30-15.30 - pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca w godz. 9.00-11.00 – pomoc prawna, - każdy wtorek w godz. 14.00-16.00 – pomoc psychologiczna - pierwsza i trzecia środa miesiąca w godz. 16.30-17.30 – pomoc psychoterapeuty Z pomocy można skorzystać po wcześniejszym ustaleniu terminu pod	Każdy mieszkaniec powiatu po wcześniejszym ustaleniu terminu

					numerami telefonu: 13 46 43 593, 500-173-713 lub osobiście w siedzibie PCPR	
PORADNICTWO RODZINNE						
10.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sanoku	Poradnictwo psychologiczne i prawne w szczególności z zakresu pomocy społecznej, prawa rodzinnego, dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, w sprawach przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Kościuszki 23, 38-500 Sanok	13 46 56 572 e-mail: gopssanok@gminasanok.pl https://www.gops.sanok.pl	Poniedziałek, wtorek i czwartek godz. 7.30-15.30 środa godz. 7.30-17.30 piątek godz. 7.30-13.30	Każdy mieszkaniec gminy
11.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sanoku	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej/ poradnictwo prawne, psychologiczne i rodzinne	ul. Zaulek Dobrego Wojaka Szwejka 4, 38-500 Sanok	13 46 08 030 e-mail: sekretariat@mops.sanok.pl https://mops.sanok.pl/	Od poniedziałku do piątku godz. 7.30-15.30	Każdy mieszkaniec miasta/klienci MOPS-u
12.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Tyrawie Wołoskiej	1. Poradnictwo z zakresu przemocy w rodzinie, profilaktyki uzależnień, problemów opiekuńczo-wychowawczych, poradnictwo pedagogiczne i rodzinne 2. Poradnictwo psychologiczne	38-535 Tyrawa Wołoska 175	13 46 56 939	Poniedziałek godz. 7.30-16.30 wtorek, środa, czwartek godz. 7.30-15.30 piątek godz. 7.30-14.30 Terminy ustalone w zależności od potrzeb – 2	Każdy mieszkaniec gminy, w każdym czasie Każdy mieszkaniec gminy, po uprzednim

					godziny w miesiącu	zgłoszeniu w GOPS
13.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sanoku	Pomoc społeczna, poradnictwo prawne, psychologiczne i rodzinne	ul. Szopena 5, 38-500 Sanok	13 46 43 593, 500 173 713 e-mail: pcpr@sanok.naszepcpr.pl https://sanok.naszepcpr.pl	<p>Od poniedziałku do piątku godz. 7.30-15.30</p> <p>- pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca w godz. 9.00-11.00 – pomoc prawna, - każdy wtorek w godz. 14.00-16.00 – pomoc psychologiczna - pierwsza i trzecia środa miesiąca w godz. 16.30-17.30 – pomoc psychoterapeuty</p> <p>Z pomocy można skorzystać po wcześniejszym ustaleniu terminu pod numerami telefonu: 13 46 43 593, 500-173-713 lub osobiście w siedzibie PCPR</p>	Każdy mieszkaniec powiatu po wcześniejszym ustaleniu terminu

14.	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Sanoku	Poradnictwo psychologiczno-pedagogiczne, w tym pomoc logopedyczna, pomoc w wyborze kierunków kształcenia i zawodu dla dzieci i młodzieży, a także pomoc psychologiczno-pedagogiczna dla rodziców i nauczycieli związana z wychowaniem i kształceniem	ul. Szopena 5, 38-500 Sanok	13 46 316 71 e-mail: poradniapp@sanok.com.pl http://sanok.naszaporadnia.com	Od poniedziałku do piątku godz. 7.30-15.30	Uczniowie, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie powiatu
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE I PEDAGOGICZNE						
15.	Centrum Usług Społecznych w Bukowsku	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, przeciwdziałania przemocy w rodzinie i ochrony ofiar przemocy, rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii (Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych), a także poradnictwo z zakresu doradztwa zawodowego i reintegracji zawodowej, poradnictwo specjalistyczne (np. prawne,	38-505 Bukowsko 290	13 46 74 015 w. 31, 39, 50, 55, 56 e-mail: cus@bukowsko.pl https://cus.bukowsko.pl	Poniedziałek godz. 8.00-16.00 wtorek-piątek godz. 7.00-15.00 (zalecany kontakt telefoniczny z koordynatorem indywidualnych planów usług społecznych celem umówienia terminu wizyty)	Każdy mieszkaniec gminy

		psychologiczne) realizowane w ramach Punktu Informacyjno Konsultacyjnego				
16.	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Sanoku	Poradnictwo psychologiczno- pedagogiczne, w tym pomoc logopedyczna, pomoc w wyborze kierunków kształcenia i zawodu dla dzieci i młodzieży, a także pomoc psychologiczno- pedagogiczna dla rodziców i nauczycieli związana z wychowaniem i kształceniem	ul. Szopena 5, 38-500 Sanok	13 46 316 71 e-mail: poradniapp@sanok.com.pl http://sanok.naszaporadnia.com	Od poniedziałku do piątku godz. 7.30-15.30	Uczniowie, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek mających siedziby na terenie powiatu
17.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sanoku	Pomoc społeczna, poradnictwo prawne, psychologiczne i rodzinne	ul. Szopena 5, 38-500 Sanok	13 46 43 593, 500 173 713 e-mail: pcpr@sanok.naszepcpr.pl https://sanok.naszepcpr.pl	Od poniedziałku do piątku godz. 7.30-15.30 - pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca w godz. 9.00- 11.00 – pomoc prawna, - każdy wtorek w godz. 14.00-16.00 - pomoc psychologiczna - pierwsza i trzecia środa miesiąca w godz. 16.30-17.30 –	Każdy mieszkaniec powiatu po wcześniejszym ustaleniu terminu

					<p>pomoc psychoterapeuty</p> <p>Z pomocy można skorzystać po wcześniejszym ustaleniu terminu pod numerami telefonu: 13 46 43 593, 500-173-713 lub osobiście w siedzibie PCPR</p>	
18.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Tyrawie Wołoskiej	<p>1. Poradnictwo z zakresu przemocy w rodzinie, profilaktyki uzależnień, problemów opiekuńczo-wychowawczych, poradnictwo pedagogiczne i rodzinne</p> <p>2. Poradnictwo psychologiczne</p>	38-535 Tyrawa Wołoska 175	13 46 56 939	<p>Poniedziałek godz. 7.30-16.30 wtorek, środa, czwartek godz. 7.30-15.30 piątek godz. 7.30-14.30</p> <p>Terminy ustalane w zależności od potrzeb – 2 godziny w miesiącu</p>	<p>Każdy mieszkaniec gminy, w każdym czasie</p> <p>Każdy mieszkaniec gminy, po uprzednim zgłoszeniu w GOPS</p>
19.	Punkt Poradnictwa Specjalistycznego w Besku	Poradnictwo prawne i psychologiczne	ul. Kolejowa 54, 38-524 Besko	13 46 73 318 e-mail: gops@besko.pl	Każdy poniedziałek godz. 16.00 - 18.00 – poradnictwo psychologiczne	Każdy mieszkaniec gminy, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu wizyty

					<p>Co drugi wtorek godz. 15.00-18.00 – pomoc prawna</p> <p>Każdy czwartek godz. 15.00-18.00 – pomoc specjalisty ds. uzależnień</p> <p>Każdy pierwszy piątek miesiąca godz. 14.00-15.00 – poradnictwo psychologiczne dla rodziców</p>	
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH						
20.	Powiatowy Urząd Pracy w Sanoku	Poradnictwo zawodowe	ul. Rymanowska 20A, 38-500 Sanok	13 46 57 000 e-mail: rza@praca.gov.pl https://sanok.praca.gov.pl	<p>Od poniedziałku do piątku godz. 7.30-15.30</p> <p>Godziny przyjęć interesantów 8.00-14.30</p>	Mieszkańcy powiatu zarejestrowani i niezarejestrowani w PUP, pracodawcy i ich pracownicy
PRAWO PRACY						
21.	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Rzeszowie Oddział w Krośnie	Poradnictwo z zakresu prawa pracy	<p>ul. Gen. Stanisława Maczka 4, 35-234 Rzeszów</p> <p>ul. Bieszczadzka 1, 38-400 Krosno</p>	<p>17 717 20 00 e-mail: kancelaria@rzeszow.pip.gov.pl https://rzeszow.pip.gov.pl/pl</p> <p>13 43 679 44 e-mail: krosno@rzeszow.pip.gov.pl</p> <p>Porady telefoniczne udzielane przez Centrum Poradnictwa PIP 801 002 006 – dla osób dzwoniących z</p>	<p>Od poniedziałku do piątku godz. 7.30-15.30</p> <p>Od poniedziałku do piątku godz. 9.00-15.00</p>	Każdy mieszkaniec powiatu

				telefonów stacjonarnych 459 599 000 – dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych		
PRAWO PODATKOWE						
22.	Krajowa Informacja Skarbowa	Poradnictwo z zakresu informacji podatkowej lub celnej	ul. Warszawska 5, 43-300 Bielsko-Biała	33 472 79 00 e-mail: kancelaria.kis@mf.gov.pl https://www.kis.gov.pl Informacje podatkowe i celne udzielane są pod numerami telefonów: 22 330 03 30 (z telefonów komórkowych) 801 055 055 (z telefonów stacjonarnych) +48 22 330 03 30 (z zagranicy)	Od poniedziałku do piątku godz. 8.00-18.00	Każdy mieszkaniec powiatu
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO						
23.	Rzecznik Finansowy	Porady, interwencje, postępowania polubowne, wsparcie w trakcie postępowania sądowego w sporach z podmiotami rynku finansowego	ul. Nowogrodzka 47A, 00-695 Warszawa	22 333 73 26, 22 333 73 27 email: biuro@rf.gov.pl https://rf.gov.pl 22 333 73 25 - porady z zakresu problemów klientów podmiotów rynku bankowego i kapitałowego 22 333 73 28 – porady z zakresu problemów klientów rynku ubezpieczeniowo-emerytalnego e-mail: porady@rf.gov.pl e-mail: wakacjekredytowe@rf.gov.pl	Od poniedziałku do piątku godz. 8.00-16.00	Każdy mieszkaniec powiatu

				- porady z zakresu wakacji kredytowych		
PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY W RODZINIE						
24.	Centrum Usług Społecznych w Bukowsku	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, przeciwdziałania przemocy w rodzinie i ochrony ofiar przemocy, rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii (Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych), a także poradnictwo z zakresu doradztwa zawodowego i reintegracji zawodowej, poradnictwo specjalistyczne (np. prawne, psychologiczne) realizowane w ramach Punktu Informacyjno Konsultacyjnego	38-505 Bukowsko 290	13 46 74 015 w. 31, 39, 50, 55, 56 e-mail: cus@bukowsko.pl https://cus.bukowsko.pl	Poniedziałek godz. 8.00-16.00 wtorek-piątek godz. 7.00-15.00 (zalecany kontakt telefoniczny z koordynatorem indywidualnych planów usług społecznych celem umówienia terminu wizyty)	Każdy mieszkaniec gminy
25.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sanoku	Poradnictwo psychologiczne i prawne w szczególności z zakresu pomocy społecznej, prawa rodzinnego, dla osób pokrzywdzonych przestępstwem,	ul. Kościuszki 23, 38-500 Sanok	13 46 56 572 e-mail: gopssanok@gminasanok.pl https://www.gops.sanok.pl	Poniedziałek, wtorek i czwartek godz. 7.30-15.30 środa godz. 7.30-17.30 piątek godz. 7.30-13.30	Każdy mieszkaniec gminy

		w sprawach przeciwdziałania przemocy w rodzinie				
26.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sanoku	Pomoc społeczna, poradnictwo prawne, psychologiczne i rodzinne	ul. Szopena 5, 38-500 Sanok	13 46 43 593, 500 173 713 e-mail: pcpr@sanok.naszepcpr.pl https://sanok.naszepcpr.pl	Od poniedziałku do piątku godz. 7.30-15.30 - pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca w godz. 9.00-11.00 – pomoc prawna, - każdy wtorek w godz. 14.00-16.00 – pomoc psychologiczna - pierwsza i trzecia środa miesiąca w godz. 16.30-17.30 – pomoc psychoterapeuty Z pomocy można skorzystać po wcześniejszym ustaleniu terminu pod numerami telefonu: 13 46 43 593, 500-173-713 lub osobiście w siedzibie PCPR	Każdy mieszkaniec powiatu

27.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Tyrawie Wołoskiej	1. Poradnictwo z zakresu przemocy w rodzinie, profilaktyki uzależnień, problemów opiekuńczo-wychowawczych, poradnictwo pedagogiczne i rodzinne 2. Poradnictwo psychologiczne	38-535 Tyrawa Wołoska 175	13 46 56 939	Poniedziałek godz. 7.30-16.30 wtorek, środa, czwartek godz. 7.30-15.30 piątek godz. 7.30-14.30 Terminy ustalane w zależności od potrzeb – 2 godziny w miesiącu	Każdy mieszkaniec gminy, w każdym czasie Każdy mieszkaniec gminy, po uprzednim zgłoszeniu w GOPS
28.	Punkt Konsultacyjny dla Ofiar Przemocy oraz Rodzin z Problemami Alkoholowymi w Zarszynie	Poradnictwo dla osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz pomoc osobom stosującym przemoc, poradnictwo z zakresu uzależnień	ul. Bieszczadzka 74, 38-530 Zarszyn	13 46 71 001 w. 31	środa godz. 15.30-18.30 - specjalista ds. uzależnień	Osoby doświadczające przemocy w rodzinie oraz osoby stosujące przemoc, a także osoby uzależnione i ich rodziny
29.	Punkt Poradnictwa Specjalistycznego w Besku	Poradnictwo prawne i psychologiczne	ul. Kolejowa 54, 38-524 Besko	13 46 73 318, 13 46 108 01 e-mail: gops@besko.pl	Każdy poniedziałek godz. 16.00 - 18.00 – poradnictwo psychologiczne Co drugi wtorek godz. 15.00-18.00 – pomoc prawna Każdy czwartek godz. 15.00-18.00 – pomoc	Każdy mieszkaniec gminy, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu wizyty

					specjaliści ds. uzależnień	
					Każdy pierwszy piątek miesiąca godz. 14.00-15.00 – poradnictwo psychologiczne dla rodziców	
30.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie MOPS w Sanoku	Poradnictwo socjalne i prawne, pomoc psychologiczna	ul. Zaulek Dobrego Wojaka Szwejka 4, 38-500 Sanok	sekretariat - 13 46 08 030 e-mail: sekretariat@mops.sanok.pl	Od poniedziałku do piątku godz. 7.30-15.30	Osoby doświadczające przemocy domowej
DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM						
31.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sanoku	Poradnictwo psychologiczne i prawne w szczególności z zakresu pomocy społecznej, prawa rodzinnego, dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, w sprawach przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Kościuszki 23, 38-500 Sanok	13 46 56 572 e-mail: gopssanok@gminasanok.pl https://www.gops.sanok.pl	Poniedziałek, wtorek i czwartek godz. 7.30-15.30 środa godz. 7.30-17.30 piątek godz. 7.30-13.30	Każdy mieszkaniec gminy
32.	Linia Pomocy Pokrzywdzonym	Poradnictwo psychologiczne i prawne	-	+48 222 309 900 e-mail: info@numerosos.pl	Całodobowo	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i świadkowie
33.	Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem w Sanoku (Okręgowy Ośrodek w Krośnie)	Poradnictwo psychologiczne i prawne	ul. Mickiewicza 29, 38-500 Sanok	536 151 532 , 531 995 236	Środa godz. 7.00-12.00 piątek godz. 15.00-20.00	Osoby pokrzywdzone przestępstwem, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu wizyty

PRAWA KONSUMENTÓW						
34.	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Poradnictwo i informacja prawna z zakresu ochrony praw konsumenta	ul. Rynek 1, 38-500 Sanok	13 46 52 918 e-mail: rzecznik@powiat-sanok.pl	Poniedziałek godz. 7.30-18.00 wtorek-piątek godz. 7.30-15.30	Każdy mieszkaniec powiatu
35.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Poradnictwo i informacja prawna z zakresu ochrony praw konsumenta	Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	22 55 60 800 e-mail: uokik@uokik.gov.pl Porada Konsumentka 801 440 220, 22 290 89 16 e-mail: porady@dlakonsumentow.pl	Godziny pracy urzędu: od poniedziałku do piątku godz. 8.15-16.15 Godziny pracy kancelarii: poniedziałek godz. 8.00-18.00 wtorek-piątek godz. 8.15-16.15 Od poniedziałku do piątku godz. 10.00-18.00	Każdy mieszkaniec powiatu
PRAWA DZIECKA						
36.	Komitet Ochrony Praw Dziecka	Poradnictwo z zakresu praw i interesów dziecka	ul. Oleandrów 6, 00-629 Warszawa	22 626 94 19 e-mail: kopd@kopd.pl https://kopd.pl	Od poniedziałku do piątku godz. 9.00-17.00	Każdy mieszkaniec powiatu
37.	Rzecznik Praw Dziecka	Ochrona praw dziecka, interwencja w sytuacji, kiedy dotychczasowe procedury okazały się nieskuteczne bądź ich zaniechano	ul. Chocimska 6, 00-791 Warszawa	22 583 66 00 e-mail: rpd@brpd.gov.pl https://brpd.gov.pl Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka	Od poniedziałku do piątku godz. 8.15-16.15	Każdy mieszkaniec powiatu

				800 12 12 12 (całodobowo, 7 dni w tygodniu)		
PRAWA PACJENTA						
38.	Rzecznik Praw Pacjenta	Poradnictwo z zakresu praw pacjenta	Biuro RPP ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa	Telefoniczna informacja pacjenta 800 190 590 e-mail: kancelaria@rpp.gov.pl https://www.gov.pl/web/rpp	Od poniedziałku do piątku godz. 8.00-18.00 Przyjęcia interesantów: poniedziałek godz. 9.00-18.00 wtorek-piątek godz. 9.00-15.00	Każdy mieszkaniec powiatu
39.	Narodowy Fundusz Zdrowia	Poradnictwo z zakresu praw pacjenta, leczenia w kraju i poza granicami	ul. Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa	Sekretariat 22 572 63 81 Telefoniczna Informacja Pacjenta NFZ: 800 190 590 infolinia (całodobowo, 7 dni w tygodniu) e-mail: KancelariaElektroniczna@nfz.gov.pl https://www.nfz.gov.pl	Od poniedziałku do piątku godz. 8.00-16.00	Każdy mieszkaniec powiatu
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH						
40.	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Pomoc techniczna, składki, renty, emerytury, zasiłki	-	22 560 16 00 e-mail: cot@zus.pl	Od poniedziałku do piątku godz. 7.00-18.00	Każdy mieszkaniec powiatu

PROBLEMY ALKOHOLOWE I INNE UZALEŻNIENIA

41.	Centrum Usług Społecznych w Bukowsku	Poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, przeciwdziałania przemocy w rodzinie i ochrony ofiar przemocy, rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii (Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych), a także poradnictwo z zakresu doradztwa zawodowego i reintegracji zawodowej, poradnictwo specjalistyczne (np. prawne, psychologiczne) realizowane w ramach Punktu Informacyjno Konsultacyjnego	38-505 Bukowsko 290	13 46 74 015 w. 31, 39, 50, 55, 56 e-mail: cus@bukowsko.pl https://cus.bukowsko.pl	Poniedziałek godz. 8.00-16.00 wtorek-piątek godz. 7.00-15.00 (zalecany kontakt telefoniczny z koordynatorem indywidualnych planów usług społecznych celem umówienia terminu wizyty)	Każdy mieszkaniec gminy
42.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Komańczy	Poradnictwo z zakresu rozwiązywania problemów alkoholowych	38-543 Komańcza 166	13 46 770 35	Od poniedziałku do piątku godz. 7.00-15.00	Każdy mieszkaniec gminy
43.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gminie Sanok	Poradnictwo psychologiczne i prawne	ul. Kościuszki 23, 38-500 Sanok	13 46 56 580	Terminy ustalone w zależności od potrzeb	Uczestnicy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych,

						zamieszkali na terenie Gminy Sanok
44.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gminie Tyrawa Wołoska	Poradnictwo z zakresu rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	38-535 Tyrawa Wołoska 175	13 46 56 939	Terminy ustalone w zależności od potrzeb	Każdy mieszkaniec gminy, po uprzednim zgłoszeniu w GOPS-ie lub telefonicznie
45.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. Problemów Alkoholowych (PIK) w Sanoku	Poradnictwo psychologiczne, terapeutyczne i prawne	ul. Jana III Sobieskiego 1, 38-500 Sanok (I piętro)	13 46 41 744	<p>Poniedziałek godz. 10.00-18.00 Wtorek godz. 8.00-20.00 Środa godz. 10.00-19.30 Czwartek godz. 10.00-20.00 Piątek godz. 8.00-13.00 i 17.00-19.00</p> <p>Porady specjalistów udzielających bezpłatnych porad odbywają się według następującego harmonogramu: Psychoterapeuta dzieci i młodzieży – poniedziałek, godz. 16.00-18.00, Psychiatra dzieci i młodzieży –</p>	Osoby z problemem alkoholowym oraz będące w kryzysie

					<p>jeden piątek w miesiącu, godz. 9.00-13.00, Psycholog – wtorek, godz. 16.00-19.00, Prawnik – wtorek, godz. 18.00-20.00, czwartek, godz. 16.00-20.00 Psychoterapeuta dorosłych – środa, godz. 13.30-17.30, czwartek, godz. 9.00-10.00, Terapeuta (program POP) – środa, godz. 17.30-19.30, Rozmowy indywidualne, grupa wsparcia dla kobiet – piątek, godz. 17.00-19.00</p> <p>W godzinach pracy specjalistów PIK dostępny jest Alkoholowy Telefon Zaufania – 13 46 301 00</p>	
--	--	--	--	--	---	--

46.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Tyrawie Wołoskiej	1. Poradnictwo z zakresu przemocy w rodzinie, profilaktyki uzależnień, problemów opiekuńczo-wychowawczych, poradnictwo pedagogiczne i rodzinne 2. Poradnictwo psychologiczne	38-535 Tyrawa Wołoska 175	13 46 56 939	Poniedziałek godz. 7.30-16.30 wtorek, środa, czwartek godz. 7.30-15.30 piątek godz. 7.30-14.30 Terminy ustalane w zależności od potrzeb – 2 godziny w miesiącu	Każdy mieszkaniec gminy, w każdym czasie Każdy mieszkaniec gminy, po uprzednim zgłoszeniu w GOPS
47.	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Zagórz	Poradnictwo z zakresu uzależnień	Usytuowany obok siedziby Urzędu Miasta i Gminy w Zagórz, ul. 3 Maja 2, 38-540 Zagórz	13 46 22 062	Poniedziałek godz. 15.00-18.00 czwartek godz. 15.00-17.00	Osoby i rodziny z problemem alkoholowym, po wcześniejszym umówieniu terminu wizyty
48.	Punkt Konsultacyjny dla Ofiar Przemocy oraz Rodzin z Problemami Alkoholowymi w Zarszynie	Poradnictwo dla osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz pomoc osobom stosującym przemoc, poradnictwo z zakresu uzależnień	ul. Bieszczadzka 74, 38-530 Zarszyn	13 46 71 001 w. 31	środa godz. 15.30-18.30 – specjalista ds. uzależnień	Osoby doświadczające przemocy w rodzinie oraz osoby stosujące przemoc, a także osoby uzależnione i ich rodziny
49.	Punkt Poradnictwa Specjalistycznego w Besku	Poradnictwo prawne i psychologiczne	ul. Kolejowa 54, 38-524 Besko	13 46 73 318 , 13 46 108 01	Każdy poniedziałek godz. 16.00 - 18.00 – poradnictwo psychologiczne	Każdy mieszkaniec gminy, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu wizyty

					<p>Co drugi wtorek godz. 15.00-18.00 – pomoc prawna</p> <p>Każdy czwartek godz. 15.00-18.00 – pomoc specjalisty ds. uzależnień</p> <p>Każdy pierwszy piątek miesiąca godz. 14.00-15.00 – poradnictwo psychologiczne dla rodziców</p>	
INTERWENCJA KRYZYSOWA						
50.	Starostwo Powiatowe w Sanoku, Wydział Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie, planowanie, reagowanie i usuwanie skutków zagrożeń na terenie powiatu	ul. Kościuszki 36, 38-500 Sanok	13 46 57 627, 629 e-mail: obrona@powiat-sanok.pl	Od poniedziałku do piątku godz. 7.30-15.30	Każdy mieszkaniec powiatu
51.	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa	Przeciwdziałanie sytuacjom kryzysowym i usuwanie ich skutków	Al. Ujazdowskie 5, 00-583 Warszawa	Całodobowa służba dyżurna: (+48 47) 72 16 900 (-03) e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl, poczta@rcb.gov.pl	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	Świadek zagrożenia kryzysowego, osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

Część II – Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie

Zapisy odbywają się pod numerem telefonu **13 46 52 939** (od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30) oraz za pośrednictwem strony internetowej <https://zapisy-np.ms.gov.pl/>.

Dla osób mających problemy w komunikowaniu się, istnieje możliwość umówienia wizyty drogą elektroniczną, adres e-mail: **npp@powiat-sanok.pl**.

Z porad może skorzystać każda osoba fizyczna, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej i która złoży stosowne oświadczenie, w tym osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniająca innych osób w ciągu ostatniego roku. Pomoc udzielana osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą, która w ciągu ostatniego roku nie zatrudniała innych osób, stanowi pomoc de minimis udzielaną zgodnie z przepisami rozporządzenia Komisji (UE) nr 1407/2013 z dnia 18 grudnia 2013 r. w sprawie stosowania art. 107 i 108 Traktatu o funkcjonowaniu Unii Europejskiej do pomocy de minimis (Dz. Urz. UE L 352 z 24.12.2013, str. 1). Podmiot ubiegający się o pomoc de minimis przedstawia przed jej udzieleniem:

- 1) kopie wszystkich zaświadczeń o pomocy de minimis lub pomocy de minimis w rolnictwie i w rybołówstwie, jakie otrzymał w roku, w którym ubiega się o pomoc, oraz w ciągu dwóch poprzedzających go lat, albo oświadczenie o wielkości pomocy de minimis otrzymanej w tym okresie, albo oświadczenie o nieotrzymaniu takiej pomocy w tym okresie, oraz
- 2) informacje określone w przepisach wydanych na podstawie art. 37 ust. 2a ustawy z dnia 30 kwietnia 2004 r. o postępowaniu w sprawach dotyczących pomocy publicznej (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 702).

W przypadku obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego, stanu epidemii albo wprowadzenia stanu nadzwyczajnego udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego może odbywać się za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość oraz poza lokalem punktu.

Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 20), może być udzielana nieodpłatna pomoc prawna lub świadczone nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, także poza punktem albo za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość.

Szczegółowe informacje dostępne są pod numerem telefonu 13 46 52 939 oraz na stronie internetowej <https://powiat-sanok.pl/> w zakładce nieodpłatne usługi: pomoc prawna, poradnictwo obywatelskie i mediacja.

Numer punktu	Adres	Dni i godziny dyżurów	Dane kontaktowe	Prowadzący
NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA				
1.	Starostwo Powiatowe w Sanoku, ul. Rynek 1, 38-500 Sanok, pokój nr 48 (IV piętro)	Od poniedziałku do piątku godz. 15.45-19.45	Informacje i zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 pod numerem telefonu 13 46 52 939	Adwokaci i radcowie prawni
2.	1. Ochotnicza Straż Pożarna w Zarszynie, ul. Bieszczadzka 98, 38-530 Zarszyn	Poniedziałek i czwartek godz. 8.00-12.00	Informacje i zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 pod numerem telefonu 13 46 52 939	Adwokaci i radcowie prawni
	2. Urząd Gminy w Bukowsku, 38-505 Bukowsko 290	Wtorek godz. 11.00-15.00	Informacje i zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 pod numerem telefonu 13 46 52 939	Radcowie prawni
	3. Ochotnicza Straż Pożarna w Kostarowcach, Kostarowce 224, 38-507 Jurowce	Środa godz. 13.00-17.00	Informacje i zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 pod numerem telefonu 13 46 52 939	Adwokaci
	4. Budynek przy ul. Kolejowej 54, 38-524 Besko	Piątek godz. 9.00-13.00	Informacje i zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 pod numerem telefonu 13 46 52 939	Radcowie prawni
3.	1. Urząd Miasta i Gminy w Zagórz, ul. 3 Maja 2, 38-540 Zagórz	Poniedziałek , środa i piątek godz. 8.00-12.00 (środa – dyżur o specjalizacji „prawo rodzinne”)	Informacje i zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 pod numerem telefonu 13 46 52 939	„PASIEKA” – Fundacja Rozwoju i Wsparcia z siedzibą w Rzeszowie

	2. Urząd Gminy w Tyrawie Wołoskiej, 38-535 Tyrawa Wołoska 175	Wtorek godz. 11.30-15.30	Informacje i zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 pod numerem telefonu 13 46 52 939	
	3. Rzepedzki Ośrodek Kultury, 38-542 Rzepedź 19 A	Czwartek godz. 11.00-15.00 (dyżur o specjalizacji „nieodpłatna mediacja”)	Informacje i zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 pod numerem telefonu 13 46 52 939	
NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE				
4.	Starostwo Powiatowe w Sanoku, ul. Rynek 1, 38-500 Sanok, pokój nr 44 (III piętro)	Od poniedziałku do piątku godz. 15.45-19.45 (poniedziałek – dyżur o specjalizacji „pomoc ofiarom przemocy”, środa – dyżur o specjalizacji „nieodpłatna mediacja”)	Informacje i zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 pod numerem telefonu 13 46 52 939	Stowarzyszenie „SURSUM CORDA” z siedzibą w Nowym Sączu