

CZĘŚĆ I: lista wg art. 8a ust 1 pkt 1:

LISTA JEDNOSTEK BEZPŁATNEGO PORADNICTWA w 2026 r.

NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE						
1 Poradnia Rodzinną Fundacji EGO –	Grupa psychoedukacyjna dla dzieci i młodzieży	ul. Noniewicza 91 16-400 Suwałki	535-032-190 według stawek operatora	Czwartek 16.00-17.00 – sala 45	fundacja@fundacjaego.pl	Mieszkańcy Suwałk
2 Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej – I poziom referencyjny Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży	Porady psychologiczne, diagnostyczne, psychoterapia, sesje psychoterapii indywidualnej, grupowej i rodzinnej, sesje wsparcia psychospołecznego, wizyty, porady domowe lub środowiskowe	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	508-280-652 87 562-64-72 według stawek operatora	Poniedziałek-wtorek 09.00-20.00 Środa 08.00-16.00 Czwartek 08.00-17.00 Piątek 08.00-14.00	spspszoz.pl sekretariat@spspszoz.pl	Osoby potrzebujące wsparcia
3 Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna	Poradnictwo logopedyczne	ul. Nowomiejska 10 16-400 Suwałki	87 566-41-49 87 567-00-67 według stawek operatora	Poniedziałek 08.00-14.00 Wtorek 08.00-12.30 Środa 08.00-12.00 Czwartek 08.00-18.00 Piątek 08.00-12.30	www.poradnia.suwalki.pl sekretariat@ppp.suwalki.pl	Mieszkańcy powiatu suwalskiego
Poradnictwo terapeutyczne zaburzeń sensorycznych	obowiązuje telefoniczne umawianie wizyt		Poniedziałek 08.00-15.00 Wtorek 12.00-17.00 Środa 09.00-12.00 Czwartek 08.00-15.00 Piątek 08.00-11.00			

PSYCHOLOGICZNE

4	<p>Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej – I poziom referencyjny</p> <p>Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży</p>	<p>Porady psychologiczne, diagnostyczne, psychoterapia, sesje psychoterapii indywidualnej, grupowej i rodzinnej, sesje wsparcia psychospołecznego, wizyty, porady domowe lub środowiskowe</p>	<p>ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki</p>	<p>508-280-652 87 562-64-72 według stawek operatora</p>	<p>Poniedziałek – wtorek 09.00-20.00 Środa 08.00-16.00 Czwartek 08.00-17.00 Piątek 08.00-14.00</p>	<p>spspzoz.pl sekretariat@spspzoz.pl</p>	<p>Osoby potrzebujące wsparcia</p>
5	<p>Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży II poziom referencyjny</p> <p>Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży II poziom referencyjny</p>	<p>Porady psychologa Porady psychoterapeuty Porady terapeuty zajęciowego Porady lekarza Porady pielęgniarki</p>	<p>ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki</p>	<p>87 562-64-00 87 562-64-71 według stawek operatora</p>	<p>Poniedziałek 08.00-16.00 Wtorek 08.00-16.00 Środa 11.00-19.00 Czwartek 08.00-12.00 Piątek 08.00-18.00</p>	<p>spspzoz.pl sekretariat@spspzoz.pl</p>	<p>Osoby potrzebujące wsparcia</p>
6	<p>Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży</p>	<p>Porady lekarza Porady psychologa Porady psychoterapeuty Porady terapeuty zajęciowego Opieka pielęgniarki</p>	<p>ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki</p>	<p>87 564-25-85 697-022-002 według stawek operatora</p>	<p>Poniedziałek 08.30-17.30 Wtorek 08.30-16.00 Środa 08.30-17.00 Czwartek – piątek 08.30-16.00</p>	<p>spspzoz.pl sekretariat@spspzoz.pl</p>	<p>Osoby potrzebujące wsparcia</p>
7	<p>Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna</p>	<p>Poradnictwo psychologiczne</p>	<p>ul. Nowomiejska 10 16-400 Suwałki</p>	<p>87 566-41-49 87 567-00-67 według stawek operatora telefoniczne umawianie wizyt</p>	<p>Poniedziałek 14.00-18.00 Wtorek 13.00-18.00 Środa 08.00-09.00 11.00-18.00 Piątek 15.30-16.30</p>	<p>www.poradnia.suwalki.pl sekretariat@ppp.suwalki.eu</p>	<p>Mieszkańcy powiatu suwalskiego</p>

8	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Kryzysowej	Terapia interwencyjna	ul. Filipowska 20 B 16-400 Suwałki	87 565-28-91 według stawek operatora	Poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30	Sejse ustalane indywidualnie z psychologiem	mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
9	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pieczy Zastępczej	Poradnictwo psychologiczne i pedagogiczne dla rodzin zastępczych, rodzin biologicznych i ich dzieci, dzieci umieszczonych w pieczy zastępczej oraz pełnoletnich wychowanków podlegających procesowi usamodzielnienia po opuszczeniu pieczy zastępczej	ul. Filipowska 20 B 16-400 Suwałki pok. 32	87 562-89-70 w. 640 według stawek operatora			mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
10	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Kryzysowej	Poradnictwo i konsultacje psychologiczne w tym rodzinne	ul. Filipowska 20 B 16-400 Suwałki	87 565-28-91 według stawek operatora	Poniedziałek 07.30 - 15.30 Wtorek 14.00 – 20.00 Środa 14.00 – 18.00 Czwartek – piątek 14.00 – 16.00		mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
11	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.linia wsparcia.pl porady@liniawsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
12	Zespół Leczenia Środowiskowego	Porady lekarza, pielęgniarki, psychologa, psychoterapeuty, terapeuty środowiskowego w środowisku pacjenta i jego rodziny (dostęp do pracownika socjalnego)	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	87 562-64-71 87 562-64-73 według stawek operatora	Poniedziałek – piątek 08.00-18.00		spspszoz.pl sekretariat@spspszoz.pl	Osoby potrzebujące wsparcia
13	Poradnia Zdrowia Psychicznego	Porady lekarza, psychoterapeuty, psychologa	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	87 562-64-71 według stawek operatora	Poniedziałek – piątek 08.00-18.00		spspszoz.pl sekretariat@spspszoz.pl	Osoby potrzebujące wsparcia

14	Suwałskie Stowarzyszenie „Wybór”	Wsparcie indywidualne – psychologiczne/psychospołeczne	ul. Pułaskiego 26A 16-400 Suwałki	691-539-047 514-168-997 według stawek operatora	Poniedziałek 17.00-19.00 II – 23 III – 30 Wtorek 18.00-20.00 II – 17 III – 31 Czwartek 13.00-15.00 II – 19,26 III – 5,12,19	stowarzyszenie.wybor@wp.pl http://federacjasuwalki.pl/suwalskie-stowarzyszenie-wybor/	Mieszkańcy Suwałk	
15	Stowarzyszenie Komitywa Suwałski Klub Rodziców (Budynek Starej Łaźni)	Poradnictwo psychologiczne	ul. A. Wajdy 3 16-400 Suwałki	----		Komitywa.kontakt@gmail.com https://www.facebook.com/KlubRodzicaSuwalki/	Mieszkańcy Suwałk	
16	Poradnia Rodzinna Fundacji EGO – Centrum Ochrony Dziecka i Rodziny	Terapia dzieci i młodzieży	ul. Noniewicza 91 16-400 Suwałki	535-032-190 według stawek operatora	Poniedziałek 15.00-18.00	fundacja@fundacjaego.pl	Mieszkańcy Suwałk	
		Poradnictwo psychologiczne			Środa 15.00-18.00 16.00-19.00			
		Konsultacje psychiatryczne			Środa 12.00-15.00 Wtorek 16.00-19.00			
		Trening umiejętności społecznych			Środa 14.00-16.00			
17	Stowarzyszenie Oratorium św. Jana Bosko w Suwałkach	Porada psychologiczna	ul. Wyszynskiego 3 16-400 Suwałki	87 567 18 26 według stawek operatora	Środa 17.00-19.00	oratorium-suwalki@salezjanie.pl https://www.facebook.com/OratoriumSwJanBoskoSuwalkach	Mieszkańcy Suwałk	
18	Klub pacjenta	Konsultacje z asystentem zdrowia	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	87 562 64 00 według stawek operatora	Poniedziałek-piątek 09.00-13.00	spspszoz.pl sekretariat@spspszoz.pl	Osoby potrzebujące wsparcia	
PEDAGOGICZNE								
19	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach	Poradnictwo psychologiczne i pedagogiczne dla rodzin zastępczych i ich dzieci, dzieci umieszczonych w pieczy	ul. Filipowska 20 16-400 Suwałki pok. 32	87 562-89-70 w. 640 według stawek	Poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30	mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk	

	Dział Pieczy Zastępczej	zastępczej oraz pełnoletnich wychowanków podlegających procesowi usamodzielnienia po opuszczeniu pieczy zastępczej		operatora			
20	Poradnia Rodzina Fundacji EGO	Terapia pedagogiczna	ul. Noniewicza 91 16-400 Suwałki	535-032-190 według stawek operatora	Czwartek 17.05-20.05 sala 12 17.00-19.00 sala 45	fundacja@fundacjaego.pl	Mieszkańcy Suwałk
POMOC SPOŁECZNA							
21	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Środowiskowej	Poradnictwo socjalne udzielane w ramach dyżuru pracownika socjalnego	ul. Filipowska 20 pok. 3, 4, 5, 9, 10 16-400 Suwałki	87 562-89-70 według stawek operatora	Poniedziałek 09.00-17.00	mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
22	Ogrzewalnia dla Osób Bezdomnych i Nietrzeźwych	możliwość ogrzania się w pomieszczeniach siedzących a także noclegu w pomieszczeniach leżących	ul. Sportowa 24 16-400 Suwałki	87 516 69 46 według stawek operatora	Całodobowo przez cały rok	ogrzewalnia@mopr.suwalki.pl	Osoby bezdomne, potrzebujące schronienia przebywające na terenie Miasta Suwałk
23	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Kryzysowej	Poradnictwo socjalne	ul. Filipowska 20 B 16-400 Suwałki	87 565-28-91 według stawek operatora	Poniedziałek – piątek 07.30 – 15.30	mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
24	Punkt zgłoszeniowo Koordynacyjny	Przyjmowanie zgłoszeń w celu uzyskania odpowiednich form pomocy psychiatrycznej lub pomocy socjalnej	ul. Szpitalna 62 16-400 Suwałki	87 562-64-71 według stawek operatora	Poniedziałek-piątek 08.00-18.00	spspszoz.pl sekretariat@spspszoz.pl	Osoby potrzebujące wsparcia
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ							
25	Poradnia Terapii	Porady lekarza	ul. Szpitalna 62	87 562-64-00			

26	Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych	Porady terapeutyczne	16-400 Suwałki	87 562-64-59 87 562-64-57 87 562-64-69 według stawek operatora	Poniedziałek 07.00-19.00 Wtorek 08.00-19.35 Środa 08.00-19.00 Czwartek 08.00-19.00 Piątek 07.30-15.00	spspszoz.pl sekretariat@spspszoz.pl	Osoby potrzebujące wsparcia		
		Porady lekarza							
		Porady terapeutyczne							
		Sesja psychoterapii indywidualnej							
27	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	Procedura zobowiązania do leczenia odwykowego	ul. Noniewicza 71 A, 16-400 Suwałki	87 563-56-01 według stawek operatora	Poniedziałek 08.00-16.00 Wtorek-piątek 07.30-15.30	mkrpa.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk		
		Procedura Niebieskiej Karty							
28	Suwalskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „FILAR”	Trening umiejętności życiowych dla współuzależnionych (wykłady)	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	609-208-371 według stawek operatora	Sobota 17.00-19.00 III-7 IV-11 V-9 VI-6	facebook.com/KlubFilar/	Mieszkańcy Suwałk		
								Dyżury psychologa – wsparcie indywidualne	
									Grupa samopomocowa DDA/DDA – Grupa „Tęcza”
									Grupa Samopomocowa AA – Grupa Bartek
									Grupa samopomocowa AA- Grupa Coffee House
									Grupa samopomocowa
									Środa 18.00-20.00
									Niedziela 18.00-20.00
									Wtorek 18.00-20.00
									Piątek 18.00-20.00
Wtorek 17.30-19.00 (spotkania indywidualne)									
Sobota 16.00-20.00 (miting)									

		Grupa samopomocowa Al-Anon – Grupa „Nadzieja”			Wtorek 18.00-20.00 Piątek 18.00-20.00		
29	Suwalskie Stowarzyszenie „Wybór”	DDA – prowadzenie psychoterapii indywidualnej	ul. Pułaskiego 26 A 16-400 Suwałki	87 565-28-91 według stawek operatora 792-187-837 według stawek operatora	Wtorek 15.10-18.10 III- 10,24 IV- 14,28 V- 12,26 VI- 9,23 IX- 8,22 X- 13,27 XI- 10,24 XII - 8	stowarzyszenie.wybor@wp.pl http://federacjasuwalki.pl/suwalskie-stowarzyszenie-wybor/	Mieszkańcy Suwałk

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

30	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Kryzysowej	Grupa wsparcia dla osób uwikłanych w problemy przemocy w rodzinie	ul. Filipowska 20 B 16-400 Suwałki	87 565-28-91 według stawek operatora	Wtorek 17.00-19.00	mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
31	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	Procedura Niebieskiej Karty	ul. Noniewicza 71 a, pok. 108 16-400 Suwałki	87 563-56-01 według stawek operatora	Poniedziałek 08.00-16.00 Wtorek-piątek 07.30-15.30	mkrpa.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
32	Suwalskie Stowarzyszenie „Wybór”	Program przeciwdziałania przemocy domowej „Podnies Głowę” Punkt konsultacyjny – dyżury psychologa/specjalisty ds. przeciwdziałania przemocy domowej	ul. Pułaskiego 26 A 16-400 suwałki	691-539-047 514-168-997 według stawek operatora	Poniedziałek 17.00-18.00 II- 9 III - 2 Wtorek 18.00-19.00 II- 10 III - 17	stowarzyszenie.wybor@wp.pl http://federacjasuwalki.pl/suwalskie-stowarzyszenie-wybor/	Mieszkańcy Suwałk
33	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. Jerolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia	czynne całą dobę poniedziałek 18:00-22:00 – prowadzone w j. angielskim wtorek 18:00-22:00 - prowadzone w j. rosyjskim W każdą środę w godzinach od 18.00 do 22.00 można skonsultować się z prawnikami.	www.niebieskalinia.info niebieskalinia@niebieskalinia.info	Dla osób doświadczających przemocy domowej

INTERWENCJA KRYZYSOWA

34	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach Dział Pomocy Kryzysowej	Pomoc psychologiczna w sytuacji kryzysowej występującej na skalę masową	ul. Filipowska 20 B 16-400 Suwałki	Numery telefonów do psychologów udzielających pomocy pozostają w dyspozycji Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego	całodobowo	mopr.suwalki.pl biuro@mopr.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
35	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Al. Ujazdowskie 5 00-583 Warszawa	Całodobowy dyżur: (+48 47) 72 16 907 e-mail: dzynny@rcb.gov.pl	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							
36	Powiatowy Urząd Pracy w Suwałkach	Pomoc w znalezieniu pracy, doradztwo	ul. Kościuszki 71A 16-400 Suwałki	87 565-26-50 według stawek operatora	Poniedziałek - piątek 7.30-15.30	http://suwalki.praca.gov.pl	Osoby poszukujące pracy
37	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Centrum Inf-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia Zielona Linia ul. Trawiasta 20 B 15-161 Białystok.	19 524 (z Polski) (z zagranicy) +48 22 19524 Koszty zgodnie z taryfą operatora.	Poniedziałek- piątek 08.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl kontakt@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy
DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM							
38	Centrum Aktywności Społecznej	Pomoc prawna dla Osób Pokrzywdzonych Przepęstwem	ul. Noniewicza 91 16-400 Suwałki	87 565-02-58 883-240-678 według stawek	Poniedziałek – piątek 08.00-20.00 po wcześniejszym umówieniu telefonicznym	przyznat.org.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i

PRYZMAT	Pomoc psychologiczna dla Osób Pokrzywdzonych Przystępstwem	operatora	Poniedziałek – środa 08.00-20.00 Po wcześniejszym umówieniu telefonicznym	pryzmat@pryzmat.org.pl	ich osoby bliskie
	Osoba I Kontakt dla Osób Pokrzywdzonych Przystępstwem		Poniedziałek 13.00-20.00 Wtorek-środa 09.00-16.00 Czwartek-piątek 08.00-15.00		
39	Mediator dla Osób Pokrzywdzonych Przystępstwem	112 Zgłoszenie interwencji	Spotkania indywidualne umawiane po zgłoszeniu zapotrzebowania	https://suwalki.policja.gov.pl	Osoby pokrzywdzone przystępstwem i ich osoby bliskie
	Komenda Miejska Policji w Suwałkach		całodobowo		

PRAWO KONSUMENTKIE

40	Miejski Rzecznik Praw Konsumentów	Zapewnienie konsumentom bezpłatnego poradnictwa konsumentckiego i informacji prawnej w zakresie ochrony konsumentów. Występowanie do przedsiębiorców w sprawach ochrony interesów i praw konsumentów. Udzielanie konsumentom pomocy przy dochodzeniu roszczeń na drodze sądowej.	ul. Noniewicza 71a pok. 114 16-400 Suwałki	87 562-81-37 według stawek operatora	Poniedziałek: 8.00 – 16.00 Czwartek: 7.30 – 15.30	www.um.suwalki.pl	Mieszkańcy Suwałk
41	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumentkich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumentcka 801 440 220 222 66 76 76 Koszty połączenia zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek - piątek 10.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/ uokik@uokik.gov.pl	Prawo konsumentckie

PRAWA PACJENTA

42	Narodowy Fundusz Zdrowia – Delegatura w Suwałkach	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: * prawa pacjenta * leczenie w kraju i poza granicami * kolejki do świadczeń	ul. Ogińskiego 5C 16-400 Suwałki	87 562 02 50 87 562 02 51 według stawek operatora Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590	Poniedziałek 08.00-18.00 Wtorek – piątek 08.00-16.00	suwalki@nfz-bialystok.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
43	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia – całodobowo Zapisy na poradę osobistą: rezervacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43	Poniedziałek – 8.00-18.00 Wtorek-piątek – 9.00-15.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
44	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia ul. Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa	Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 połączenia bezpłatnie	Poniedziałek- piątek 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl kancelariaElektroniczna@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
45	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00-503 Warszawa KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	Telefon (22) 538 117 590	Poniedziałek- piątek 08.30-15.30 przy ul. Nowogrodzkiej 1/3/5	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mmpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

46	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 fax.: (22) 583 66 96 pn.-pt. godz.08.15-16.15	Dziecięcy Telefon Zaufania 800 121 212 Bezpłatna infolinia	Poniedziałek- piątek 08.15-16.15 Przyjęcie interesantów	https://brpd.gov.pl rpdp@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
----	--	----------------------	--	--	--	---	--

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

47	ZUS Inspektorat w Suwałkach	Informacje z zakresu ubezpieczeń społecznych	ul. 1 Maja 33 16-400 Suwałki	(22) 560 16 00- infolinia według stawek operatora	Poniedziałek 8.00-17.00 Wtorek-piątek 8.00-15.00	www.zus.pl	Mieszkańcy oraz podmioty z terenu Miasta Suwałki i powiatu
48	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w Centrum Obsługi Telefonicznej 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 07.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-zus-cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - plannicy - lekarze

PRAWO PRACY

49	Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku – oddział w Suwałkach	Porady z zakresu prawa pracy	ul. Świerkowa 60 16-400 Suwałki	87 566 46 77 według stawek operatora	Poniedziałek- piątek 7.30-15.30	suwalki@bialystok.pip.gov.pl https://bialystok.pip.gov.pl/	Osoba poszukująca informacji na temat prawa pracy
----	--	------------------------------	------------------------------------	---	---------------------------------	---	---

50	Centrum Poradnicwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy.	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa.	(22) 391 82 15 801 002 006 (dla tel. stacji.) 459 599 000 (dla tel. kom.)	Porady osobiste ul. Grójecka 186 02-390 Warszawa Poniedziałek 9:00-18:00 Wtorek-piątek 9:00-15:00	www.bip.pip.gov.pl, kancelaria@gip.pip.gov.pl	osoby poszukujące porad z PIP-u
----	---	-------------------------------	---	---	---	--	---------------------------------------

PRAWO PODATKOWE

51	Urząd Skarbowy w Suwałkach	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, POLSKI LAD podatki lokalne, akcyza etc.	ul. 1 Maja 2A 16-400 Suwałki	infolinia 22 460-59-90 według stawek operatora	Poniedziałek 8.00-18.00 Wtorek-piątek 8.00-15.00	us.suwalki@m.f.gov.pl	Z porad mogą korzystać wszyscy podatnicy, a w szczególności zamieszkujący na obszarze będącym w terytorialnym zasięgu działania Urzędu
52	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Warszawska 5, 43-300 Bielsko- Biala	801 055 055 tel. stacjonarnych. (22) 330 03 30 tel. komórkowych. + 48 (22)33 00 330 tel. zagranicznych. Koszł zgodnie z taryfą operatora	Poniedziałek - piątek 08.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: <a href="https://poradnikprzedsiebio
rcy.pl/-kip-czyli-krajowa-
informacja-podatkowa">https://poradnikprzedsiebio rcy.pl/-kip-czyli-krajowa- informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

53	Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego ul. Nowogrodzka 47a 00-695 Warszawa	(22)333 73 28 – porady prawników (22) 333 73 25 – problemy klientów	Poniedziałek, środa, piątek godz. 10.00-14.00 – porady ekspertów Poniedziałek, środa, piątek 10.00-14.00 – problemy klientów podmiotów rynku bankowego i kapitałowego	biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
----	---	----------------------	---	--	---	-----------------	--

INNE

WWW.OBYWATEL.GOV.PL

Informacje i usługi przyjazne obywatelom
portal Ministerstwa Cyfryzacji

54							
55	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biurowo RPO Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa	800 676 676 infolinia	Poniedziałek 10.00-18.00 Wtorek- piątek 08.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurozrecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

HELŚIŃSKA FUNDACJA PRAW CZŁOWIEKA – www.hfhr.pl

ul. Wiejska 16
00-490 Warszawa
tel. (0-22) 566-44-40
fax (0-22) 556-44-50
e-mail hfhr@hfhr.pl

Organizacja pozarządowa zajmująca się prawami człowieka. Służy fachowym doradztwem w zakresie problemów dotyczących naruszeń praw osobistych i politycznych. Przyjmuje sprawy, w których doszło lub mogło dojść do naruszeń praw człowieka, zwłaszcza prawa do rzetelnego procesu, naruszenia nieetykalności przez policję, do wolności osobistej, do informacji o działalności organów władzy państwowej i samorządowej itp. Przedstawiciele fundacji obserwują procesy, pomagają w formułowaniu skarg do Europejskiego Trybunału w Strasburgu, pomagają imigrantom uzyskać statut uchodźcy. Fundacja nie zajmuje się sprawami socjalnymi, nie świadczy usług adwokackich.

CENTRUM PRAW KOBIET – www.cpk.org.pl

ul. Wilcza 60 lok. 19
00-679 Warszawa
tel. 800 10 7777
e-mail sekretariat@cpk.org.pl

Pomoc dla kobiet, których prawa są łamane, a w szczególności kobiet doświadczających różnych form przemocy. Centrum oferuje: doradztwo prawne, pomoc psychologiczną, asystowanie kobietom w sądach i na policji, zapewnienie bezpiecznego schronienia, prowadzenie grup wsparcia i telefonu zaufania, a także pomoc socjalną i doradztwo zawodowe. W wybranych sprawach przedstawia także stanowiska Fundacji, piszą pisma wspierające klientki i podejmują interwencje w różnych instytucjach. Jeśli to możliwe, starają się także zapewnić klientkom pełnomocnika (wolontariat, pełnomocnik z urzędu lub odpłatny).

KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA – www.kopd.pl

ul. Oleandrow 6, III piętro
00-629 Warszawa
tel. (0-22) 626-94-19
e-mail kopd@kopd.pl

Organizacja, której zadaniem jest ochrona dziecka przed krzywdą i naruszeniem jego podstawowych praw i interesów. Jest miejscem gdzie można skorzystać z konsultacji psychologicznych. Misją KOPD jest ochrona praw i interesów dziecka. Głównym celem KOPD jest pomoc dziecku krzywdzonemu i jego rodzinie. Oferta KOPD adresowana jest do rodzin i w szerokim zakresie do dzieci – ofiar przemocy emocjonalnej, fizycznej i seksualnej oraz zaniedbani i niewłaściwej opieki.

STOWARZYSZENIE POMOCY OFIAROM WYPADKÓW I KOLIZJI

DROGOWYCH „ALTER EGO” – www.alterego.org.pl
ul. Ciołka 13 lok. 305

Stowarzyszenie pomaga poszkodowanym w wypadkach drogowych. Można skorzystać również z pomocy psychologa, rzeczoznawców oraz adwokatów.
W imieniu poszkodowanych występuje z roszczeniami do zakładów ubezpieczeń sprawców.

<p>01-445 Warszawa tel. +48 601 772 837 + 48 601 180 520 e-mail alterego@alterego.org.pl</p>	<p>W trudnych sytuacjach pokrywa częściowo koszty adwokackie i sądowe.</p>
<p>FEDERACJA KONSUMENTÓW – www.federacja-konsumentow.org.pl Rada Krajowa Federacji Konsumentów ul. Trębocka 3 00-074 Warszawa tel. 577-167-895 e-mail sekretariat@federacja-konsumentow.org.pl</p>	<p>Głównym celem instytucji jest ochrona indywidualnego konsumenta w Polsce. W trudniejszych sprawach prawnicy podejmują bezpośrednie interwencje u sprzedawców i producentów, wskazują na nieprawidłowości w sposobie załatwienia reklamacji, powołują się na właściwe przepisy uzasadniające roszczenia klientów. Gdy mediacja zawiedzie, piszą pozwy i prowadzą sprawy sądowe w imieniu konsumentów, najpierw próbując rozstrzygnąć spór przed polubowym sądem konsumenckim, a w ostateczności przed sądem powszechnym. Liczne działania w zakresie upowszechniania wiedzy konsumenckiej.</p>
<p>CENTRUM INFORMACYJNE DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH – www.niepehnosprawni.pl ul. Dzielna 1 00-162 Warszawa tel. (0-22) 831-85-82, 505-602-517, 505-603-016 e-mail warszawa@integracja.org</p>	<p>Na pytania dotyczące niepełnosprawności odpowiadają pracownicy socjalni i prawnicy.</p>
<p>RZECZNIK PRAW PACJENTA – www.gov.pl ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa 800-190-590 infolinia całodobowo 7 dni w tygodniu e-mail kancelaria@rpp.gov.pl</p>	<p>Specjaliści pracujący w Biurze na bieżąco pomogą rozwiązać wątpliwości i odpowiedzą na wszelkie pytania dotyczące praw pacjenta, a także wskażą przysługujące środki prawne. W sytuacji, gdy pacjent uważa, że jego prawo zostało naruszone, może również złożyć do Biura wniosek o wszczęcie postępowania wyjaśniającego.</p>
<p>GŁÓWNY INSPEKTORAT PRACY – www.gip.pl ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa tel. (0-22) 391-82-15</p>	<p>Państwowa Inspekcja Pracy udziela bezpłatnie porad w zakresie prawa pracy.</p>
<p>Infolinia Stowarzyszenia "Monar" 574 734 814</p>	<p>Niebieska Linia -Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie 801 120 002 www.niebieskalinia.info niebieskalinia@niebieskalinia.info</p>

CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA, NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (wg art. 8a ust 1 pkt 2):

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.

Nieodpłatna pomoc prawna, nieodpłatne poradnictwo obywatelskie w tym nieodpłatna mediacja (wg. art. 4a Dz. U. 2021.945 t.j.) przysługują osobie **uprawnionej**, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku.

Osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, **składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego**, podając imię i nazwisko, nr PESEL, a w przypadku jego braku nr paszportu albo innego dokumentu stwierdzającego tożsamość. Oświadczenie należy podpisać i opatrzyć datą.

Osoba korzystająca z nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w zakresie prowadzonej działalności gospodarczej dodatkowo **składa oświadczenie o niezatrudnianiu innych osób w ciągu ostatniego roku**.

Oświadczenie składa się osobie udzielającej nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczącej nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje:

- poinformowanie o obowiązującym stanie prawnym oraz o przysługujących prawach i obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym lub sądownoadministracyjnym;
- wskazanie sposobu rozwiązania problemu prawnego;
- przygotowanie projektu pisma, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądownoadministracyjnym;
- sporządzanie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w różnych rodzajach postępowań;
- nieodpłatną mediację.

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, sporządzanie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji;
- w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego;
- nieodpłatną mediację.

Nieodpłatna mediacja obejmuje:

- poinformowanie osoby uprawnionej o możliwościach skorzystania z polubownych metod rozwiązywania sporów, w szczególności mediacji oraz korzyściach z tego wynikających;
- przygotowanie projektu umowy o mediację lub wniosku o przeprowadzenie mediacji;
- przygotowanie projektu wniosku o przeprowadzenie postępowania mediacyjnego w sprawie karnej;
- przeprowadzanie mediacji;
- udzielenie pomocy w sporządzeniu do sądu wniosku o zatwierdzenie ugody zawartej przed mediatorem.

Edukacja prawna obejmuje działania edukacyjne zmierzające do zwiększenia świadomości prawnej społeczeństwa, dotyczące w szczególności upowszechnienia wiedzy o:

- prawach i obowiązkach obywatelskich;
- działalności krajowych i międzynarodowych organów ochrony prawnej;
- mediacji oraz sposobach polubownego rozwiązywania sporów;
- możliwościach udziału obywateli w konsultacjach publicznych oraz procesie stanowienia prawa;
- dostępie do nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego.

Od 1 stycznia 2023 r. udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejności zgłoszeń, po umówieniu terminu wizyty.

Z ważnych powodów dopuszcza się ustalenie innej kolejności udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej.

Kobięcie, która jest w ciąży, udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej oraz świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się poza kolejnością.

W ramach prowadzonych punktów nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego istnieje możliwość współpracy z mediatorem w razie potrzeb zgłaszanych przez osoby uprawnione i udzielana jest nieodpłatna mediacja.

Edukacja prawna kierowana jest do osób zainteresowanych, którzy chcą zwiększyć świadomość prawną oraz możliwości dochodzenia swych praw, w tym metod polubownego rozwiązywania sporów. Zgłoszenia będą mogły dokonywać szkoły, kluby seniora, organizacje pozarządowe itp.

Zgłoszenia można dokonać:

1. **telefonicznie** pod numerem telefonu: 87 562 82 22 – czynnym w godzinach pracy Urzędu;
2. lub pod adresem **e-maili**: darrowadpomoc@um.suwalki.pl.
3. **Zapisy on-line**: <https://zapisy-np.ms.gov.pl/>

W zgłoszeniu należy podać imię i nazwisko, godzinę i lokalizację punktu nieodpłatnej pomocy prawnej, z którego chce się skorzystać oraz numer telefonu kontaktowego. Zapisy wizyt rejestrowane są w godzinnych okresach, w ramach godzin otwarcia punktów (w zależności od dostępności terminów).

Z PORAD MOŻE SKORZYSTAĆ OSOBIŚCIE W PUNKCIE LUB ZA POMOCĄ ŚRODKÓW POROZUMIEWANIA SIĘ NA ODLEGŁOŚĆ

Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście oraz osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się, o których jest mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się (Dz.U. z 2017 r. poz. 1824) udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej, może odbywać się także poza punktem, w miejscu zamieszkania tych osób lub w miejscu wyposażonym w urządzenie ułatwiające porozumiewanie się z osobami doświadczającymi trudności w komunikowaniu się lub w miejscu, w którym zapewnia się możliwość skorzystania z pomocy tłumacza języka migowego albo za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość po umówieniu terminu wizyty.

Osoby ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się, które zgłoszą uzasadnioną potrzebę komunikacji za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej: składają staroście, w formie papierowej lub elektronicznej, o którym mowa w art.4 ust.2 ustawy, wraz ze wskazaniem okoliczności to uzasadniających oraz dostępnych tej osobie środków porozumiewania się na odległość.

Osoba udzielająca nieodpłatnej pomocy prawnej, po otrzymaniu od starosty drogą elektroniczną oświadczenia i danych kontaktowych osoby uprawnionej, porozumiewa się z nią w umówionym terminie.

Nieodpłatna pomoc prawna przysługuje także **osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą** (osoba samozatrudniona) niezatrudniającej innych osób w ciągu ostatniego roku.

Nieodpłatna pomoc prawna dla samozatrudnionych przedsiębiorców ma charakter pomocy *de minimis*.

Pomoc de minimis - Nieodpłatna pomoc prawna dla osób fizycznych prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą.

Instrukcja otrzymania nieodpłatnej pomocy prawnej przez osoby fizyczne prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniające innych osób w ciągu ostatniego roku.

Zgodnie z ustawą z dnia 30 kwietnia 2004 r. o postępowaniu w sprawach dotyczących pomocy publicznej (Dz. U. z 2020 r. poz. 708) od dnia 26 sierpnia 2020 r. nieodpłatna pomoc prawna udzielana osobom fizycznym prowadzącym jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniająca w ciągu ostatniego roku osób jest pomocą de minimis.

Osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą, ubiegająca się o pomoc de minimis zgodnie z treścią art. 37 ust. 1 ww. ustawy, przed udzieleniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego jest zobowiązana przedstawić podmiotowi udzielającemu następujące dokumenty:

1. „Formularz informacji przedstawionych przy ubieganiu się o pomoc de minimis” – załącznik nr 1
2. „Oświadczenie o otrzymaniu pomocy de minimis” – załącznik nr 2
3. „Oświadczenie o otrzymaniu pomocy de minimis w rolnictwie/rybołówstwie” – załącznik nr 3

Po otrzymaniu wyżej wymienionych dokumentów pracownik Urzędu skontaktuje się telefonicznie w celu ustalenia terminu porady prawnej.

Po udzieleniu pomocy beneficjentowi zostanie wydane zaświadczenie stwierdzające, że udzielona pomoc publiczna jest pomocą de minimis.

Ważne!

- Pomoc publiczna jest monitorowana i obejmuje gromadzenie, przetwarzanie i przekazywanie informacji o udzielanej pomocy publicznej, w szczególności o jej rodzajach, formach i wielkości oraz przestrzeganie krajowego limitu skumulowanej kwoty pomocy de minimis w rolnictwie lub rybołówstwie.
- Na podstawie zgromadzonych danych zostanie wydane zaświadczenie o skorzystaniu z pomocy de minimis.
- Pomoc publiczna przyznana niezgodnie z zasadami rynku wewnętrznego oraz pomoc wykorzystana niezgodnie z przeznaczeniem podlega zwrotowi w postaci kwoty stanowiącej równowartość udzielonej pomocy de minimis wraz z odsetkami.
- Pliki do pobrania: wzór oświadczenia beneficjenta.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

PROWADZĄCY	ADRESY DYZURÓW	DNI I GODZINY	SPECIALIZACJA (o ile określono)	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
1 Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie - Dział	ul. Filipowska 20B 16-400 Suwałki	Poniedziałek, czwartek i piątek 7.30-11.30 Wtorek 09.30-13.30 Środa 15.30-19.30	wtorek – mediacja	tak	ZAPISY: pod nr tel: 87 562-82-22 pon. w godz. 8-16 wtorek-piątek 7.30-15.30 e-mail:	https://um.suwalki.pl/mieszkaniec/dla-mieszkanca,57/bezpla-tna-pomoc-prawna,125670

	Pomocy Kryzysowej ¹⁾					darmowapomoc@um. suwalki.pl.	
2	Punkty Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w którym funkcjonuje Biuro Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi Porad prawnych udziela adwokat, radca prawny w przypadku mediacji mediator ²⁾	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	Poniedziałek, czwartek i piątek 12.00-16.00 Wtorek 16.00-20.00 Środa 08.00-12.00	w poniedziałek w każdym tygodniu poprzez specjalizację w zakresie upadłości konsumenckiej oraz we wtorek w każdym tygodniu poprzez specjalizację w zakresie zabezpieczenia społecznego.	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pod nr tel: 87 562-82-22 pon. w godz. 8.00-16.00 wtorek-piątek 7.30-15.30 e-mail: darmowapomoc@um. suwalki.pl.	https://um.suwalki.pl/mieszkaniec/dla-mieszkanca,57/bezpla-tna-pomoc-prawna,125670
NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE							
3	Punkt Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego w którym funkcjonuje Biuro Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi Porad obywatelskich udziela doradca obywatelski w przypadku mediacji mediator ²⁾	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	Poniedziałek 16.00-20.00 Wtorek, środa 12.00-16.00 Czwartek, piątek 8.00-12.00	w środę w każdym tygodniu poprzez specjalizację w zakresie dziedziczenia ustawowego, testamentów, zachowku i działu spadku oraz w piątek w każdym tygodniu poprzez specjalizację w zakresie wsparcia osób doświadczających przemocy.	tak	INFORMACJE i ZAPISY: pod nr tel: 87 562-82-22 pon. w godz. 8.00-16.00 wtorek-piątek 7.30-15.30 e-mail: darmowapomoc@um. suwalki.pl.	https://um.suwalki.pl/mieszkaniec/dla-mieszkanca,57/bezpla-tna-pomoc-prawna,125670

- ¹⁾ – punkt prowadzony przez adwokatów oraz radców prawnych wskazanych przez Samorząd, Adwokacki i Radcowski w Białymstoku,
²⁾ – punkt prowadzony przez adwokatów, radców prawnych, mediatorów oraz doradcę obywatelskiego z Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT w Suwałkach.

Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje:

spraw związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności oraz osób fizycznych prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniających innych osób w ciągu ostatniego roku.

Nieodpłatna mediacja nie obejmuje:

spraw w których sąd lub inny organ wydały postanowienie o skierowaniu sprawy do mediacji lub postępowania mediacyjnego lub zachodzi uzasadnione podejrzenie, że w relacji stron występuje przemoc.

Nieodpłatnej pomocy prawnej udziela osobiście adwokat lub radca prawny, a w szczególności uzasadnionych przypadkach z ich upoważnienia aplikant adwokacki lub aplikant radcowski.

W punktach powierzonych do prowadzenia organizacji pozarządowej pomocy prawnej może udzielać także:

- 1) doradca podatkowy - w zakresie prawa podatkowego, z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej;
- 2) osoba, która:
 - a) ukończyła wyższe studia prawnicze i uzyskała tytuł magistra lub zagraniczne studia prawnicze uznane w Rzeczypospolitej Polskiej,
 - b) posiada co najmniej trzyletnie doświadczenie w wykonywaniu wymagających wiedzy prawniczej czynności bezpośrednio związanych ze świadczeniem pomocy prawnej,
 - c) korzysta z pełni praw publicznych oraz ma pełną zdolność do czynności prawnych,

d) nie była karana za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego lub przestępstwo skarbowe.

W przypadku świadczenia nieodpłatnej pomocy prawnej przez osoby niebędące adwokatem lub radcą prawnym, doradcą podatkowym osoba uprawniona przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej składa pisemne oświadczenie, że jest świadoma uzyskania nieodpłatnej pomocy prawnej od osoby niebędącej adwokatem, radcą prawnym albo doradcą podatkowym.

Nieodpłatnej pomocy obywatelskiej udziela osobiście doradca obywatelski uprawniony do świadczenia porad obywatelskich.

Nieodpłatną mediację prowadzi mediator, który pomaga stronom dojść do porozumienia, bez potrzeby stawania przed sądem. Nieodpłatna mediacja jest rodzajem polubownego rozwiązywania sporów.

Zestawienie sporządziła:

Inspektor Paulina Staszkiwicz-Barszczevska

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Miejskiego w Suwałkach

