

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

nazwa jednostki	zakres poradnictwa	adres	telefon (odpłatność połączeń)	dostępność dni i godziny	www e-mail	kryteria dostępu do porad
RODZINNE						
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Bałtycka 37a 10-144 Olsztyn	(89) 527 57 11 poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00 600 107 645 w dni robocze po godzinie 16:00 oraz w soboty, niedziele i święta		sow.olsztyn.eu sowopr.bałtycka@sowopr.olsztyn.eu	osoby dotknięte problemem przemocy w rodzinie
Miejski Zespół Profilaktyki i Terapii Uzależnień	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne; w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień; w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Pstrowskiego 36 10-602 Olsztyn	Centrum Rozwiązywania Problemów Dzieci i Młodzieży oraz Punkt Pomocy „Promyk” (89) 533 58 22 693 458 014	informacje i zapisy pn.-pt. 7.30 - 15.30	mzpitu.olsztyn.eu centrum@mzpitu.olsztyn.eu	rodziny z problemem alkoholowym oraz dzieci i młodzież przejawiające zachowania ryzykowne (mieszkańcy Olsztyna)
	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	ul. Metalowa 5 10-603 Olsztyn	Punkt Terapii (89) 542 94 66 601 513 183	informacje i zapisy pn.-pt. 7.30 - 15.30	mzpitu.olsztyn.eu centrum@mzpitu.olsztyn.eu	rodziny z problemem alkoholowym, osoby uzależnione - udział w terapii po ukończeniu podstawowego programu terapii w placówkach służby zdrowia (mieszkańcy Olsztyna)
PSYCHOLOGICZNE						
Miejski Zespół Profilaktyki i Terapii Uzależnień	poradnictwo psychologiczne rodzinne, pedagogiczne; w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień; w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Pstrowskiego 36 10-602 Olsztyn	Centrum Rozwiązywania Problemów Dzieci i Młodzieży oraz Punkt Pomocy „Promyk” (89) 533 58 22 693 458 014	informacje i zapisy pn.-pt. 7.30 - 15.30	mzpitu.olsztyn.eu centrum@mzpitu.olsztyn.eu	rodziny z problemem alkoholowym oraz dzieci i młodzież przejawiające zachowania ryzykowne (mieszkańcy Olsztyna)
	poradnictwo psychologiczne, rodzinne, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	ul. Metalowa 5 10-603 Olsztyn	Punkt Terapii (89) 542 94 66 601 513 183	informacje i zapisy pn.-pt. 7.30 - 15.30	mzpitu.olsztyn.eu centrum@mzpitu.olsztyn.eu	rodziny z problemem alkoholowym, osoby uzależnione - udział w terapii po ukończeniu podstawowego programu terapii w placówkach służby zdrowia (mieszkańcy Olsztyna)
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Wsparcia Specjalistycznego Zespół Specjalistów	pomoc psychologiczna, pomoc prawna, pomoc pedagogiczna	ul. Gietkowska 9i 10-170 Olsztyn	(89) 521 04 53	pomoc psychologiczna: poniedziałek -piątek godziny na dany miesiąc dostępne przy rejestracji tel.	mopsolsztyn.pl zs@mopsolsztyn.pl	mieszkańcy Olsztyna, którzy mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód
Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży	diagnostyka psychiatryczna i leczenie farmakologiczne zaburzeń psychicznych; diagnostyka psychologiczna; psychoterapia (indywidualna i rodzinna); poradnictwo psychologiczne; psychoedukacja pacjentów i ich rodzin; konsultacje pacjentów psychoonkologicznych (poza kolejnością)	Aleja Wojska Polskiego 35 10-228 Olsztyn	(89) 678 53 57 (89) 678 53 18	rejestracja: pn. – pt. 7.30 – 15.00 e-rejestracja za pomocą: pz.gov.pl	www.wzlp.pl	zakres tematyczny

Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie Centrum Zdrowia Psychicznego	kryzysy psychiczne	Aleja Wojska Polskiego 35 10-228 Olsztyn	(89) 650 53 53 887 509 514	informacje i zapisy pn.-pt. 8.00 - 18.00	pzk@wzlp.org.pl	osoby pełnoletnie będące w kryzysie psychicznym, również członkowie ich rodzin i bliscy
Centrum wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym (Infolinia - zlecenie NFZ)	kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze		800 70 2222 bezpłatna linia telefoniczna	24 godziny 7 dni w tygodniu	centrumwsparcia.pl porady@centrumwsparcia.pl	osoby będące w kryzysie psychicznym
PEDAGOGICZNE						
Miejski Zespół Profilaktyki i Terapii Uzależnień	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne; w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień; w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Pstrowskiego 36 10-602 Olsztyn	Centrum Rozwiązywania Problemów Dzieci i Młodzieży oraz Punkt Pomocy „Promyk” (89) 533 58 22 693 458 014	informacje i zapisy pn.-pt. 7.30 - 15.30	mzpitu.olsztyn.eu centrum@mzpitu.olsztyn.eu	rodziny z problemem alkoholowym oraz dzieci i młodzież przejawiające zachowania ryzykowne (mieszkańcy Olsztyna)
	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	ul. Metalowa 5 10-603 Olsztyn	Punkt Terapii (89) 542 94 66 601 513 183	informacje i zapisy pn.-pt. 7.30 - 15.30	mzpitu.olsztyn.eu centrum@mzpitu.olsztyn.eu	rodziny z problemem alkoholowym, osoby uzależnione - udział w terapii po ukończeniu podstawowego programu terapii w placówkach służby zdrowia (mieszkańcy Olsztyna)
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Wsparcia Specjalistycznego Zespół Specjalistów	pomoc pedagogiczna, pomoc prawna, pomoc psychologiczna	ul. Gietkowska 9i 10-170 Olsztyn	(89) 521 04 53	poniedziałek - piątek 7.30 – 15.00	mopsolsztyn.pl zs@mopsolsztyn.pl	mieszkańcy Olsztyna, którzy mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód
POMOC SPOŁECZNA						
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	pomoc społeczna	ul. Bałtycka 65 10-175 Olsztyn	(89) 544 38 00	poniedziałek -piątek 7.00 – 15.00	http://pcpr-powiatolsztynski.pl/	rodziny zastępcze i ich wychowankowie z terenu powiatu olsztyńskiego
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Wsparcia Specjalistycznego Zespół Specjalistów	pomoc prawna, pomoc psychologiczna, pomoc pedagogiczna	ul. Gietkowska 9i 10-170 Olsztyn	(89) 521 04 53	porady prawne: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 8.00 – 16.00 porady pedagogiczne: poniedziałek – piątek 7.30 – 15.00 pomoc psychologiczna: poniedziałek -piątek godziny na dany miesiąc dostępne przy rejestracji telefonicznej	mopsolsztyn.pl zs@mopsolsztyn.pl	mieszkańcy Olsztyna, którzy mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód Interwencja kryzysowa stanowi zespół interdyscyplinarnych działań podejmowanych na rzecz osób będących w stanie kryzysu, obejmuje osoby i rodziny bez względu na posiadany dochód. W jej ramach udziela się natychmiastowej specjalistycznej pomocy psychologicznej, a w zależności od potrzeby poradnictwa socjalnego lub prawnego
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ						
Miejski Zespół Profilaktyki i Terapii Uzależnień	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	ul. Metalowa 5 10-603 Olsztyn	Punkt Terapii (89) 542 94 66 601 513 183	informacje i zapisy pn.-pt. 7.30 - 15.30	mzpitu.olsztyn.eu centrum@mzpitu.olsztyn.eu	poradnictwo rodzinne, psychologiczne, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	rozwiązywanie problemów alkoholowych, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Bałtycka 65 10-175 Olsztyn	Powiatowy Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych, Współuzależnionych i Ofiar przemocy 89 544 38 00/09 665 237 899	wg potrzeb	http://pcpr-powiatolsztynski.pl/	osoby dotknięte problemem uzależnienia i przemocy w rodzinie z terenu powiatu olsztyńskiego
	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie w ramach interwencji kryzysowych	ul. Bałtycka 65 10-175 Olsztyn	Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej 89-544-38-00	wg potrzeb	http://pcpr-powiatolsztynski.pl/	osoby dotknięte problemem przemocy w rodzinie z terenu powiatu olsztyńskiego
Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom	Profilaktyka i rozwiązywanie problemów alkoholowych	ul. Dereniowa 52/54 02-776 Warszawa	(+48 22) 641 15 01 (+48 22) 250 63 25 800 199 900 Bezpłatna infolinia czynna całą dobę		www.kcpu.pl kcpu@kcpu.gov.pl	Zakres tematyczny

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Bałtycka 65 10-175 Olsztyn	Powiatowy Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych, Współuzależnionych i Ofiar przemocy 89 544 38 00/09 665 237 899	wg potrzeb	http://pcpr-powiatolsztynski.pl/	osoby dotknięte problemem uzależnienia i przemocy w rodzinie z terenu powiatu olsztyńskiego
	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie w ramach interwencji kryzysowych	ul. Bałtycka 65 10-175 Olsztyn	Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej 89 544 38 00	wg potrzeb	http://pcpr-powiatolsztynski.pl/	osoby dotknięte problemem przemocy w rodzinie z terenu powiatu olsztyńskiego
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	ul. Bałtycka 37a 10-144 Olsztyn	(89) 527 57 11 poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00 600 107 645 całodobowy		sow.olsztyn.eu sowopr.bałtycka@sowopr.olsztyn.eu	osoby doświadczające przemocy domowej
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"	wsparcie psychologiczne, informacje na temat przeciwdziałania przemocy w rodzinie, informacja o istniejących możliwościach prawno-proceduralnych oraz lokalnych placówkach pomocowych	Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia czynna całą dobę dyżury prawników: tel. 22 666 28 50 w poniedziałki i wtorki w godz. 17.00–21.00, tel. 800 12 00 02 w środy w godz. 18.00 - 22.00		https://www.niebieskalinia.org/ogoln-opolskie-pogotowie-dla-ofiar-przemocy niebieskalinia@niebieskalinia.info	osoby doświadczające przemocy domowej

INTERWENCJA KRYZYSOWA

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Wsparcia Specjalistycznego Zespół Specjalistów	pomoc prawna, pomoc psychologiczna	ul. Gietkowska 9i 10-170 Olsztyn	89 527 74 99 89 521 04 53	porady prawne: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 8.00 – 16.00 pomoc psychologiczna: poniedziałek -piątek godziny na dany miesiąc dostępne przy rejestracji telefonicznej	mopsolsztyn.pl zs@mopsolsztyn.pl	interwencja kryzysowa stanowi zespół interdyscyplinarnych działań podejmowanych na rzecz osób będących w stanie kryzysu; obejmuje osoby i rodziny bez względu na posiadany dochód; w jej ramach udziela się natychmiastowej specjalistycznej pomocy psychologicznej, a w zależności od potrzeby poradnictwa socjalnego lub prawnego
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	przeciwdziałanie przemocy w rodzinie w ramach interwencji kryzysowych	ul. Bałtycka 65 10-175 Olsztyn	Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej 89 544 38 00	wg potrzeb	http://pcpr-powiatolsztynski.pl/	osoby dotknięte problemem przemocy w rodzinie z terenu powiatu olsztyńskiego

Centralne Zarządzenie Kryzysowe	monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Al. Ujazdowskie 5 00-583 Warszawa	(+48 47) 72 16 907	Infolinia dla Obywatela czynna w dni robocze w godz.8.00 – 16.00	https://www.gov.pl/web/rcb	świadek zagrożenia kryzysowego; osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH						
Wojewódzki Urząd Pracy	udzielanie porad zawodowych w formie indywidualnej i grupowej w zakresie przepisów ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy oraz ustawy - kodeks pracy	ul. Głowackiego 28 10-448 Olsztyn	Centrum Poradnictwa Zawodowego w Olsztynie tel. 89 522 79 41/42/43	poniedziałek 8.00 – 17.00 wtorek – piątek 7.30 – 15.30	wupolsztyn.praca.gov.pl olwu@up.gov.pl	zakres tematyczny
Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie	<ul style="list-style-type: none"> • udzielanie porad służących ograniczeniu zagrożeń dla życia i zdrowia pracowników, a także w zakresie przestrzegania prawa pracy • udzielanie porad w celu wspierania równego traktowania obywateli państw członkowskich UE oraz EFTA, którzy korzystają z prawa do swobodnego przepływu pracowników oraz członków ich rodzin 	ul. Kopernika 29 10-512 Olsztyn	Główny Inspektorat Pracy w dni robocze w godz. 9-15 tel. 801 002 006 - z tel stacjonarnych. tel. 459 599 000 - z tel komórkowych. Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie w dni robocze w godz. 9-15: tel. 801 002 416 - z tel stacjonarnych tel. 459 595 416 - z tel komórkowych Porady prawne udzielane osobiście - rejestracja telefoniczna tel 89 527 42 75 w pon.w godz. 10:00- 13:00 oraz 15.30-17.00, wt.-pt. w godz. 8.30-14.30		http://www.bip.pip.gov.pl	zakres tematyczny
Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy	Urząd Pracy ul. Trawiasta 20 b 15-161 Białystok	19524 (lub 22 19524) dla połączeń krajowych +48 22 19524 dla połączeń zagranicznych	poniedziałek - piątek 8.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl kontakt@zielonalinia.gov.pl	adresaci porad: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy
DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM						
Warmińsko – Mazurskie Stowarzyszenie Pomocy Pokrzywdzonym i Pomocy Prawnej SAPERE AUDE	- wsparcie informacyjne, psychologiczne, psychiatryczne, psychoterapeutyczne, prawne, finansowe -zapewnienie tłumacza języka migowego	Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem ul. Jagiellońska 47 10-274 Olsztyn	dyżur całodobowy: tel 720 703 279 dyżur w ośrodku osoby pierwszego kontaktu w godzinach urzędowania: pn. 9:00-16:00, wt. 11:00-18:00 śr. 8:00-15:00, czw. 13:00-20:00 pt. 8:00-15:00, sob. 8:00-13:00		olsztyn@pomocapereau.de.pl	osoby pokrzywdzone przestępstwem oraz osoby im bliskie, świadkowie przestępstw oraz osoby im bliskie
PRAWO KONSUMENCKIE						
Oddział Federacji Konsumentów w Olsztynie	prawa konsumentów	ul. 1 Maja 13 10-117 Olsztyn	(89) 535 21 16	środa 11.00 – 14.00 piątek 11.00 – 14.00 i 17.00 – 19.00 sobota 15.00 – 19.00	www.federacja-konsumentow.org.pl olsztyn@federacja- konsumentow.org.pl	porady wyłącznie dla konsumentów, jedynie w sprawach konsumenckich
Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej	poradnictwo konsumenckie w zakresie kompetencji ustawowych Inspekcji Handlowej, prowadzenie pozasądowych postępowań mających na celu polubowne rozwiązywanie sporów konsumenckich	ul. Dąbrowszczaków 10 10-540 Olsztyn	(89) 527 27 65	poniedziałek - piątek 7.30 – 15.30	www.ih.olsztyn.pl	zakres tematyczny
		Warm-Mazurski Urząd Wojewódzki Al. Marszałka J. Piłsudskiego 7/9 10-575 Olsztyn	502 058 788 Punkt przyjęć w sprawach pozasądowego rozwiązywania sporów konsumenckich	poniedziałek - piątek 8.00 – 15.00	olsztyn@ih.olsztyn.pl	

Miejski Rzecznik Konsumentów	ochrona praw konsumentów	Plac Jana Pawła II 1 10-101 Olsztyn	(89) 50 60 230	poniedziałek: 13:00-17:45 wtorek: 13:00-15:15 środa: 9:15-11:15	bip.olsztyn.eu rzecznikkonsumentow@olsztyn.eu	zakres tematyczny
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia 801 440 220 22 266 76 76	poniedziałek - piątek 10.00-18.00	www.uokik.gov.pl https://poradydlakonsumentow.pl	zakres tematyczny
PRAWA PACJENTA						
Rzecznik Praw Pacjenta	ochrona praw pacjenta	ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa	800 190 590 bezpłatna infolinia 22 688 05 00 dla połączeń z zagranicy lub osób mających zablokowaną możliwość połączenia z numerem 800... Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub tel. (22) 532 82 43	przyjęcia interesantów: poniedziałek - piątek 9.00-15.00	https://www.gov.pl/web/rpp kancelaria@rpp.gov.pl	z porad może korzystać każdy, kto uważa, że jego prawo jako pacjenta zostało naruszone
Narodowy Fundusz Zdrowia-Centrala	uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta - leczenie w kraju i poza granicami - kolejki do świadczeń	Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa	Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590 całodobowo (+48) 22 125 66 00 dla dzwoniących z zagranicy		https://www.nfz.gov.pl/ tip@nfz.gov.pl	każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych	ochrona praw osób niepełnosprawnych	Adres koresp. ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	538 117 590	poniedziałek - piątek 8.30-15.30	http://www.niepelnosprawni.gov.pl/ sekretariat.bon@mrips.gov.pl obsługa osób niesłyszących przy pomocy tłumacza języka migowego online	z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
Infolinia portalu www.niepelnosprawni.pl	wszechstronna informacja w sprawach dotyczących: rynku pracy, zagadnień prawno-socjalnych, edukacji, rehabilitacji, świadczeń i orzecznictwa		801 801 015	poniedziałek - piątek 8.00-17.00	http://www.niepelnosprawni.pl	zakres tematyczny
Rzecznik Praw Dziecka Dziecięcy telefon zaufania	ochrona praw dziecka	ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12 - całą dobę, siedem dni w tygodniu Przyjęcia interesantów: od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-16.15 po wcześniejszym umówieniu wizyty tel: (22) 583 66 00, 800 12 12 12		https://brpd.gov.pl/ rpd@brpd.gov.pl https://czat.brpd.gov.pl/	sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych; może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH						
Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Olsztynie	ubezpieczenia społeczne	Pl. Konsulatu Polskiego 4 10-959 Olsztyn Sala Obsługi Klientów	(22) 560 16 00 Centrum Obsługi Telefonicznej Rezerwacja wizyty w placówce ZUS w Olsztynie: tel. 89 741 50 08	poniedziałek: 8.00-17.00 wtorek-piątek: 8.00-15.00	https://www.zus.pl/	zakres tematyczny
Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	zakres informacji: - pomoc techniczna i obsługa e-ZLA - zasiłki - renty i emerytury - informacje dla ubezpieczonych - informacje dla płatników		(22) 560 16 00	poniedziałek - piątek 7.00 – 18.00	https://www.zus.pl/o-zus/kontakt/ cot@zus.pl	adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
PRAWO PRACY						

Wojewódzki Urząd Pracy	udzielanie porad zawodowych w formie indywidualnej i grupowej w zakresie przepisów ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy oraz ustawy - kodeks pracy	ul. Głowackiego 28 10-448 Olsztyn	Centrum Poradnictwa Zawodowego w Olsztynie tel. 89 522 79 41/42/43	poniedziałek w godz. 8.00 - 17.00 wtorek – piątek w godz. 7.30 – 15.30	https://wupolsztyn.praca.gov.pl/ olwu@up.gov.pl	zakres tematyczny
Infolinia urzędów pracy	pomoc w zakresie usług rynku pracy		19524 (lub 22 19524) dla połączeń krajowych +48 22 19524 dla połączeń zagranicznych	poniedziałek – piątek godz. 8.00-18.00	https://zielonalinia.gov.pl/ kontakt@zielonalinia.gov.pl	zakres tematyczny
Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie	Porady prawne z zakresu prawa pracy, legalności zatrudnienia oraz bezpieczeństwa i higieny pracy	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie ul. Kopernika 29 10-512 Olsztyn	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy w dni robocze w godz. 9.00-15.00 tel. 801 002 006 - z tel stacjonarnych. tel. 459 599 000 - z tel komórkowych. tel. 89 333 17 41 / 22 111 35 88 - porady prawne w języku ukraińskim Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie w dni robocze w godz. 9.00-15.00: tel. 801 002 416 - z tel stacjonarnych tel. 459 595 416 - z tel komórkowych Porady prawne udzielane osobiście - rejestracja telefoniczna tel 89 527 42 75 w pon.w godz. 10:00-13:00 oraz 15.30-17.00, wt.-pt. w godz. 8.30-14.30		www.bip.pip.gov.pl https://olsztyn.pip.gov.pl/ https://www.pip.gov.pl/pl/prawo-pracy kancelaria@olsztyn.pip.gov.pl	zakres tematyczny
PRAWO PODATKOWE						
Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje na temat podatków lub cła	ul. Warszawska 5, 43-300 Bielsko-Biała	22 330 03 30 (z tel komórkowych) 801 055 055 (z tel stacjonarnych) +48 22 330 03 30 (z zagranicy)	poniedziałek - piątek 8.00-18.00	https://www.kis.gov.pl/zalatwanie-spraw/udzielanie-informacji https://www.gov.pl/web/kas/krajowa-informacja-skarbowa https://www.podatki.gov.pl/	z porad może skorzystać każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO						
Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	ochrona klientów podmiotów rynku finansowego (takich jak zakłady ubezpieczeń, banki, biura maklerskie, firmy pożyczkowe)	Biuro Rzecznika Finansowego ul. Nowogrodzka 47A 00-695 Warszawa	22 333 73 28 – godz. 10.00-14.00 (poniedziałek, środa, piątek) rynek ubezpieczeniowo - emerytalny 22 333 73 25 – godz. 10.00-14.00 (poniedziałek, środa, piątek) problemy z bankami i na rynku kapitałowym		https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl porady@rf.gov.pl	wsparcie w sporach z podmiotami rynku finansowego
Pełnomocnik Terenowy Rzecznika Finansowego w Olsztynie	pomoc w rozwiązaniu sporów z instytucjami finansowymi	ul. Prosta 1/2 lok.5 10-029 Olsztyn	bezpośrednie konsultacje: poniedziałek w godz. 9.00 – 17.00 w pozostałe dni należy umówić spotkanie poprzez Biuro Terenowe w Olsztynie, telefonicznie pod nr tel. 22 333 73 37, mailowo lub osobiście w dniach: wtorek – piątek 9.00 – 15.00		biuro.olsztyn@rf.gov.pl	zakres tematyczny
INNE						
Rzecznik Praw Obywatelskich	ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa	800 676 676 Połączenia bezpłatne	poniedziałek 10.00-18.00 wtorek - piątek 8.00-16.00	https://bip.brpo.gov.pl/ biurorzecznika@brpo.gov.pl	może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa obywatelskie są naruszone
Infolinia i portal OBYWATEL.GOV.PL	rządowa ogólnopolska infolinia oraz portal dla obywateli dotyczący wszelkich spraw urzędowych		222 500 115	całodobowo, 7 dni w tygodniu	https://obywatel.gov.pl/	można uzyskać informacje, gdzie powinno się załatwić konkretną sprawę urzędową