



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Lista jednostek nieodpłatnego poradnictwa zawiera dane jednostek nieodpłatnego poradnictwa uporządkowane według tematyki poradnictwa, w tym jednostek publicznych, jednostek niepublicznych działających na zlecenie oraz jednostek prowadzących działalność pożytku publicznego działających na zlecenie, którym powierzono zadania z zakresu poradnictwa specjalistycznego na podstawie odrębnych przepisów. Dane obejmują informacje o zakresie poradnictwa, kryteriach dostępu do usługi, nazwie jednostek, adresach i danych kontaktowych, w tym stronach internetowych i numerach telefonów, dniach i godzinach działalności oraz kryteria dostępu do usługi.

Lista zawiera także wykaz krajowych infolinii tematycznych i innych form porad świadczonych za pośrednictwem komunikacji elektronicznej jako form poradnictwa również łatwo dostępnego dla mieszkańców powiatu – podane jako ostatnie w danej kategorii tematycznej.

SPIS TREŚCI

1.	PORADNICTWO RODZINNE	STRONA 2
2.	PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	STRONA 4
3.	PORADNICTWO PEDAGOGICZNE	STRONA 6
4.	PORADNICTWO Z ZAKRESU POMOCY SPOŁECZNEJ	STRONA 8
5.	PORADNICTWO W SPRAWIE ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ	STRONA 9
6.	PORADNICTWO W SPRAWIE PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE	STRONA 14
7.	PORADNICTWO W RAMACH INTERWENCJI KRYZYSOWEJ	STRONA 16
8.	PORADNICTWO DLA BEZROBOTNYCH	STRONA 19
9.	PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM	STRONA 21
10.	PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW KONSUMENTÓW	STRONA 22
11.	PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW DZIECKA	STRONA 23
12.	PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW PACJENTA	STRONA 24
13.	PORADNICTWO Z ZAKRESU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH	STRONA 25
14.	PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA PRACY	STRONA 26
15.	PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA PODATKOWEGO	STRONA 26
16.	PORADNICTWO DLA OSÓB W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO	STRONA 27
17.	NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA	STRONA 27
18.	NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE	STRONA 29
19.	NIEODPŁATNA MEDIACJA	STRONA 30
20.	INNE	
	RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH	STRONA 32
	TELEFONY ZAUFANIA	STRONA 33



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

1. PORADNICTWO RODZINNE

Zakres poradnictwa:

Poradnictwo rodzinne obejmuje problemy funkcjonowania rodziny, w tym opieki nad osobą niepełnosprawną a także terapię rodzinną.

Kryterium dostępu:

Osoby i rodziny, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA DĄBRÓWKA			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. T. Kościuszki 14, 05-252 Dąbrówka ♿	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – środa: 7.30 – 15.30 czwartek: 7.30 – 15.30 dzień wewnętrzny piątek: 7.30 – 14.30	tel.: 29 757-80-85, 731-907-002 gops@dabrowka.net.pl www.bip.dabrowka.net.pl
GMINA JADÓW			
Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	pl. Dreszera 17, 05-280 Jadów ♿	poniedziałek, środa, czwartek: 8.00 – 16.00 wtorek: 7.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 14.00 w piątek nie przyjmuje się interesantów w sprawie świadczeń rodzinnych	tel.: 25 675-41-09 gops@jadow.az.pl www.gmina.jadow.az.pl
Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego dla gmin: Jadów, Strachówka, Tłuszcz prowadzący: Stowarzyszenie Miłośników Urli z Urli	ul. Wczasowa 2, 05-281 Urle ♿	środa: 10.00 – 18.00 czwartek: 10.00 – 18.00 piątek: 10.00 – 18.00 zakres poradnictwa: pedagogiczne, psychologiczne, socjalne, psychoterapeutyczne, terapeuty ds. uzależnień	tel.: 25 754-96-41 zapisy telefonicznie w godzinach pracy punktu lub za pośrednictwem e-maila smu.urle@o2.pl www.urle.waw.pl
GMINA KLEMBÓW			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Żymirskiego 38, 05-205 Klembów	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00 dzień wewnętrzny	tel.: 29 777-92-40 gops@klembow.pl www.gops.klembow.pl
GMINA KOBYŁKA			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Żymirskiego 2, 05-230 Kobylka ♿ windą przez Ośrodek Zdrowia	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek: 8.00 – 16.00 czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 763-42-72 świadczenia rodzinne, fundusz alimentacyjny, becikowe, 800+: tel.: 22 763-42-62 lub 63 ops@opskobylka.pl www.opskobylka.naszops.pl
Konsultacyjny Punkt Pomocy	ul. Wołomińska 1b, 05-230 Kobylka	po wcześniejszym umówieniu telefonicznym: środa: 8.00 – 10.00 / 13.30 – 15.00 czwartek: 9.00 – 20.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 509-541-349, 600-355-163 www.kobylka.pl
GMINA MARKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿ świadczenia rodzinne: ul. Lisa Kuli 5A	poniedziałek-piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 771-30-23 wew. 22, wew. 26 – świadczenia rodzinne ops@marki.pl swiadczenia@marki.pl www.opsmarki.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Centrum Wspierania Rodzin Pomost	ul. Lipowa 2F, 05-270 Marki ♿	zapisy na wizytę w godzinach: poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 781-200-710 kontakt@cwrpomost.pl www.cwrpomost.pl
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿	poniedziałek: 16.00 – 19.00 specjalista ds. psychoterapii uzależnień 14.00 – 18.00 psycholog wtorek: 14.00 – 18.00 doradca zawodowy, pierwszy i trzeci wtorek miesiąca środa: 16.30 – 20.30 specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie czwartek: 8.00 – 12.00 prawnik piątek: 9.00 – 11.00 konsultacje ws. wychowawczych, mediacje rodzinne	Koordinator Punktu środa: 8.00 – 12.00 tel.: 504-171-291 www.ops.marki.pl
GMINA POŚWIĘTNE			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Szkolna 2, 05-326 Poświętne ♿	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 7.30 – 15.30 środa: dzień wewnętrzny czwartek-piątek: 7.30 – 15.30	tel.: 25 752-03-15, 731-775-277 gops@ugposwietne.pl www.gopsposwietne.pl
GMINA RADZYMIN			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Weteranów 31, 05-250 Radzymin ♿	poniedziałek – środa: 8.00 – 16.00 czwartek: dzień wewnętrzny piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 786-54-86, 22 786-51-29 ops@radzymin.pl www.ops.radzymin.pl
GMINA STRACHÓWKA			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Norwida 6, 05-282 Strachówka	poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 25 676-06-73 strachowka@ops.pl www.strachowka.4bip.pl
GMINA TŁUSZCZ			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Warszawska 10, 05-240 Tłuszcz ♿	poniedziałek: 8.00 – 16.00 wtorek: 8.00 – 18.00 środa: 8.00 – 16.00 czwartek: dzień wewnętrzny piątek: 8.00 – 14.00	tel.: 29 777-52-90, 29 642-99-24 – świadczenia rodzinne osrodek@ops.tluszcz.pl www.opstluszcz.pl
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Kościelna 1A, 05-240 Tłuszcz ♿	sekretariat: poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 7.00 – 16.00 wtorek: 7.00 – 17.00 pracownicy poradni: poniedziałek, wtorek: 8.00 – 18.30 środa, czwartek: 8.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 18.00	tel.: 29 757-38-97 ppptluszcz@op.pl ppptluszcz@ppptluszcz.pl www.ppptluszcz.pl
GMINA WOŁOMIN			
Ośrodek Pomocy Społecznej	al. Armii Krajowej 34, 05-200 Wołomin	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 787-27-01, 22 776-50-23 ops@ops.wolomin.pl www.ops.wolomin.pl
Specjalistyczna Poradnia Rodzinna przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Legionów 85, 05-200 Wołomin I piętro	zapisy na wizytę w godzinach: poniedziałek-piątek: 8.00 – 18.00	tel.: 664-022-974 spr@pcprwolomin.pl spr@pcprwolomin.home.pl www.wolomin.naszepcpr.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Legionów 85, 05-200 Wołomin	poniedziałek: 9.00 – 17.00 wtorek – czwartek: 8.15 – 16.15 piątek – dzień wewnętrzny	tel.: 22 776-27-85, 22 546-81-84 sekretariat@ppp.wolomin.pl www.ppp.wolomin.pl
Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego dla gmin: Kobyłka, Poświętne, Wołomin prowadzący: Fundacja Ogarnij Emocje z Wołomina	ul. Żelazna pawilon 1b 05-200 Wołomin piętro	poniedziałek: 16.00 – 19.00 środa: 12.00 – 15.00 czwartek: 12.00 – 15.00 zakres poradnictwa: pedagogiczne, psychologiczne, socjalne	tel.: 795-990-820 zapisy telefonicznie w dni powszednie w godzinach 12.00 – 18.00 lub za pośrednictwem e-maila ogarnij-emocje@wp.pl
GINA ZĄBKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Powstańców 2c, 05-091 Ząbki	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 7.00 – 15.00	tel.: 22 510-98-03 (do 22) ops@zabki.pl www.opszabki.pl
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Inżynierska 1 05-220 Zielonka  Filia w Ząbkach: ul. Batorego 62A 05-091 Ząbki 	Zielonka – sekretariat: poniedziałek, środa, czwartek: 8.00 – 16.00 wtorek: 8.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 15.00 pracownicy poradni: poniedziałek – czwartek: 8.00 – 19.00 piątek: 8.00 – 15.00 Ząbki – sekretariat: poniedziałek, środa, czwartek: 8.00 – 16.00 wtorek: 8.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 15.00 pracownicy poradni: poniedziałek – czwartek: 8.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 15.30	tel.: 22 760-24-97 sekretariat@pppzielonka.pl www.pppzielonka.pl tel.: 22 308-85-55 filia@pppzielonka.pl
GINA ZIELONKA			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Literacka 20, 05-220 Zielonka 	poniedziałek: 9.00 – 17.00 wtorek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 781-03-51, 22 761-00-47 ops@zielonka.pl www.ops.zielonka.pl
Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. Poniatowskiego 29, 05-220 Zielonka 	poniedziałek – piątek: 8.00 – 20.00 hostel – 7 dni w tygodniu całą dobę, zgodnie z potrzebami osób korzystających z pomocy	tel.: 22 771-83-84, 504-221-017 – telefon interwencyjny (24h) porady za pośrednictwem e-maila: psychologpoikzielonka@gmail.com www.poik-zielonka.pl

2. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

Zakres poradnictwa:

Poradnictwo psychologiczne realizuje się poprzez procesy diagnozowania, profilaktyki i terapii. Mniej sformalizowane pomaganie tam, gdzie nie ma zdiagnozowanej choroby albo zaburzenia, ale jednak pacjent potrzebuje czyjejś pomocy. Jest to forma pomocy oferowana osobom zdrowym, przeżywającym tzw. kryzysy rozwojowe lub kryzysy przystosowawcze.

Kryteria dostępu:

Osoby będące w kryzysie psychicznym i rodziny, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód.



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA JADÓW			
Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego dla gmin: Jadów, Strachówka, Tłuszcz prowadzący: Stowarzyszenie Miłośników Urli z Urli	ul. Wczasowa 2, 05-281 Urle ♿	środa: 10.00 – 18.00 czwartek: 10.00 – 18.00 piątek: 10.00 – 18.00 zakres poradnictwa: pedagogiczne, psychologiczne, socjalne, psychoterapeutyczne, terapeuty ds. uzależnień	tel.: 25 754-96-41 zapisy telefonicznie w godzinach pracy punktu lub za pośrednictwem e-maila smu.urle@o2.pl www.urle.waw.pl
GMINA KOBYŁKA			
Konsultacyjny Punkt Pomocy	ul. Wołomińska 1b, 05-230 Kobyłka	po wcześniejszym umówieniu telefonicznym: środa: 8.00 – 10.00 / 13.30 – 15.00 czwartek: 9.00 – 20.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 509-541-349, 600-355-163 www.kobylka.pl
GMINA MARKI			
Centrum Wspierania Rodzin Pomost	ul. Lipowa 2F, 05-270 Marki ♿	zapisy na wizytę w godzinach: poniedziałek-piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 781-200-710 kontakt@cwrpomost.pl www.cwrpomost.pl
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿	poniedziałek: 16.00 – 19.00 specjalista ds. psychoterapii uzależnień 14.00 – 18.00 psycholog wtorek: 14.00 – 18.00 doradca zawodowy, pierwszy i trzeci wtorek miesiąca środa: 16.30 – 20.30 specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie czwartek: 8.00 – 12.00 prawnik piątek: 9.00 – 11.00 konsultacje ws. wychowawczych, mediacje rodzinne	Koordinator Punktu środa: 8.00 – 12.00 tel.: 504-171-291 www.ops.marki.pl
GMINA TŁUSZCZ			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Kościelna 1A, 05-240 Tłuszcz ♿	sekretariat: poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 7.00 – 16.00 wtorek: 7.00 – 17.00 pracownicy poradni: poniedziałek, wtorek: 8.00 – 18.30 środa, czwartek: 8.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 18.00	tel.: 29 757-38-97 ppptluszcz@op.pl ppptluszcz@ppptluszcz.pl www.ppptluszcz.pl
GMINA WOŁOMIN			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Legionów 85, 05-200 Wołomin	poniedziałek: 9.00 – 17.00 wtorek – czwartek: 8.15 – 16.15 piątek – dzień wewnętrzny	tel.: 22 776-27-85, 22 546-81-84 sekretariat@ppp.wolomin.pl www.ppp.wolomin.pl
Specjalistyczna Poradnia Rodzinna przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Legionów 85, 05-200 Wołomin I piętro	zapisy na wizytę w godzinach: poniedziałek – piątek: 8.00 – 18.00	tel.: 664-022-974 spr@pcprwolomin.pl spr@pcprwolomin.home.pl www.wolomin.naszepcpr.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego dla gmin: Kobyłka, Poświętne, Wołomin prowadzący: Fundacja Ogarnij Emocje z Wołomina	ul. Żelazna pawilon 1b 05-200 Wołomin piętro	poniedziałek: 16.00 – 19.00 środa: 12.00 – 15.00 czwartek: 12.00 – 15.00 zakres poradnictwa: pedagogiczne, psychologiczne, socjalne	tel.: 795-990-820 zapisy telefonicznie w dni powszednie w godzinach 12.00 – 18.00 lub za pośrednictwem e-maila ogarnij-emocje@wp.pl
GMINA ZIELONKA			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Inżynierska 1 05-220 Zielonka  Filia w Ząbkach: ul. Batorego 62A 05-091 Ząbki 	Zielonka – sekretariat: poniedziałek, środa, czwartek: 8.00 – 16.00 wtorek: 8.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 15.00 pracownicy poradni: poniedziałek – czwartek: 8.00 – 19.00 piątek: 8.00 – 15.00 Ząbki – sekretariat: poniedziałek, środa, czwartek: 8.00 – 16.00 wtorek: 8.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 15.00 pracownicy poradni: poniedziałek – czwartek: 8.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 15.30	tel.: 22 760-24-97 sekretariat@pppzielonka.pl www.pppzielonka.pl tel.: 22 308-85-55 filia@pppzielonka.pl
Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. Poniatowskiego 29, 05-220 Zielonka 	poniedziałek – piątek: 8.00 – 20.00 hostel – 7 dni w tygodniu całą dobę, zgodnie z potrzebami osób korzystających z pomocy	tel.: 22 771-83-84, 504-221-017 – telefon interwencyjny (24h) porady za pośrednictwem e-maila: psychologpoikzielonka@gmail.com www.poik-zielonka.pl
POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ)		24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	tel.: 800-702-222 infolinia bezpłatna porady@centrumwsparcia.pl www.centrumwsparcia.pl

3. PORADNICTWO PEDAGOGICZNE

Zakres poradnictwa:

Jednorazowa porada lub cykl/seria spotkań z pedagogiem, mające na celu wspomaganie rodziców w radzeniu sobie z szeroko pojętymi trudnościami wychowawczymi.

Kryteria dostępu:

Osoby i rodziny, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA JADÓW			
Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego dla gmin: Jadów, Strachówka, Tłuszcz prowadzący: Stowarzyszenie Miłośników Urli z Urli	ul. Wczasowa 2, 05-281 Urle 	środa: 10.00 – 18.00 czwartek: 10.00 – 18.00 piątek: 10.00 – 18.00 zakres poradnictwa: pedagogiczne, psychologiczne, socjalne, psychoterapeutyczne, terapeuty ds. uzależnień	tel.: 25 754-96-41 zapisy telefonicznie w godzinach pracy punktu lub za pośrednictwem e-maila smu.urle@o2.pl www.urle.waw.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

GMINA KOBYLKA			
Konsultacyjny Punkt Pomocy	ul. Wołomińska 1b, 05-230 Kobyłka	po wcześniejszym umówieniu telefonicznym: środa: 8.00 – 10.00 / 13.30 – 15.00 czwartek: 9.00 – 20.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 509-541-349, 600-355-163 www.kobylka.pl
GMINA MARKI			
Centrum Wspierania Rodzin Pomost	ul. Lipowa 2F, 05-270 Marki ♿	zapisy na wizytę w godzinach: poniedziałek-piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 781-200-710 kontakt@cwrpomost.pl www.cwrpomost.pl
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿	poniedziałek: 16.00 – 19.00 specjalista ds. psychoterapii uzależnień 14.00 – 18.00 psycholog wtorek: 14.00 – 18.00 doradca zawodowy, pierwszy i trzeci wtorek miesiąca środa: 16.30 – 20.30 specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie czwartek: 8.00 – 12.00 prawnik piątek: 9.00 – 11.00 konsultacje ws. wychowawczych, mediacje rodzinne	Koordynator Punktu środa: 8.00 – 12.00 tel.: 504-171-291 www.ops.marki.pl
GMINA TŁUSZCZ			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Kościelna 1A, 05-240 Tłuszcz ♿	sekretariat: poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 7.00 – 16.00 wtorek: 7.00 – 17.00 pracownicy poradni: poniedziałek, wtorek: 8.00 – 18.30 środa, czwartek: 8.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 18.00	tel.: 29 757-38-97 ppptluszcz@op.pl ppptluszcz@ppptluszcz.pl www.ppptluszcz.pl
GMINA WOŁOMIN			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Legionów 85, 05-200 Wołomin	poniedziałek: 9.00 – 17.00 wtorek – czwartek: 8.15 – 16.15 piątek – dzień wewnętrzny	tel.: 22 776-27-85, 22 546-81-84 sekretariat@ppp.wolomin.pl www.ppp.wolomin.pl
Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego dla gmin: Kobyłka, Poświętne, Wołomin prowadzący: Fundacja Ogarnij Emocje z Wołomina	ul. Żelazna pawilon 1b 05-200 Wołomin piętro	poniedziałek: 16.00 – 19.00 środa: 12.00 – 15.00 czwartek: 12.00 – 15.00 zakres poradnictwa: pedagogiczne, psychologiczne, socjalne	tel.: 795-990-820 zapisy telefonicznie w dni powszednie w godzinach 12.00 – 18.00 lub za pośrednictwem e-maila ogarnij-emocje@wp.pl
GMINA ZIELONKA			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Inżynierska 1 05-220 Zielonka ♿ Filia w Ząbkach: ul. Batorego 62A 05-091 Ząbki ♿	Zielonka – sekretariat: poniedziałek, środa, czwartek: 8.00 – 16.00 wtorek: 8.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 15.00 pracownicy poradni: poniedziałek – czwartek: 8.00 – 19.00 piątek: 8.00 – 15.00 Ząbki – sekretariat: poniedziałek, środa, czwartek: 8.00 – 16.00 wtorek: 8.00 – 17.00	tel.: 22 760-24-97 sekretariat@pppzielonka.pl www.pppzielonka.pl tel.: 22 308-85-55 filia@pppzielonka.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

		piątek: 8.00 – 15.00 pracownicy poradni: poniedziałek – czwartek: 8.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 15.30	
--	--	---	--

4. PORADNICTWO Z ZAKRESU POMOCY SPOŁECZNEJ

Zakres poradnictwa:

Pomoc społeczna wspiera osoby i rodziny w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwia im życie w warunkach odpowiadających godności człowieka. Zapobiega trudnym sytuacjom, podejmując działania zmierzające do życiowego usamodzielnienia osób i rodzin oraz ich integracji ze środowiskiem, przy wykorzystywaniu własnych uprawnień, zasobów i możliwości.

Kryteria dostępu:

Osoby i rodziny, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, posiadające niskie dochody.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA DĄBRÓWKA			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. T. Kościuszki 14, 05-252 Dąbrowka ♿	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – środa: 7.30 – 15.30 czwartek: 7.30 – 15.30 dzień wewnętrzny piątek: 7.30 – 14.30	tel.: 29 757-80-85, 731-907-002 gops@dabrowka.net.pl www.bip.dabrowka.net.pl
GMINA JADÓW			
Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	pl. Dreszera 17, 05-280 Jadów ♿	poniedziałek, środa, czwartek: 8.00 – 16.00 wtorek: 7.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 14.00 w piątek nie przyjmuje się interesantów w sprawie świadczeń rodzinnych	tel.: 25 675-41-09 gops@jadow.az.pl www.gmina.jadow.az.pl
GMINA KLEMBÓW			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Żymirskiego 38, 05-205 Klembów	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: dzień wewnętrzny	tel.: 29 777-92-40 gops@klembow.pl www.gops.klembow.pl
GMINA KOBYŁKA			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Żymirskiego 2, 05-230 Kobylka ♿ windą przez Ośrodek Zdrowia	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek: 8.00 – 16.00 czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 763-42-72 świadczenia rodzinne, fundusz alimentacyjny, becikowe, 800+: tel.: 22 763-42-62 lub 63 ops@opskobylka.pl www.opskobylka.naszops.pl
GMINA MARKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿ świadczenia rodzinne: ul. Lisa Kuli 5A	poniedziałek-piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 771-30-23 wew. 22, wew. 26 – świadczenia rodzinne ops@marki.pl swiadczenia@marki.pl www.opsmarki.pl
GMINA POŚWIĘTNE			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Szkolna 2, 05-326 Poświętne ♿	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 7.30 – 15.30 środa: dzień wewnętrzny czwartek-piątek: 7.30 – 15.30	tel.: 25 752-03-15, 731-775-277 gops@ugposwietne.pl www.gopsposwietne.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

GMINA RADZYMIN			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Weteranów 31, 05-250 Radzymin ♿	poniedziałek – środa: 8.00 – 16.00 czwartek: dzień wewnętrzny piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 786-54-86, 22 786-51-29 ops@radzymin.pl www.ops.radzymin.pl
GMINA STRACHÓWKA			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Norwida 6, 05-282 Strachówka	poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 25 676-06-73 strachowka@ops.pl www.strachowka.4bip.pl
GMINA TŁUSZCZ			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Warszawska 10, 05-240 Tłuszcz ♿	poniedziałek: 8.00 – 16.00 wtorek: 8.00 – 18.00 środa: 8.00 – 16.00 czwartek: dzień wewnętrzny piątek: 8.00 – 14.00	tel.: 29 777-52-90, 29 642-99-24 – świadczenia rodzinne osrodek@ops.tluszcz.pl www.opstluszcz.pl
GMINA WOŁOMIN			
Ośrodek Pomocy Społecznej	al. Armii Krajowej 34, 05-200 Wołomin	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 787-27-01, 22 776-50-23 ops@ops.wolomin.pl www.ops.wolomin.pl
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Wileńska 29A, 05-200 Wołomin	poniedziałek: 9.00 – 17.00 wtorek – piątek: 8.00 – 15.30	tel.: 22 776-44-95 (96), 22 177-93-00 sekretariat@pcprwolomin.pl www.wolomin.naszepcpr.pl
GMINA ZĄBKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Powstańców 2c, 05-091 Ząbki	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 7.00 – 15.00	tel.: 22 510-98-03 (do 22) ops@zabki.pl www.opszabki.pl
GMINA ZIELONKA			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Literacka 20, 05-220 Zielonka ♿	poniedziałek: 9.00 – 17.00 wtorek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 781-03-51, 22 761-00-47 ops@zielonka.pl www.ops.zielonka.pl

5. PORADNICTWO W SPRAWIE ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

Zakres poradnictwa:

Przeciwdziałanie powstawaniu i usuwanie następstw nadużywania alkoholu poprzez oddziaływanie na osoby nadużywające alkoholu oraz udzielanie pomocy ich rodzinom. Przeciwdziałanie następstwom innych uzależnień, oddziaływanie na osoby uzależnione i udzielanie pomocy ich rodzinom.

Kryteria dostępu:

Osoby i rodziny, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu problemów alkoholowych i innych uzależnień.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA DĄBRÓWKA			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. T. Kościuszki 14, 05-252 Dąbrowka ♿	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – czwartek: 7.30 – 15.30 (czwartek: pracownicy socjalni – dzień wewnętrzny) piątek: 7.30 – 14.30	tel.: 29 757-80-25, 731-907-002 gops@dabrowka.net.pl www.bip.dabrowka.net.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	ul. T. Kościuszki 14, 05-252 Dąbrówka  budynek parterowy przy Urzędzie Gminy	w godzinach pracy Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dąbrówce <u>PUNKT KONSULTACYJNO – INFORMACYJNY</u> budynek parterowy przy Urzędzie Gminy Dąbrówka psycholog, terapeuta systemowy, doradca zawodowy w co drugi poniedziałek miesiąca 13.00 – 19.00 konsultant ds. uzależnień, pedagog, czwartek: 16:00 – 19:00 naprzemiennie w Dąbrówce lub Przychodni Lekarskiej Świat Zdrowia „Kuligów” Kuligów ul. Warszawska 5 specjalista z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie 2 x w miesiącu	umawianie terminu wizyty pod numerem tel.: 29 757-80-25 gkrpa@dabrowka.net.pl umawianie terminu wizyty pod numerem tel.: 606-442-272 umawianie terminu wizyty pod numerem tel.: 601-396-315 umawianie terminu wizyty pod numerem tel.: 29 757-80-25
GMINA JADÓW			
Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	pl. Dreszera 17, 05-280 Jadów  od strony podwórka	dyżury przewodniczącego środa i czwartek 10.00 – 14.00 konsultant ds. uzależnień, pedagog w co drugi czwartek miesiąca 15.30 – 19.30 naprzemiennie w Dąbrówce lub Przychodni Lekarskiej Świat Zdrowia „Kuligów” Kuligów ul. Warszawska 5 psycholog, terapeuta systemowy, doradca zawodowy w co drugi poniedziałek miesiąca 13.00 – 19.00 specjalista z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie 2 x w miesiącu 7.30 – 15.30 Dąbrówka ul. Kościuszki 14	tel.: 25 675-41-09 spotkania z konsultantem po wcześniejszym umówieniu terminu z przewodniczącym tel.: 606-442-272 (psycholog, terapeuta systemowy, doradca zawodowy) tel.: 29 757-80-25 (specjalista z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie)
Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego dla gmin: Jadów, Strachówka, Tłuszcz prowadzący: Stowarzyszenie Miłośników Urli z Urli	ul. Wczasowa 2, 05-281 Urle 	środa: 10.00 – 18.00 czwartek: 10.00 – 18.00 piątek: 10.00 – 18.00 zakres poradnictwa: pedagogiczne, psychologiczne, socjalne, psychoterapeutyczne, terapeuty ds. uzależnień	tel.: 25 754-96-41 zapisy telefonicznie w godzinach pracy punktu lub za pośrednictwem e-maila smu.urle@o2.pl www.urle.waw.pl
GMINA KLEMBÓW			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Żymirskiego 38, 05-205 Klembów	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: dzień wewnętrzny	tel.: 29 777-92-40 gops@klembow.pl www.gops.klembow.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	ul. Żymirskiego 1A, 05-205 Klembów 	wtorek: 8.00 – 14.00 czwartek: 16.00 – 18.00 (dyżur przewodniczącego komisji)	tel.: 29 753-88-41 www.gops.klembow.pl
GMINA KOBYŁKA			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Żymirskiego 2, 05-230 Kobyłka windą przez Ośrodek Zdrowia	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek: 8.00 – 16.00 czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 763-42-72 świadczenia rodzinne, fundusz alimentacyjny, becikowe, 800+: tel.: 22 763-42-62 lub 63 ops@opskobyłka.pl www.opskobyłka.naszops.pl
Konsultacyjny Punkt Pomocy	ul. Wołomińska 1b, 05-230 Kobyłka	po wcześniejszym umówieniu telefonicznym: środa: 8.00 – 10.00 / 13.30 – 15.00 czwartek: 9.00 – 20.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 509-541-349, 600-355-163 www.kobyłka.pl
Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	ul. Wołomińska 1b, 05-230 Kobyłka	zapisy na wizytę: poniedziałek 8.00 – 18.00 wtorek-czwartek 8.00 – 16.00 piątek 8.00 – 14.00	tel.: 22 760-70-38 mkrpa@kobyłka.pl
GMINA MARKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki świadczenia rodzinne: ul. Lisa Kuli 5A	poniedziałek-piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 771-30-23 wew. 22, wew. 26 – świadczenia rodzinne ops@marki.pl swiadczenia@marki.pl www.opsmarki.pl
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	ul. Kościuszki 39A 05-270 Marki 	osobiście lub telefonicznie od poniedziałku do piątku: 8.00 – 16.00, w drugą i trzecią środę każdego miesiąca: 8.00 – 20.30	tel.: 609-771-310 gkrpa@marki.pl www.trzezwe.marki.pl
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki 	poniedziałek: 16.00 – 19.00 specjalista ds. psychoterapii uzależnień 14.00 – 18.00 psycholog wtorek: 14.00 – 18.00 doradca zawodowy, pierwszy i trzeci wtorek miesiąca środa: 16.30 – 20.30 specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie czwartek: 8.00 – 12.00 prawnik piątek: 9.00 – 11.00 konsultacje ws. wychowawczych, mediacje rodzinne	Koordinator Punktu środa: 8.00 – 12.00 tel.: 504-171-291 www.ops.marki.pl
GMINA POŚWIĘTNE			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Szkolna 2, 05-326 Poświętne 	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 7.30 – 15.30 środa: dzień wewnętrzny czwartek-piątek: 7.30 – 15.30	tel.: 25 752-03-15, 731-775-277 gops@ugposwietne.pl www.gopspowietne.pl
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	ul. Szkolna 2, 05-326 Poświętne 	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 7.30 – 15.30 środa: dzień wewnętrzny czwartek-piątek: 7.30 – 15.30	tel.: 25 752-03-15, gops@ugposwietne.pl www.gopspowietne.pl
GMINA RADZYMIN			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Weteranów 31, 05-250 Radzymin 	poniedziałek – środa: 8.00 – 16.00 czwartek: dzień wewnętrzny piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 786-54-86, 22 786-51-29 ops@radzymin.pl www.ops.radzymin.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	ul. Letnia 15, 05-250 Radzymin ♿	dyżur Komisji: środa: 15.30 – 18.30 Wspólnota Anonimowych Alkoholików AA „Oko Opatrzności” ul. Letnia 15 poniedziałek: 18.00 – 20.00 wtorek: 17.00 – 19.00 czwartek, niedziela: 17.00 – 19.00 Wspólnota Anonimowych Alkoholików AA „Dobry Pasterz” wtorek: od 18.30 Centrum Aktywności Społecznej ul. Konstytucji 3 Maja 8A niedziela: od 18.00 Kościół św. Andrzeja Boboli Marki-Struga, Al. J. Piłsudskiego 148/152 Wspólnota Anonimowych Alkoholików AA „Pokrzepienie” piątek: od 18.30, ul. Wyszkowska 16	Przewodnicząca GKPPA tel.: 698-573-803
Punkt Informacyjny -Konsultacyjny	ul. Letnia 15, 05-250 Radzymin ♿	porady i konsultacje dla osób nieradzących sobie z emocjami: poniedziałek: 9.00 – 17.00 czwartek: 8.00 – 14.00 piątek: 9.00 – 15.00 porady i konsultacje dla osób uzależnionych/przeciwdziałanie przemocy: wtorek: 8.00 – 17.00 porady i konsultacje dla osób współuzależnionych: środa: 10.00 – 16.00 porady i konsultacje pedagogiczno- psychologiczne: sobota (dwie w miesiącu): 8.00 – 14.00	zapisy na konsultacje prowadzone są za pomocą elektronicznego kalendarza wizyt na stronie www.radzymin.pl tel.: 22 667-68-56
GMINA STRACHÓWKA			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Norwida 6, 05-282 Strachówka	poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 25 676-06-73 strachowka@ops.pl www.strachowka.4bip.pl
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	ul. Norwida 6, 05-282 Strachówka	poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: do Urzędu Gminy 25 756-28-28 gkrpa.strachowka@wp.pl
GMINA TŁUSZCZ			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Warszawska 10, 05-240 Tłuszcz ♿	poniedziałek: 8.00 – 16.00 wtorek: 8.00 – 18.00 środa: 8.00 – 16.00 czwartek: dzień wewnętrzny piątek: 8.00 – 14.00	tel.: 29 777-52-90, 29 642-99-24 – świadczenia rodzinne osrodek@ops.tluszcz.pl www.opstluszcz.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	ul. Warszawska 10, 05-240 Tłuszcz ♿	Koordinator ds. Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Urząd Miejski w Tłuszczu ul. Warszawska 10, pokój nr 46, poniedziałek, czwartek: 9.00 – 13.00, wtorek: 9.00 – 17.00	tel.: 29 757-30-16 wew. 226
Punkt Konsultacyjny	ul. Powstańców 27	grupa poniedziałek: 17.00 – 20.00 psycholog / psychoterapeuta: środa 8.00 – 15.00 prawnik: czwartek 14.00 – 16.00	tel.: 694-660-689 tel.: 693-998-931 tel.: 512-086-629
GMINA WOŁOMIN			
Ośrodek Pomocy Społecznej	al. Armii Krajowej 34, 05-200 Wołomin	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 787-27-01, 22 776-50-23 ops@ops.wolomin.pl www.ops.wolomin.pl
Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień SP ZOZ	ul. Powstańców 12, 05-200 Wołomin ♿	poniedziałek – piątek: 8.00 – 20.00	tel.: 22 787-85-43 wew. 22, 22 776-44-88 sekretariat@optu-wolomin.pl www.optu-wolomin.pl
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	al. Armii Krajowej 34, 05-200 Wołomin ♿	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 506-768-618 gkrpa@ops.wolomin.pl www.ops.wolomin.pl
Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego dla gmin: Kobyłka, Poświętne, Wołomin prowadzący: Fundacja Ogarnij Emocje z Wołomina	ul. Żelazna pawilon 1b 05-200 Wołomin piętro	poniedziałek: 16.00 – 19.00 środa: 12.00 – 15.00 czwartek: 12.00 – 15.00 zakres poradnictwa: pedagogiczne, psychologiczne, socjalne	tel.: 795-990-820 zapisy telefonicznie w dni powszednie w godzinach 12.00 – 18.00 lub za pośrednictwem e-maila ogarnij-emocje@wp.pl
GMINA ZĄBKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Powstańców 2c, 05-091 Żąbki	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 7.00 – 15.00	tel.: 22 510-98-03 (do 22) ops@zabki.pl www.opszabki.pl
Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	ul. 3 Maja 14/16, 05-091 Żąbki	dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin: środa – czwartek: 16.00 – 19.00 dla osób z problemem narkotykowym i ich rodzin: wtorek: 17.30 – 19.30 grupa edukacyjno-terapeutyczna dla osób współuzależnionych: poniedziałek: 17.00 – 20.00	tel.: 22 781-63-61 https://www.zabki.pl
GMINA ZIELONKA			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Literacka 20, 05-220 Zielonka ♿	poniedziałek: 9.00 – 17.00 wtorek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 781-03-51, 22 761-00-47 ops@zielonka.pl www.ops.zielonka.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	ul. Lipowa 5, 05-220 Zielonka, pokój 101	poniedziałek: 8:00 – 17:00 wtorek-czwartek: 8:00 – 16:00 piątek: 8:00 – 15:00	tel.: 22 761-39-51 mkrpa@zielonka.pl
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. uzależnień	ul. Literacka 20, 05-220 Zielonka w Ośrodku Pomocy Społecznej pokój nr 9 	piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 781-03-51 wew. 19 https://bip.zielonka.pl
POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia”	Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom ul. Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa	czynny codziennie: 16.00 – 21.00	tel.: 800-199-990 infolinia bezpłatna www.kcpu.gov.pl

6. PORADNICTWO W SPRAWIE PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

Zakres poradnictwa:

Interwencja kryzysowa i wsparcie m.in.: w postaci poradnictwa medycznego, psychologicznego, prawnego, socjalnego, zawodowego i rodzinnego, ochrona przed przemocą dla osób doznających lub narażonych na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, narażonych na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszenie godności, nietykalności cielesnej, wolności, powodujące szkody na ich zdrowiu psychicznym i fizycznym, wywołujące cierpienia oraz krzywdy moralne.

Kryterium dostępu:

Osoby doświadczające przemocy domowej.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA DĄBRÓWKA			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny	ul. T. Kościuszki 14, 05-252 Dąbrówka 	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – środa: 7.30 – 15.30 czwartek: 7.30 – 15.30 (dzień wewnętrzny) piątek: 7.30 – 14.30	tel.: 29 757-80-25, 731-907-002 gops@dabrowka.net.pl ewelina.sadlik@dabrowka.net.pl www.bip.dabrowka.net.pl
GMINA JADÓW			
Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny	pl. Dreszera 17, 05-280 Jadów w siedzibie Ośrodka Pomocy Społecznej	poniedziałek, środa, czwartek: 8.00 – 16.00 wtorek: 7.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 14.00	tel.: 25 675-41-09 www.gmina.jadow.az.pl

GMINA KLEMBÓW			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny	ul. Żymirskiego 38, 05-205 Klembów	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: dzień wewnętrzny	tel.: 29 777-92-40 gops@klembow.pl www.gops.klembow.pl
GMINA KOBYŁKA			
Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny	ul. Żymirskiego 2, 05-230 Kobylka windą przez Ośrodek Zdrowia	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek: 8.00 – 16.00 czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 763-42-68 ops@opskobylka.pl www.opskobylka.naszops.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Konsultacyjny Punkt Pomocy	ul. Wołomińska 1b, 05-230 Kobyłka	po wcześniejszym umówieniu telefonicznym: środa: 8.00 – 10.00 / 13.30 – 15.00 czwartek: 9.00 – 20.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 509-541-349, 600-355-163, 515-769-628 www.kobylka.pl
GMINA MARKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿ świadczenia rodzinne: ul. Lisa Kuli 5A	poniedziałek-piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 721-200-043 zespol.interdyscyplarny@marki.pl
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	ul. Kościuszki 39A 05-270 Marki ♿	osobiście lub telefonicznie od poniedziałku do piątku: 8.00 – 16.00, w drugą i третią środę każdego miesiąca: 8.00 – 20.30	tel.: 609-771-310 gkrpa@marki.pl www.trzezwe.marki.pl
Centrum Wspierania Rodzin Pomost	ul. Lipowa 2F, 05-270 Marki ♿	zapisy na wizytę w godzinach: poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 781-200-710 kontakt@cwrpomost.pl www.cwrpomost.pl
Punkt Informacyjny -Konsultacyjny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿	poniedziałek: 16.00 – 19.00 specjalista ds. psychoterapii uzależnień 14.00 – 18.00 psycholog wtorek: 14.00 – 18.00 doradca zawodowy, pierwszy i trzeci wtorek miesiąca środa: 16.30 – 20.30 specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie czwartek: 8.00 – 12.00 prawnik piątek: 9.00 – 11.00 konsultacje ws. wychowawczych, mediacje rodzinne	Koordinator Punktu środa: 8.00 – 12.00 tel.: 504-171-291 www.ops.marki.pl
GMINA POŚWIETNE			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny	ul. Szkolna 2, 05-326 Poświętne	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 7.30 – 15.30 środa: dzień wewnętrzny czwartek-piątek: 7.30 – 15.30	tel.: 25 752-03-15, 731-775-277 gops@ugposwietne.pl www.gopsposwietne.pl
GMINA RADZYMIN			
Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej	ul. Weteranów 31, 05-250 Radzymin ♿	poniedziałek-środa: 8.00 – 16.00 czwartek: dzień wewnętrzny piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 786-54-86 wew. 110, 798-867-367 ops@radzymin.pl www.ops.radzymin.pl
GMINA STRACHÓWKA			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny	ul. Norwida 6, 05-282 Strachówka	poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 25 676-06-73 strachowka@ops.pl www.strachowka.4bip.pl
GMINA TŁUSZCZ			
Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny	ul. Warszawska 10, 05-240 Tłuszcz ♿	poniedziałek: 8.00 – 16.00 wtorek: 8.00 – 18.00 środa: 8.00 – 16.00 czwartek: dzień wewnętrzny piątek: 8.00 – 14.00	tel.: 29 777-52-90, 29 642-99-24 – świadczenia rodzinne osrodek@ops.tluszcz.pl www.opstluszcz.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

GMINA WOŁOMIN			
Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny	al. Armii Krajowej 34, 05-200 Wołomin	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00 Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Legionów 31A porady psychologiczne wtorek: 08.00 – 15.00 porady prawne środa: 16.15 – 19.15	tel.: 22 787-27-01, 22 776-50-23 ops@ops.wolomin.pl www.ops.wolomin.pl Punkt Informacyjno-Konsultacyjny tel.: 601-948-647
Specjalistyczna Poradnia Rodzinna przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Legionów 85, 05-200 Wołomin I piętro	zapisy na wizytę w godzinach: poniedziałek – piątek: 8.00 – 18.00	tel.: 664-022-974 spr@pcprwolomin.pl spr@pcprwolomin.home.pl www.wolomin.naszecpr.pl
Wydział Prewencji Komendy Powiatowej Policji	ul. Legionów 31a, 05-200 Wołomin ♿	24 godzin na dobę przez 7 dni w tygodniu	tel.: 22 776-45-08 / 09
GMINA ZĄBKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny	ul. Powstańców 2c, 05-091 Ząbki	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 7.00 – 15.00	tel.: 22 510-98-03 (do 22) ops@zabki.pl www.opszabki.pl
GMINA ZIELONKA			
Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny	ul. Literacka 20, 05-220 Zielonka ♿	poniedziałek: 9.00 – 17.00 wtorek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 781-03-51, 22 761-00-47 ops@zielonka.pl www.ops.zielonka.pl
Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. Poniatowskiego 29, 05-220 Zielonka ♿	poniedziałek – piątek: 8.00 – 20.00 hostel – 7 dni w tygodniu całą dobę, zgodnie z potrzebami osób korzystających z pomocy	tel.: 22 771-83-84, 504-221-017 – telefon interwencyjny (24h) porady za pośrednictwem e-maila: psychologpoikzielonka@gmail.com www.poik-zielonka.pl
POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom ul. Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa	godziny pracy sekretariatu: poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 666-10-36 – sekretariat tel.: 800-120-002 – infolinia bezpłatna, telefon infolinii czynny całą dobę www.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia.info niebieskalinia@niebieskalinia.info

7. PORADNICTWO W RAMACH INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Zakres poradnictwa:

Poradnictwo i wsparcie w działaniu dla osób i rodzin znajdujących się w sytuacji kryzysowej w wyniku zdarzeń losowych, klęsk żywiołowych umyślnych działań lub zaniechań, naruszających prawa lub dobra osobiste osób lub rodzin.



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Kryterium dostępu:

Osoby i rodziny dotknięte sytuacją kryzysową w formie wsparcia bezpłatnego.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA DĄBRÓWKA			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. T. Kościuszki 14, 05-252 Dąbrówka ♿	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – środa: 7.30 – 15.30 czwartek: 7.30 – 15.30 (dzień wewnętrzny) piątek: 7.30 – 14.30	tel.: 29 757-80-85, 731-907-002 gops@dabrowka.net.pl www.bip.dabrowka.net.pl
GMINA JADÓW			
Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	pl. Dreszera 17, 05-280 Jadów ♿	poniedziałek, środa, czwartek: 8.00 – 16.00 wtorek: 7.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 14.00 w piątek nie przyjmuje się interesantów w sprawie świadczeń rodzinnych	tel.: 25 675-41-09 gops@jadow.az.pl www.gmina.jadow.az.pl
GMINA KLEMBÓW			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Żymirskiego 38, 05-205 Klembów	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: dzień wewnętrzny	tel.: 29 777-92-40 gops@klembow.pl www.gops.klembow.pl
GMINA KOBYŁKA			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Żymirskiego 2, 05-230 Kobylka ♿ windą przez Ośrodek Zdrowia	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek: 8.00 – 16.00 czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 763-42-72 świadczenia rodzinne, fundusz alimentacyjny, becikowe, 800+: tel.: 22 763-42-62 lub 63 ops@opskobylka.pl www.opskobylka.naszops.pl
GMINA MARKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿ świadczenia rodzinne: ul. Lisa Kuli 5A	poniedziałek-piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 771-30-23 wew. 22, wew. 26 – świadczenia rodzinne ops@marki.pl swiadczenia@marki.pl www.opsmarki.pl
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿	poniedziałek: 16.00 – 19.00 specjalista ds. psychoterapii uzależnień 14.00 – 18.00 psycholog wtorek: 14.00 – 18.00 doradca zawodowy, pierwszy i trzeci wtorek miesiąca środa: 16.30 – 20.30 specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie czwartek: 8.00 – 12.00 prawnik piątek: 9.00 – 11.00 konsultacje ws. wychowawczych, mediacje rodzinne	Koordinator Punktu środa: 8.00 – 12.00 tel.: 504-171-291 www.ops.marki.pl
GMINA POŚWIĘTNE			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Szkolna 2, 05-326 Poświętne ♿	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 7.30 – 15.30 środa: dzień wewnętrzny czwartek-piątek: 7.30 – 15.30	tel.: 25 752-03-15, 731-775-277 gops@ugposwietne.pl www.gopsposwietne.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

GMINA RADZYMIN			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Weteranów 31, 05-250 Radzymin ♿	poniedziałek-środa: 8.00 – 16.00 czwartek: dzień wewnętrzny piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 786-54-86, 22 786-51-29 ops@radzymin.pl www.ops.radzymin.pl
GMINA STRACHÓWKA			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Norwida 6, 05-282 Strachówka	poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 25 676-06-73 strachowka@ops.pl www.strachowka.4bip.pl
GMINA TŁUSZCZ			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Warszawska 10, 05-240 Tłuszcz ♿	poniedziałek: 8.00 – 16.00 wtorek: 8.00 – 18.00 środa: 8.00 – 16.00 czwartek: dzień wewnętrzny piątek: 8.00 – 14.00	tel.: 29 777-52-90, 29 642-99-24 – świadczenia rodzinne osrodek@ops.tluszcz.pl www.opstluszcz.pl
GMINA WOŁOMIN			
Ośrodek Pomocy Społecznej	al. Armii Krajowej 34, 05-200 Wołomin	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 787-27-01, 22 776-50-23 ops@ops.wolomin.pl www.ops.wolomin.pl
Wydział Zarządzania Kryzysowego Starostwa Powiatowego	ul. Sasina 15, 05-200 Wołomin ♿	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 776-03-00, 22 787 77 69 wzk@powiat-wolominski.pl
GMINA ZĄBKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Powstańców 2c, 05-091 Ząbki	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 7.00 – 15.00	tel.: 22 510-98-03 (do 22) ops@zabki.pl www.opszabki.pl
GMINA ZIELONKA			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Literacka 20, 05-220 Zielonka ♿	poniedziałek: 9.00 – 17.00 wtorek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 781-03-51, 22 761-00-47 ops@zielonka.pl www.ops.zielonka.pl
Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. Poniatowskiego 29, 05-220 Zielonka ♿	poniedziałek – piątek: 8.00 – 20.00 hostel – 7 dni w tygodniu całą dobę, zgodnie z potrzebami osób korzystających z pomocy	tel.: 22 771-83-84, 504-221-017 – telefon interwencyjny (24h) porady za pośrednictwem e-maila: psychologpoikzielonka@gmail.com www.poik-zielonka.pl

Zakres poradnictwa:

Monitorowanie bezpieczeństwa.

Kryterium dostępu:

Osoba będąca świadkiem zagrożenia kryzysowego, osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego.

POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Centralne Zarządzanie Kryzysowe	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa al. Ujazdowskie 5, 00-583 Warszawa	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	całodobowy dyżur: tel.: (+48 47) 721-69-00, 785-700-177 dyzurny@rcb.gov.pl poczta@rcb.gov.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

8. PORADNICTWO DLA BEZROBOTNYCH

Zakres poradnictwa:

Poradnictwo i aktywizacja zawodowa osób biernych na rynku pracy (bezrobotni, poszukujący pracy).

Kryterium dostępu:

Osoby bezrobotne, poszukujące pracy, pracodawcy.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA DĄBRÓWKA			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. T. Kościuszki 14, 05-252 Dąbrówka ♿	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – środa: 7.30 – 15.30 czwartek: 7.30 – 15.30 dzień wewnętrzny piątek: 7.30 – 14.30	tel.: 29 757-80-85, 731-907-002 gops@dabrowka.net.pl www.bip.dabrowka.net.pl
GMINA JADÓW			
Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	pl. Dreszera 17, 05-280 Jadów ♿	poniedziałek, środa, czwartek: 8.00 – 16.00 wtorek: 7.00 – 17.00 piątek: 8.00 – 14.00 w piątek nie przyjmuje się interesantów w sprawie świadczeń rodzinnych	tel.: 25 675-41-09 gops@jadow.az.pl www.gmina.jadow.az.pl
GMINA KLEMBÓW			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Żymirskiego 38, 05-205 Klembów	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: dzień wewnętrzny	tel.: 29 777-92-40 gops@klembow.pl www.gops.klembow.pl
GMINA KOBYŁKA			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Żymirskiego 2, 05-230 Kobylka ♿ windą przez Ośrodek Zdrowia	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek: 8.00 – 16.00 czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 763-42-72 świadczenia rodzinne, fundusz alimentacyjny, becikowe, 800+: tel.: 22 763-42-62 lub 63 ops@opskobylka.pl www.opskobylka.naszops.pl
GMINA MARKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿ świadczenia rodzinne: ul. Lisa Kuli 5A	poniedziałek-piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 771-30-23 wew. 22, wew. 26 – świadczenia rodzinne ops@marki.pl swiadczenia@marki.pl www.opsmarki.pl
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿	poniedziałek: 16.00 – 19.00 specjalista ds. psychoterapii uzależnień 14.00 – 18.00 psycholog wtorek: 14.00 – 18.00 doradca zawodowy, pierwszy i trzeci wtorek miesiąca środa: 16.30 – 20.30 specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie czwartek: 8.00 – 12.00 prawnik piątek: 9.00 – 11.00 konsultacje ws. wychowawczych, mediacje rodzinne	Koordynator Punktu środa: 8.00 – 12.00 tel.: 504-171-291 www.ops.marki.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

GMINA POŚWIĘTNE			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Szkolna 2, 05-326 Poświętne ♿	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 7.30 – 15.30 środa: dzień wewnętrzny czwartek-piątek: 7.30 – 15.30	tel.: 25 752-03-15, 731-775-277 gops@ugposwietne.pl www.gopsposwietne.pl
GMINA RADZYMIN			
Powiatowy Urząd Pracy, Filia w Radzyminie dla gmin: Dąbrówka, Marki, Radzymin	ul. Konstytucji 3 Maja 24, 05-250 Radzymin ♿	godziny otwarcia: poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00 przyjęcia interesantów: poniedziałek – piątek: 8.30 – 14.30	tel.: 22 786-52-72, 22 786 55-15 wawora@praca.gov.pl www.wolomin.praca.gov.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Weteranów 31, 05-250 Radzymin ♿	poniedziałek – środa: 8.00 – 16.00 czwartek: dzień wewnętrzny piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 786-54-86, 22 786-51-29 ops@radzymin.pl www.ops.radzymin.pl
GMINA STRACHÓWKA			
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Norwida 6, 05-282 Strachówka	poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 25 676-06-73 strachowka@ops.pl www.strachowka.4bip.pl
GMINA TŁUSZCZ			
Powiatowy Urząd Pracy Filia w Tłuszczu dla gmin: Jadów, Klembów, Strachówka, Tłuszcz	ul. Warszawska 10, 05-240 Tłuszcz ♿	godziny otwarcia: poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00 przyjęcia interesantów: poniedziałek – piątek: 8.30 – 14.30	tel.: 29 757 21-43, 29 757-25-01 wawotl@praca.gov.pl www.wolomin.praca.gov.pl
GMINA WOŁOMIN			
Powiatowy Urząd Pracy dla gmin: Kobylka, Poświętne, Wołomin, Ząbki, Zielonka	ul. Warszawska 5a, 05-200 Wołomin ♿	godziny otwarcia: poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00 przyjęcia interesantów: poniedziałek – piątek: 8.30 – 14.30	tel.: 22 787-46-20, 22 787 54-64 wawo@praca.gov.pl www.wolomin.praca.gov.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej	al. Armii Krajowej 34, 05-200 Wołomin	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 787-27-01, 22 776-50-23 ops@ops.wolomin.pl www.ops.wolomin.pl
GMINA ZĄBKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Powstańców 2c, 05-091 Ząbki	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 7.00 – 15.00	tel.: 22 510-98-03 (do 22) ops@zabki.pl www.opszabki.pl
Klub Integracji Społecznej	ul. Powstańców 2c, 05-091 Ząbki	poniedziałek: 10.00 – 18.00 wtorek: 8.00 – 16.00 środa: dzień wewnętrzny OPS / KIS może realizować zajęcia czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 7.00 – 15.00	tel.: 22 510-98-16, 530-609-715 kis@zabki.pl www.opszabki.pl
GMINA ZIELONKA			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Literacka 20, 05-220 Zielonka ♿	poniedziałek: 9.00 – 17.00 wtorek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 781-03-51, 22 761-00-47 ops@zielonka.pl www.ops.zielonka.pl
POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Infolinia Urzędów Pracy – Zielona Linia (informacje o usługach urzędów pracy)	Biuro Komunikacji Elektronicznej ul. Trawiasta 20b 15-161 Białystok	poniedziałek – piątek: 8.00 – 18.00	tel.: (22) 19524 z Polski, + 48 22 19524 z zagranicy infolinia płatna kontakt@zielonalinia.gov.pl www.zielonalinia.gov.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

9. PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

Zakres poradnictwa:

Usługa kierowana do osób, które w wyniku działań innych osób lub zdarzeń losowych bądź zaniechania, nieuwagi doznały uszczerbku na zdrowiu fizycznym i psychicznym, stanie posiadania.

Kryterium dostępu:

Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA DĄBRÓWKA			
Komisariat Policji	ul. R. Traugutta 17 05-250 Radzymin	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	tel.: 47 724-77-80, 600-997-092 (141, 212, 902)
Punkt Obsługi Interesanta dla mieszkańców Gminy Dąbrówka	ul. T. Kościuszki 14 05-252 Dąbrówka	poniedziałki i piątki: 10.00 – 13.00	dyżur dzielnicowego z KP Radzymin tel.: 600-997-212
GMINA JADÓW			
Komisariat Policji	ul. Poniatowskiego 25, 05-280 Jadów	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	tel. 47 724-78-77, 600-997-161
GMINA KOBYŁKA			
Komisariat Policji	ul. ks. Marmo 13, 05-230 Kobylka	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	tel.: 47 724-75-00, 600-997-145 (188)
GMINA MARKI			
Komisariat Policji	ul. Sportowa 5, 05-270 Marki	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	tel.: 47 724-79-01, 600-997-081 (140, 144, 181, 900)
Punkt Informacyjno -Konsultacyjny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki	poniedziałek: 16.00 – 19.00 specjalista ds. psychoterapii uzależnień 14.00 – 18.00 psycholog wtorek: 14.00 – 18.00 doradca zawodowy, pierwszy i trzeci wtorek miesiąca środa: 16.30 – 20.30 specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie czwartek: 8.00 – 12.00 prawnik piątek: 9.00 – 11.00 konsultacje ws. wychowawczych, mediacje rodzinne	Koordinator Punktu środa: 8.00 – 12.00 tel.: 504-171-291 www.ops.marki.pl
Zespół Interdyscyplinarny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki	poniedziałek-piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 721-200-043 zespol.interdyscyplinarny@marki.pl
GMINA RADZYMIN			
Komisariat Policji	ul. R. Traugutta 17 05-250 Radzymin	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	tel.: 47 724-77-80, 600-997-092 (141, 212, 902)
Punkt Obsługi Interesanta dla mieszkańców Gminy Dąbrówka			
GMINA TŁUSZCZ			
Komisariat Policji	ul. Szkolna 6, 05-240 Tłuszcz	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	tel.: 47 724-77-02, 600-997-086 (164, 166, 173)



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

GMINA WOŁOMIN			
Komenda Powiatowa Policji	ul. Wileńska 43a, 05-200 Wołomin ♿	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	tel.: (22) 776-20-21 / 47 724-79-01 tel.: 600-997-018 (198, 218, 219, 798) Policyjny Telefon Zaufania: 800-120-226 (czynny w dni robocze w godzinach 9.30 – 15.30)
Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepięstwem w Wołominie prowadzony przez Fundację COMPASSIO	ul. Wileńska 51 pok. 108 (budynek a), 05-200 Wołomin	wtorek: 9.00 – 14.00 czwartek: 9.00 – 14.00	tel.: 536 771 902 Osoby pokrzywdzone przēpięstwem mogą skorzystać z pomocy Punktu, która jest bezpłatna, dyskretna, natychmiastowa. Nie zależy od miejsca zamieszkania.
GMINA ŻĄBKl			
Komisariat Policji	ul. Górnoląska 30, 05-091 Żąbki ♿	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	tel.: 47 72-47-882, 600-997-146 (150, 168, 220, 613)
GMINA ZIELONKA			
Komisariat Policji	ul. Piastowska 17, 05-220 Zielonka ♿	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	tel.: 47 724-78-01, 600-997-057 (185)
Dom Samotnej Matki w Zielonce prowadzony przez CARITAS Diecezji Warszawsko-Praskiej	ul. Kilińskiego 63, 05-220 Zielonka	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	tel.: 22 781-09-79, 797-542-148 dsm.zielonka@caritas.pl
POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Informacja o Ośrodkach Pomocy Pokrzywdzonym Przepięstwem	Ministerstwo Sprawiedliwości Al. Ujazdowskie 11, 00-950 Warszawa	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	Linia Pomocy Pokrzywdzonym: tel.: 222-309-900 info@numeros.pl funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl

Osoby pokrzywdzone przēpięstwem mogą także skorzystać z:

- | | |
|---|-------------|
| 2. PORADNICTWA PSYCHOLOGICZNEGO | – STRONA 4 |
| 4. PORADNICTWA Z ZAKRESU POMOCY SPOŁECZNEJ | – STRONA 8 |
| 6. PORADNICTWA W SPRAWIE PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE | – STRONA 14 |
| 7. PORADNICTWA W RAMACH INTERWENCJI KRYZYSOWEJ | – STRONA 16 |
| 11. PORADNICTWA Z ZAKRESU PRAW DZIECKA | – STRONA 23 |
| 17. NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ, NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO | – STRONA 27 |

10. PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW KONSUMENTÓW

Zakres poradnictwa:

Bezpłatne poradnictwo konsumenckie, informacja prawna w zakresie ochrony interesów konsumentów, podejmowanie działań na rzecz konsumentów.

Kryterium dostępu:

Mieszkańcy powiatu wołomińskiego, zawierający umowy na zakup towarów i usług.



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA WOŁOMIN			
Powiatowy Rzecznik Konsumentów	ul. Wileńska 29A, 05-200 Wołomin parter, pokój nr 0.11	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – czwartek: 8.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 346-11-21
POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej	ul. Sienkiewicza 3, 00-015 Warszawa	poniedziałek – piątek: 8.15 – 16.15 dyżur: środa: 16.15 – 18.00	tel.: 22 826-18-30, 22 826-42-09 ih_warszawa@wiih.org.pl www.wiih.org.pl
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	godziny pracy urzędu: poniedziałek – piątek: 8.15 – 16.15 godziny pracy kancelarii: poniedziałek: 8.00 – 18.00 wtorek-piątek: 8.15 – 16.15	tel. 22 556-08-00 tel. 801-440-220, 222 66 76 76 porady dla konsumentów, dni robocze w godzinach 10.00 – 18.00 uokik@uokik.gov.pl www.uokik.gov.pl

11. PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW DZIECKA

Zakres poradnictwa:

Ochrona praw dziecka, sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych.

Kryterium dostępu:

Osoba, która doświadcza przemocy lub jest jej świadkiem.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA MARKI			
Centrum Wspierania Rodzin Pomost	ul. Lipowa 2F, 05-270 Marki ♿	zapisy na wizytę w godzinach: poniedziałek-piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 781-200-710 kontakt@cwrpomost.pl www.cwrpomost.pl
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿	poniedziałek: 16.00 – 19.00 specjalista ds. psychoterapii uzależnień 14.00 – 18.00 psycholog wtorek: 14.00 – 18.00 doradca zawodowy, pierwszy i trzeci wtorek miesiąca środa: 16.30 – 20.30 specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie czwartek: 8.00 – 12.00 prawnik piątek: 9.00 – 11.00 konsultacje ws. wychowawczych, mediacje rodzinne	Koordinatorka Punktu środa: 8.00 – 12.00 tel.: 504-171-291 www.ops.marki.pl
Zespół Interdyscyplinarny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿	poniedziałek-piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 721-200-043 zespol.interdyscyplinarny@marki.pl
POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Rzecznik Praw Dziecka – Dziecięcy Telefon Zaufania	ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa	poniedziałek – piątek: 8.15 – 16.15	tel.: 22 583-66-00 rpd@brpd.gov.pl www.brpd.gov.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – Ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	siedziba: ul. Walecznych 59 03-926 Warszawa biuro: ul. Mazowiecka 12/25, 00-048 Warszawa	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	tel.: 116-111 połączenia bezpłatne www.116111.pl
--	---	--	---

12. PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW PACJENTA

Zakres poradnictwa:

Ochrona praw pacjenta.

Kryterium dostępu:

Pacjent, w tym małoletni, który ukończył 16 lat, lub jego przedstawiciel ustawowy mają prawo do uzyskania od osoby wykonującej zawód medyczny przystępnej informacji o stanie zdrowia pacjenta, rozpoznaniu, proponowanych oraz możliwych metodach diagnostycznych i leczniczych, dających się przewidzieć następstwach.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA WOŁOMIN			
Szpital Matki Bożej Nieustającej Pomocy Pełnomocnik Dyrektora do Spraw Praw Pacjenta	ul. Gdyńska 1/3, 05-200 Wołomin 	Rejestracja do poradni specjalistycznych: czynna w dni robocze: 7.00 – 20.00 Pełnomocnik Dyrektora (budynek główny, I piętro): codziennie: 8.15 – 15.00	tel.: 22 763-32-59, 22 763-33-21 sekretariat@szpitalwołomin.pl tel. centrala: 22 763-31-00 tel. rejestracja: 22 763-32-00
POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Rzecznik Praw Pacjenta	Biuro Rzecznika Praw Pacjenta ul. Płocka 11/13, 01-231 Warszawa	poniedziałek: 9.00 – 18.00 wtorek-piątek: 9.00 – 15.00	Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800-190-590 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu kancelaria@rpp.gov.pl rezerwacja@rpp.gov.pl www.gov.pl/web/rpp/

Zakres poradnictwa:

Ochrona osób niepełnosprawnych.

Kryterium dostępu:

Osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA MARKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki świadczenia rodzinne: ul. Lisa Kuli 5A	poniedziałek-piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 721-200-043 zespol.interdyscyplinarny@marki.pl
Punkt Informacyjno -Konsultacyjny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki 	poniedziałek: 16.00 – 19.00 specjalista ds. psychoterapii uzależnień 14.00 – 18.00 psycholog wtorek: 14.00 – 18.00 doradca zawodowy, pierwszy i trzeci wtorek miesiąca środa: 16.30 – 20.30 specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie	Koordinator Punktu środa: 8.00 – 12.00 tel.: 504-171-291 www.ops.marki.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

		czwartek: 8.00 – 12.00 prawnik piątek: 9.00 – 11.00 konsultacje ws. wychowawczych, mediacje rodzinne	
GMINA WOŁOMIN			
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Wileńska 29A, 05-200 Wołomin	poniedziałek: 9.00 – 17.00 wtorek – piątek: 8.00 – 15.30	tel.: 22 776-44-95 (96), 22 177-93-00 sekretariat@pcprwolomin.pl www.wolomin.naszepcpr.pl
Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności	ul. Wileńska 29A 05-200 Wołomin sala obsługi interesantów, parter	poniedziałek: 9.00 – 17.00 wtorek – piątek: 8.00 – 15.30	tel.: 22 776 44 95 (96) wew. 316 do 321 pzon@pcprwolomin.pl www.wolomin.naszepcpr.pl
POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych	siedziba: ul. Żurawia 4A, 00-503 Warszawa korespondencja / obsługa interesantów: ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa	poniedziałek – piątek: 8.30 – 15.30	tel.: 538-117-590 sekretariat.bon@mrpips.gov.pl www.niepelnosprawni.gov.pl

Zakres poradnictwa:

Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: prawa pacjenta, leczenie w kraju i za granicą, kolejki do świadczeń.

Kryterium dostępu:

Osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
Narodowy Fundusz Zdrowia Mazowiecki Oddział Wojewódzki	ul. Chałubińskiego 8, 00-613 Warszawa	poniedziałek: 8.00 – 18.00 wtorek – piątek: 8.00 – 16.00	infolinia: tel.: 800-190-590 kancelaria@nfz-warszawa.pl www.nfz-warszawa.pl
Narodowy Fundusz Zdrowia – Centrala	ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa	poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00	infolinia centralna: tel.: 800-190-590 bezpłatna, 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu Departament Obsługi Klientów: tel.: 22 574 19 73

13. PORADNICTWO Z ZAKRESU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Zakres poradnictwa:

Emerytury, renty (z tytułu niezdolności do pracy, rodzinna, socjalna), emerytury i renty dla osób pracujących/zamieszkałych za granicą, świadczenia wypadkowe, świadczenia przedemerytalne, dodatki do świadczeń emerytalno-rentowych (pielęgniacyjni, dla sierot zupełnych, kombatancki oraz dodatek kompensacyjny, za tajne nauczanie, weterana poszkodowanego, świadczenie pieniężne dla byłych żołnierzy przymusowo zatrudnianych, świadczenia pieniężne dla osób deportowanych, świadczenia pieniężne dla osób będących cywilnymi niewidomymi ofiarami działań wojennych, ryczałt energetyczny, ekwiwalent pieniężny z tytułu prawa do bezpłatnego węgla, ekwiwalent pieniężny z tytułu prawa do bezpłatnego węgla dla osób uprawnionych z przedsiębiorstw robót górniczych, ekwiwalent pieniężny dla byłych pracowników kolejowych), zasiłki (chorobowy, świadczenie rehabilitacyjne, opiekuńczy, wyrównawczy, macierzyński, pogrzebowy), zasiłki dla osób pracujących / zamieszkałych za granicą.

Kryterium dostępu:

Adresatami porad są ubezpieczeni, płatnicy, lekarze.



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA MARKI			
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki  świadczenia rodzinne: ul. Lisa Kuli 5A	poniedziałek-piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 771-30-23 wew. 22, wew. 26 świadczenia rodzinne ops@marki.pl swiadczenia@marki.pl www.opsmarki.pl
GMINA WOŁOMIN			
Zakład Ubezpieczeń Społecznych	ul. Reja 20 05-200 Wołomin	poniedziałek: 8.00 – 17.00 wtorek – piątek: 8.00 – 15.00 konsultanci COT są dostępni: poniedziałek – piątek: 7.00 – 18.00	Centrum Obsługi Telefonicznej tel.: 22 560-16-00 komunikaty informacyjne 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu cot@zus.pl www.zus.pl

14. PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA PRACY

Zakres poradnictwa:

Poradnictwo z zakresu prawa pracy.

Kryterium dostępu:

Z porad może skorzystać każdy zainteresowany zagadnieniami z zakresu prawa pracy.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie	ul. Grójecka 186, 02-390 Warszawa	poniedziałek: 9.00 – 18.00 wtorek – piątek: 9.00 – 15.00	kancelaria: tel.: 22 425-11-94 porady prawne (poniedziałek – piątek 9.00 – 15.00): tel.: 459-599-000 tel. komórkowe, tel.: 801-002-006 tel. stacjonarne kancelaria@warszawa.pip.gov.pl www.warszawa.pip.gov.pl
Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30, 02-315 Warszawa	poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00	tel.: 22 391-82-15 porady prawne (poniedziałek – piątek 9.00 – 15.00): tel.: 459-599-000 tel. komórkowe, tel.: 801-002-006 tel. stacjonarne kancelaria@gip.pip.gov.pl www.pip.gov.pl

15. PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA PODATKOWEGO

Zakres poradnictwa:

Informacje w zakresie prawa podatkowego (informacje podatkowe PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza itp.).

Kryterium dostępu:

Z porad może skorzystać każdy podatnik.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA WOŁOMIN			
Urząd Skarbowy w Wołominie	ul. Przejazd 2, 05-200 Wołomin	poniedziałek: 8.00 – 18.00 wtorek – piątek: 8.00 – 15.00	tel.: 22 787-75-82 (do 84) us.wolomin@mf.gov.pl www.mazowieckie.kas.gov.pl/urza-d-skarbowy-w-wolominie



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Krajowa Informacja Skarbowa	ul. Warszawska 5, 43-300 Bielsko-Biała	poniedziałek – piątek: 8.00 – 18.00	tel.: 801-055-055 z telefonów stacjonarnych tel.: 22 330-03-30 z telefonów komórkowych www.kis.gov.pl

16. PORADNICTWO DLA OSÓB W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

Zakres poradnictwa:

Prawa ubezpieczonych.

Kryterium dostępu:

Z porad mogą skorzystać osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	Biuro Rzecznika Finansowego ul. Nowogrodzka 47A, 00-695 Warszawa	godziny przyjmowania interesantów: poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00	tel. 22 333-73-26 (27) tel. 22 333-73-28 poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00, dyżur telefoniczny prawników udzielających porad z zakresu problemów klientów rynku ubezpieczeniowo-emerytalnego tel. 22 333-73-25 poniedziałek – piątek: 8.00 – 16.00, dyżur telefoniczny prawników z zakresu problemów klientów podmiotów rynku bankowego i kapitałowego porady@rf.gov.pl biuro@rf.gov.pl www.rf.gov.pl

17. NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

Zakres poradnictwa:

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje:

1. poinformowanie osoby fizycznej, zwanej dalej „osobą uprawnioną”, o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowoadministracyjnym lub
2. wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego, lub
3. sporządzenie projektu pisma w sprawach, o których mowa w pkt 1 i 2, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym, lub
4. nieodpłatną mediację, lub
5. sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowoadministracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.

Kryterium dostępu:

Z nieodpłatnej pomocy prawnej może skorzystać osoba, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku – osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej, składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

odpłatnej pomocy prawnej, zaś osoba korzystająca z porady w zakresie prowadzonej działalności gospodarczej dodatkowo składa oświadczenie o niezatrudnianiu innych osób w ciągu ostatniego roku.

Pomoc przysługuje także osobie chcącej dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy z dnia 14 czerwca 2024 r. o ochronie sygnalistów.

ZAPISY NA WIZYTY POD NUMEREM TELEFONU: 735-736-797

w poniedziałek: 8.00 – 17.00, wtorek – czwartek: 8.00 – 16.00, piątek: 8.00 – 15.00,

e-mail: npp.zapisy@powiat-wolominski.pl, www.: <https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski> zakładka NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I PORADNICTWO OBYWATELSKIE.

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 Internet. Bliższe informacje pod numerem podanym do zapisów.

Jednostka prowadząca	Adres punktu	Dni i godziny dyżurów	Telefon punktu, e-mail, www
Powiat Wołomiński ul. Prądyńskiego 3, 05-200 Wołomin	GMINA KOBYŁKA al. Jana Pawła II 22, 05-230 Kobyłka Miejski Ośrodek Kultury wejście C, parter ♿	poniedziałek: 8.30 – 12.30 wtorek: 8.30 – 12.30 środa: 12.00 – 16.00 czwartek: 8.30 – 12.30 piątek: 12.00 – 16.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
Powiat Wołomiński ul. Prądyńskiego 3, 05-200 Wołomin	GMINA MARKI ul. Szkolna 9, 05-270 Marki Szkoła Podstawowa Nr 2 parter, sala nr 005 ♿	poniedziałek: 16.30 – 20.30 wtorek: 16.30 – 20.30 środa: 16.30 – 20.30 czwartek: 16.30 – 20.30 piątek: 16.30 – 20.30	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA RADZYMIN ul. Letnia 15, 05-250 Radzymin parter ♿	poniedziałek: 10.00 – 14.00 wtorek: 8.00 – 12.00 12.30 – 16.30 środa: 10.00 – 14.00 czwartek: 12.30 – 16.30 piątek: 16.00 – 20.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA STRACHÓWKA ul. Norwida 6, 05-282 Strachówka Urząd Gminy I piętro, pokój bez numera	poniedziałek: 13.30 – 17.30 środa: 12.30 – 16.30 czwartek: 8.00 – 12.00 piątek: 12.30 – 16.30	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
Powiat Wołomiński ul. Prądyńskiego 3, 05-200 Wołomin	GMINA TŁUSZCZ ul. Warszawska 10, 05-240 Tłuszcz Urząd Miasta parter, pokój nr 8 ♿	poniedziałek: 8.00 – 12.00 wtorek: 14.00 – 18.00 środa: 12.00 – 16.00 czwartek: 12.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 12.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
Powiat Wołomiński ul. Prądyńskiego 3, 05-200 Wołomin	GMINA WOŁOMIN Wołomin, ul. Wileńska 29A I piętro, pokój nr 1.7 ♿	poniedziałek: 14.00 – 18.00 wtorek: 14.00 – 18.00 środa: 14.00 – 18.00 czwartek: 16.00 – 20.00 piątek: 8.00 – 12.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA WOŁOMIN Wołomin, ul. Wileńska 29A I piętro, pokój nr 1.7 ♿	poniedziałek: 8.00 – 12.00 wtorek: 8.00 – 12.00 środa: 8.00 – 12.00 czwartek: 12.00 – 16.00 piątek: 12.00 – 16.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Powiat Wołomiński ul. Prądzyńskiego 3, 05-200 Wołomin	GMINA ZIELONKA ul. Lipowa 5, 05-220 Zielonka Urząd Miasta parter, pokój nr 2 	poniedziałek: 16.00 – 20.00 wtorek: 16.00 – 20.00 środa: 16.00 – 20.00 czwartek: 16.00 – 20.00 piątek: 16.00 – 20.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
---	---	--	--

18. NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

Zakres poradnictwa:

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, sporządzenie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji; nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego, lub nieodpłatną mediację.

Kryterium dostępu:

Z nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego może skorzystać osoba, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku – osoba uprawniona, przed uzyskaniem porady, składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, zaś osoba korzystająca z porady w zakresie prowadzonej działalności gospodarczej dodatkowo składa oświadczenie o niezatrudnianiu innych osób w ciągu ostatniego roku.

Pomoc przysługuje także osobie chcącej dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy z dnia 14 czerwca 2024 r. o ochronie sygnalistów.

ZAPISY NA WIZYTY POD NUMEREM TELEFONU: 735-736-797

w poniedziałek: 8.00 – 17.00, wtorek – czwartek: 8.00 – 16.00, piątek: 8.00 – 15.00,

e-mail: npp.zapisy@powiat-wolominski.pl, www.: <https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski> zakładka NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I PORADNICTWO OBYWATELSKIE.

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 Internet. Bliższe informacje pod numerem podanym do zapisów.

Jednostka prowadząca	Adres punktu	Dni i godziny dyżurów	Telefon punktu, e-mail, www
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA DĄBRÓWKA ul. T. Kościuszki 12, 05-254 Dąbrówka budynek przy budynku Urzędu Gminy, parter 	poniedziałek 14.00 – 18.00 środa 15.00 – 19.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA JADÓW pl. Dreszera 17, 05-280 Jadów Biblioteka Publiczna Gminy Jadów, I piętro, 	poniedziałek: 9.00 – 13.00 wtorek: 8.00 – 12.00 środa: 8.00 – 12.00 czwartek: 12.30 – 16.30 piątek: 8.00 – 12.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA KLEMBÓW ul. Żymirskiego 1A, 05-205 Klembów parter 	poniedziałek: 8.00 – 12.00 czwartek: 12.00 – 16.00 piątek: 7.30 – 11.30	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA POŚWIĘTNE ul. Krótka 1 05-326 Poświętne parter podwyższony, pokój nr 5	wtorek: 11.00 – 15.00 środa: 7.30 – 11.30	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA ZĄBKI ul. Kościelna 2 Szkoła Podstawowa Nr 3 parter, sala lekcyjna nr 07 	wtorek: 17.00 – 21.00 czwartek: 17.00 – 21.00 piątek: 16.00 – 20.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
--	--	---	--

19. NIEODPŁATNA MEDIACJA

Zakres poradnictwa:

Nieodpłatna mediacja obejmuje:

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

Kryterium dostępu:

Osoby zgłaszające potrzebę skorzystania z polubownych metod rozwiązywania sporów w zakresie prawa cywilnego, karnego, rodzinnego i nieletnich. Uprawniona do zainicjowania mediacji jest każda osoba, której nie stać na odpłatną pomoc prawną, i która złoży stosowne oświadczenie w tej sprawie. Druga strona sporu, zapraszana do mediacji przez osobę uprawnioną, nie musi spełniać wymienionych warunków – może to być także osoba prawna np.: firma, instytucja, spółdzielnia, wspólnota mieszkaniowa.

Chęć skorzystania z usługi nieodpłatnej mediacji należy zgłosić na 3 dni robocze przed terminem wizyty. Termin wizyty ustalany jest telefonicznie pod nr: 735-736-797 lub przy pomocy środków komunikacji elektronicznej: npp.zapisy@powiat-wolominski.pl.

Jednostka prowadząca	Adres punktu	Dni i godziny dyżurów	Telefon punktu, e-mail, www
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA DĄBRÓWKA ul. T. Kościuszki 12, 05-254 Dąbrówka budynek przy budynku Urzędu Gminy, parter 	poniedziałek 14.00 – 18.00 środa 15.00 – 19.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA JADÓW pl. Dreszera 17, 05-280 Jadów Biblioteka Publiczna Gminy Jadów, I piętro, 	poniedziałek: 9.00 – 13.00 wtorek: 8.00 – 12.00 środa: 8.00 – 12.00 czwartek: 12.30 – 16.30 piątek: 8.00 – 12.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA KLEMBÓW ul. Żymirskiego 1A, 05-205 Klembów parter 	poniedziałek: 8.00 – 12.00 czwartek: 12.00 – 16.00 piątek: 7.30 – 11.30	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
Powiat Wołomiński ul. Prądyńskiego 3, 05-200 Wołomin	GMINA KOBYŁKA al. Jana Pawła II 22, 05-230 Kobylka Miejski Ośrodek Kultury wejście C, parter 	poniedziałek: 8.30 – 12.30 wtorek: 8.30 – 12.30 środa: 12.00 – 16.00 czwartek: 8.30 – 12.30 piątek: 12.00 – 16.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Powiat Wołomiński ul. Prądzyńskiego 3, 05-200 Wołomin	GMINA MARKI ul. Szkolna 9, 05-270 Marki Szkoła Podstawowa Nr 2 parter, sala nr 005 ♿	poniedziałek: 16.30 – 20.30 wtorek: 16.30 – 20.30 środa: 16.30 – 20.30 czwartek: 16.30 – 20.30 piątek: 16.30 – 20.30	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA POŚWIĘTNE ul. Krótka 1 05-326 Poświętne parter podwyższony, pokój nr 5	wtorek: 11.00 – 15.00 środa: 7.30 – 11.30	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA RADZYMIN ul. Letnia 15, 05-250 Radzymin parter ♿	poniedziałek: 10.00 – 14.00 wtorek: 8.00 – 12.00 12.30 – 16.30 środa: 10.00 – 14.00 czwartek: 12.30 – 16.30 piątek: 16.00 – 20.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA STRACHÓWKA ul. Norwida 6, 05-282 Strachówka Urząd Gminy I piętro, pokój bez numeru	poniedziałek: 13.30 – 17.30 środa: 12.30 – 16.30 czwartek: 8.00 – 12.00 piątek: 12.30 – 16.30	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
Powiat Wołomiński ul. Prądzyńskiego 3, 05-200 Wołomin	GMINA TŁUSZCZ ul. Warszawska 10, 05-240 Tłuszcz Urząd Miasta parter, pokój nr 8 ♿	poniedziałek: 8.00 – 12.00 wtorek: 14.00 – 18.00 środa: 12.00 – 16.00 czwartek: 12.00 – 16.00 piątek: 8.00 – 12.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
Powiat Wołomiński ul. Prądzyńskiego 3, 05-200 Wołomin	GMINA WOŁOMIN Wołomin, ul. Wileńska 29A I piętro, pokój nr 1.7 ♿	poniedziałek: 14.00 – 18.00 wtorek: 14.00 – 18.00 środa: 14.00 – 18.00 czwartek: 16.00 – 20.00 piątek: 8.00 – 12.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA WOŁOMIN Wołomin, ul. Wileńska 29A I piętro, pokój nr 1.7 ♿	poniedziałek: 8.00 – 12.00 wtorek: 8.00 – 12.00 środa: 8.00 – 12.00 czwartek: 12.00 – 16.00 piątek: 12.00 – 16.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
punkt powierzony do prowadzenia Fundacji Inter Vivos z siedzibą w 03-450 Warszawa ul. Ratuszowa 11	GMINA ZĄBKI ul. Kościelna 2 Szkoła Podstawowa Nr 3 parter, sala lekcyjna nr 07 ♿	wtorek: 17.00 – 21.00 czwartek: 17.00 – 21.00 piątek: 16.00 – 20.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl
Powiat Wołomiński ul. Prądzyńskiego 3, 05-200 Wołomin	GMINA ZIELONKA ul. Lipowa 5, 05-220 Zielonka Urząd Miasta parter, pokój nr 2 ♿	poniedziałek: 16.00 – 20.00 wtorek: 16.00 – 20.00 środa: 16.00 – 20.00 czwartek: 16.00 – 20.00 piątek: 16.00 – 20.00	tel.: 735-736-797 https://samorząd.gov.pl/web/powiat-wolominski npp.zapisy@powiat-wolominski.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
GMINA MARKI			
Punkt Informacyjny -Konsultacyjny	ul. Kościuszki 39A, 05-270 Marki ♿	piątek: 9.00 – 11.00 konsultacje ws. wychowawczych, mediacje rodzinne	Koordynator Punktu środa: 8.00 – 12.00 tel.: 504-171-291 www.ops.marki.pl
GMINA WOŁOMIN			
Sąd Rejonowy Punkt Informacyjny ds. Mediacji	ul. Prądyńskiego 3a, 05-200 Wołomin dyżur mediatora pokój nr 234, II piętro sprawy cywilne, karne, rodzinne i nieletnich ♿	środa: 10:00 – 13:00	22 776-21-44 boi@wolomin.sr.gov.pl

20. INNE

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

Zakres poradnictwa:

Ochrona praw obywatelskich.

Kryterium dostępu:

Do Rzecznika może się zgłosić każdy, kto uważa, że państwo naruszyło jego prawa, że jest nierówno traktowany z powodu tego kim jest, osoba pozbawiona wolności chcąc poskarżyć się na nieludzkie traktowanie. Rzecznik działa też na rzecz osób, które nie zgłosiły się do niego, ale mogą być pokrzywdzone wadliwymi przepisami albo sposobem ich stosowania.

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Rzecznik Praw Obywatelskich	Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich Al. Solidarności 77, 00-090 Warszawa ♿	przyjęcia interesantów: poniedziałek: 9.00 – 17.00 wtorek – piątek: 9.00 – 15.00	infolinia tel.: 800-676-676 połączenia bezpłatne tel. centrala: 22 551-77-00 biurorzecznika@brpo.gov.pl www.rpo.gov.pl sprawę można też zgłosić do RPO za pośrednictwem formularza kontaktowego na stronie: https://bip.brpo.gov.pl/wniosek/index.php?lang=pl

INFORMACJE I USŁUGI PRZYJAZNE OBYWATELOM

Jednostka prowadząca	Adres	Dni i godziny dyżurów	Telefon, e-mail, www
POZA TERENEM POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO			
Cyfryzacja KPRM	ul. Królewska 27, 00-060 Warszawa		informacje i usługi przyjazne obywatelom na portalu: www.obywatel.gov.pl



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO 2025

TELEFONY ZAUFANIA

800 120-148 – „Zatrzymaj przemoc” – linia bezpłatna.

800-120-226 – **Policyjny Telefon Zaufania** – linia bezpłatna, czynna w dni robocze: 9.30 – 15.30.

116-111 – **Ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**. Numer jest linią anonimową (dzwoniąc nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska, ani adresu zamieszkania, a numer nie jest widoczny w rachunku za telefon, ani na billingu). Połączenia z telefonów komórkowych i stacjonarnych są bezpłatne. Linia jest czynna 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. Telefon jest przeznaczony dla dzieci i młodzieży. Więcej informacji na stronie www.116111.pl.

800-121-212 – **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** – jest telefonem skierowanym do wszystkich dzieci potrzebujących pomocy. Dzwoniąc pod ten numer można porozmawiać ze specjalistą, który postara się pomóc. Linia jest czynna 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. Więcej informacji na stronie www.brpd.gov.pl.

116-123 – **Telefon dla osób w sytuacjach kryzysowych prowadzony przez Instytut Psychologii Zdrowia**, czynny 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu.

22 668-70-00 – **Poradnia Telefoniczna „Niebieska Linia”** – poradnia telefoniczna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie. Poradnia czynna 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu.

801-140-068 – **Pomarańczowa Linia** – telefon dla rodziców, których dzieci sięgają po alkohol lub narkotyki, czynny w dni robocze w godzinach: 14.00 – 20.00. Więcej informacji na stronie www.pomaranczowalinia.pl.

801-199-990 – **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania** – pod tym numerem można otrzymać wsparcie w przypadku, gdy problemem są narkotyki i uzależnienie od narkotyków. Telefon jest czynny codziennie w godzinach: 16.00 – 21.00. Więcej informacji na stronie www.narkomania.org.pl.

801-889-880 – **Telefon Zaufania dla osób uzależnionych behawioralnie** – telefon jest czynny codziennie w godzinach: 17.00 – 22.00. Więcej informacji na stronie www.uzaleznieniabehawioralne.pl.

22 628-01-20 – **Krajowe Centrum Interwencyjno-Konsultacyjne dla Ofiar Handlu Ludźmi** – telefon jest czynny 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu, adres e-mail: strada@strada.org.pl.