

I. LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU ZIELONOGÓRSKIEGO

Lp.	Nazwa jednostki	Zakres poradnictwa	Adres	Dni i godziny działalności	Kryteria dostępu do usługi	Nr telefonu	www e-mail
RODZINNE							
1	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie im. Jana Pawła II Zespół do spraw poradnictwa specjalistycznego i interwencji kryzysowej	- prawne - psychologiczne - rodzinne - poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Podgórna 5 65-057 Zielona Góra	poniedziałek – piątek: 7.30-15.30	Mieszkańcy Powiatu Zielonogórskiego	68 452 75 90 68 452 75 51	sekretariat@pcpr.powiat-zielonogorski.pl
2	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	Poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne	ul. Kruszyna 1 66-100 Sulechów	od poniedziałku do czwartku 7:00-18:00 piątek 7:00-15:00	Dzieci i młodzież ucząca się oraz ich rodzice i opiekunowie	690 240 776	pppsulechow@powiat-zielonogorski.pl
3	Ośrodek Pomocy Społecznej w Sulechowie Punkt konsultacyjny przy Biurze Pełnomocnika ds. Uzależnień Grupa Samopomocowa Kobiet	- prawne - psychologiczne - rodzinne - poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie - pomoc osobom uzależnionym i współuzależnionym - poradnictwo dla osób pokrzywdzonych przestępstwem	ul. Jana Pawła II 52 66-100 Sulechów	OPS Punkt konsultacyjny poniedziałek – piątek 7.00-15.00 pok. 129 Grupa Samopomocowa Kobiet w III czwartek miesiąca 16.00-18.00	Mieszkańcy Gminy Sulechów	Sekretariat 68 478 22 44, Biuro Pełnomocnika ds. Uzależnień 68 410 94 95	ops.sulechow@vp.pl pu@sulechow.pl
PSYCHOLOGICZNE							
4	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie im. Jana Pawła II Zespół do spraw poradnictwa specjalistycznego i interwencji kryzysowej	- prawne - psychologiczne - rodzinne - poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Podgórna 5 65-057 Zielona Góra	Poniedziałek – piątek: 7.30-15.30	Mieszkańcy Powiatu Zielonogórskiego	68 452 75 90 68 452 75 51	sekretariat@pcpr.powiat-zielonogorski.pl
5	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	Poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne	ul. Kruszyna 1 66-100 Sulechów	Od poniedziałku do czwartku 7:00-18:00 piątek 7:00-15:00	Dzieci i młodzież ucząca się oraz ich rodzice i opiekunowie	690 240 776	pppsulechow@powiat-zielonogorski.pl
6	Punkt Konsultacji Psychologicznej	Rozmowy motywujące, poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne	Centrum Usług Społecznych w Kargowej ul. Rynek 33 66-120 Kargowa	Godz. 16.00-19.00 środa drugi i czwarty wtorek w miesiącu	Mieszkańcy Gminy Kargowa	68 352 51 31 wew. 1	brak

7	Punkt psychologiczno-socjoterapeutyczny w Czerwieńsku	Pomoc dla osób doznających przemocy w rodzinie	ul. Zielonogórska 2 66-016 Czerwieńsk (Przychodnia zdrowia II piętro)	Psycholog przyjmuje w każdy poniedziałek w godz. 15:00-19:00	Mieszkańcy Gminy Czerwieńsk	brak	brak
8	Ośrodek Pomocy Społecznej w Sulechowie: Punkt konsultacyjny przy Biurze Pełnomocnika ds. Uzależnień	- pomoc psychologiczna	ul. Jana Pawła II 52 66-100 Sulechów	W każdy wtorek 14.00-19.00 w pokoju 130, w drugi i trzeci poniedziałek miesiąca 14.00-19.00 w pokoju 129	Mieszkańcy Gminy Sulechów	Biuro Pełnomocnika ds. Uzależnień 68 410 94 95	pu@sulechow.pl
9	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – Gmina Zabór	Pomoc psychologiczna, terapia Gestalt, terapia dla współuzależnionych, zagrożonych – dotkniętych wykluczeniem, przemocą	ul. Lipowa 15 66-003 Zabór	Drugi czwartek miesiąca, ostatni piątek miesiąca - zapis telefoniczny, kontakt 68 321 83 15	Mieszkańcy Gminy Zabór	68 321 83 15	
10	Centrum Psychologiczno-Terapeutyczne w Świdnicy	- pomoc psychologiczna - psychoterapia Gestalt - terapia uzależnień	ul. Długa 85/3 (budynek GOPS-u) 66-008 Świdnica (wejście z boku budynku, I piętro)	Psycholog o specjalności klinicznej: od poniedziałku do środy 8.00-15.00, w czwartek 8.00-13.00 Psychoterapeuta: czwartek 15.00-19.00, piątek 9.00-13.00 Terapeuta uzależnień: poniedziałek 16.00-20.00	Mieszkańcy Gminy Świdnica	Rejestracja tel. 68 327 32 30 w godz. pracy GOPS (pn.: 7.00-16.00, wt.-czw.: 7.00-15.00, pt.: 7.00-14.00) lub tel. do Centrum: 798 867 092	gops@swidnica.zgora.pl
11	Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków w Bojadłach	- pomoc psychologiczna	ul. Sulechowska 35 66-130 Bojadła	Co drugi piątek miesiąca	Mieszkańcy Gminy Bojadła	68 352 33 32 w. 45	ops@bojadla.pl

PEDAGOGICZNE

12	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	Poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne	ul. Kruszyna 1 66-100 Sulechów	Od poniedziałku do czwartku 7:00-18:00 piątek 7:00-15:00	Dzieci i młodzież ucząca się oraz ich rodzice i opiekunowie	690 240 776	pppsulechow@powiat-zielonogorski.pl
----	--------------------------------------	--	-----------------------------------	---	---	-------------	--

POMOC SPOŁECZNA

13	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogrodzie Bobrzańskim	Porady psychologa (głównie dot. problemów przemocy, opiekuńczo-wychowawczych z zakresu pomocy społecznej)	66-010 Nowogród Bobrzański, ul. Dąbrowskiego 12	2 x w miesiącu w godz. 15.00-19.30	Bezpłatnie, po wcześniejszym umówieniu	571 310 858	mgopsnb@nowogrodbobrz.pl
14	Ośrodek Pomocy Społecznej w Sulechowie: Punkt konsultacyjny przy Biurze Pełnomocnika ds. Uzależnień	- porady psychologiczne z zakresu pomocy społecznej	ul. Jana Pawła II 52 66-100 Sulechów	W każdy wtorek 14.00 - 19.00 w pokoju 130, w drugi i trzeci poniedziałek miesiąca 14.00 - 19.00, w pokoju 129	Mieszkańcy Gminy Sulechów	Biuro Pełnomocnika ds. Uzależnień 68 410 94 95	pu@sulechow.pl
15	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Świdnicy	Pomoc społeczna	ul. Długa 85/1 66-008 Świdnica	pon. 7.00-16.00 wt.-czw. 7.00-15.00 pt. 7.00-14.00	Mieszkańcy Gminy Świdnica	Tel. 68 327 32 30	gops@swidnica.zgora.pl

16	Punkt konsultacyjny w Babimoście	Pomoc psychologiczna	ul. Gagarina 18 66-110 Babimost	Każdy poniedziałek 13.00-17.00	Brak kryteriów	(68) 381 70 69	brak
17	Ośrodek Pomocy Społecznej w Zaborze	Pomoc społeczna, praca socjalna, przeciwdziałanie wykluczeniu	ul. Lipowa 15, 66-003 Zabór	Od poniedziałku do piątku od 7.30 do: poniedziałek 16.00 wtorek–czwartek 15.30 piątek 15.00	Mieszkańcy Gminy Zabór	68 321 83 05 68 321 83 06 68 321 83 15	ops@gminazabor.pl
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ							
18	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Nowogrodzie Bobrzańskim	Uzależnienie alkoholowe. Porady: psychologa, terapeuty uzależnień, terapia dla współuzależnionych	66-010 Nowogród Bobrzański, ul. Poczтовая 7	Dyżur w każdy wtorek w godz. 15.00-18.00	Bezpłatnie, osoby z problemem uzależnień z terenu Gminy Nowogród Bobrzański	brak	gkrpa@nowogrodbobrz.pl
19	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	Uzależnienie alkoholowe	ul. Długa 85/1 66-008 Świdnica	pon. 7.00-16.00 wt.-czw. 7.00-15.00 pt. 7.00-14.00	Mieszkańcy Gminy Świdnica	Tel.: 68 327 32 30	gops@swidnica.zgora.pl
20	Punkt Konsultacji dla osób uzależnionych w Kargowej	Uzależnienie alkoholowe	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kargowej ul. Rynek 33 66-120 Kargowa	Drugi i czwarty poniedziałek miesiąca w godz. 16.00-18.00	Mieszkańcy Gminy Kargowa, bezpłatnie	68 352 51 31 wew. 1	brak
21	Punkt konsultacyjny w Babimoście	Specjaliści w sprawach uzależnień	ul. Gagarina 18 66-110 Babimost	Ostatni wtorek miesiąca: 16.00-18.00	Brak kryteriów	721 998 200	brak
22	Punkt konsultacyjny w Trzebiechowie	Porady terapeuty uzależnień osobom uzależnionym i członkom ich rodzin	Trzebiechowski Ośrodek Kultury im. Tadeusza Wojtera ul. Sulechowska 2 66-132 Trzebiechów	Drugi i czwarty wtorek miesiąca w godzinach 15.00-18.00 (w grudniu wyłącznie 15.12.2026 r.)	Mieszkańcy Gminy Trzebiechów	Zgłoszenia osobiste	brak
23	Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków w Bojadłach	Rozmowy motywujące, pomoc w skierowaniu na odwykowe leczenie, wsparcie	ul. Sulechowska 35 66-130 Bojadła	Każdy pierwszy czwartek miesiąca 15.00-18.00	Mieszkańcy Gminy Bojadła	68 352 33 32	urząd@bojadla.pl
24	Punkt Konsultacyjno-Terapeutyczny w Czerwieńsku	Pomoc osobom uzależnionym i członkom rodzin z problemem alkoholowym lub narkotykowym	ul. Bolesława Chrobrego 2 66-016 Czerwieńsk (II piętro - wejście od biblioteki miejskiej)	-w drugi czwartek każdego miesiąca od 16.00 do 19.00 -w ostatni czwartek każdego miesiąca od 16.00 do 19.00	Mieszkańcy Gminy Czerwieńsk	brak	brak
25	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych - Gmina Zabór	Pomoc uzależnionym, członkom rodzin, współuzależnionym, wysyłanie wniosków do sądu o leczenie z alkoholizmu bez zgody	ul. Lipowa 15, 66-003 Zabór	Drugi czwartek miesiąca	Mieszkańcy Gminy Zabór	68 321 83 15	
26	Punkt Konsultacyjny	Specjaliści w sprawach pomocy – uzależnienia, współuzależnienia	ul. Lipowa 15, 66-003 Zabór; ul. Porzeczkowa 2, Droszków	Trzeci czwartek miesiąca – Droszków; Czwarty czwartek miesiąca- Zabór	Mieszkańcy Gminy Zabór	68 321 83 06	

27	Ośrodek Pomocy Społecznej w Sulechowie Punkt konsultacyjny przy Biurze Pełnomocnika ds. Uzależnień	- porady terapeutów uzależnień od alkoholu i narkotyków, terapeuta dla osób współuzależnionych	ul. Jana Pawła II 52 66-100 Sulechów	Terapeuta uzależnień od alkoholu, pok. 130: poniedziałek 15.00-20.00, I, II, III środa miesiąca 15.00-20.00, III czwartek miesiąca 16.00-19.00 Terapeuta uzależnień od narkotyków, pok. 130: piątek 13.00-18.00 Terapeuta dla osób współuzależnionych, pok. 130: III czwartek miesiąca 16.00-19.00	Mieszkańcy Gminy Sulechów	Biuro Pełnomocnika ds. Uzależnień 68 410 94 95	pu@sulechow.pl
----	---	--	---	---	---------------------------	---	--

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

28	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie im. Jana Pawła II Zespół do spraw poradnictwa specjalistycznego i interwencji kryzysowej	- prawne - psychologiczne - rodzinne - poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Podgórna 5 65-057 Zielona Góra	Poniedziałek – piątek: 7.30-15.30	Mieszkańcy Powiatu Zielonogórskiego	68 452 75 90 68 452 75 51	sekretariat@pcpr.powiat.zielonogorski.pl
29	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czerwieńsku	Pomoc dla osób doznających przemocy w rodzinie	ul. Marsz. Józefa Piłsudskiego 4 66-016 Czerwieńsk	Godziny urzędowania: poniedziałek: 8.00-16.00 wtorek-piątek: 7.00-15.00	Mieszkańcy Gminy Czerwieńsk	68 327 83 37	brak
30	Ośrodek Pomocy Społecznej w Zaborze - Zespół Interdyscyplinarny	Przemoc domowa – pomoc osobom doznającym przemocy domowej, praca z osobami stosującymi przemoc domową	ul. Lipowa 15 66-003 Zabór	Bez ograniczeń	Mieszkańcy Gminy Zabór	68 321 83 15 68 321 83 06	ops@gminazabor.pl
31	Gminny Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy domowej oraz jego grupy robocze	Przemoc domowa	GOPS ul. Długa 85/1 66-008 Świdnica	Przewodnicząca dostępna w godzinach pracy ośrodka	Bez ograniczeń	68 327 32 30	gops@swidnica.zgora.pl
32	Centrum Usług Społecznych w Babimoście	Zapobieganie przemocy w rodzinie	ul. M.J. Piłsudskiego 2 66-110 Babimost	Poniedziałek: 7.00-16.00, wtorek-czwartek: 7.00-15.00, piątek: 7.00-14.00	Mieszkańcy Gminy Babimost	68 351 24 44	ops@babimost.pl
33	Ogólnopolskie Pogotowie dla Osób Doznających Przemocy Domowej „Niebieska Linia”	- wsparcie - poradnictwo prawne - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	Sekretariat Pogotowia poniedziałek-piątek 9.00-15.00 tel. 22 666-10-36	Dla osób doznających przemocy domowej	Całodobowa infolinia: 800 120 002	www.niebieskalinia.info niebieskalinia@niebieskalinia.info

INTERWENCJA KRYZYSOWA

34	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego	Monitorowanie bezpieczeństwa	SKKM PSP w Zielonej Górze ul. Kasprowicza 3/5 65-074 Zielona Góra Starostwo Powiatowe w Zielonej Górze ul. Podgórna 5 65-057 Zielona Góra	poniedziałek-czwartek: 7.30-15.30 piątek 8.30-13.30	W sytuacjach kryzysowych i stanach nadzwyczajnych	tel. 68 45 75 640 fax. 68 45 75 647 tel. 68 45 27 598 fax 68 45 27 521 (w godzinach pracy Starostwa) 607 779 875 (całodobowo)	msk@straz.zgora.pl zkioc@powiat-zielonogorski.pl więcej informacji: http://bip.powiat-zielonogorski.pl/55/Zarzadzanie_Kryzysowe/
35	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa	Monitorowanie bezpieczeństwa	Al. Ujazdowskie 5 00-583 Warszawa	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	Świadek zagrożenia kryzysowego, osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego	Całodobowy dyżur: (+48 47) 72 16 907 e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl	http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl

DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

36	Powiatowy Urząd Pracy w Zielonej Górze	Poradnictwo zawodowe dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy lub pozostających bez zatrudnienia a także dla zainteresowanych podmiotów gospodarczych	ul. Batorego 126A 65-735 Zielona Góra	Godziny otwarcia: poniedziałek- piątek 7.00-15.00	Wynikające z ustawy o rynku pracy i służbach zatrudnienia	tel. 68 456 56 50	https://zielonagora.praca.gov.pl/ kancelaria@pup.zgora.pl
37	Powiatowy Urząd Pracy Filia Sulechów	Poradnictwo zawodowe dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy lub pozostających bez zatrudnienia a także dla zainteresowanych podmiotów gospodarczych	Plac Ratuszowy 8 66-100 Sulechów	Godziny otwarcia: w poniedziałek od 7.30 do 16.00, od wtorku do czwartku od 7.30 do 15.30, w piątek od 7.30 do 15.00.	Wynikające z ustawy o rynku pracy i służbach zatrudnienia	tel. 68 300 53 00	sulechow@pup.zgora.pl
38	Powiatowy Urząd Pracy Filia Nowogród Bobrzański	Poradnictwo zawodowe dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy lub pozostających bez zatrudnienia a także dla zainteresowanych podmiotów gospodarczych	ul. Słowackiego 11 66-010 Nowogród Bobrzański	Godziny otwarcia: poniedziałek- piątek 7.00-15.00	Wynikające z ustawy o rynku pracy i służbach zatrudnienia	tel. 68 321 66 26	zizino@praca.gov.pl

39	Infolinia Urzędów Pracy – Zielona Linia	Pod tym numerem udzielane są informacje na temat dostępnych form wsparcia z urzędów pracy oraz procedur legalnego powierzenia pracy cudzoziemcom		poniedziałek-piątek 8.00-18.00	Mogą korzystać: - osoby bezrobotne, - pracodawcy	19524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodny z taryfą operatora	www.zielonalinia.gov.pl kontakt@zielonalinia.gov.pl
DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM							
40	Linia Pomocy Pokrzywdzonym	Wsparcie osób pokrzywdzonych przestępstwem			Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie	+48 222 309 900	info@numerosos.pl
PRAWO KONSUMENCKIE							
41	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Zapewnienie bezpłatnego poradnictwa konsumenckiego i informacji prawnej w zakresie ochrony interesów konsumentów	ul. Podgórna 5 65-057 Zielona Góra parter, pokój nr 9	Przyjmowanie interesantów: w poniedziałek od 7.30 do 16.00, od wtorku do czwartku od 7.30 do 15.30, w piątek od 7.30 do 15.00.	Mieszkańcy Powiatu Zielonogórskiego	tel. 68 452 75 18 fax. 68 452 75 00	rzecznik.konsumentow@powiat-zielonogorski.pl
42	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	poniedziałek-piątek w godz. 10.00-18.00	Prawo konsumenckie	Infolinia konsumencka 801 440 220 222 66 76 76	https://www.uokik.gov.pl uokik@uokik.gov.pl
PRAWO PRACY							
43	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Zielonej Górze	Prawo pracy	ul. Dekoracyjna 8 65-722 Zielona Góra godziny pracy: pn.-pt. 7.30-15.30	Porady osobiste udzielane są w poniedziałki w godz. 8.00-18.00, we wtorki, środy i piątki w godz. 8.00-15.00, w czwartki w godz. 9.00-15.00		tel. 68 451 39 00	https://zielonagora.pip.gov.pl kancelaria@zgora.pip.gov.pl
44	Państwowa Inspekcja Pracy – Główny Inspektorat Pracy	Porady prawne z zakresu prawa pracy	ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	Porady telefoniczne udzielane są od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00		801 002 006 (dla osób dzwoniących z tel. stacjonarnych) 459 599 000 (dla osób dzwoniących z tel. komórkowych)	kancelaria@gip.pip.gov.pl
PRAWA PACJENTA							
45	Narodowy Fundusz Zdrowia Oddział w Zielonej Górze	Prawa pacjenta	ul. Podgórna 9b 65-057 Zielona Góra	poniedziałek: 8.00-18.00 wtorek-piątek: 8.00-16.00		tel. 68 328 77 00	www.nfz-zielonagora.pl oddzial@nfz-zielonagora.pl

46	Rzecznik Praw Pacjenta	- prawa pacjenta - funkcjonowanie systemu ochrony zdrowia	Biuro RPP ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa	infolinia czynna całą dobę	Z porad może skorzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta	Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590	https://www.gov.pl/web/rpp kancelaria@rpp.gov.pl
47	Narodowy Fundusz Zdrowia-Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta - leczenie w kraju i poza granicami - kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia ul. Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa	od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym	Całodobowy kontakt, 7 dni w tygodniu: 800 190 590	http://www.nfz.gov.pl
48	Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4A 00-503 Warszawa KORESPONDENCJA ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	od poniedziałku do piątku w godz. 8.15-16.15	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych	tel. 538 117 590	https://niepelnosprawni.gov.pl/ sekretariat.bon@mrpips.gov.pl

PRAWA DZIECKA

49	Rzecznik Praw Dziecka	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa tel. (22) 583 66 00 fax. (22) 583 66 96 pn.-pt. w godz. 8.15-16.15	Dziecięcy Telefon Zaufania RPD czynny całodobowo, 7 dni w tygodniu	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.	Dziecięcy Telefon Zaufania RPD: 800 12 12 12	https://brpd.gov.pl brpd@brpd.gov.pl
----	-----------------------	----------------------	--	--	---	---	---

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

50	Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego Oddział Regionalny w Zielonej Górze	Ubezpieczenia społeczne	ul. Gen. Józefa Bema 44 65-170 Zielona Góra	poniedziałek: 7.00-18.00 wtorek-piątek: 7.00-15.00	Mieszkańcy Powiatu Zielonogórskiego i Miasta Zielona Góra	tel. (68) 452 31 00 (68) 452 31 01 fax. (68) 452 31 10	www.krus.gov.pl zielonagora@krus.gov.pl
51	Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Zielonej Górze	Ubezpieczenia społeczne	ul. Kupiecka 65 65-426 Zielona Góra	Godziny obsługi klientów: pn. 8.00-17.00 wt.-pt. 8.00-15.00	Mieszkańcy Powiatu Zielonogórskiego i Miasta Zielona Góra	Infolinia ZUS: (22) 560 16 00	www.zus.pl
52	Centrum Kontakt Klientów Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury		od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-18.00	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze	22 560 16 00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

53	Rzecznik Finansowy	Wspieranie klientów w sporach z podmiotami rynku finansowego	Biuro Rzecznika Finansowego ul. Nowogrodzka 47A 00-695 Warszawa	Dyżury ekspertów: Porady telefoniczne z zakresu problemów klientów podmiotów rynku bankowego i kapitałowego w godz. 10.00-14.00 (poniedziałek, środa, piątek) Porady telefoniczne z zakresu problemów klientów rynku ubezpieczeniowo-emerytalnego w godz. 10.00-14.00 (poniedziałek, środa, piątek)	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń	22 333 73 25 22 333 73 28	www.rf.gov.pl biuro@rf.gov.pl
----	--------------------	--	---	---	--	----------------------------------	--

PRAWO PODATKOWE

54	Drugi Urząd Skarbowy w Zielonej Górze	Obsługa i wsparcie podatnika i płatnika w prawidłowym wykonywaniu obowiązków podatkowych	ul. dr Pieniężnego 24 65-054 Zielona Góra	poniedziałek: 8.00-18.00 wtorek-piątek: 8.00-15.00	Bieżąca obsługa realizowana w siedzibie urzędu po umówieniu wizyty	801 055 055 (z tel. stacjonarnych) 22 330 03 30 (z tel. komórkowych) +48 22 330 03 30 (z zagranicy)	http://www.lubuskie.kas.gov.pl/drugi-urzad-skarbowy-w-zielonej-gorze 2us.zielonagora@mf.gov.pl
55	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Warszawska 5 43-300 Bielsko-Biała	Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00	Z porad może skorzystać każdy podatnik	801 055 055 (z tel. stacjonarnych) 22 330 03 30 (z tel. komórkowych) +48 22 330 03 30 (z zagranicy)	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiobrcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa

INNE

56	Urząd Miejski w Babimoście	Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez radcę prawnego	ul. Rynek 3 66-110 Babimost	Ostatni poniedziałek miesiąca w godzinach: 13.00-16.00	Z porad może skorzystać każdy mieszkaniec Gminy Babimost, którego nie stać na odpłatną pomoc prawną	68 351 38 61	brak
57	Urząd Gminy w Świdnicy	Nieodpłatna pomoc prawna dla mieszkańców z terenu Gminy Świdnica	ul. Długa 38 66-008 Świdnica	We wtorki po godz. 15.00 w formie teleporady po wcześniejszej rejestracji w Urzędzie Gminy	Mieszkańcy Gminy Świdnica	Rejestracja tel.: 68 327 31 18	urzadsw@swidnica.zgora.pl
58	Urząd Gminy Zabór	Nieodpłatne porady prawne	ul. Lipowa 15 66-003 Zbór	Pierwszy i trzeci piątek miesiąca w godz. 11.30-14.00	Mieszkańcy Gminy Zabór	68 321 83 00 68 321 83 01	ugzabor@gminazabor.pl

59	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa	Infolinia czynna w godz.: pn. 10.00-18.00 wt.-pt. 8.00-16.00	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone	800 676 676 (połączenia bezpłatne)	https://www.rpo.gov.pl
----	-----------------------------	----------------------------	---	---	--	--	---

II. NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

Lp.	Nazwa punktu	Adres	Dni i godziny dyżurów	Lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	Pomocy udziela	Kryteria dostępu do usługi	Zapisy na wizyty
1	Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego	ul. Zielonogórska 2 66-016 Czerwieńsk (Ośrodek Zdrowia)	poniedziałek: 8.00-12.00 wtorek: 13.00-17.00 środa: 8.00-12.00 czwartek: 13.00-17.00 piątek: 8.00-12.00	tak	Doradca obywatelski (punkt prowadzony przez Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Obywatelskiej „CIVIS SUM” z siedzibą w Zielonej Górze)	Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują: 1) osobie fizycznej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej; 2) osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającej innych osób w ciągu ostatniego roku, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej; 3) osobie chcącej dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy z dnia 14 czerwca 2024 r. o ochronie sygnalistów (Dz.U. poz. 928). Więcej informacji dostępnych jest na stronie: https://bjp.powiat-zielonogorski.pl	Telefonicznie pod nr telefonu 68 45 35 201 lub drogą elektroniczną e-mail: pomocprawna@powiat-zielonogorski.pl lub za pośrednictwem strony internetowej: https://zapisy-np.ms.gov.pl
2	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	ul. Jana Pawła II 52 66-100 Sulechów (Ośrodek Pomocy Społecznej)	poniedziałek-piątek: 8.00-12.00	tak	Radca prawny i adwokat (punkt prowadzony przez Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Obywatelskiej „CIVIS SUM” z siedzibą w Zielonej Górze)		
3	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	ul. Browarna 7 66-120 Kargowa (budynek Gminnego Centrum Kultury) ul. Sulechowska 2 66-132 Trzebiechów (Trzebiechowski Ośrodek Kultury) ul. Boczna 1A 66-130 Bojadła (Gminny Ośrodek Kultury)	poniedziałek: 12.00-16.00 wtorek: 8.00-12.00 środa: 8.00-12.00 piątek: 12.00-16.00 czwartek: 12.00-16.00	tak tak tak	Radca prawny i adwokat		