







## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA


NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatności połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godzin	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
<b>Rodzinne</b>						
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach	- poradnictwo psychologiczne, terapia indywidualna	al. Królewska 3 24-100 Puławy	Tel. 81 888 0 4 92 81 888 53 06 81 888 53 05 Bezpłatna infolinia 800 110 001	poniedziałek 8.00-16.00	<a href="http://www.pcpr.pulawy.pl/">http://www.pcpr.pulawy.pl/</a>  <a href="mailto:centrum@pcpr.pulawy.pl">centrum@pcpr.pulawy.pl</a>	Mieszkańcy powiatu puławskiego 
	- poradnictwo prawne			wtorek-piątek 7.00-15.00		
	- program korekcyjno- edukacyjny dla osób stosujących przemoc,			czwartek 15.00-17.00		
	- całodobowy hostel dla osób doświadczających przemocy			Poradnia Rodzinna i OIK poniedziałek: 8.00 – 16.00 wtorek – piątek: 7.00 – 18.00		
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Puławach	-pomoc psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna dla dzieci i młodzieży, - konsultacje dla rodziców,	al. Królewska 19 24-100 Puławy	Tel. 81 886 47 96	Od poniedziałku do piątku 8.00 do 16.00	poradnia.pulawy@wp.pl	Mieszkańcy powiatu puławskiego 
Fundacja „Praesterno” - Ośrodek w Puławach	- poradnictwo rodzinne - poradnictwo psychologiczne dla dorosłych i młodzieży -treningi umiejętności społecznych	ul. Czartoryskich 8 24-100 Puławy	Tel. 603 772 230	czynny w godz. 15.00-20.00	<a href="https://pulawy.praesterno.pl/">https://pulawy.praesterno.pl/</a>  praestarno.pulawy@wp.pl	Według zgłoszeń
Stowarzyszenie „Barwy Tęczy”	- prowadzenie poradnictwa rodzinnego (spotkania z rodzicami, pomoc i konsultacje dla rodziców podopiecznych)	Góra Puławska ul. Radomska 47a 24-100 Puławy	Tel. 81 886 37 05 882019887	pn.-wt. 8.00 – 16.00 śr. Nieczynne czw.-pt. 8.00 – 16.00	barwyteczy.pl barwy.teczy378@gmail.com	Według zgłoszeń
Stowarzyszenie „Rodzina”	- prowadzenie poradnictwa rodzinnego (spotkania z rodzicami, pomoc i konsultacje dla rodziców podopiecznych)	ul. Piramowicza 12 24-100 Puławy	Tel. 517 385 307	pn.-pt.: 15.00-19.00	stowarzyszenie@rodzina.pulawy.pl www.rodzina.pulawy.pl	Według zgłoszeń
Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego	- terapia rodzinna -prowadzenie poradnictwa rodzinnego (spotkania z rodzicami, pomoc i konsultacje dla rodziców podopiecznych)	Ul. Mickiewicza 2a 24-100 Puławy  Miejsce realizacji Ul. Wólka Profecka 26 24-100 Puławy	81 458 62 22,  Infolinia: 800 306 833 lub 81 888 04 20	całodobowo	psozp@poczta.onet.pl	Według zgłoszeń 
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nałęczowie	-specjalistyczne poradnictwo rodzinne dla rodzin przeżywających trudności opiekuńczo-wychowawcze, tj: mediacje rodzinne, poradnictwo psychologiczne, poradnictwo psychologiczne dziecięce, terapia rodzinna, problemy uzależnień; -działania profilaktyczne wspierające rodzinę w pełnieniu funkcji opiekuńczo-wychowawczej	ul. Spółdzielcza 17 A 24-150 Nałęczów  Świetlica środowiskowa ul. Głęboznica 23a	Tel./fax: 81 501 44 81 kom. 513 16 393, 513 177 989  780 003 340	pn.- pt. w godz. 7.30-15.30	mops@naleczow.pl www.naleczow.naszops.pl	Mieszkańcy gminy Nałęczów 

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach	- specjalistyczne poradnictwo dla osób i rodzin będących w trudnej sytuacji życiowej	ul. Leśna 17 24-100 Puławy	Tel. 81 458 62 01 tel/fax (81) 458 62 09	Pn., śr.-pt. 7.15-15.15 Wt. 7.15-16.30	sekretariat@mops.pulawy.pl www.mops.pulawy.pl	Mieszkańcy Puław 
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach	- specjalistyczne poradnictwo dla osób i rodzin będących w trudnej sytuacji życiowej	Ul. Dęblińska 4 24-100 Puławy	81 889 05 19 fax 81 888 82 45	Pon. 7.00 – 16.00 wt.-pt. 7.00 – 15.00	<a href="http://www.gops.pulawy.pl">www.gops.pulawy.pl</a> gops@gops.pulawy.pl	Mieszkańcy Gminy Puławy 



## Psychologiczne

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	- poradnictwo psychologiczne i pedagogiczne dla dzieci i młodzieży, - konsultacje dla rodziców.	Al. Królewska 19 24-100 Puławy	Tel. 81 886 47 96	Od poniedziałku do piątku 8.00 do 16.00	poradnia.pulawy@wp.pl	Mieszkańcy powiatu puławskiego 
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach	- poradnictwo psychologiczne, terapia indywidualna	Al. Królewska 3 24-100 Puławy	Tel. 81 888 0 4 92 81 888 53 06 81 888 53 05 Bezpłatna infolinia 800 110 001	poniedziałek 8.00-16.00 wtorek-piątek 7.00-15.00	www.pcpr.pulawy.pl centrum@pcpr.pulawy.pl	Mieszkańcy powiatu puławskiego 
Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego	- poradnictwo i wsparcie psychologiczne	Ul. Mickiewicza 2a 24-100 Puławy  Miejsce realizacji Ul. Wólka Profecka 26 24-100 Puławy	81 458 62 22,  Infolinia: 800 306 833 81 888 42 20	całodobowo	psozp@poczta.onet.pl	Według zgłoszeń 
Przychodnia Specjalistyczna Poradnia psychologiczna dla dorosłych	- poradnictwo psychologiczne - terapia	Ul. Centralna 16 24-100 Puławy II piętro, gabinet nr 34,35,36	81 45 02 335	Wt.-czw. 8.00 – 15.00 śr. 10.30. – 18.00		Według zgłoszeń 
Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychologicznego (zlecenie NFZ)	Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66	800 70 2222 Bezpłatna infolinia	24 godz. 7 dni w tygodniu	www.liniawsparcia.pl porady@liniawsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
Katolickie Stowarzyszenie Pomocy Osobom Potrzebującym AGAPE	Poradnictwo psychologiczne	ul. Słowackiego 32 24-100 Puławy	Tel. 815 343 887 601 561 250	Wt.- śr. 14.00 – 20.00 Piątek: 8.00-16.00	www.agape.lublin.pl poczta@agape.lublin.pl	Według zgłoszeń 
Stowarzyszenie „Barwy Tęczy”	-Poradnictwo psychologiczne -poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych	Ul. Radomska 47a 24-100 Góra Puławska	Tel. 882 019 887 81 886 37 05	Pon.-wt. 8.00 – 16.00 śr. Nieczynne czw.-pt. 8.00 – 16.00	barwy.teczy378@gmail.com	Według zgłoszeń






Stowarzyszenie „Rodzina”	Poradnictwo psychologiczne-specjalistyczna placówka wsparcia dziennego dla dzieci z rodzin z problemem alkoholowym	ul. Piramowicza 12 24-100 Puławy	Tel. 517 385 307	Pn.-pt.: 15.00-19.00	stowarzyszenie@rodzina.pulawy.pl www.rodzina.pulawy.pl	Według zgłoszeń
Towarzystwo NOWA KUŹNIA	Specjalistyczna placówka wsparcia dziennego dla dzieci z rodzin z problemem alkoholowym - poradnictwo psychologiczne	ul. Legionu Puławskiego 6 24-100 Puławy	Tel. 602 796 368 81 886 58 45	Pn.-pt.: 15.00-19.00	www.towarzystwo-kuznia.lublin.pl  poczta@towarzystwo-kuznia.lublin.pl	Według zgłoszeń
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nałęczowie	Poradnictwo psychologiczne	ul. Spółdzielcza 17 A 24-150 Nałęczów,	Tel./fax: 81 501 44 81 kom. 513 16 393, 513 177 989	Pn. 12.00-18.00	mops@naleczow.pl www.naleczow.naszops.pl	Według zgłoszeń 
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny „Przystanek”	Porady psychologa i Grupa Wsparcia pod kierunkiem psychologa	Ul. Kilińskiego 2a 24-170 Kurów	81 88 11 701	Czw. 16.00 – 18.00 sob. 12.00 - 15.00	ops.kurow.eu	Według zgłoszeń

## Pedagogiczne

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	- poradnictwo psychologiczne i pedagogiczne dla dzieci i młodzieży, - konsultacje dla rodziców.	Al. Królewska 19 24-100 Puławy	Tel. 81 886 47 96	Pn.-pt: 8.00 do 16.00	poradnia.pulawy@wp.pl	Mieszkańcy powiatu puławskiego 
Rzecznik Praw Dziecka- dziecięcy telefon zaufania	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD ul. Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa	800 121 212 Bezpłatna infolinia Tel. 22 583 66 00	Pn.-pt.: 8.15-20.00 (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Dla osób, których dotyczą sprawy przemocy oraz problemy z relacjami rówieśniczymi, szkolnymi i rodzinnymi. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem
Punkt konsultacyjny Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii w Puławach	- indywidualne konsultacje - poradnictwo psychologiczne i pomoc w sytuacji kryzysu - wstępna diagnoza i kierowanie do placówek pomocy specjalistycznej	Ul. Kołłątaja 1 24-100 Puławy	Sekretariat 81 887 44 93 604 058 223		mospulawy@onet.pl	Dla rodziców i młodzieży, która ma trudności z nauką, relacjami rówieśniczymi. 






## Pomoc Społeczna

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach	- poradnictwo psychologiczne, terapia indywidualna - poradnictwo prawne - program korekcyjno- edukacyjny dla osób stosujących przemoc, - całodobowy hostel dla osób doświadczających przemoc	al. Królewska 3 24-100 Puławy	Tel. 81 888 0 4 92 81 888 53 06 81 888 53 05 Bezpłatna infolinia 800 110 001	poniedziałek 8.00-16.00 wtorek-piątek 7.00-18.00	www.pcpr.pulawy.pl  pcpr_pul@o2.pl	Według zgłoszeń 
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach	- pomoc pieniężna i niepieniężna w zakresie pomocy społecznej	ul. Leśna17 24-100 Puławy	Tel.81 458 62 01 tel/fax (81) 458 62 09	Pn., śr.-pt. 7.15-15.15 Wt. 7.15-16.30	sekretariat@mops.pulawy.pl www.mops.pulawy.pl	Mieszkańcy Puław 
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach	- pomoc pieniężna i niepieniężna w zakresie pomocy społecznej	ul. Dęblińska 4 24-100 Puławy	tel. +48 (81) 889-05-19 faks +48 (81) 888-82-45	poniedziałek-piątek: 7:30-15:30	gops@gops.pulawy.pl	Mieszkańcy Gminy Puławy 
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nałęczowie	- pomoc pieniężna i niepieniężna w zakresie pomocy społecznej	ul. Spółdzielcza 17 A 24-150 Nałęczów,	Tel./fax: 81 501 44 81 kom. 513 16 393, 513 177 989	pn.- pt. w godz. 7.30-15.30	mops@naleczow.pl  www.naleczow.naszops.pl	Mieszkańcy Gminy Nałęczów 
Ośrodek Pomocy Społecznej w Kazimierzu Dolnym	- pomoc pieniężna i niepieniężna w zakresie pomocy społecznej	ul. Lubelska 32/34 24-120 Kazimierz Dolny	tel: (81) 881-01-53 tel./fax: (81) 888-45-88	Pn.- pt. w godz. 7:30-15:30	www.kazimierzdolny.naszops.pl kazimierzdolny.ops@gmail.com	Mieszkańcy Gminy Kazimierz Dolny
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Janowcu	- pomoc pieniężna i niepieniężna w zakresie pomocy społecznej	ul. Lubelska 21 24-123 Janowiec	tel/fax: 81 881 55 04 tel. kom: 502 710 622	Ośrodek czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 7 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>	gops.janowiec@samorząd.pl	Mieszkańcy Gminy Janowiec
Ośrodek Pomocy Społecznej w Wąwolnicy	- pomoc pieniężna i niepieniężna w zakresie pomocy społecznej	ul. Lubelska 39 24-160 Wąwolnica	tel. 81 882 50 51	Dni robocze od 7:00 do 15:00	ops@opswawolnica.p	Mieszkańcy Gminy Wąwolnica
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Markuszowie	- pomoc pieniężna i niepieniężna w zakresie pomocy społecznej	ul. Marka Sobieskiego 1 24-173 Markuszów	Tel: (081)8818071	poniedziałek - 9.00 - 17.00 wtorek- piątek - 7.15 - 15.15	gops@markuszow.pl	Mieszkańcy Gminy Markuszów
Ośrodek Pomocy Społecznej w Końskowoli	- pomoc pieniężna i niepieniężna w zakresie pomocy społecznej	ul. Pożowska 3a 24-130 Końskowola	tel./fax 81 881 69 09	pon., wt., czw., pt.- 7.00-15.00 śr.- 9.00-17	ops_konskowola@post.pl	Mieszkańcy Gminy Końskowola
Ośrodek Pomocy Społecznej w Kurowie	- pomoc pieniężna i niepieniężna w zakresie pomocy społecznej	ul. Lubelska 45 24-170 Kurów	Tel./fax 81 88-11-490	Poniedziałek - Piątek: 7:00 - 15:00		Mieszkańcy Gminy Kurów
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Baranowie	- pomoc pieniężna i niepieniężna w zakresie pomocy społecznej	ul. Rynek 14 24-105 Baranów	tel./fax: 81 883-41-54	Poniedziałki: <b>8:00 - 16:00</b> Wtorki - Piątki: <b>7:00 - 15:00</b>	gops@gminabaranow.pl	Mieszkańcy Gminy Baranów



Ośrodek Pomocy Społecznej w Żyrzynie	- pomoc pieniężna i niepieniężna w zakresie pomocy społecznej	ul. Powstania Styczniowego 15 , 24-103 Żyrzyn	Telefon/fax: 81 881 42 68	poniedziałek : 8.00 - 16.00 wtorek - piątek : 7.00 - 15.00	ops_zyrzyn@onet.pl	Mieszkańcy Gminy Żyrzyn
--------------------------------------	---	---	---------------------------	---	--------------------	-------------------------





### Pomoc Niepełnosprawnym

Środowiskowy Dom Samopomocy w Puławach	-wsparcie oraz rehabilitacja osób z zaburzeniami psychicznymi	ul. Mickiewicza 2A, 24-100 Puławy ul. Wólka Profecka 26, 24-100 Puławy	81 458-62-23 81 458-62-21	poniedziałek-piątek od godz. 7.30 do godz. 15.30	domsds@um.pulawy.pl	Mieszkańcy Miasta Puławy 
Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Górze Puławskiej	-wsparcie i aktywizacja osób z zaburzeniami psychicznymi	ul. Kościelna 9, 24-100 Góra Puławska	512 936 310 81 888 13 52	Poniedziałek – piątek 7.00 – 15.00	sds.gorapulawska@wp.pl	Mieszkańcy Powiatu Puławskiego 
Warsztat Terapii Zajęciowej przy Nałęczowskim Stowarzyszeniu Charytatywnym:	- rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową i problemami psychicznymi	ul. Spółdzielcza 17a 24- 150 Nałęczów	81 50 15 106	Poniedziałek – piątek 7.00 – 15.00	wtz.naleczow@wp.pl	Mieszkańcy Nałęczowa 
Warsztat Terapii Zajęciowej przy Puławskim Stowarzyszeniu na Rzecz Osób Niepełnosprawnych	-wsparcie psychologiczne -rehabilitację ruchową -opiekę pielęgniarską	ul. 6-go Sierpnia 20, 24-100 Puławy	tel.: 698-693-937, 81 888-14-07	poniedziałku do piątku w godz. od 7.00 do 15.00.	e-mail:wtz.pulawy@vp.pl http://www.psnron.pulawy.pl/WTZ/	Mieszkańcy Miasta Puławy 
Warsztat Terapii Zajęciowej prowadzony przez Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego	- rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową i problemami psychicznymi	ul. Wróblewskiego 20, 24-100 Puławy	tel.: 81 888-34-31	poniedziałek – piątek: 7:00 – 15:00	e-mail: wtzpulawy@op.pl wtzpsozp@onet.pl http://wtzpuławy.prv.pl	Mieszkańcy Miasta Puławy 

### Pomoc w bezdomności

Schronisko dla bezdomnych mężczyzn Towarzystwa Pomocy im.Św.Brata Alberta Koło w Puławach	- udzielanie noclegów - pomoc psychologiczna	ul.Rybacka 6 24-100 Puławy	81 887 48 56	całodobowo	<a href="mailto:tpbapulawy@xl.wp.pl">tpbapulawy@xl.wp.pl</a> tpbapulawy.pl	Według zgłoszeń
---	---	----------------------------	--------------	------------	---	-----------------




## Rozwiązywanie Problemów Alkoholowych i Innych Uzależnień

Stowarzyszenie MONAR	Punkt konsultacyjny dla osób i rodzin dotkniętych problemem narkomanii  Punkt konsultacyjno-diagnostyczny oferujący możliwość anonimowego poddania się badaniom na obecność HIV, AIDS	al. Królewska 3a 24-100 Puławy  Przychodnia Rejonowa nr 1 al. Partyzantów 17 (schodami w dół)	Tel./faks: 81 886 42 36	Poniedziałek- piątek 9.00-19.00	www.monarpulawy.pl monar_pulawy@poczta.onet.pl	Według zgłoszeń 
Poradnia terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu	- konsultacje -psychoterapia	Przychodnia Specjalistyczna ul. Centralna 16, 24-100 Puławy – II piętro , gabinet nr 38 i 45	<b>81 45 02 335</b>	poniedziałek – piątek w godz. od 08.00 – 17.00		Według zgłoszeń 
Katolickie Stowarzyszenie Pomocy Osobom Potrzebującym AGAPE	Punkt konsultacyjny dla osób i rodzin z problemami alkoholowymi	ul. Słowackiego 32 24-100 Puławy	Tel. 815 343 887 601 561 250	Wt.- śr. 14.00 – 20.00 Piątek: 8.00-16.00	www.agape.lublin.pl poczta@agape.lublin.pl	Według zgłoszeń 
Fundacja „Praestarno” - Ośrodek w Puławach	Program działań psychoedukacyjnych i terapeutycznych w zakresie profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych	Ul. Czartoryskich 8 24-100 Puławy	Tel. 603 772 230		www.praestarno.pl praestarno.pulawy@wp.pl	Według zgłoszeń
Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego	Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych	ul. Wólka Profecka 26 24-100Puławy	Tel. 81 458 62 22 Infolinia: 800 306 833 81 888 04 20	całodobowo	psozp@poczta.onet.pl	Według zgłoszeń
Stowarzyszenie „Barwy Tęczy”	Placówka wsparcia dziennego dla dzieci z rodzin z problemami alkoholowymi	Góra Puławska ul. Radomska 47a 24-100 Puławy	Tel. 81 886 37 05 882019887	pn.-wt. 8.00 – 16.00 śr. Nieczynne czw.-pt. 8.00 – 16.00	barwyteczy.pl barwy.teczy378@gmail.com	Według zgłoszeń
Stowarzyszenie „Rodzina”	Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych	ul. Piramowicza 12 24-100 Puławy	Tel. 517 385 307	Pon.-pt.: 15.00-19.00	stowarzyszenie@rodzina.pulawy.pl www.rodzina.pulawy.pl	Według zgłoszeń 
Towarzystwo NOWA KUŹNIA	Specjalistyczna placówka wsparcia dziennego dla dzieci z rodzin z problemem alkoholowym - poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	ul. Legionu Puławskiego 6 24-100 Puławy	Tel. 602 796 368 81 886 58 45	Pon.-pt.: 15.00-19.00	www.towarzystwo-kuznia.lublin.pl poczta@towarzystwo-kuznia.lublin.pl	Według zgłoszeń
Punkt Konsultacyjny dla osób z problemami alkoholowymi- Żyrzyn	Inf. o możliwościach leczenia osób uzależnionych, motywowanie do terapii, porady i wsparcie dla członków rodzin z problemem alkoholowym i przemocy rodzinie, pomoc psychologiczno-terapeutyczna dla osób uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu	ul. Powstania Styczniowego 10, 24-103 Żyrzyn	81 881 42 26	Pierwszy czwartek miesiąca 15.00 – 17.00		Według zgłoszeń




Zespół Interdyscyplinarny, gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	Pomoc w rozwiązywaniu problemów alkoholowych	Centrum Usług Wspólnych ul. Lubelska 81 Końskowola	Te. 81 881 69 09 81 881 62 35	Pon.-pt. 7.00 – 15.00	<a href="http://konskowola.naszops.pl">http://konskowola.naszops.pl</a> ops_konskowola@post.pl	Mieszkańcy Gminy Końskowola
Niebieska Linia Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	Oferuje całodobową pomoc osobom doznającym przemocy w rodzinie, świadkom przemocy oraz osobom poszukującym informacji na temat zjawiska przemocy w rodzinie	Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia 22 250 63 25 dla dzwoniących z zagranicy	całodobowo	www.niebieskalinia.info <a href="mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info">niebieskalinia@niebieskalinia.info</a> <a href="mailto:parpa@parpa.pl">parpa@parpa.pl</a> Skype (język migowy) pon. 13.00-15.00 pogotowie.niebieska.linia	Według zgłoszeń

## PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ


Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach	- poradnictwo psychologiczne, terapia indywidualna - poradnictwo prawne - program korekcyjno- edukacyjny dla osób stosujących przemoc, - całodobowy hostel dla osób doświadczających przemocy	al. Królewska 3 24-100 Puławy	Tel. 81 888 0 4 92 81 888 53 06 81 888 53 05 Bezpłatna infolinia 800 110 001	poniedziałek 8.00-16.00 wtorek-piątek 7.00-18.00	pcpr_pul@o2.pl	Według zgłoszeń 
Niebieska Linia Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	Oferuje całodobową pomoc osobom doznającym przemocy w rodzinie, świadkom przemocy oraz osobom poszukującym informacji na temat zjawiska przemocy w rodzinie	Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia 22 250 63 25 dla dzwoniących z zagranicy	Całodobowo  Dyżur prawników pon.-wt. 17.00 – 21.00 22 666 28 50	www.niebieskalinia.info <a href="mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info">niebieskalinia@niebieskalinia.info</a> <a href="mailto:parpa@parpa.pl">parpa@parpa.pl</a> Skype (język migowy) pon. 13.00-15.00 pogotowie.niebieska.linia	Według zgłoszeń
Katolickie Stowarzyszenie Pomocy Osobom Potrzebującym AGAPE	Poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	ul. Słowackiego 32 24-100 Puławy	Tel. 815 343 887 601 561 250	Wt.- śr. 14.00 – 20.00 Piątek: 8.00-16.00	www.agape.lublin.pl poczta@agape.lublin.pl	Według zgłoszeń 
Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego	Całodobowa pomoc dla osób doznających przemocy w rodzinie z możliwością udzielenia schronienia	ul. Wólka Profecka 26 24-100Puławy	81 458 62 22,  Infolinia: 800 306 833 81 888 42 20	całodobowo	psozp@poczta.onet.pl	Według zgłoszeń
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nałęczowie	Porady psychologiczne	ul. Spółdzielcza 17 A 24-150 Nałęczów, Miejsce realizacji: ul. Głęboznica 23a 24-150 Nałęczów	Tel./fax: 81 501 44 81	2x w miesiącu po wcześniejszym zapisie	mops@naleczow.pl www.naleczow.naszops.pl	Według zgłoszeń 

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie	Poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	Ul. Lubelska 45 24-170 Kurów	Tel. 81 88 11 490	Pon.- pt. w godz. 7.00-15.00	ops@kurow.eu ops.kurow.eu	Według zgłoszeń
--	---	---------------------------------	-------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------

## INTERWENCJA KRYZYSOWA

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach	- poradnictwo psychologiczne, terapia indywidualna - poradnictwo prawne - program korekcyjno- edukacyjny dla osób stosujących przemoc, - całodobowy hostel dla osób doświadczających przemocy	al. Królewska 3 24-100 Puławy	Tel. 81 888 0 4 92 81 888 53 06 81 888 53 05 Bezpłatna infolinia 800 110 001	poniedziałek 8.00-16.00 wtorek-piątek 7.00-18.00	pcpr_pul@o2.pl	Według zgłoszeń 
Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego	Poradnictwo w ramach interwencji kryzysowej	ul. Wólka Profecka 26 24-100 Puławy	Tel. 81 458 62 21 Infolinia: 800 306 833	całodobowo	psozp@poczta.onet.pl	Według zgłoszeń
Centralne Zarządzanie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Al. Ujazdowskie 5 00-583 Warszawa	Całodobowy dyżur: 22 785 700 177	24 godz. na dobę przez 7 dni w tygodniu	dyzurny@rcb.gov.pl poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego, os. Poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

## DLA OSÓB BEZROBOTNYCH




Powiatowy Urząd Pracy	- pomoc osobom poszukującym pracy oraz pracowników	ul. Lubelska 2G 24-100 Puławy	tel./fax: 81 886 40 96	Pn.-pt. 7.00-15.00	lupu@praca.gov.pl http://pulawy.praca.gov.pl	Według zgłoszeń 
Infolinia Urzędów Pracy- Zielona Infolinia	Informacje o usługach urzędów pracy	Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia Zielona Linia ul. Trawiasta 20B 15-472 Białystok	19 524 (z Polski) + 48 22 19524 (z zagranicy)	Pn.-pt. w godz. 8.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl kontakt@zielonalinia.gov.pl	Dla bezrobotnych zarejestrowanych, poszukujących pracy, pracodawcy

## DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM





Fundusz Sprawiedliwości	- pomoc pokrzywdzonym i świadkom, - przeciwdziałanie przestępczości, - pomoc postpenitencjarna	Ministerstwo Sprawiedliwości Al. Ujazdowskie 11 00-567 Warszawa	222 309 900	Pn.pt.- 8.15-16.15	funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl	Według zgłoszeń, dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, potrzebujących pomocy postpenitencjarnej
-------------------------	--	---	-------------	--------------------	----------------------------------	--




## PRAWO KONSUMENCKIE



Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	Al. Królewska 19 24-100 Puławy	81 886 11 47	Pon- pt: 7:00-15:00		Według zgłoszeń 
Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Lublinie	Prawo konsumenckie	ul. T. Zana 38 c 20-601 Lublin	81 528-07-47 81 528 09 78  infolinia 801 440 220 22 266 76 76	<u>Przyjęcia interesantów:</u> pon., śr., czw., pt.: 7:00 - 14:00 wtorek: 7:00 - 15:30  pon. – pt. 8.00 – 18.00	sekretariat@ihlublin.pl	Według zgłoszeń 
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	801 440 220 22 290 89 16	Pon.-pt. godz. 8.00-18.00	porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie 

## PRAWA PACJENTA



Narodowy Fundusz Zdrowia- Oddział Wojewódzki w Lublinie	Sprawy z zakresu ochrony zdrowia i udzielania świadczeń	Ul. Szkolna 16 20-124 Lublin	Infolinia 800 190 590 (+48) 22 125 66 00 dla dzwoniących z zagranicy	Całodobowo  Od pon. do pt.8.00 – 18.00 Rzecznik praw pacjenta wt.-pt. 8.00 – 16.00	<a href="http://www.nfz-lublin.pl">www.nfz-lublin.pl</a> tip@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym 
Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę indywidualną: 22 532 82 43	Pn.-. godz. 8.00-18.00 wt.-pt. 8.00 – 16.00	kancelaria@rpp.gov.pl rezerwacja@rpp.gov.pl	Każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta 
Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta, - leczenie w kraju i poza granicami, - kolejki do świadczeń	Ul. Grójecka 186 02-390 Warszawa	800 392 976- infolinia bezpłatna 22 572 60 42- koszt połączenia zgodny z taryfą operatora	Pn.- pt. w godz. 8.00-16.00	www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym 
Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	<u>Siedziba:</u> Ul. Żurawia 4a 00-503 Warszawa <u>Korespondencja:</u> Ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015- koszt połączenia zgodny z taryfą operatora	Pn.- pt. w godz. 8.00-17.00	www.niepelnospawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na ich rzecz 

Rzecznik Praw Dziecka- dziecięcy telefon zaufania	Ochrona praw dziecka	Ul. Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa	800 121 212- bezpłatna infolinia Tel. 22 583 66 00	Pn.-pt.: 8.15-20.00 (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. 
---	----------------------	--	---	---	--------------------------------	--


## PRAWO PRACY

Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Lublinie	Bezpłatne porady prawne z zakresu prawa pracy i bhp	Al. Piłsudskiego 13 , pokój nr. 1 Lublin	801 002 300 81 463 50 90	Telefonicznie: poniedziałek 9.00-18.00 wtorek – piątek 9.00 – 13.00	<a href="https://lublin.pip.gov.pl/pl">https://lublin.pip.gov.pl/pl</a>	Według zgłoszeń 
Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy	Główny Inspektorat Pracy Ul. Barska 28/30 02- 315 Warszawa Tel. 22 391 82 15	801 002 006- dla tel. stacjonarnych 459 599 000- dla tel. komórkowych 22 391 83 60- dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP. Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora		<a href="http://www.bip.pip.gov.pl">www.bip.pip.gov.pl</a> <a href="mailto:kancelaria@gip.pip.gov.pl">kancelaria@gip.pip.gov.pl</a>	Według zgłoszeń 


## PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Puławach	Sprawy dotyczące ubezpieczeń społecznych, składki, emerytury, renty	ul. Lubelska 20 B 24-100 Puławy	22 560 16 00 czynny od pn.- pt. 7.00- 18.00	pn. 8.00-18.00 wt.- pt. 8.00-15.00	<a href="http://www.zus.pl">www.zus.pl</a>	Adresaci porad: - ubezpieczeni, - płatnicy. 
Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Lublinie	Zadania z zakresu ubezpieczeń społecznych	Ul. T. Zana 36,38c 20-601 Lublin	Centrum Obsługi Telefonicznej: 22 560 16 00	Pn. w godz. 8.00-18.00 Wt.- pt. w godz. 8.00-15.00	<a href="http://www.zus.pl">www.zus.pl</a>	Adresaci porad: - ubezpieczeni, - płatnicy 
Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna, -składki, -renty, - emerytury		Tel. 22 560 16 00	Pn.- pt. w godz. 7.00-18.00	<a href="http://www.zus.pl">www.zus.pl</a> <a href="mailto:cot@zus.pl">cot@zus.pl</a>	Adresaci porad: - ubezpieczeni, - płatnicy


## PRAWO PODATKOWE

Urząd Skarbowy w Puławach	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, akcyza, etc.	ul. Władysława Grabskiego 4 24-100 Puławy	tel.: 81 887-96-41 81 887-96-42 81 889-04-50	Pn.-pt. w godz. 7:15-15:15	<a href="mailto:sekretariat.us.pulawy@mf.gov.pl">sekretariat.us.pulawy@mf.gov.pl</a>	Z porad może skorzystać każdy podatnik 
---------------------------	---	--	--	----------------------------	--	---





Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, akcyza, etc.	Ul. T. Sixta 17 43-300 Bielsko- Biała	01 055 055- dla tel. stacjonarnych, 22 330 03 30- dla tel. komórkowych, 48 22 33 00 330- z tel. zagranicznych Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora	Pn.-pt. w godz. 7.00-18.00	www.kis.gov.pl	Z porad może skorzystać każdy podatnik 
-----------------------------	---	--	---	----------------------------	----------------	---

## DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

Rzecznik Finansowy	- prawa ubezpieczonych, - dla członków Otwartych Funduszy Emerytalnych, uczestników Pracowniczych Programów Emerytalnych oraz osób korzystających z indywidualnych kont emerytalnych, - z zakresu problemów z bankami i na rynku kapitałowym	Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa	Ubezp. gospodarcze: 22 333 73 28, Ubezp. społeczne, OFE ZUS: 22 333 73 26 lub 22 333 73 27 Ubez. bankowe i rynku kapitałowego: 22 333 73 25	Pn.- pt. w godz. 8.00-18.00  Pn.- pt. w godz. 11.00-15.00  Pn.-pt. w godz. 8.00-16.00	porady@rf.gov.pl  https://rf.gov.pl/kontakt  biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń 
--------------------	--	---	--	---	--	---

## INNE

<a href="http://www.obywatel.gov.pl">www.obywatel.gov.pl</a>			Informacje i usługi przyjazne obywatelom Portal Ministerstwa Cyfryzacji			
Rzecznik Praw Obywatelskich	Bada, czy na skutek działania lub zaniechania organów władzy publicznej nie nastąpiło naruszenie prawa, zasad współżycia i sprawiedliwości społecznej oraz czy nie doszło do aktów dyskryminacji.	Al. Solidarności 77 00 – 090 Warszawa  Urząd Miasta w Lublinie plac W. Łokietka 1 sala nr. 3	Infolinia 800 676 676	Poniedziałek 10.00 – 18.00 Wtorek – piątek 8.00 – 16.00  W każdy ostatni piątek miesiąca od 10.00 do 15.00	https://www.rpo.gov.pl/  biurorzecznika@brpo.gov.pl	Każdy, kto uważa, że państwo naruszyło jego prawa; Każdy, kto uważa, że jest nierówno traktowany z powodu tego, kim jest; Osoba pozbawiona wolności, żeby poskarżyć się na niehumanitarne traktowanie 
Fundusz Sprawiedliwości	- pomoc pokrzywdzonym i świadkom, - przeciwdziałanie przestępczości, - pomoc postpenitencjarna	Ministerstwo Sprawiedliwości Al. Ujazdowskie 11 00-567 Warszawa	222 309 900		funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl	Według zgłoszeń, dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, potrzebujących pomocy postpenitencjarnej 

## NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE













Z nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego może skorzystać każda osoba, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej i która złoży stosowne oświadczenie.

Aby skorzystać z porad udzielanych w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego należy wcześniej zapisać się telefonicznie dzwoniąc pod nr tel. 609 009 469. Zapisy prowadzone są od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-15.00.

Osoby, które ze względu na niepełnosprawność ruchową nie są w stanie przybyć do punktu lub osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się mogą otrzymać poradę przez telefon lub przez Internet. W przypadku takich osób możliwe jest także udzielenie porady prawnej w innej lokalizacji niż punkt nieodpłatnej pomocy prawnej. Szczegółowe informacje odnośnie warunków udzielania porad prawnych przez telefon, Internet lub w innej lokalizacji niż punkt porad prawnych można uzyskać pod nr telefonu 609 009 469.

Informacje na temat funkcjonowania punktów dostępne są na stronie internetowej: [www.pulawy.powiat.pl](http://www.pulawy.powiat.pl), w zakładce „Nieodpłatna pomoc prawna”.



PROWADZĄCY		ADRESY DYŻURÓW	DNI I GODZINY	LOKAL DOGODNY DLA OSÓB NA WÓZKACH INWALIDZKICH
NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA				
1.	Punkt prowadzony przez adwokatów	Puławy, Al. Królewska 3	Punkt czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-12.00	
2.	Punkt prowadzony przez radców prawnych	Puławy, Al. Królewska 3	Punkt czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-16.00	
3.	Punkt prowadzony przez Lubelski Ośrodek Samopomocy	<b>poniedziałek: Baranów</b> , ul. Rynek 14 (siedziba Urzędu Gminy), <b>wtorek: Nałęczów</b> , ul. Głęboznica 23a (siedziba Świetlicy Środowiskowej), <b>środa: Janowiec</b> , ul. Radomska 2 (siedziba Urzędu Gminy), <b>czwartek: Kurów</b> , ul. I Armii Wojska Polskie 1 (siedziba Gminnej Biblioteki Publicznej), <b>piątek: Końskowola</b> , ul. Lubelska 93 (siedziba Gminnego Ośrodka Kultury).	Punkt czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-12.00	    
NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE				
4.	Punkt prowadzony przez Lubelski Ośrodek Samopomocy	<b>poniedziałek: Markuszów</b> , ul. M. Sobieskiego 1 (siedziba Urzędu Gminy), <b>wtorek: Kazimierz Dolny</b> , ul. Szkolna 1 (budynek szkoły) <b>środa: Puławy</b> , ul. Dęblińska 4 (siedziba Urzędu Gminy Puławy), <b>czwartek: Puławy</b> , ul. Dęblińska 4 (siedziba Urzędu Gminy Puławy), <b>piątek: Żyrzyn</b> , ul. Tysiąclecia 29 (budynek Biblioteki Gminnej).	Punkt czynny w poniedziałki w godz. 9.00- 13.00 od wtorku do piątku w godz. 8.00-12.00	    

STAROSTA

Teresa Gutowska