

## Lista jednostek nieodpłatnego poradnictwa:

1. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Dąbrowie Tarnowskiej, 33-200 Dąbrowa Tarnowska, ul. Szpitalna 1, tel. 642-44-15; e-mail: [pcprdt@interia.pl](mailto:pcprdt@interia.pl)
2. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna –33-100 Tarnów ul. Chyszowska 3 – diagnoza dzieci niewidzących i słabowidzących; tel. 14/6559995; e-mail: [sekretppp@umt.tarnow.pl](mailto:sekretppp@umt.tarnow.pl)
3. Rzecznik Praw Dziecka ul. Przemysłowa 30/32, 00-450 Warszawa; tel. 22/5836600; e-mail: [rpd@brpd.gov.pl](mailto:rpd@brpd.gov.pl)
4. Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna ul. Szujskiego 25, 33-100 Tarnów; tel. 14/6222796, 14/6362796; e-mail: [topp20@poczta.onet.pl](mailto:topp20@poczta.onet.pl)
5. Ośrodki Pomocy Społecznej w Powiecie Dąbrowskim:
  - **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej i Wsparcia Rodziny;** ul. Kościuszki 15A, 33-200 Dąbrowa Tarnowska; tel. 14/657 83 83 oraz 571 336 500, e-mail: [sekretariat@mopsiwr.pl](mailto:sekretariat@mopsiwr.pl)
  - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Radgoszczy; Pl. Św. Kazimierza 7-8, 33-207 Radgoszcz; tel. 14/6414660; e-mail: [opieka@radgoszcz.pl](mailto:opieka@radgoszcz.pl)
  - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Oleśnie; ul. Długa 18, 33-210 Olesno **tel. 14/6411082; e-mail: [gops.olesno@poczta.internetdsl.pl](mailto:gops.olesno@poczta.internetdsl.pl)**
  - Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szczucinie; ul. Wolności 3, 33-230 Szczucin; tel. 14/ 644 31 23; e-mail [szczucingops@gmail.com](mailto:szczucingops@gmail.com)
  - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bolesławiu; Bolesław 68, 33-220 Bolesław; tel. 146415018, e-mail: [gopsboleslaw\\_kdabrowy@vp.pl](mailto:gopsboleslaw_kdabrowy@vp.pl)
  - **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Mędrzechowie;** 33-221 Mędrzechów, Mędrzechów 434; tel. 14/ 643 71 95; e-mail [gopsmedrzechow@op.pl](mailto:gopsmedrzechow@op.pl)
  - **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gręboszowie;** Gręboszów 137, 33-260 Gręboszów; tel. 14/641 60 27; e-mail: [gops\\_greboszow@op.pl](mailto:gops_greboszow@op.pl)
6. Siemacha Spot. Placówka Dzienna – Odporyszów ul. Lipowa 10; tel. 14/6919558; e-mail: [odporyszow@siemachaspot.pl](mailto:odporyszow@siemachaspot.pl)
7. Siemacha Spot.- 33-100 Tarnów ul. 16 Pułku Piechoty 12; tel. 14/6919550; e-mail: [geminipark@siemachaspot.pl](mailto:geminipark@siemachaspot.pl)
8. Zespół Przychodni Specjalistycznych - 33-100 Tarnów ul. Mostowa 6 (psychiatra, neurolog dziecięcy i inni specjaliści). Tel. Rejestracja do poradni specjalistycznych 14 6310240/284; e-mail: [sekretariat@zps.tarnow.pl](mailto:sekretariat@zps.tarnow.pl)
9. Arka. Poradnia Specjalistyczna - 33-100 Tarnów, plac Katedralny 6; rejestracja do poradni tel. 14/6920293; e-mail: [arka.biuro@diecezja.tarnow.pl](mailto:arka.biuro@diecezja.tarnow.pl)
10. Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia przy Szpitalu Wojewódzkim im. św. Łukasza w Tarnowie - ul. Lwowska 178a, 33-100 Tarnów; tel. 14/6315291; e-mail: [hospital@lukasz.med.pl](mailto:hospital@lukasz.med.pl)
11. Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna SALUS – 33-100 Tarnów, ul. Matki Bożej Fatimskiej 11/1; tel. 502161740; e-mail: [kontakt@salus.tarnow.pl](mailto:kontakt@salus.tarnow.pl)
12. Punkt Wczesnej Interwencji, NZOZ Poradnia dla Osób z Autyzmem Dziecięcym (Punkt prowadzony jest przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, Koło w Tarnowie); ul. Okrężna 4a, 33-100 Tarnów, tel. 14/ 6269751 (do 53) wew. 237, tel./ fax 14/ 627-10-22; e-mail: [zk.tarnow@psouu.org.pl](mailto:zk.tarnow@psouu.org.pl)
13. Ośrodek Wczesnej Interwencji – 33-100 Tarnów, ul. Zbylitowska 9/a; tel. 14/6271022, 513422001; e-mail: [owi.zbylitowska@o2.pl](mailto:owi.zbylitowska@o2.pl)
- 14. Adresy placówek diagnozujących autyzm w Krakowie:**
  - 1) Poradnia Dla Dzieci z Autyzmem i Innymi Zaburzeniami Rozwoju.

- ul. Zacisze 7  
31-156 Kraków  
tel/fax (12) 357 40 51  
e-mail: [poradnia@autyzm.krakow.pl](mailto:poradnia@autyzm.krakow.pl)
- 2) Ośrodek dla Osób z Autyzmem  
ul. Szopkarzy 8  
31-228 Kraków  
tel/fax (12) 415 7088  
e-mail: [sekretariat@autyzm.krakow.pl](mailto:sekretariat@autyzm.krakow.pl)
- 3) Centrum Terapii PROMITIS  
Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, NZOZ  
ul. Grottgera 1 lok. 3  
30-035 Kraków  
tel. (12) 311 75 12  
tel. kom. 791 765 775  
e-mail: [krakow@centrum-terapii.pl](mailto:krakow@centrum-terapii.pl)
- 4) Maltańskie Centrum Pomocy Niepełnosprawnym Dzieciom i Ich Rodzinom
- Maltański Ośrodek Wczesnej Interwencji
  - Niepubliczne Przedszkole Specjalne Związku Polskich Kawalerów Maltańskich  
Aleja Kasztanowa 4a  
30-224 Kraków [www.maltanskiecentrum.pl](http://www.maltanskiecentrum.pl)  
12/424 14 40 rejestracja  
e-mail: [biuro@maltanskiecentrum.pl](mailto:biuro@maltanskiecentrum.pl)
15. Powiatowy Rzecznik Konsumentów – ul. Berka Joselewicza 5; 33-200 Dąbrowa Tarnowska, tel. 146422431 - bezpłatne poradnictwo konsumenckie i informacja prawna w zakresie ochrony interesów konsumentów.
16. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów – plac Powstańców Warszawy 1, 00-950 Warszawa - Prawo konsumenckie (ochrona praw konsumenckich): infolinia konsumencka: tel. 801 440 220, 22 290 89 16 (opłata według taryfy operatora, infolinia czynna: pon.- pt. 08:00-18:00. godz. pracy urzędu: 08:15-16:15  
- tel. 22 55 60 800  
- e-mail: [uokik@uokik.gov.pl](mailto:uokik@uokik.gov.pl), [porady@dlakonsumentow.pl](mailto:porady@dlakonsumentow.pl)  
- [www.uokik.gov.pl](http://www.uokik.gov.pl)
17. Rzecznik Finansowy – Al. Jerozolimskie 87, 02-001 Warszawa  
- wspiera klientów w sporach z podmiotami rynku finansowego na różne sposoby telefoniczne dyżury ekspertów:  
- 22 333 73 25: banki i inne podmioty rynku kapitałowego (pn., wt., śr. 08:00-16:00 oraz czw., pt. 08:00-13:00)  
- 22 333 73 26, 22 333 73 27: OFE lub inne formy oszczędzania emerytalnego (pn.- pt. 11.00-15.00).  
- 22 333 73 28: ubezpieczenia (pn.-pt. 08:00-18:00)  
- [porady@rf.gov.pl](mailto:porady@rf.gov.pl) - opisz swój problem i załącz istotne dokumenty w sprawie, a porada będzie bardziej precyzyjna  
Rzecznik Finansowy zajmie się Twoją sprawą tylko wtedy, gdy złożysz reklamację do instytucji finansowej i nie zostanie ona rozpatrzona zgodnie z Twoimi oczekiwaniami
18. Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) – Główny Inspektorat Pracy, ul. Barska 28/30, 02-315 Warszawa.  
- tel. 22 391 82 15  
- fax. 22 391 82 14

- [www.bip.pip.gov.pl](http://www.bip.pip.gov.pl)
  - [kancelaria@gip.pip.gov.pl](mailto:kancelaria@gip.pip.gov.pl)
  - 801 002 006 (dla tel. stacj.), 459 599 000 (dla tel. kom.), 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP)
  - Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. Uwaga!!! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie. Porady z zakresu prawa prac
19. Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Krakowie (Oddział w Tarnowie) – ul. Mostowa 7, 33-100 Tarnów
- godz. otwarcia: poniedziałek – piątek 07:00-15:00
  - tel. 14 620 28 50, fax. 14 620 28 55
  - e-mail: [kancelaria@krakow.pip.gov.pl](mailto:kancelaria@krakow.pip.gov.pl)
  - <https://krakow.pip.gov.pl/pl>
- telefoniczne porady udzielane są wyłącznie przez Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy od pon. do pt. godz. 09:00-15:00 pod nr tel.:
- 801 002 006: dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych,
  - 459 599 000: dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych (Koszt połączenia zależny jest od stawek operatora telekomunikacyjnego. Koszty naliczane są od momentu połączenia z infolinią, tj. również za czas oczekiwania)
  - osobiste, bezpośrednie porady prawne udzielane są w Oddziale w Tarnowie (pokój nr 2, parter) od pon. do pt. godz. 10:00-15:00
20. Powiatowy Urząd Pracy w Dąbrowie Tarnowskiej ul. Piłsudskiego 33  
33-200 Dąbrowa Tarnowska  
tel. 642-24-78, 642-43-27, 642-31-78  
fax 642-28-50  
e-mail: [krda@praca.gov.pl](mailto:krda@praca.gov.pl)
21. Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Tarnowie – ul. Kościuszki 32, 33-100 Tarnów
- godz. otwarcia: poniedziałek – piątek 07:00-15:00
  - godz. obsługi klientów: Poniedziałek: 08:00-18:00 Wtorek-Piątek: 08:00-15:00
  - e-mail: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)
  - [www.zus.p](http://www.zus.p)
  - Centrum Obsługi Telefonicznej: tel. 22 560 16 00 (koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym, konsultanci dostępni są w godz. 7:00-18:00 od pon. do pt.). Zakres informacji: pomoc techniczna, składki, renty, emerytury. Adresatami porad są ubezpieczeni, płatnicy, lekarze.
  - Informacja w sprawie przyjmowania skarg i wniosków - Oddział w Tarnowie Dyrektor Oddziału lub upoważniony przez niego Zastępca Dyrektora Oddziału
  - Termin i miejsce przyjmowania klientów: W pon. w godz. 15:00-18:00, w czw. w godz. pracy oddziału
22. Rzecznik Praw Obywatelskich – al. Solidarności 77, 00-090 Warszawa
- [biurorzecznika@brpo.gov.pl](mailto:biurorzecznika@brpo.gov.pl)
  - [www.rpo.gov.pl](http://www.rpo.gov.pl)
  - do Rzecznika Praw Obywatelskich może się zgłosić: 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 nieludzkie traktowanie, wniosek do Rzecznika Praw Obywatelskich jest bezpłatny
  - infolinia telefoniczna dla obywateli, którzy chcą uzyskać informacje o przysługujących prawach i sposobie złożenia wniosku czynna jest pod nr. tel. 800 676 676 (infolinia czynna: pon. godz. 10:00-18:00, wt.-pt. godz. 08:00-16:00, poł. bezpłatne z tel. stacjonarnych oraz tel. kom.)

23. Rzecznik Praw Dziecka – ul. Przemysłowa 30/32, 00-450 Warszawa  
- godz. otwarcia: poniedziałek – piątek 08:15-16:15  
- tel. 22 583 66 00, fax. 22 583 66 96  
- e-mail: rpd@brpd.gov.pl  
- <https://brpd.gov.pl>  
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12  
- bezpłatna, działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Specyfiką Dziecięcego Telefonu Zaufania jest jego dwoisty charakter z jednej strony jest to telefon zaufania, z drugiej pełni on również rolę telefonu interwencyjnego. Psycholodzy, pedagodzy, prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. Pod numer interwencyjny osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. Telefon jest czynny od pon. do pt. w godz. od 08:15 do 20:00. Każdy, kto zadzwoni po godz. 20:00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia.
24. Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych - Siedziba ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa  
Adres korespondencyjny Biura: Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej  
Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa  
Telefon: (22) 461 60 00  
e-mail: sekretariat.bon@mrpips.gov.pl  
infolinia: 801 801 015 - Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora Ochrona praw osób niepełnosprawnych. Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych .
25. Narodowy Fundusz Zdrowia – ul. Grójecka 186, 02-390 Warszawa  
- tel. 22 572 60 00, fax. 22 572 63 33  
- infolinia@nfz.gov.pl  
- [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)  
Telefony informacyjne dla pacjentów w Centrali NFZ – Infolinia 800 190 590 (nr czynny pon.-pt. w godz. 08:00-18:00). Pod numerem telefonu można dowiedzieć się m.in. jak uzyskać kartę EKUZ, jakie prawa przysługują osobie ubezpieczonej, gdzie znajduje się najbliższy szpital, w jaki sposób można zgłosić naruszenie praw pacjenta czy też jakich formalności należy dopełnić by skorzystać z leczenia uzdrowiskowego. W celu zagwarantowania wysokiej jakości obsługi Pacjentów, rozmowy są nagrywane.
26. Małopolski Oddział Wojewódzki NFZ w Krakowie – ul. Ciemna 6, 31-053 Kraków  
Punkt Obsługi Ubezpieczonych: ul. Batorego 24, 31-135 Kraków (godz. otwarcia: Poniedziałek: 08:00-17:00, Wtorek-Czwartek: 08:00-16:00, Piątek: 08:00-15:00), tel. 12 298 83 00, fax. 12 430 64 40, infolinia: 12 29 88 386, infolinia Lek 75+: 12 29 88 404  
Delegatura w Tarnowie: al. Solidarności 5-9, 33-100 Tarnów (godz. otwarcia: pon.-pt. godz. 08:00-16.00), tel. 14 69 63 155, e-mail: [tarnow@nfz-krakow.pl](mailto:tarnow@nfz-krakow.pl)