

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	tel./fax. 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 8:00-18:00 piątek 8:00-15:00	Dzieci i młodzież ucząca się oraz ich rodzice i opiekunowie	690 240 776	pppsulechow@wp.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	tel./fax. 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 8:00-18:00 piątek 8:00-15:00	Dzieci i młodzież ucząca się oraz ich rodzice i opiekunowie	690 240 776	pppsulechow@wp.pl
6	Punkt Konsultacji Psychologicznej dzieci, młodzieży i osób dorosłych	Rozmowy motywujące, poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne	Ośrodek Pomocy Społecznej w Kargowej ul. Rynek 33 66-120 Kargowa	Cztery pierwsze środy miesiąca w godz. 16.00-19.00	Dzieci i młodzież ucząca się oraz ich rodzice i opiekunowie	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	Poradnictwo psychologiczne, wsparcie psychologiczne, terapeutyczne	ul. Lipowa 15 66-003 Zabór	Drugi czwartek miesiąca, ostatni piątek miesiąca - zapis telefoniczny poprzez nr 68 321 83 15	Mieszkańcy Gminy Zabór z problemem uzależnień, współuzależnienia, przemocą, itp.	68 321 83 15	ops@gminazabor.pl
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 8:00-18:00 piątek 8:00-15:00	Dzieci i młodzież ucząca się oraz ich rodzice i opiekunowie	690 240 776	pppsulechow@wp.pl
POMOC SPOŁECZNA							
13	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogrodzie Bobrzańskim	Porady psychologa (głównie dot. problemów przemocy, opiekuńczo-wychowawczych z zakresu pomocy społecznej)	ul. Dąbrowskiego 12 66-010 Nowogród Bobrzański	2 x w miesiącu w godz. 16.00-19.00	Bezpłatnie, po wcześniejszym umówieniu	694 708 176 571 310 858	mgopsnb@nowogrodboz.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
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ							
17	Punkt Pomocy Rodzinie w Nowogrodzie Bobrzańskim	Porady: psychologa, terapeuty uzależnień, terapia dla współuzależnionych	ul. Poczтовая 7 66-010 Nowogród Bobrzański	Dyżury w każdy wtorek w godz. 15.00-18.00 w siedzibie MGOSKiR	Bezpłatnie, osoby z problemem uzależnień z terenu Gminy Nowogród Bobrzański	517 886 263	brak
18	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
19	Punkt Konsultacji dla osób uzależnionych w Kargowej	Porady: psychologa, terapeuty uzależnień	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kargowej ul. Rynek 33 66-120 Kargowa	Drugi i czwarty poniedziałek miesiąca w godz. 16.00-19.00	Bezpłatnie wg kolejności zgłoszeń	68 352 51 31 wew. 1	brak
20	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
21	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 09.12.2025 r.)	Mieszkańcy Gminy Trzebiechów	Zgłoszenia osobiste	brak
22	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
23	Punkt Konsultacyjno-Terapeutyczny w Czerwieńsku	Pomoc osobom uzależnionym i członkom rodzin z problemem alkoholowym i 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 ostatnią środę każdego miesiąca od 16.00 do 19.00 -w ostatni czwartek każdego miesiąca od 16.00 do 19.00	Mieszkańcy Gminy Czerwieńsk	brak	brak
24	Punkt Konsultacyjny - Zabór i Droszków	Specjaliści w sprawach uzależnień, współuzależnienia i podobnych problemów	ul. Lipowa 15 66-003 Zabór (budynek Urzędu Gminy)		Mieszkańcy Gminy Zabór	68 321 83 15	ops@gminazabor.pl
25	Punkt Konsultacyjny - Zabór i Droszków	Specjaliści w sprawach uzależnień, współuzależnienia i podobnych problemów	ul. Porzeczkowa 2 66-003 Droszków (Świetlica wiejska)		Mieszkańcy Gminy Zabór	68 321 83 15	ops@gminazabor.pl

26	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@sulechov.pl
----	---	--	---	---	---------------------------	---	--

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

27	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	tel./fax. 68 452 75 90 68 452 75 51	sekretariat@pcpr.powiat-zielonogorski.pl
28	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
29	Ośrodek Pomocy Społecznej w Zaborze	Przemoc domowa – pomoc osobom doznającym przemocy	ul. Lipowa 15 66-003 Zabór (budynek Urzędu Gminy)	Poniedziałek: 7.30-16.00, wtorek-czwartek: 7.30-15.30, piątek: 7.30-15.00	Mieszkańcy Gminy Zabór	68 321 83 15	ops@gminazabor.pl
30	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
31	Ośrodek Pomocy Społecznej w Babimoście	Zapobieganie przemocy w rodzinie	ul. M.J. Piłsudskiego 2 66-110 Babimost	poniedziałek: 8.00-16.00, pozostałe dni robocze: 7.15-15.15	Mieszkańcy Gminy Babimost	68 351 24 44	ops@babimost.pl
32	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	- wsparcie - pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	Sekretariat Pogotowia poniedziałek-piątek 8.00-16.00 tel. 22 666-10-36	Dla osób doświadczających przemocy domowej	Całodobowa infolinia: 800 120 002	www.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia.info

INTERWENCJA KRYZYSOWA

33	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/
34	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 16 900 (-03) e-mail: dyzurny@rcb.gov.pl	http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl

DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

35	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 promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy	tel. 68 456 56 50	https://zielonagora.praca.gov.pl/ kancelaria@pup.zgora.pl
36	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 promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy	tel. 68 300 53 00	sulechow@pup.zgora.pl
37	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 promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy	tel. 68 321 66 26	zizino@praca.gov.pl
38	Infolinia Urzędów Pracy – Zielona Linia	Pod tym numerem udzielane są informacje z zakresu instrumentów oraz usług rynku pracy		poniedziałek-piątek 8.00-18.00	Mogą korzystać: - zarejestrowani - poszukujący pracy - 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

39	Linia Pomocy Pokrzywdzonym	Wsparcie osób pokrzywdzonych przestępstwem			Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie	+48 222 309 900	info@numerosos.pl
----	----------------------------	--	--	--	--	-----------------	--

PRAWO KONSUMENCKIE

40	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
41	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

42	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 poniedziałek w godz. 8.00-18.00, od wtorku do piątku w godz. 8.00-15.00		tel. 68 451 39 00	https://zielonagora.pip.gov.pl kancelaria@zgora.pip.gov.pl
43	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

44	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
45	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

46	Narodowy Fundusz Zdrowia-Centrała	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
47	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. 8.30-15.30	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

48	Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Zielonej Górze Koło w Nowogrodzie Bobrzańskim	Poradnictwo pedagogiczne, psychologiczne, mediacje, terapia systemowa rodzin	ul. Poczтова 7 66-010 Nowogród Bobrzański	po wcześniejszym umówieniu telefonicznym	bezpłatnie	68 324 49 00 lub 503 190 032	brak
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 rpdp@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: 8.00-16.00 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	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://poradnikprzedsieborcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa

INNE

56	Centrum Wsparcia Rozwoju Społecznego	Zajęcia socjoterapeutyczne, psychoedukacyjne dla dzieci i młodzieży	Gminne Centrum Kultury ul. Browarna 7 66-120 Kargowa	Codziennie	Dla dzieci szkolnych	brak	brak
57	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

58	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
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).	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. Rynek 33 66-120 Kargowa (Urząd Miejski w Kargowej)	poniedziałek: 12.00-16.00 wtorek: 8.00-12.00	tak	Radca prawny i adwokat		
		ul. Sulechowska 2 66-132 Trzebiechów (Trzebiechowski Ośrodek Kultury)	środa: 8.00-12.00 piątek: 12.00-16.00	tak			
		ul. Boczna 1A 66-130 Bojadła (Gminny Ośrodek Kultury)	czwartek: 12.00-16.00	tak			