

# JEDNOSTKI NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA SPECJALISTYCZNEGO

## I. PODMIOTY ŚWIADCZĄCE NIEODPŁATNE PORADNICTWO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU ŁUKOWSKIEGO

**OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ: POMOC SPOŁECZNA, PORADNICTWO PRAWNE,  
PSYCHOLOGICZNE, RODZINNE, DLA BEZROBOTNYCH;  
INTERWENCJA KRYZYSOWA (DLA OSÓB I RODZIN DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ)**

### ⇒ Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łukowie

ul. Zdanowskiego 15

21-400 Łuków

- **Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Łukowie**, siedziba  
MOPS, ul. Zdanowskiego 15,  
tel. 25 798 03 32  
e-mail: [mops@um.lukow.pl](mailto:mops@um.lukow.pl)

### ⇒ **Punkt Konsultacyjny dla Ofiar Przemocy i Osób Uzależnionych**

ul. Browarna 63 (budynek OSIR – wejście na baseny letnie)

21-400 Łuków

tel. 25 798 09 30

### ⇒ **Specjalistyczny Ośrodek Poradnictwa Rodzinnego i Interwencji Kryzysowej w Łukowie**

ul. Wojska Polskiego 61

21-400 Łuków

tel. 25 798 78 76

e-mail: [pomocrodzynie@op.pl](mailto:pomocrodzynie@op.pl)

**Porady:**

**psycholog:** poniedziałek 8.00 – 16.00;

**radca prawny** 13.00 – 16.00 (po ustaleniu telef.)

### ⇒ Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Stoczku Łukowskim

Plac Kościuszki 1

21-450 Stoczek Łukowski

- **Zespół Interdyscyplinarny w Stoczku Łukowskim**

siedziba: MOPS, Pl. T. Kościuszki 1

tel. 25 797 01 81

e-mail: [mopsstoczek@wp.pl](mailto:mopsstoczek@wp.pl)

### ⇒ Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Adamowie

ul. gen. Franciszka Kleeberga 36

21-412 Adamów

tel. 601 519 067

e-mail: [gopsadamow@wp.pl](mailto:gopsadamow@wp.pl)

**Godziny pracy Ośrodka:**

poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 16.00

- **Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie**

siedziba: SP ZOZ w Adamowie – tel. 601 519 067

**Godziny pracy:**

e-mail: [gopsadamow@wp.pl](mailto:gopsadamow@wp.pl)

poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 15.00

⇒ **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krzywdzie**

ul. Łukowska 20  
21-470 Krzywdza  
tel. 25 755 12 89  
e-mail: gops@gminakrzywda.pl

**Godziny pracy Ośrodka:**  
poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 16.00

→ **Zespół Interdyscyplinarny do spraw Przemocy w Rodzinie**

siedziba: GOPS w Krzywdzie, tel.25 755-12-89

⇒ **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łukowie**

ul. Świderska 12  
21-400 Łuków  
tel. 25 798 21 59  
e-mail: sekretariat@gopslukow.pl

**Godziny pracy Ośrodka:**  
poniedziałek – piątek w godz. 7.30 – 15.30

→ **Gminny Zespół Interdyscyplinarny**

siedziba: GOPS, ul. Świderska 12  
tel. 25 798 21 59  
e-mail: gopslukow@o2.pl

→ **Gminny Punkt Konsultacyjny dla osób uzależnionych oraz współuzależnionych od alkoholu, narkotyków, substancji psychoaktywnych**

siedziba: Urząd Gminy, pokój nr 12  
ul. Świderska 12  
21-400 Łuków  
e-mail: profilaktyka@lukow.ug.gov.pl

**Czynny: w każdy wtorek w godz. 16.00 – 17.00** (dyżur dla dzieci i młodzieży eksperymentującej z alkoholem i innymi środkami psychoaktywnymi) oraz **w każdą środę w godz. 16.00 – 17.00** (dyżur pełni specjalista terapii uzależnień).

⇒ **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Serokomli**

ul. Warszawska 21  
21-413 Serokomla  
tel. 25 755 45 06  
e-mail: gopsserokomla@o2.pl

**Godziny pracy Ośrodka:**  
poniedziałek – piątek w godz. 7.45 – 15.45

→ **Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Serokomli**

siedziba: GOPS w Serokomli,  
tel. 25 755 45 06  
e-mail: gopsserokomla@o2.pl

→ **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Serokomli**

siedziba: Urząd Gminy w Serokomli, ul. Warszawska 21  
tel. 25 755 45 02

⇒ **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Staninie**

Stanin 62

21-422 Stanin

tel. 25 798 11 02

e-mail: info@gopsstanin.pl

**Godziny pracy Ośrodka:**

poniedziałek – piątek w godz. 7.30 – 15.30

→ **Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Staninie**

siedziba: Urząd Gminy w Staninie

tel. 25 798 11 02; 797 584 074

e-mail: gops@stanin.pl

⇒ **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Stoczku Łukowskim**

ul. 1-go Maja 12A

21-450 Stoczek Łukowski

tel. 25 797 01 77

e-mail: gopsstoczek@wp.pl

**Godziny pracy Ośrodka:**

poniedziałek – piątek w godz. 7.30 – 15.30

→ **Zespół Interdyscyplinarny na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Stoczku Łukowskim**

siedziba: GOPS w Stoczku Łukowskim, pokój nr 1

tel. 25 797 01 77

⇒ **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Trzebieszowie**

Trzebieszów Drugi 89

21-404 Trzebieszów

tel. 25 796 05 73

e-mail: gopstrzebieszow@wp.pl

**Czynny:** w godz. pracy Urzędu Gminy

poniedziałek, wtorek, środa, piątek: 7.30 - 15.30

czwartek: 9.30 -17.30

→ **Gminny Zespół Interdyscyplinarny**

siedziba: GOPS w Trzebieszowie

tel. 25 796 05 73

⇒ **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wojcieszowie**

ul. Kościelna 38

21-411 Wojcieszów

tel.: 25 755 43 34

e-mail: gops@wojcieszkow.pl

**Godziny pracy Ośrodka:**

poniedziałek – piątek w godz.: 7.45 – 15.45

→ **Zespół Interdyscyplinarny Wojcieszów**

siedziba: GOPS, ul. Kościelna 38

tel. 25 755 43 34

e-mail: gops@wojcieszkow.pl

⇒ **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Woli Mysłowskiej**

Wola Mysłowska 57  
21-426 Wola Mysłowska  
tel. 25 54 25 38  
e-mail: gopswm@promax-ck.pl

**Godziny pracy ośrodka:**  
poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00

→ **Gminny Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Woli Mysłowskiej**

siedziba: GOPS, Wola Mysłowska  
tel. 25 754 25 38  
e-mail: gopswm@promax-ck.pl

**PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE I PEDAGOGICZNE**

⇒ **Powiatowy Ośrodek Wsparcia „PRZYŁĄDEK” w Łukowie**

ul. Wojska Polskiego 61  
21-400 Łuków  
tel.: 25 798 78 76  
email: owprzyladek@interia.pl

**Czynne:**  
poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 16.00

⇒ **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Łukowie**

ul. Ks. Kard. St. Wyszyńskiego 41  
(wejście od ulicy Zabrowarnej)  
tel. 25 798 21 19

**Poradnia czynna:**  
poniedziałek – piątek w godz. 8.00 - 20.00

**Sekretariat czynny:**  
poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30  
e-mail: ppp\_lukow@interia.pl  
www.poradnia.lukow.pl

**PORADNICTWO DLA OSÓB BEZROBOTNYCH**

⇒ **Powiatowy Urząd Pracy w Łukowie**

ul. Piłsudskiego 14,  
21-400 Łuków  
tel.: 25 798 40 34  
e-mail: lulk@praca.gov.pl  
www.praca.lukow.pl

**Obsługa interesantów:**  
poniedziałek – piątek w godz. 7.30 – 15.00

## NIEODPŁATNE PORADY Z ZAKRESU PRAW KONSUMENTÓW

### ⇒ Powiatowy Rzecznik Konsumentów

Starostwo Powiatowe w Łukowie (pok. 215)  
ul. Piłsudskiego 17  
21-400 Łuków  
tel. 25 798 22 03 wew. 150  
e-mail: rzk@starostwolukow.pl

### Obsługa interesantów:

poniedziałek w godz. 7.30 – 13.00  
wtorek w godz. 13.00 – 17.00  
czwartek w godz. 9.30 – 15.30  
piątek w godz. 9.30 – 14.00

### ⇒ INFOLINIA KONSUMENCKA: 801 440 220

oraz 22 290 89 16      **czynna:**  
poniedziałek piątek w godz. 8.00 – 18.00

⇒ **Konsumenckie Centrum E-porad** → odpowiedzi udzielane są drogą elektroniczną  
e-mail: [porady@dlakonsumentow.pl](mailto:porady@dlakonsumentow.pl)

### ⇒ Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Lublinie

ul. Tomasza Zana 38 c  
20-601 Lublin  
tel. 81 528-07-47  
e-mail: [ihlublin@lublin.uw.gov.pl](mailto:ihlublin@lublin.uw.gov.pl)

### Przyjęcia interesantów:

poniedziałek, środa, czwartek, piątek w godz. 7.00 – 14.00  
wtorek w godz. 8.00 – 15.30

### ⇒ Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Białej Podlaskiej

ul. Brzeska 41  
21-500 Biała Podlaska  
tel. 83 343 25 35  
e-mail: [ihbiala@lublin.uw.gov.pl](mailto:ihbiala@lublin.uw.gov.pl)

### ⇒ Jednostka terenowa Federacji Konsumentów w Lublinie

ul. Lotnicza 3 (2 piętro)  
20-32 Lublin  
tel. 81 728 51 39  
e-mail: [lublin@federacja-konsumentow.org.pl](mailto:lublin@federacja-konsumentow.org.pl)

### Przyjęcia interesantów:

poniedziałek, wtorek, czwartek w godz. 8.00 – 18.00

## SPECJALISTYCZNE PORADY KONSUMENCKIE:

⇒ **Centrum Informacji Konsumentckiej przy Urzędzie Komunikacji Elektronicznej** - porady dla konsumentów w zakresie usług telekomunikacyjnych i pocztowych udzielane są od poniedziałku do piątku w godz. od **8.15 – 16.15**, pod numerem tel. **801 900 853** lub **22 534 91 74**.

⇒ **Punkt Informacyjny dla Odbiorców Energii i Paliw Gazowych** - porady w sprawach spornych na linii konsument - przedsiębiorstwo energetyczne (dostawca paliw gazowych i energii) można uzyskać od poniedziałku do piątku w godz. od **8.15 – 16.15**, pod numerem **22 244 26 36**.

⇒ **Rzecznik Praw Pasażera przy Prezesie Urzędu Transportu Kolejowego** - porady związane z podróżami kolejowymi i sporem z przewoźnikiem

**INFOLINIA: 801 044 080** (dla tel. stacj.)  
**22 460 40 80** (dla tel. kom.)

**Czynna:**  
poniedziałek – piątek  
w godz. 8.15 – 16.15

⇒ **Rzecznik Finansowy** (porady w sprawach spornych na linii klient – podmiot rynku finansowego)

Al. Jerozolimskie 87  
02-001 Warszawa  
tel. 22 333 73 26; 22 333 73 27  
e-mail: biuro@rf.gov.pl  
www.rf.gov.pl

#### **Dyżury telefoniczne ekspertów:**

- **22 333 73 28** – ubezpieczenia gospodarcze (komunikacyjne; na życie; NNW; domów; mieszkań, kredytów; małych i średnich przedsiębiorstw; rolnych)  
**poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 18.00**
- **22 333 73 26** lub **22 333 73 27** – OFE; Pracownicze Programy Emerytalne; indywidualne konta emerytalne  
**poniedziałek – piątek w godz. 11.00 – 15.00**
- **22 333 73 25** – banki i inne podmioty rynku kapitałowego  
**poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 16.00.**

### **NIEODPŁATNE PORADY PRAWNE Z ZAKRESU PRAWA PRACY I BHP**

⇒ **Państwowa Inspekcja Pracy**  
**Okręgowy Inspektorat Pracy w Lublinie**

Al. Piłsudskiego 13  
20-011 Lublin  
e-mail: kancelaria@lublin.pip.gov.pl

**Porady prawne:**  
w godz. 9.00 – 15.00  
tel. 459 599 000 (z tel. kom.)  
801 002 006 (z tel. stacj.)

⇒ **Oddział Państwowej Inspekcji Pracy w Białej Podlaskiej**

21-500 Biała Podlaska  
ul. Narutowicza 35A  
tel. 83 344 75 90

## **PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA PODATKOWEGO**

### ⇒ **KRAJOWA INFORMACJA PODATKOWA**

(porady dotyczące podatków, służby celnej i interpretacji przepisów z zakresu prawa podatkowego)

**INFOLINIA: 801 055 055** (z tel. stacj.)  
**22 330 03 30** (z tel. kom.)

**czynna:**  
poniedziałek – piątek  
w godz. **7.00 – 18.00**

## **SPRAWY OBYWATELSKIE**

### ⇒ **RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH** – porady w sprawach dotyczących przestrzegania praw i wolności człowieka i obywatela przez instytucje do tego zobowiązane

**INFOLINIA: 800 676 676** – bezpłatna linia telefoniczna dla obywateli czynna:

- poniedziałek w godz. 10.00 – 18.00
- wtorek – piątek w godz. 8.00 – 16.00

#### **Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich**

Al. Solidarności 77  
00 - 090 Warszawa  
tel. 22 55 17 700  
e-mail: biurorzecznika@brpo.gov.pl  
www.rpo.gov.pl

#### **Przyjęcia interesantów:**

poniedziałek: 9.00 – 17.00  
wtorek – piątek: 9.00 – 15.00

### ⇒ **Punkt przyjęć interesantów Rzecznika Praw Obywatelskich w Lublinie**

**Urząd Miasta w Lublinie**  
Plac Króla Władysława Łokietka 1, sala nr 3

**Przyjęcia interesantów:** w każdy ostatni piątek  
miesiąca w godzinach **10.00 – 15.00**

## **OCHRONA PRAW PACJENTA**

### ⇒ **RZECZNIK PRAW PACJENTA**

**INFOLINIA: 800 190 590** – bezpłatna linia telefoniczna czynna:  
poniedziałek – piątek w godz. 9.00 – 21.00

#### **Biuro Rzecznika Praw Pacjenta**

ul. Młynarska 46  
01-171 Warszawa

#### **Sekretariat:**

tel. 22 532 82 50 tel.  
e-mail: kancelaria@rpp.gov.pl  
www.bpp.gov.pl

#### **Przyjęcia interesantów:**

poniedziałek – w godz. 9.00 – 18.00  
wtorek – piątek – w godz. 9.00 – 15.00

#### **Zapisy na spotkanie:**

tel. 22 532 82 43  
e-mail: rezerwacja@rpp.gov.pl

⇒ **Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego (SP ZOZ w Łukowie)**

ul. Doktora A. Rogalińskiego 3  
Centrala: 25 798 20 00-9  
e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

**Przyjmuje:**  
w każdy wtorek w godz. 8.00 –16.00

## OCHRONA PRAW DZIECKA

⇒ **Rzecznik Praw Dziecka**

ul. Przemysłowa 30/32  
00-450 Warszawa  
tel.: 22 583 66 00  
e-mail: rpd@brpd.gov.pl  
www.brpd.gov.pl

**Biuro czynne:**  
poniedziałek – piątek w godz. 08.15-16.15

**Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12 – bezpłatna linia interwencyjna**

**czynna:**  
poniedziałek – piątek w godz. 8.15 – 20.00

## OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA

⇒ **Policyjny Telefon Zaufania** do spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie - **800 120 226**

Pomoc dla dzieci i dorosłych

**czynny:**  
poniedziałek – piątek w godz.: 9.30 15.30

⇒ **Niebieska Linia (Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie)**

(bezpłatne porady psychologiczne i prawne)

**INFOLINIA: 801 120 002**

e-mail: niebieska linia@niebieskalinia.info  
www.niebieskalinia.info

⇒ **Pomarańczowa Linia: 801 14 00 68** – system pomocy dla rodziców, których dzieci piją alkohol i zażywają narkotyki

**Infolinia jest czynna:** od poniedziałku do piątku w godz. 14.00 do 20.00

e-mail: pomoc@pomaranczowalinia.pl  
www.prom.org.pl

⇒ **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna: 022 425 98 48**

(opłata zgodnie z cennikiem operatora telefonicznego)

**Czynna:** poniedziałek – piątek w godz. 17.00 – 20.00  
sobota – w godz. 15.00 – 17.00



⇒ **Kryzysowy telefon zaufania: 116 123**

(bezpłatne poradnictwo psychologiczne dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym)

Czynny: codziennie w godz. 14.00 – 22.00

Telefon jest prowadzony przez Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w Warszawie.

⇒ **Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychologicznego** (bezpłatne poradnictwo psychologiczne prowadzone przez Fundację „ITAKA”)

**INFOLINIA: 800 70 22 22**

e-mail: [porady@liniawsparcia.pl](mailto:porady@liniawsparcia.pl)

[www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl)

**Czynna:**

codziennie 24 godziny na dobę

⇒ **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki — Narkomania”: 801 199 990**

(porady dla osób zażywających narkotyki, uzależnionych oraz ich bliskich)

Czynny codziennie w godz. 16.00 – 21.00

## **II. Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego na terenie Powiatu Łukowskiego**

1. **Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej Nr 1 i 2** - Powiatowy Zespół Oświatowy w Łukowie (dawna siedziba I LO im. T. Kościuszki, wejście od ul. Zabrowarnej)

**Adres:**

ul. Wyszyńskiego 41

21-400 Łuków

tel. 25 623 92 90

e-mail Punktu Nr 1: [prawnik1-npp@starostwolukow.pl](mailto:prawnik1-npp@starostwolukow.pl)

e-mail Punktu Nr 2: [prawnik2-npp@starostwolukow.pl](mailto:prawnik2-npp@starostwolukow.pl)

**Czynny:**

poniedziałek - piątek

dyżur radcy prawnego: 8.00 - 12.30

dyżur adwokata: 12.30 - 17.00

2. **Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej Nr 3 w Adamowie**

(parter budynku Zespołu Szkół im. Gen. Franciszka Kamińskiego w Adamowie)

**Adres:**

ul. Cmentarna 6

21-412 Adamów

tel. 25 755 31 69

e-mail: : [prawnik4-npp@starostwolukow.pl](mailto:prawnik4-npp@starostwolukow.pl)

**Czynny:**

poniedziałek - piątek

w godz. 12.00 - 16.00

3. **Punkt Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego Nr 4 w Stoczku Łukowskim**

(parter budynku Zespół Szkół w Stoczku Łukowskim)

**Adres:**

Plac Stanisława Wielgoska 5  
21-450 Stoczek Łukowski  
tel. 25 797 02 61  
e-mail: [prawnik5-npp@starostwolukow.pl](mailto:prawnik5-npp@starostwolukow.pl)

**Czynny:**

poniedziałek - piątek  
w godz. 8.00 - 12.00