# LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNYCH DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU ZGIERSKIEGO

## CZĘŚĆ I: lista wg art. 8a ust. 1 pkt 1 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej

| | NAZWA JEDNOSTKI | ZAKRES PORADNICTWA | ADRES | TELEFON odpłatność połączeń | DOSTĘPNOŚĆ* dni i godziny | WWW e-mail | KRYTERIA DOSTĘPU |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **RODZINNE** | | | | | | | |
| 1 | Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zgierzu | poradnictwo rodzinne | 95-100 Zgierz, ul. Sadowa 6A<br><br>**(lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich)** | (42) 237 11 04 | poniedziałek 8.00 - 16.00<br>wtorek 8.00 - 17.00<br>środa 8.00 - 16.00<br>czwartek 8.00 - 16.00<br>piątek 8.00 - 15.00 | www.pcprzgierz.bip.wikom.pl<br><br>pcpr@powiat.zgierz.pl | osoby niepełnosprawne, cudzoziemcy, rodziny zastępcze, osoby starsze |
| **PSYCHOLOGICZNE** | | | | | | | |
| 2 | Linia „telefonu życzliwości" Starostwa Powiatowego w Zgierzu | poradnictwo psychologiczne | 95-100 Zgierz, ul. Sadowa 6A<br><br>**(lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich)** | 730 250 540<br>linia „telefonu życzliwości" | poniedziałek 12.00 -14.00<br>piątek 9.00 -11.00 | www.miasto.zgierz.pl/pl/content/telefon-zyczliwosci-dla-seniorow | seniorzy z terenu powiatu zgierskiego |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Poradnia Zdrowia Psychicznego przy Samodzielnym Publicznym ZOZ w Aleksandrowie Łódzkim | leczenie, porady psychologiczne, działania profilaktyczne, konsultacje | 95 – 070 Aleksandrów Łódzki,<br>ul. Marii Skłodowskiej Curie 1<br><br>**(lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich)** | (42) 712 77 10<br>(42) 712 77 09 wew. 58<br>(42) 712 77 09 wew. 22; 41<br>(42) 712 13 54 | poniedziałek – piątek<br>8.00 – 15.30 | dyrektor@spzoz.aleksandrow-lodzki.pl | każdy mieszkaniec powiatu zgierskiego |
| 4 | Świetlica Środowiskowa ,,PRZYSTAŃ" w Zgierzu | zajęcia treningowe z zakresu rozwijania zdolności twórczych, poszukiwanie nowych zainteresowań, zajęcia z zakresu organizacji czasu wolnego;<br>zajęcia plastyczne, wystawy własnej twórczości;<br>kontakty z atrakcyjnymi ludźmi, artystami, twórcami;<br>wyjścia do kin i teatrów;<br>wizyty w interesujących miejscach, kontakt z instytucjami i ludźmi preferującymi odmienny styl życia;<br>wycieczki i rajdy plenerowe, organizowanie biwaków,<br>zajęcia sportowe (wyjścia na basen, na lodowisko, do parku | 95-100 Zgierz,<br>ul. Narutowicza 10 | (42) 717 10 96<br><br>511 140 896 | w czasie trwania roku szkolnego<br><br>poniedziałek - piątek<br>w godzinach 14.00 – 19.00;<br>w okresie wakacyjnym (lipiec-sierpień)<br>poniedziałek - piątek<br>w godzinach 10.00 – 17.00 | www.fundacja-arka.org.pl/swietlica<br><br>fundacja-arka.zgierz@wp.pl | dzieci i młodzież w wieku 7-16 lat, z terenu miasta Zgierza |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | linowego, organizowanie turniejów sportowych, etc.);<br>zajęcia z obszaru profilaktyki uzależnień;<br>wspólne organizowanie imprez okolicznościowych, akcji świątecznych;<br>pomoc w odrabianiu lekcji, redukowanie braków w nauce, wspólne omawianie materiału;<br>poszerzenie i utrwalenie wiadomości z zakresu wiedzy szkolnej, poprzez zajęcia przygotowane z użyciem technik interaktywnych (sprzęt audio – wideo, projektor multimedialny);<br>nawiązywanie współpracy z pedagogami szkolnymi i wychowawcami, ewentualnie w danym przypadku z kuratorem sądowym | | | | | |
| 5 | Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej im. bł. o. Rafała Chylińskiego w Zgierzu | Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Osób i Rodzin Osób Uzależnionych od Narkotyków i Dopalaczy | 95-100 Zgierz, ul. Długa 77 pok. nr 5 (siedziba MOPS w Zgierzu)<br><br>95-100 Zgierz, ul. Narutowicza 12 (siedziba Fundacji Arka) | 603 756 633<br>Konsultacje umawiane po wcześniejszym kontakcie telefonicznym | poniedziałek 16.00 – 18.00<br><br>środa 16.00 - 18.00<br><br>piątek 17.00 –20.00<br>(na terenie Fundacji Arka) | sekretariat@mopszgierz.pl<br><br>samorzad.gov.pl/web/mops-zgierz | osoby dorosłe; młodzież, mieszkańcy miasta Zgierz |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| 6 | Liga Kobiet Polskich Oddział w Zgierzu | konsultacje psychologiczne, porady psychologiczne | 95-100 Zgierz, pl. Jana Pawła II 19 | 500 252 006 (zapisy do prawnika)<br><br>794 302 802 (zapisy do psychologa) | prawnik<br>środa w godzinach 15.00 – 17.00 (konsultacje umawiane po wcześniejszym kontakcie telefonicznym);<br><br>psycholog<br>poniedziałek, środa w godzinach 16.15 – 19.15 (w sprawach pilnych również w piątki, godziny do uzgodnienia) | lkpzgierz@gmail.com | mieszkańcy miasta Zgierz |
| 7 | Stowarzyszenie Wspierania Edukacji i Rodzin ,,Źródła" Ośrodek wspierania rodziny w Zgierzu | udzielanie profesjonalnej pomocy psychologicznej dla rodzin będących w kryzysie, wsparcie psychologiczne dla osób przeżywających kryzys emocjonalny; poradnictwo psychologiczne i pedagogiczne dla rodziców i dzieci wykazujących trudności szkolne; interwencja kryzysowa dla osób przeżywających traumatyczne sytuacje, mediacje rodzinne | 95-100 Zgierz, ul. Klonowa 4 | 605 675 575<br><br>606 332 997 | dwa dni w tygodniu | www.stowarzyszeniezrodla.pl<br><br>stowarzyszeniezrodla@gmail.com | każdy mieszkaniec powiatu zgierskiego |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | realizacja programu rozwijającego umiejętności wychowawcze | | | | | |
| 8 | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zgierzu z siedzibą w Giecznie | poradnictwo psychologiczne w gminie Zgierz:<br>1) Smardzew,<br>2) Gieczno,<br>3) Grotniki,<br>4) Słowik, | 1) Smardzew – Niepubliczny Ośrodek Zdrowia w Smardzewie, ul. Podleśna 2 **(lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich-podjazd)**<br><br>2) Gieczno – Centrum Aktywizacji Społeczno – Kulturalnej w Giecznie, ul. Sportowa 3<br><br>3) Grotniki – Niepubliczny Ośrodek Zdrowia w Grotnikach ul. Brzozowa 23 **(lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich-winda)**<br><br>4) Słowik – Niepubliczny Ośrodek Zdrowia w Słowiku, ul. Gdańska 44 **(lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich-winda)** | (42) 716 65 53 | 1) dwa wyznaczone dni w miesiącu po 4 godziny<br><br>2) dwa wyznaczone dni w miesiącu po 4 godziny<br><br>3) dwa wyznaczone dni w miesiącu po 4 godziny<br><br>4) dwa wyznaczone dni w miesiącu po 4 godziny | www.gminazgierz.pl, https://gops-zgierz.bip.gov.pl/<br><br>e-mail: gops@gminazgierz.pl | osoby starsze, klienci GOPS, dzieci, mieszkańcy gminy Zgierz |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Świetlica Środowiskowa w Strykowie | świetlica zapewnia opiekę i wychowanie; pomoc w nauce; organizację czasu wolnego dla dzieci z rodzin przeżywających trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo – wychowawczych | 95- 010 Stryków, ul. Grunwaldzka 10 | 789 203 885 | poniedziałek - piątek w godzinach 10.00 – 18.00 (w czasie roku szkolnego),<br><br>poniedziałek - piątek w godzinach 8.00 – 16.00 (w okresie dni wolnych od nauki) | www.mgopsstrykow.pl/cms/511/swietlica-srodowiskowa-w-strykowie<br><br>mgops-strykow@o2.pl | dzieci i młodzież z terenu Gminy Stryków |
| 10 | Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ) | kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze | Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127, 00-958 Warszawa 66 | 800 70 2222 bezpłatna infolinia | 24 godziny przez 7 dni w tygodniu | www.liniawsparcia.pl<br><br>porady@liniawsparcia.pl | osoby będące w kryzysie psychicznym |
| **PEDAGOGICZNE** | | | | | | | |
| 11 | Zgierska Świetlica Środowiskowa | bezpłatne korepetycje (matematyka, chemia, język polski, język angielski, fizyka, historia, język niemiecki, geografia, biologia);<br>koła zainteresowań (informatyczne, taneczne, plastyczne, teatralne, koło muzyczne) | 95-100 Zgierz,<br><br>ul. Marii Skłodowskiej Curie 5 (Dom Parafialny, pierwsze piętro) | 517 944 230 | poniedziałek – czwartek w godzinach 15.00 – 18.00 | www.facebook.com/pg/ZgierskaSwietlicaSrodowiskowa<br>www.aklodz.pl/swietlica-srodowiskowa<br><br>prezes@aklodz.pl | dzieci, młodzież |
| 12 | Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Aleksandrowie Łódzkim | diagnoza i terapia psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna<br><br>diagnoza i terapia Integracji Sensorycznej<br><br>diagnoza i terapia przetwarzania słuchowego | 95 – 070 Aleksandrów Łódzki, ul. Piotrkowska 4/6 | 505 363 525 | poniedziałek 8.00 – 17.00<br>wtorek 8.00 – 18.00<br>środa 8.00 – 18.00<br>czwartek 8.00 – 18.00<br>piątek 8.00 – 15.00 | www.pppaleksandrow.pl<br><br>kontakt@pppaleksandrow.pl | dzieci, rodzice, nauczyciele |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | terapia ręki<br><br>diagnoza i porada zawodowa<br><br>zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne, socjoterapia, Trening Umiejętności Społecznych, Trening Zastępowania Agresji, Trening pamięci i koncentracji uwagi<br><br>elementy terapii rodzin<br><br>mediacje, coaching, interwencje kryzysowe<br><br>zespoły wsparcia dot. rozwiązywania sytuacji trudnych<br><br>Szkoła dla Rodziców, Program Wzmacniania Rodziny<br><br>grupy wsparcia, warsztaty, szkolenia, konsultacje, porady | | | | | |
| 13 | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ozorkowie | badania diagnostyczne (psychologiczne, pedagogiczne i logopedyczne); zajęcia indywidualne i grupowe dla dzieci i młodzieży; terapia psychologiczna, terapia pedagogiczna, terapia | 95-035 Ozorków, ul. Romualda Traugutta 1 | 730 510 220<br><br>(42) 718 93 54 | poniedziałek 8.00 – 18.00<br>wtorek 8.00 – 18.00<br>środa 8.00 – 18.00<br>czwartek 8.00 – 18.00<br>piątek 8.00 – 16.00 | www.poradniaozorkow.pl<br><br>sekretariat@poradniaozorkow.pl | dzieci i młodzież z gminy Parzęczew, gminy Ozorków oraz miasta Ozorkowa<br><br>dzieci, uczniowie i młodzież: słabosłyszące, |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | logopedyczna, trening umiejętności społecznych, socjoterapia, trening funkcji słuchowych, terapia ręki, rozwiązywanie bieżących problemów wychowawczych, udzielanie informacji oraz indywidualnych porad, pomoc w wyborze dalszej drogi kształcenia, wyborze zawodu; mediacje i negocjacje, interwencje w sytuacjach kryzysowych, organizacja szkoleń dla nauczycieli i rodziców na terenie poradni oraz w placówkach oświatowych (warsztaty, prelekcje, wykłady); działalność profilaktyczna, badania przesiewowe wzroku, słuchu i mowy; współpraca z instytucjami działającymi na rzecz dzieci, młodzieży i rodziny, wsparcie nauczycieli, dzieci i młodzieży oraz ich opiekunów; zajęcia w ramach wczesnego wspomagania rozwoju, terapia integracji sensorycznej, terapia rodzin | | | | | niesłyszące, słabowidzące, niewidzące, z zaburzeniami spektrum autyzmu i zespołem Aspergera z powiatu zgierskiego |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Głownie | diagnoza i terapia psychologiczna, pedagogiczna; treningi grupowe dla dzieci i młodzieży z zakresu kompetencji społeczno-emocjonalnych; treningi umiejętności wychowawczych dla rodziców – program pn. „Szkoła dla rodziców i wychowawców” | 95-016 Głowno<br>ul. Kościuszki 10<br><br>**(lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich)** | (42) 719 07 67 | poniedziałek 8.00 – 16.00<br>wtorek 8.00 – 18.00<br>środa 8.00 – 16.00<br>czwartek 8.00 – 18.00<br>piątek 8.00 – 15.00 | www.poradniapp-glowno.pl<br><br>poradniaglowno@gmail.com | dzieci, młodzież, rodzice, nauczyciele |
| 15 | Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Zgierzu | programy profilaktyczne i edukacyjne;<br>grupy edukacyjne i terapeutyczne;<br>indywidualna terapia pedagogiczna, logopedyczna, psychologiczna;<br>diagnoza i konsultacje;<br>diagnoza zaburzeń przetwarzania słuchowego CAPD Neuroflow,<br>psychoterapia;<br>poradnictwo zawodowe,<br>warsztaty i trening;<br>grupy edukacyjne;<br>grupy wsparcia;<br>poradnictwo terapeutyczne (indywidualne lub rodzinne);<br>mediację | 95-100 Zgierz,<br>ul. Długa 89/91<br><br>**(lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich)** | (42) 718 31 79 | poniedziałek – czwartek<br>w godzinach 8:00 – 18:00<br>piątek w godzinach<br>8:00 – 15:00 | www.poradnia.powiat.zgierz.pl<br><br>poradnia@powiat.zgierz.pl | dzieci i młodzież<br>rodzice i nauczyciele<br>z miasta Zgierza<br>i gminy Zgierz<br>(z placówek we współpracy<br>z poradnią) |

| POMOC SPOŁECZNA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Ośrodek Pomocy Społecznej im. Ireny Sendlerowej w Aleksandrowie Łódzkim | działania profilaktyczne rozwojowe, opiekuńcze i wychowawcze; pomoc w formie świadczeń pieniężnych, świadczeń w naturze; świadczeń w formie usług, świadczeń udzielanych w ośrodkach wsparcia; praca socjalna; poradnictwo specjalistyczne z zakresu pomocy społecznej oraz w ramach interwencji kryzysowej | 95 – 070 Aleksandrów Łódzki,<br>ul. Piotrkowska 4/6<br>(I piętro)<br><br>**(lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich)** | (42) 712 16 11 | poniedziałek 8:00–16:00<br>wtorek 8:00–17:00<br>środa 8:00– 16:00<br>czwartek 8:00– 16:00<br>piątek 8.00–15.00 | www.opsal.pl<br><br>ops@opsal.pl | osoby i rodziny przeżywające trwałe lub przejściowe trudności życiowe, dotknięte ubóstwem, bezdomnością, bezrobociem |
| 17 | Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ozorkowie | poradnictwo z zakresu pomocy społecznej; świadczeń rodzinnych, funduszu alimentacyjnego, dodatków mieszkaniowych, refundacji podatku Vat za paliwa gazowe, KDR, OKDR | 95 – 035 Ozorków,<br>ul. Stypułkowskiego 1 | (42) 710 31 59 | poniedziałek 8.00 – 16.00<br>wtorek 9.00 – 17.00<br>środa 8.00 – 16.00<br>czwartek 8.00 – 16.00<br>piątek 8.00 – 16.00 | www.mopsozorkow.pl<br><br>sekretariat@mopsozorkow.pl | osoby i rodziny z terenu miasta Ozorków z problemami społecznymi |
| 18 | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ozorkowie | poradnictwo z zakresu pomocy społecznej | 95- 035 Ozorków,<br>ul. Wigury 14 | (42) 277 14 51<br><br>509 995 980 | poniedziałek – piątek<br>w godzinach 8.00 – 16.00 | www.ops-ozorkow.pl<br><br>ops@ops-ozorkow.pl | osoby i rodziny zamieszkujące na terenie gminy Ozorków z problemami społecznymi |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 | Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej im. bł. o. Rafała Chylińskiego w Zgierzu | poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, poradnictwo prawne oraz konsultacje i pomoc psychologiczna | 1) 95-100 Zgierz ul. Długa 56 (siedziba główna) - Zespół ds. Dodatków Mieszkaniowych, Zespół ds. Świadczeń z Funduszu Alimentacyjnego;<br><br>2) 95-100 Zgierz, ul. Długa 77 – Zespół ds. Pracy Socjalnej, Zespół ds. Asysty Rodzinnej, Zespół ds. Usług Socjalnych, Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, Pomoc prawna i psychologiczna;<br><br>3) 95-100 Zgierz, ul. Łęczycka 24 - Zespół ds. Świadczeń Rodzinnych i Świadczenia Wychowawczego | 1) MOPS Zgierz, ul. Długa 56 (42) 716 42 13 693 003 064;<br><br>2) MOPS Zgierz, ul. Łęczycka 24 693 002 653 693 002 483<br><br>Poradnictwo psychologiczne: 512 289 923 poniedziałek, środa, czwartek w godz. 8:00 – 16:00 wtorek 8:00 – 17:00 piątek 8:00 – 15:00<br><br>693 002 554 wtorek i piątek 8:00- 18:00<br><br>Prawnik: MOPS ul. Długa 77 pok. nr 2 | poniedziałek, środa czwartek w godzinach 8:00 – 16:00<br><br>wtorek 8:00 – 17:00<br><br>piątek 8:00 – 15:00<br><br>Konsultacje umawiane po wcześniejszym kontakcie telefonicznym<br><br>Konsultacje umawiane po wcześniejszym kontakcie telefonicznym<br><br>poniedziałek 15:00- 17:00 | samorzad.gov.pl/web/mops-zgierz<br><br>sekretariat@mopszgierz.pl | rodziny z dziećmi, osoby starsze, samotne, niepełnosprawne, bezrobotne, znajdujące się w trudnej sytuacji materialnej, rodzinnej, mieszkaniowej z terenu miasta Zgierza |
| 20 | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zgierzu z siedzibą w Giecznie | poradnictwo z zakresu pomocy społecznej | 95-001 Gieczno, ul. Główna 43 | (42) 716 65 53 | poniedziałek 8:00 – 16.00<br>wtorek 8.00 – 17.00<br>środa 8.00 – 16.00<br>czwartek 8.00 – 16.00<br>piątek 8.00 – 15.00 | www.gminazgierz.pl<br><br>gops@gminazgierz.pl | wsparcie dla osób i rodzin z problemami społecznymi |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Głownie | poradnictwo z zakresu pomocy społecznej | 95-015 Głowno, ul. Norblina 1 | (42) 719 27 09<br><br>(42) 719 27 25 | poniedziałek 7:30 – 16:30<br>wtorek-piątek 7:30 – 15:30 | www.mops.glowno.pl<br><br>sekretariat.mops@glowno.pl | wsparcie dla osób i rodzin z problemami społecznymi |
| 22 | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Głownie | poradnictwo z zakresu pomocy społecznej | 95-015 Głowno, ul. Kilińskiego 2 | (42) 719 26 46 | poniedziałek - piątek w godzinach 7:30 – 15:30 | www.gmina-glowno.pl<br><br>gops@gmina-glowno.pl | wsparcie dla osób i rodzin z problemami społecznymi |
| 23 | Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Strykowie | poradnictwo z zakresu pomocy społecznej | 95-010 Stryków, ul. Kościuszki 29<br><br>**osoby starsze lub niepełnosprawne mogą skorzystać z windy obsługiwanej przez pracownika MGOPS (od strony ul. Kościuszki)** | (42) 719 85 01 | poniedziałek - piątek w godzinach 8.00 – 16.00 | www.bip.mgopsstrykow.pl/<br><br>mgops-strykow@o2.pl | wsparcie dla osób i rodzin z problemami społecznymi |
| 24 | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Parzęczewie | poradnictwo z zakresu pomocy społecznej | 95-045 Parzęczew, ul. Rocha 8 | (42) 718 66 16<br>535 990 440<br>531 411 991 | poniedziałek - piątek w godzinach 7:30 – 15:30 | www. gopsparzeczew.naszops.pl<br><br>gopsparzeczew@wp.pl | wsparcie dla osób i rodzin z problemami społecznymi |
| **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ** | | | | | | | |
| 25 | Poradnia leczenia uzależnień w Aleksandrowie Łódzkim | utrzymanie abstynencji, uczenie się życia w trzeźwości, usuwanie zaburzeń i rozwiązywanie problemów osobistych, edukacja rodziny | 95 – 070 Aleksandrów Łódzki, ul. M. Skłodowskiej – Curie 1 | (42) 712 77 10 | poniedziałek, wtorek – w godzinach 13:00 – 20:00<br>środa, czwartek, piątek – w godzinach 8:00 – 20:00 | www.spzoz.aleksandrow-lodzki.pl/s/poradnia-leczenia-uzaleznien<br><br>dyrektor@spzoz.aleksandrow-lodzki.pl | osoby uzależnione od alkoholu, osobom współuzależnione, dorosłe dzieci alkoholików (DDA) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | Punkt Konsultacyjno – Informacyjny dla Osób i Rodzin Osób Uzależnionych od Narkotyków i Dopalaczy w Zgierzu | poradnictwo z zakresu rozwiązywania problemów uzależnień | 95- 100 Zgierz,<br>ul. Długa 77<br>parter, pokój 5 | 603 756 633 | poniedziałek -<br>w godzinach 16:00 – 18:00 | | osoby i rodziny osób uzależnionych od narkotyków i dopalaczy |
| 27 | Stowarzyszenie Abstynentów Klubu „STOP” w Zgierzu | poradnictwo z zakresu rozwiązywania problemów alkoholowych | 95- 100 Zgierz,<br>ul. 3 Maja 69A | (42) 716 67 93 | poniedziałek, wtorek,<br>piątek od 17.00 do 22.00,<br>środa 15.00-22.00,<br>czwartek 16.00- 22.00<br><br>Zajęcia odbywają się<br>w ciągu całego tygodnia:<br>poniedziałek – spotkanie AA o godzinie 18.30,<br>oraz grupy wsparcia,<br>wtorek godzina 18.00- terapia indywidualna dla młodzieży,<br>środa w godzinach 15.00-18.30 terapia indywidualna dla osób współuzależnionych,<br>czwartek w godzinach 16.00- 18.00 terapia indywidualna dla uzależnionych,<br>czwartek godzina 18.00 terapia grupowa dla osób uzależnionych.<br>Terapia indywidualna dla zainteresowanych w czwartek w godzinach 16.00- 19.00,<br>piątek terapia indywidualna dla uzależnionych<br>i współuzależnionych<br>w godzinach 17.00-19.30 | www.facebook.com/STOP-Stowarzyszenie-Abstynenckie-Zgierz-1686334008309039/<br><br>stopzgierz@wp.pl<br>www.klubstop-zgierz.pl | osoby uzależnione<br>i ich rodziny |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | Punkt Konsultacyjny al. Uzależnień i Przemocy w Rodzinie w Głownie | poradnictwo z zakresu rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień | 95 – 015 Głowno<br>ul. Kilińskiego 2, pok. nr 2 (parter) | (42) 719 26 46 | raz w miesiącu | gops@gmina-glowno.pl | osoby uzależnione od alkoholu, osoby zagrożone narkomanią oraz członkowie ich rodzin |
| 29 | Świetlica Terapeutyczna przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Ozorkowie | profilaktyka uzależnień, doradztwo zawodowe, pogadanki | 95-035 Ozorków,<br>ul. Lotnicza 1 | (42) 710 31 59<br><br>510 450 869 | poniedziałek 9.00 – 17.00<br>wtorek 9.00 – 17.00<br>środa 9.00 – 17.00<br>czwartek 9.00 – 17.00<br>piątek 9.00 – 17.00 | www.mopsozorkow.pl<br><br>sekretariat@mopsozorkow.pl | dzieci i młodzież z terenu miasta Ozorków |
| 30 | Punkt Konsultacyjny dla osób uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu w Białej | pomoc psychologiczna i poradnictwo z zakresu rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień | 95-001 Biała, ul. Kościelna 1 | 694 938 275 | poniedziałki 15.00 – 18.00 | www.gminazgierz.pl | osoby uzależnione od alkoholu oraz członkowie ich rodzin |
| **PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY W RODZINIE** | | | | | | | |
| 31 | Punkt Konsultacyjny al. Uzależnień i Przemocy w Rodzinie w Głownie | przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, wsparcie psychologiczne | 95 – 015 Głowno,<br>ul. Kilińskiego 2, pok. nr 2 (parter) | (42) 719 26 46 | raz w miesiącu | gops@gmina-glowno.pl | osoby będącym sprawcami przemocy oraz doświadczające przemocy w rodzinie |
| 32 | Punkt Informacyjno – Konsultacyjny al. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i dla Osób w Kryzysie w Strykowie | poradnictwo z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie | 95 – 010 Stryków,<br>ul. Kościuszki 31<br>(I piętro) | (42) 719 85 01 wew. 29<br><br>789 203 499 | poniedziałek 8.00 – 17.00<br>wtorek 8.00 – 16.00<br>środa 8.00 – 17.00<br>czwartek 8.00 – 17.00<br>piątek 8.00 – 18.00 | zespol_strykow@o2.pl | osoby doświadczające przemocy, osoby będące sprawcami przemocy, świadkowie przemocy |
| 33 | Punkt Konsultacyjno – Informacyjny dla ofiar przemocy w rodzinie w Aleksandrowie Łódzkim | poradnictwo z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie | 95 – 070 Aleksandrów Łódzki,<br>ul. Warszawska 10 | (42) 712 17 07<br><br>(42) 712 17 71 | poniedziałek-piątek<br>w godzinach 8.00 - 16.00 | wrzos@opsal.pl | osoby zagrożone przemocą w rodzinie |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 34 | Punkt konsultacyjny dla Ofiar Przemocy Domowej w Ozorkowie | poradnictwo z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie | 95-035 Ozorków, ul. Lotnicza 1 – Szkoła Podstawowa nr 2 | 698 634 334 | raz w tygodniu w czwartki przez 2 godziny | pk@mopsozorkow.pl | osoby zagrożone przemocą w rodzinie |
| 35 | Zespół Interdyscyplinarny przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Ozorkowie | poradnictwo z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie | 95-035 Ozorków, ul. Stypułkowskiego 1 | (42) 710 31 59<br>(42) 710 31 63 | poniedziałek 8.00 – 16.00<br>wtorek 9.00 – 17.00<br>środa 8.00 – 16.00<br>czwartek 8.00 – 16.00<br>piątek 8.00 – 16.00 | zi@mopsozorkow.pl | osoby i rodziny dotknięte problemem przemocy |
| 36 | Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia” | wsparcie, pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej | Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa | 800 120 002<br>bezpłatna infolinia | poniedziałek– sobota w godzinach 8.00–22.00, niedziela i święta w godzinach 8.00–16.00 | www.niebieskalinia.info<br>biuro@niebieskalinia | osoby doświadczające przemocy domowej |
| **INTERWENCJA KRYZYSOWA** | | | | | | | |
| 37 | Punkt Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Zgierzu | porady prawne, psychologiczne i rodzinne | 95- 100 Zgierz, ul. Sadowa 6a<br>**(lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich)** | (42) 237 11 04 | porady psychologiczne i rodzinne<br>poniedziałek 8.00-16.00<br>wtorek 8.00-17.00<br>środa 8.00-16.00<br>czwartek 8.00-16.00<br>piątek 8.00-15.00<br>porady prawne<br>środa<br>w godzinach 14.00-16.00 | pcpr@powiat.zgierz.pl | każdy mieszkaniec powiatu zgierskiego |
| 38 | Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Osób i Rodzin w Kryzysie | poradnictwo z zakresu pomocy społecznej, poradnictwo prawne oraz konsultacje i pomoc psychologiczna, konsultacje z zakresu psychoterapii | 95-070 Aleksandrów Łódzki ul. 11-go Listopada 3 | 506 224 777 | poniedziałek 10.00-12.00<br>środa 14.00-16.00 | infopunkt@opsal.pl | osoby z terenu Gminy i miasta Aleksandrów Łódzki |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 39 | Centralne Zarządzanie Kryzysowe | monitorowanie bezpieczeństwa | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa<br>00-993 Warszawa,<br>ul. Rakowiecka 2A | całodobowy dyżur:<br>(22) 361 69 00<br>(22) 785 700 177<br>e-mail:<br>dyzurny@rcb.gov.pl | 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu | www.rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe<br><br>poczta@rcb.gov.pl | świadek zagrożenia kryzysowego,<br>osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego |
| **DLA OSÓB BEZROBOTNYCH** | | | | | | | |
| 40 | Powiatowy Urząd Pracy w Zgierzu | pośrednictwo pracy,<br>staże zawodowe,<br>roboty publiczne, prace interwencyjne,<br>przygotowanie zawodowe, prace społeczne użyteczne,<br>bony zasiedleniowe,<br>szkolenia,<br>dofinansowanie na rozpoczęcie działalności gospodarczej,<br>doposażenie stanowiska pracy,<br>wspieranie osób z niepełnosprawnością w ich aktywizacji zawodowej | 95 – 100 Zgierz,<br>ul. Barona 10 | (42) 716 49 41<br><br>(42) 716 67 82<br><br>(42) 717 41 76 | godziny przyjmowania interesantów<br>poniedziałek - piątek<br>w godzinach 8.00 - 14.30 | https://zgierz.praca.gov.pl<br><br>lozg@praca.gov.pl | osoby zarejestrowane w urzędzie,<br>poszukujący pracy,<br>pracodawcy |
| 41 | Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Aleksandrowie Łódzkim | staże zawodowe,<br>roboty publiczne, prace interwencyjne,<br>przygotowanie zawodowe, prace społeczne użyteczne,<br>bony zasiedleniowe,<br>szkolenia,<br>dofinansowanie na rozpoczęcie działalności gospodarczej,<br>doposażenie stanowiska pracy, | 95 – 070 Aleksandrów Łódzki,<br>ul. Piotrkowska 4/6 | (42) 712 22 60<br><br>(42) 712 37 42 | godziny przyjmowania interesantów<br>poniedziałek, środa, piątek<br>w godzinach 8.00 - 14.30 | aleksandrow@pupzgierz.pl | osoby zarejestrowane w urzędzie,<br>poszukujący pracy,<br>pracodawcy |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | wspieranie osób z niepełnosprawnością w ich aktywizacji zawodowej | | | | | |
| 42 | Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Głownie | staże zawodowe, roboty publiczne, prace interwencyjne, przygotowanie zawodowe, prace społeczne użyteczne, bony zasiedleniowe, szkolenia, dofinansowanie na rozpoczęcie działalności gospodarczej, doposażenie stanowiska pracy, wspieranie osób z niepełnosprawnością w ich aktywizacji zawodowej | 95-015 Głowno, ul. Ludwika Norblina 1 | (42) 710 22 15<br>(42) 710 22 18 | godziny przyjmowania interesantów<br>piątek<br>w godzinach 8.00 - 14.30 | glowno@pupzgierz.pl | osoby zarejestrowane w urzędzie, poszukujący pracy, pracodawcy |
| 43 | Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Ozorkowie | staże zawodowe, roboty publiczne, prace interwencyjne, przygotowanie zawodowe, prace społeczne użyteczne, bony zasiedleniowe, szkolenia, dofinansowanie na rozpoczęcie działalności gospodarczej, doposażenie stanowiska pracy, wspieranie osób z niepełnosprawnością w ich aktywizacji zawodowej | 95-035 Ozorków, ul. Kościelna 1 | (42) 718 28 25<br>(42) 718 28 05<br>(42) 718 28 04<br>(42) 718 28 26 | godziny przyjmowania interesantów<br>poniedziałek, środa, piątek<br>w godzinach 8.00 - 14.30 | ozorkow@pupzgierz.pl | osoby zarejestrowane w urzędzie, poszukujący pracy, pracodawcy |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 44 | Zespół ds. Projektów Rozwojowych i Aktywizacji Zawodowej w Zgierzu | udzielanie porad osobom poszukującym pracy;<br>pomoc w znalezieniu odpowiedniej pracy;<br>pomoc w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych;<br>pomoc w powrocie na otwarty rynek pracy | 95 – 100 Zgierz,<br>ul. Długa 77, pokój 7a | (42) 716 02 33<br><br>509 214 869<br><br>693 002 231 | wtorek, czwartek w godzinach 12.00 - 15.00 | sekretariat@mopszgierz.pl<br><br>dfratczak@mopszgierz.pl<br><br>milena.nowak@mopszgierz.pl<br><br>aleksandra.karpinska@mopszgierz.pl<br><br>psycholog@mopszgierz.pl | osoby poszukujące pracy, bezrobotni, nieaktywni zawodowo, korzystający z pomocy społecznej |
| 45 | Infolinia Urzędów Pracy – Zielona Infolinia | Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy | Urząd Pracy<br>ul. Ciepła 20,<br>15-472 Białystok | 19 524<br>(z Polski)<br>+48 22 19524<br>(z zagranicy)<br>koszt zgodnie z taryfą operatora | poniedziałek - piątek w godzinach 8.00-18.00 | www.zielonalinia.gov.pl<br><br>kontakt@zielonalinia.gov.pl | zarejestrowani, poszukujący pracy, pracodawcy |
| **DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM** | | | | | | | |
| 46 | Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem (Ośrodek Pomocy Funduszu Sprawiedliwości) | wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe | 95 – 100 Zgierz,<br>ul. Aleksandrowska 7 | 533 328 197,<br>533 328 192<br>dyżur całodobowy<br>7 dni w tygodniu | poniedziałek 10.00 -18.00<br>wtorek 9.00 -17.00<br>środa 9.00 -17.00<br>czwartek 10.00 -18.00<br>piątek 9.00 -17.00 | www.pokrzywdzeni.gov.pl<br><br>funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl | osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie |
| 47 | Centrum Praw Kobiet Punkt Konsultacyjny | wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe | 95-010 Stryków,<br>ul. Kościuszki 31<br>(wejście z podwórka) | 42 719 81 59 | pierwszy kontakt:<br>poniedziałek., czwartek<br>w godzinach 15.00 -18.00<br>porady prawne:<br>poniedziałek, środa<br>w godzinach 15.00 -19.00<br>porady psychologiczne:<br>poniedziałek, czwartek<br>w godzinach 15.00 - 19.00 | www.pk.gov.pl | osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 48 | Specjalistyczne Centrum Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem Fundacja Subvenio | wsparcie informacyjne, psychologiczne | ul. Kościuszki 106/116, 90-442 Łódź | 514 025 546 | poniedziałek, wtorek w godzinach 10.00-20.00; środa - piątek w godzinach 8.00-18.00 | www.pokrzywdzeni.gov.pl<br>funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl<br>www.subvenio.org.pl<br>kontakt@subvenio.org.pl | osoby pokrzywdzone przestępstwem, świadkowie, osoby najbliższe |
| **PRAWO KONSUMENCKIE** | | | | | | | |
| 49 | Biuro Powiatowego Rzecznika Konsumentów w Zgierzu | pomoc prawna dla konsumentów | 95-100 Zgierz, ul. Długa 49 budynek B, piętro 1, pokój 102 B | (42) 288 83 11<br>(42) 288 83 12 | poniedziałek, czwartek, piątek w godzinach 10.00 - 13.00 wtorek 13.00 - 16.00 | przk@powiat.zgierz.pl<br>j.jatczak@powiat.zgierz.pl<br>u.olszowka@powiat.zgierz.pl | mieszkaniec powiatu zgierskiego będący konsumentem |
| 50 | Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów | ochrona praw konsumenckich | 00-950 Warszawa, Pl. Powstańców Warszawy 1 | infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów)<br>801 440 220<br>(22) 290 89 16<br>koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora | poniedziałek - piątek w godzinach 8.00-18.00 | www.uokik.gov.pl<br>porady@dlakonsumentow.pl | prawo konsumenckie |
| **PRAWA DZIECKA** | | | | | | | |
| 51 | Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania | ochrona praw dziecka | 00-450 Warszawa, ul. Przemysłowa 30/32 | (22) 583 66 00<br>poniedziałek-piątek<br>8.15 - 16.15<br>800 121 212<br>bezpłatna infolinia | poniedziałek – piątek w godzinach 8.15 - 20.00 (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią) | www.brpd.gov.pl<br>rpd@brpd.gov.pl | sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem |

| PRAWA PACJENTA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 52 | Narodowy Fundusz Zdrowia – Łódzki Oddział Wojewódzki | uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:<br>- prawa pacjenta<br>- leczenie w kraju i poza granicami<br>-kolejki do świadczeń | 90-032 Łódź,<br>ul. Kopcińskiego 58 | (42) 275 40 30 | poniedziałek – piątek<br>w godzinach 8.00 - 16.00 | www.nfz-lodz.pl | każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| 53 | Rzecznik Praw Pacjenta | ochrona praw pacjenta | 01-171 Warszawa,<br>ul. Młynarska 46 | 800 190 590<br>bezpłatna infolinia<br>zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub<br>(22) 532 82 43 | poniedziałek – piątek<br>w godzinach 8.00 - 20.00 | www.bpp.gov.pl<br><br>kancelaria@rpp.gov.pl | każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta |
| 54 | Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala | uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego:<br>- prawa pacjenta<br>- leczenie w kraju i poza granicami<br>- kolejki do świadczeń | 02-390 Warszawa,<br>ul. Grójecka 186 | Infolinia Centralna<br>800 392 976 (*)<br>22 572 60 42 (**)<br>(*) połączenia bezpłatne<br>**(**)** koszt zgodnie z taryfą operatora<br>Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię | poniedziałek – piątek<br>w godzinach 8.00 - 16.00 | www.nfz.gov.pl<br><br>infolinia@nfz.gov.pl | każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym |
| 55 | Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych | ochrona praw osób niepełnosprawnych | 00-503 Warszawa,<br>ul. Żurawia 4 A,<br>adres korespondencyjny:<br>00-513 Warszawa,<br>ul. Nowogrodzka 1/3/5 | (22) 461 60 00<br><br>801 801 015<br>koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora | poniedziałek – piątek<br>w godzinach 8.00 - 17.00 | www.niepelnosprawni.gov.pl<br><br>sekretariat.bon@mrpips.gov.pl | osoby niepełnosprawne, ich rodziny, organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH** | | | | | | | |
| 56 | ZUS Inspektorat<br>w Zgierzu | sprawy emerytalne,<br>sprawy dochodowe<br>i zasiłkowe | 95-100 Zgierz,<br>ul. Długa 43, ul.<br>Chopina 5 | 801 400 987<br>z telefonów<br>stacjonarnych<br>(22) 560 16 00<br>z telefonów<br>komórkowych | poniedziałek - piątek<br>w godzinach 7.00-15.00 | www.zus.pl | ubezpieczeni,<br>płatnicy |
| 57 | Centrum Obsługi<br>Telefonicznej<br>Zakładu Ubezpieczeń<br>Społecznych | pomoc techniczna<br>składki<br>renty<br>emerytury | Klienci mogą skorzystać<br>z pomocy pracowników<br>w Centrum Obsługi<br>Telefonicznej lub<br>podczas wizyty<br>osobistej w placówce<br>jak wyżej.<br>nr centrali:<br>(22) 667 10 00 | (22) 560 16 00<br>koszt połączenia<br>zgodnie z taryfą<br>operatora | poniedziałek – piątek<br>w godzinach 7.00 – 18.00 | www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-<br>cot@zus.pl | ubezpieczeni<br>płatnicy<br>lekarze |
| **PRAWO PRACY** | | | | | | | |
| 58 | Okręgowy Inspektorat<br>Pracy w Łodzi | nadzór i kontrola<br>przestrzegania<br>przepisów prawa pracy | 1) Okręgowy Inspektorat Pracy w Łodzi<br>90-441 Łódź<br>al. Kościuszki 123<br><br>2) Okręgowy Inspektorat Pracy w Łodzi – Oddział w **Piotrkowie Trybunalskim**,<br>97-300 Piotrków Trybunalski<br>al. 3-go Maja 2<br><br>3) Okręgowy Inspektorat Pracy w Łodzi – Oddział w **Sieradzu**<br>98-200 Sieradz<br>ul. Polskiej | porady **telefoniczne** od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 15.00 pod numerem:<br><br>801 002 419 – dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych<br><br>459 595 419 – dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych | porady udzielane są **osobiście w siedzibie OIP w Łodzi (1)**:<br>poniedziałek<br>10.00 -18.00<br>wtorek 10.00 – 12.00<br>(*porady dla **uchodźców z Ukrainy***)<br>środa 10.00 -16.00<br>czwartek 10.00 – 12.00<br>(*porady dla **uchodźców z Ukrainy***)<br>piątek 8.00 -14.00<br><br>w przypadku **oddziałów porady są udzielana za pośrednictwem środków komunikowania się na odległość**, tj. w wyznaczonym, zamykanym pomieszczeniu następuje | www.lodz.pip.gov.pl | każdy mieszkaniec<br>powiatu zgierskiego |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Organizacji Wojskowej 64<br><br>4) Okręgowy Inspektorat Pracy w Łodzi – Oddział w Skierniewicach 96-100 **Skierniewice** ul. Reymonta 23<br><br>5) Okręgowy Inspektorat Pracy w Łodzi – Oddział w **Kutnie** 99-300 Kutno ul. Grunwaldzka 5 | **Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy** (porady z zakresu prawa pracy) 801 002 006 – dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych<br><br>459 599 000 – dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych<br><br>**porady z zakresu legalności zatrudnienia obywateli Ukrainy na terytorium RP w języku ukraińskim**<br><br>22 111 35 29 (poniedziałek, wtorek, środa w godzinach 16.00-20.00)<br><br>**porady dla uczniów, studentów oraz młodych ludzi wchodzących na rynek pracy** | połączenie z pracownikiem merytorycznym poprzez stanowisko komputerowe z ekranem dotykowym:<br>2-3) od 9.00 do 15.00 w dniach: poniedziałek, środa i piątek;<br>4-5) od 9.00 do 15.00 w dniach: poniedziałek i czwartek<br><br>porady prawne on-line **za pomocą aplikacji MS Teams** w każdy wtorek w godzinach 10.00-12.00<br><br>oprócz wskazanych sposobów, porady również za pomocą środków komunikacji elektronicznej: kancelaria@lodz.pip.gov.pl<br><br>**porady prawne z wykorzystaniem języka migowego** – dostęp do bezpłatnego świadczenia usług tłumacza języka migowego osobom doświadczającym trwale lub okresowo trudności w komunikowaniu się w siedzibie Okręgowego Inspektoratu Pracy w Łodzi przy al. Kościuszki 123 lub w oddziałach w:<br>• Piotrkowie Trybunalskim, ul. 3-go Maja 2;<br>• Skierniewicach, ul. Reymonta 23;<br>• Sieradzu, ul. POW 64; | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 519 521 807<br><br>w okresie<br>od 01.07.2023 r.<br>do 30.09.2023 r.<br>w każdy czwartek<br>w godzinach od<br>11.00 do 13.00<br><br>koszt połączenia<br>zależy od stawek<br>operatora; koszty<br>naliczane są<br>od momentu<br>połączenia z<br>infolinią, tj.<br>również za czas<br>oczekiwania) | • Kutnie, ul. Grunwaldzka 5<br>konieczne zgłoszenie co najmniej 3 dni robocze przed dniem skorzystania ze świadczenia (z wyłączeniem sytuacji nagłych), e-mailem, faksem lub listownie na adres:<br>Państwowa Inspekcja Pracy<br>Okręgowy Inspektorat Pracy w Łodzi,<br>Al. Kościuszki 123,<br>90-441 Łódź, e-mail:<br>kancelaria@lodz.pip.gov.pl<br>fax 42 636 85 13<br>tel. 42 636 23 13<br><br>W kontaktach z Państwową Inspekcją Pracy Okręgowym Inspektoratem Pracy w Łodzi osoba uprawniona ma prawo do skorzystania z pomocy **„osoby przybranej”** (osoba, która ukończyła 16 lat i została wybrana przez osobę uprawnioną, doświadczającą trwale lub okresowo trudności w komunikowaniu się w celu ułatwienia porozumiewania się z osobą uprawnioną i udzielania jej pomocy w załatwieniu spraw w organach administracji publicznej, jednostkach systemu, podmiotach leczniczych, jednostkach Policji, Państwowej Straży | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Pożarnej i straży gminnych oraz jednostkach ochotniczych działających w tych obszarach;<br>po otrzymaniu zgłoszenia urząd zapewni obsługę uprawnionej w terminie przez nią wyznaczonym lub z nią uzgodnionym.<br><br>**Zapytania prawne**<br>kierowane na piśmie, w tym za pośrednictwem poczty elektronicznej, są załatwiane w trybie określonym przez przepisy ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego.<br>W przypadku podania imienia i nazwiska oraz adresu wnoszącego zapytanie - odpowiedzi na piśmie udzielane są niezwłocznie,<br>a w przypadku zapytań bardzo złożonych nie później niż w ciągu miesiąca. Zapytania prawne nie zawierające imienia i nazwiska oraz adresu wnoszącego zapytanie pozostawia się bez rozpoznania.<br>Uwaga: dane osobowe zachowuje się do wyłącznej wiadomości Państwowej Inspekcji Pracy, a w przypadku osobistego zgłoszenia się w celu | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | uzyskania porady<br>lub informacji,<br>nie jest podawanie danych osobowych. | | |
| 59 | Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) | porady z zakresu prawa pracy | Główny Inspektorat Pracy<br>02-315 Warszawa,<br>ul. Barska 28/30 | 801 002 006<br>(dla tel. stacj.)<br>459 599 000<br>(dla tel. Kom.)<br>(22) 391 83 60<br>(dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP)<br>Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.<br>**Uwaga!!!**<br>Naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie | | www.pip.gov.pl,<br><br>kancelaria@gip.pip.gov.pl | każda osoba potrzebująca pomocy w zakresie prawa pracy |
| **PRAWO PODATKOWE** | | | | | | | |
| 60 | Urząd Skarbowy w Zgierzu | informacje z zakresu prawa podatkowego | 95-100 Zgierz,<br>ul. Księdza Jerzego Popiełuszki 8 | (22) 330 03 30 | poniedziałek 08:00 - 18:00<br>wtorek -piątek<br>08:00 - 15:00 | us.zgierz@mf.gov.pl<br><br>https://wizyta.podatki.gov.pl/index.php?idUrzad=1001<br><br>https://www.gov.pl/web/us-zgierz<br><br>https://www.gov.pl/web/us-zgierz/jak-zalatwic-sprawe | każdy podatnik |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 61 | Krajowa Informacja Skarbowa | informacje podatkowe i celne dot. PIT, CIT, VAT, PCC, SD, akcyza etc. | 43-300 Bielsko-Biała, ul. Warszawska 5 | 801 055 055 (z tel. stacjonarnych)<br><br>(22) 330 03 30 (z tel. komórkowych)<br><br>48 (22) 33 00 330 (z tel. zagranicznych koszt zgodnie z taryfą operatora) | poniedziałek – piątek w godzinach 08.00 - 18.00 | www.kis.gov.pl<br>więcej: https://www.gov.pl/web/kas/centralna-infolinia-ulatwi-klientom-kas-zdalne-zalatwianie-spraw<br>https://www.kis.gov.pl/zalatwianie-spraw/udzielanie-informacji | każdy podatnik |
| **DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO** | | | | | | | |
| 62 | Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych) | prawa ubezpieczonych | 02-001 Warszawa, al. Jerozolimskie 87 | ubezpieczenia gospodarcze (22) 333 73 28<br>ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27<br>ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego (22) 333 73 25 | poniedziałek – piątek w godzinach 8.00 - 18.00<br><br>poniedziałek – piątek w godzinach 11.00 - 15.00<br><br>poniedziałek – piątek w godzinach 8.00 - 16.00 | **Porady e-mail:** porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok. 2 tygodni)<br><br>www.rf.gov.pl/kontakt<br><br>biuro@rf.gov.pl | osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń |
| **INNE** | | | | | | | |
| | **WWW. OBYWATEL.GOV.PL** | | | | informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji | | |
| 63 | Rzecznik Praw Obywatelskich | ochrona praw obywatelskich | 00-090 Warszawa, Al. Solidarności 77 | 800 676 676 połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych | poniedziałek 10.00 - 18.00 wtorek - piątek w godzinach 8.00 - 16.00 | www.rpo.gov.pl<br><br>biurorzecznika@brpo.gov.pl | każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone |

## CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA i NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

## wg art. 8a ust. 1 pkt 2 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejności zgłoszeń, po wcześniejszym umówieniu terminu wizyty. Z ważnych powodów dopuszcza się ustalenie innej kolejności udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenia nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego.

Kobiecie, która jest w ciąży, udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się poza kolejnością.

**ZAPISY** na wizyty pod numerem telefonu: **785-050-293 w godzinach pracy urzędu**, tj. w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 08.00 – 16.00, we wtorki w godzinach 08.00 – 17.00 oraz w piątki w godzinach 08.00 – 15.00 lub mailowo na adres: **npp@powiat.zgierz.pl**.

Z porad może skorzystać każda osoba, której nie stać na odpłatną pomoc prawną i która złoży stosowne oświadczenie (w przypadku sygnalistów nie ma zastosowania ten wymóg).

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej osobom fizycznym – prowadzącym jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającym innych osób w ciągu ostatniego roku na podstawie ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej jest pomocą de minimis. Podlega zatem regulacjom przewidzianym w ustawie z dnia 30 kwietnia 2004 r. o postępowaniu w sprawach dotyczących pomocy publicznej. Osoba korzystająca z nieodpłatnej pomocy prawnej w zakresie prowadzonej działalności gospodarczej dodatkowo składa oświadczenie o niezatrudnianiu innych osób w ciągu ostatniego roku oraz zaświadczenia o pomocy de minimis i zaświadczenia o pomocy de minimis w rolnictwie lub rybołówstwie albo oświadczenia o wielkości tej pomocy albo o nieotrzymaniu takiej pomocy.

Beneficjenci mogą skorzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w punkcie lub za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość (od 1 stycznia 2026 roku).

Osoby ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście lub osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się, może być udzielana nieodpłatna pomoc prawna lub może być świadczone nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, także poza punktem, przez zorganizowanie wizyty w:

1) miejscu zamieszkania tych osób,
2) miejscu wyposażonym w urządzenie ułatwiające porozumiewanie się z osobami doświadczającymi trudności w komunikowaniu się,
3) miejscu, w którym zapewnia się możliwość skorzystania z pomocy tłumacza języka migowego,
4) innym miejscu dostosowanym do potrzeb tych osób.

Osoba udzielająca nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadcząca nieodpłatne poradnictwo obywatelskie odbiera od osoby uprawnionej oświadczenie, iż nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej.

## NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

| | PROWADZĄCY | ADRESY DYŻURÓW | DNI i GODZINY | | SPECJALIZACJA (o ile określono) | lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich | DANE KONTAKTOWE | WWW |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Punkt organizacji pozarządowej - EUROPEAN CONCEPT CONSULTING FOUNDATION | 95-100 Zgierz, ul. Długa 49 | pon.<br>wt.<br>śr.<br>czw.<br>pt. | 12:00 - 16:00<br>12:00 - 16:00<br>12:00 - 16:00<br>12:00 - 16:00<br>11:00 - 15:00 | NIEODPŁATNA MEDIACJA | tak | INFORMACJE i ZAPISY:<br>pon., śr. i czw.<br>w godzinach 08.00 – 16.00,<br>we wt. w godzinach 08.00 – 17.00<br>oraz w pt. w godzinach 08.00 – 15.00<br>pod numerem: 785-050-293 | https://powiatzgierski.bip.net.pl |
| 2 | Punkt organizacji pozarządowej - FUNDACJI INTER VIVOS | 95-035 Ozorków, ul. Lotnicza 1 | pon.<br>wt.<br>śr.<br>czw.<br>pt. | 08:00 - 12:00<br>12:00 - 16:00<br>08:00 - 12:00<br>12:00 - 16:00<br>08:00 - 12:00 | brak | tak | INFORMACJE i ZAPISY:<br>pon., śr. i czw.<br>w godzinach 08.00 – 16.00,<br>we wt. w godzinach 08.00 – 17.00<br>oraz w pt. w godzinach 08.00 – 15.00<br>pod numerem: 785-050-293 | https://powiatzgierski.bip.net.pl |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Punkt adwokatów i radców prawnych | 95-010 Stryków, ul. Kościuszki 29 | pon.<br>wt.<br>śr.<br>czw.<br>pt. | 14:00 - 18:00<br>08:00 - 12:00<br>14:00 - 18:00<br>14:00 - 18:00<br>08:00 - 12:00 | brak | tak | INFORMACJE i ZAPISY:<br>pon., śr. i czw.<br>w godzinach 08.00 – 16.00,<br>we wt. w godzinach 08.00 – 17.00<br>oraz w pt. w godzinach 08.00 – 15.00<br>pod numerem: 785-050-293 | https://powiatzgierski.bip.net.pl |
| 4 | Punkt adwokatów i radców prawnych | 95-070 Aleksandrów Łódzki, ul. Piotrkowska 4/6 | pon.<br>wt.<br>śr.<br>czw.<br>pt. | 08:00 - 12:00<br>12:00 - 16:00<br>08:00 - 12:00<br>12:00 - 16:00<br>08:00 - 12:00 | brak | tak | INFORMACJE i ZAPISY:<br>pon., śr. i czw.<br>w godzinach 08.00 – 16.00,<br>we wt. w godzinach 08.00 – 17.00<br>oraz w pt. w godzinach 08.00 – 15.00<br>pod numerem: 785-050-293 | https://powiatzgierski.bip.net.pl |
| 5 | Punkt adwokatów i radców prawnych | 95-015 Głowno, ul. Kilińskiego 2 | pon.<br>wt.<br>śr.<br>czw.<br>pt. | 08:00 - 12:00<br>12:00 - 16:00<br>08:00 - 12:00<br>12:00 - 16:00<br>08:00 - 12:00 | brak | tak | INFORMACJE i ZAPISY:<br>pon., śr. i czw.<br>w godzinach 08.00 – 16.00,<br>we wt. w godzinach 08.00 – 17.00<br>oraz w pt. w godzinach 08.00 – 15.00<br>pod numerem: 785-050-293 | https://powiatzgierski.bip.net.pl |

| NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **PROWADZĄCY** | **ADRESY DYŻURÓW** | **DNI i GODZINY** | | **SPECJALIZACJA (o ile określono)** | **lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich** | **DANE KONTAKTOWE** | **WWW** |
| 1 | Punkt organizacji pozarządowej – FUNDACJI INTER VIVOS | 95-100 Zgierz, ul. Sadowa 6a | pon.<br>wt.<br>śr.<br>czw.<br>pt. | 08:00 - 12:00<br>12:00 - 16.00<br>08:00 - 12.00<br>12:00 - 16:00<br>08.00 - 12.00 | brak | nie | INFORMACJE i ZAPISY:<br>pon., śr. i czw.<br>w godzinach 08.00 – 16.00,<br>we wt. w godzinach 08.00 – 17.00<br>oraz w pt. w godzinach 08.00 – 15.00<br>pod numerem: 785-050-293 | https://powiatzgierski.bip.net.pl |
| 2 | Punkt organizacji pozarządowej – FUNDACJI MŁODZI LUDZIOM | 95-100 Zgierz, ul. Długa 49 | pon.<br>wt.<br>śr.<br>czw.<br>pt. | 08:00 - 12:00<br>08:00 - 12:00<br>08:00 - 12:00<br>08:00 - 12:00<br>07:00 - 11:00 | brak | tak | INFORMACJE i ZAPISY:<br>pon., śr. i czw.<br>w godzinach 08.00 – 16.00,<br>we wt. w godzinach 08.00 – 17.00<br>oraz w pt. w godzinach 08.00 – 15.00<br>pod numerem: 785-050-293 | https://powiatzgierski.bip.net.pl |