

Lista jednostek nieodpłatnego poradnictwa

Tematyka poradnictwa	Nazwa jednostki	Adres	Zakres poradnictwa	Dane kontaktowe (strona internetowa, nr telefonu)	Sposób umawiania na wizytę (w przypadku gdy nie jest konieczna wcześniejsza rejestracja, proszę wpisać "bez rejestracji")	Dni i godziny działalności	Kryterium dostępu do usługi
Jednostki publiczne							
rodzinne	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brennej	43-438 Brenna, ul. Leśnica 8	współzależnienia, DDA przemoc, problemy wychowawcze, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, konsultacje z zakresu przeciwdziałania narkomanii, różnych form przemocy rówieśniczej oraz zachowań destruktywnych	tel. 33 853 64 59	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-16:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-15:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chybiu	43-520 Chybie, ul. Bielska 61	konsultacje prawne i psychologiczne	tel. 33 856 11 05, 33 858 92 22	telefonicznie lub osobiście	<u>Psycholog</u> : drugi i czwarty czwartek miesiąca 15:30-18:00; <u>Prawnik</u> : drugi i czwarty wtorek miesiąca 15:00-17:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Chybie
	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Górkach Małych	43-436 Górki Małe, ul. Zalesie 3	współzależnienia, DDA przemoc, problemy wychowawcze, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, konsultacje z zakresu przeciwdziałania narkomanii, różnych form przemocy rówieśniczej oraz zachowań destruktywnych	tel. 33 853 96 33, 33 853 62 22 wewn. 234; www.brenna.org.pl	bez rejestracji	poniedziałek 15:00-18:00 środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-14:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna
	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie - Zespół ds. Wspierania rodziny i pieczy zastępczej	43-400 Cieszyn, ul. Towarowa 6	1. wspieranie rodzin przeżywających trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczych, informowanie o dostępnych formach pomocy, kierowanie do innych instytucji i podmiotów działających na rzecz dziecka i rodziny; 2. koordynacja poradnictwa dla rodzin z dziećmi, u których zdiagnozowano ciężkie i nieodwracalne upośledzenie albo nieuleczalną chorobę zagrażającą życiu, które powstały w prenatalnym okresie rozwoju dziecka lub w czasie porodu, a także dla kobiet w okresie ciąży, porodu i połogu	tel. 33 852 01 55; www.mops.cieszyn.pl	bez rejestracji	poniedziałek 8:00-16:00, wtorek - piątek 7:00-15:00	rodziny przeżywające trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczych

	Klub Integracji Społecznej w Kaczycach	43-417 Kaczyce, ul. G. Morcinka 15	poradnictwo rodzinne/pedagogiczne-zajęcia dla rodziców mające na celu ich wsparcie w radzeniu sobie w codziennych kontaktach z dziećmi i młodzieżą	tel. 32 475 51 32 www.gops.zebrzydowice.pl/index.php/projekty/klub-integracji-spolecznej	telefonicznie	do uzgodnienia	osoby zamieszkujące Osiedle Morcinek oraz fragment ulic Otrębowskiej i Stalmacha w Kaczycach
	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ustroniu	43-450 Ustroń, ul. Marii Konopnickiej 40	udzielanie informacji o obowiązujących przepisach z zakresu prawa rodzinnego i opiekuńczego, zabezpieczenia społecznego	tel. 33 854 26 34	bez rejestracji	od poniedziałku do piątku: od 7:30 do 15:30	zgodnie z ustawą o pomocy społecznej - osoby i rodziny, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód.
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zebrzydowicach	43-410 Zebrzydowice, ul. Ks. A. Janusza 6 budynek Urzędu Gminy	wspieranie osób i rodzin w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwienie im życia w warunkach odpowiadających godności człowieka	tel. 32 475 51 00; www.gops.zebrzydowice.pl	telefonicznie lub osobiście	poniedziałek: 7:30-15:30 wtorek: 7:30-15:30 środa: 7:30- 15:30 czwartek: 7:30- 17:00 piątek: 7:30- 14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Zebrzydowice
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chybiu	43-520 Chybie, ul. Bielska 61	konsultacje psychologiczne	tel. 33 856 11 05, 33 858 92 22	telefonicznie lub osobiście	drugi i czwarty czwartek miesiąca 15:30-18:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Chybie
	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Cieszynie	43-400 Cieszyn, ul. Bobrecka 29	indywidualne poradnictwo psychologiczne	tel. 33 4777 117, 33 4777 200; www.pcprcieszyn.ox.pl	telefonicznie lub osobiście w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek-piątek 7:30-15:30, czwartek 7:30-17:00	poniedziałek-piątek, godziny do ustalenia przy rejestrowaniu	rodziny zastępcze z terenu Powiatu Cieszyńskiego
	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Cieszynie	43-400 Cieszyn, ul. Kraszewskiego 13a	pomoc psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna oraz doradztwo zawodowe	tel. 33 852 24 33, 785 190 096; zppp.cieszyn.pl/	telefonicznie lub osobiście w sekretariacie placówki	poniedziałek-piątek, godziny do ustalenia przy rejestrowaniu	dzieci i młodzież w każdym okresie życia, ich rodzice i prawni opiekunowie, specjaliści, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goleszowie	43-440 Goleszów, ul. Cieszyńska 29	poradnictwo dla osób uzależnionych, współuzależnionych, dla osób dotkniętych przemocą	tel. 33 479 05 54 wewn. 12; www.gops-goleszow.pl	telefonicznie	każda środa miesiąca 14:00-18:00, każdy czwartek miesiąca 11:00-18:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Goleszów

psychologiczne

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Górkach Małych	43-436 Górki Małe, ul. Zalesie 3	konsultacje psychoterapeutyczne, wdrażanie "Programu Duluth", "Oduczenie zachowań agresywnych"	tel. 33 853 96 33, 33 853 62 22 wewn. 234; www.brenna.org.pl	bez rejestracji	pierwsza, druga i trzecia środa miesiąca 8:30-11:30, trzeci piątek miesiąca 14:30-16:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Hażlachu	43-419 Hażlach, ul. Główna 57	porady psychologiczne dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie oraz dotkniętych problemem alkoholowym	tel. 33 856 96 00; www.gops.hazlach.samorzady.pl gops@hazlach.pl	telefonicznie lub osobiście	do uzgodnienia	osoby zamieszkujące teren Gminy Hażlach
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Istebnej	43-470 Istebna 1000	poradnictwo psychologiczne dla podopiecznych Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Istebnej	tel. 33 855 62 22; www.gops-istebna.pl	telefonicznie lub osobiście	do uzgodnienia	osoby zamieszkujące teren Gminy Istebna
Klub Integracji Społecznej w Kaczycach	43-417 Kaczyce, ul. G. Morcinka 15	poradnictwo psychologiczne (indywidualne oraz grupowe- grupy wsparcia- dla osób z rodzin dotkniętych przemocą w rodzinie, nadużywaniem alkoholu oraz bezradnością w sprawach opiekuńczo-wychowawczych oraz prowadzeniu gospodarstwa domowego)	tel. 32 475 51 00; www.gops.zebrzydowice.pl/index.php/projekty/klub-integracji-spolecznej	telefonicznie	do uzgodnienia	osoby zamieszkujące Osiedle Morcinek oraz fragment ulic Otrębowskiej i Stalmacha w Kaczycach
Ośrodek Pomocy Społecznej w Skoczowie	43-430 Skoczów, ul. G. Morcinka 18	poradnictwo psychologiczne dla osób i rodzin dotkniętych problemem alkoholowym i przemocą w rodzinie	tel. 33 853 34 52; ops.skoczow.pl	telefonicznie lub osobiście	każda środa miesiąca 15:30-17:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Skoczów
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Skoczowie	43-430 Skoczów, ul. Górecka 65a	pomoc psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna oraz doradztwo zawodowe	tel. 33 853 25 54, 783 966 592 zppp.cieszyn.pl/skoczow/	telefonicznie lub osobiście w sekretariacie placówki	poniedziałek-piątek, godziny do ustalenia przy rejestrowaniu	dzieci i młodzież w każdym okresie życia, ich rodzice i prawni opiekunowie, specjaliści, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Strumieniu	43-246 Strumień, ul. 1 Maja 18	porady psychologiczne dla osób dotkniętych problemem uzależnień i przemocą w rodzinie	tel. 33 857 14 60; www.mops.strumien.pl	telefonicznie lub osobiście	każdy pierwszy i trzeci wtorek miesiąca 15:00-17:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Strumień
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zebrzydowicach	43-410 Zebrzydowice, ul. Ks. A. Janusza 6 budynek Urzędu Gminy	poradnictwo psychologiczne dla osób i rodzin dotkniętych problemem alkoholowym i przemocą w rodzinie	tel. 32 475 51 00; www.gops.zebrzydowice.pl	telefonicznie lub osobiście	piątek 11:30-15:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Zebrzydowice
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Cieszynie	43-400 Cieszyn, ul. Kraszewskiego 13a	pomoc psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna oraz doradztwo zawodowe	tel. 33 852 24 33, 785 190 096; https://zppp.cieszyn.pl/	telefonicznie lub osobiście w sekretariacie placówki	poniedziałek-piątek, godziny do ustalenia przy rejestrowaniu	dzieci i młodzież w każdym okresie życia, ich rodzice i prawni opiekunowie, specjaliści, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek

pedagogiczne	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Górkach Małych	43-436 Górki Małe, ul. Zalesie 3	konsultacje z zakresu uzależnień, zagrożeń w tym przemoc rówieśnicza, profilaktyka	tel. 33 853 96 33, 33 853 62 22 wewn. 234; www.brenna.org.pl	bez rejestracji	poniedziałek 15:00-18:00 środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-14:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna
	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Skoczowie	43-430 Skoczów, ul. Górecka 65a	pomoc psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna oraz doradztwo zawodowe	tel. 33 853 25 54, 783 966 592	telefonicznie lub osobiście w sekretariacie placówki	poniedziałek-piątek, godziny do ustalenia przy rejestrowaniu	dzieci i młodzież w każdym okresie życia, ich rodzice i prawni opiekunowie, specjaliści, nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek
z zakresu pomocy społecznej	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brennej	43-438 Brenna, ul. Leśnica 8	zgodnie z ustawą o pomocy społecznej	tel. 33 853 64 59	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-16:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-15:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chybiu	43-520 Chybie, ul. Bielska 61	konsultacje prawne i psychologiczne	tel. 33 856 11 05, 33 858 92 22	bez rejestracji	<u>Psycholog</u> : drugi i czwarty czwartek miesiąca 15:30-18:00; <u>Prawnik</u> : drugi i czwarty wtorek miesiąca 15:00-17:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Chybie
	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie - Dział Pomocy Środowiskowej	43-400 Cieszyn, ul. Skrajna 5	udzielanie informacji o dostępnych formach pomocy wynikających z ustawy o pomocy społecznej	tel. 33 479 49 20, 33 479 49 26; www.mops.cieszyn.pl	osobiście bez rejestracji lub telefonicznie	poniedziałek-piątek w godz. pracy Ośrodka	osoby zamieszkujące teren Gminy Cieszyn
	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Cieszynie	43-400 Cieszyn, ul. Bobrecka 29	poradnictwo związane z realizacją zadań powiatu z zakresu pomocy społecznej	tel. 33 47 77 117; www.pcprcieszyn.ox.pl	bez rejestracji	poniedziałek-piątek 7:30-15:30, czwartek 7:30-17:00	brak
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dębowcu	43-426 Dębowiec, ul. Katowicka 3	pomoc społeczna	tel. 33 856 22 42; www.debowiec.cieszyn.pl/gminny-osrodek-pomocy-spolecznej	bez rejestracji	poniedziałek 7:30-15:30 wtorek 7:30-15:30 środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Dębowiec
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goleszowie	43-440 Goleszów, ul. Cieszyńska 29	pomoc społeczna	tel. 33 479 05 54 wewn. 12, 13; www.gops-goleszow.pl	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-15:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-16:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Goleszów
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Hażlachu	43-419 Hażlach, ul. Główna 57	pomoc społeczna	tel. 33 856 96 00; www.gops.hazlach.samorzady.pl gops@hazlach.pl	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-15:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-16:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Hażlach
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Istebnej	43-470 Istebna 1000	pomoc społeczna	tel. 33 855 62 22; www.gops-istebna.pl	bez rejestracji	poniedziałek 7:15-15:15 wtorek 7:15-16:15 środa 7:15-15:15 czwartek 7:15-15:15 piątek 7:15-14:15	osoby zamieszkujące teren Gminy Istebna

Ośrodek Pomocy Społecznej w Skoczowie	43-430 Skoczów, ul. Morcinka 18	pomoc społeczna	tel. 33 853 34 52; ops.skoczow.pl	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-15:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-16:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Skoczów
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Strumieniu	43-246 Strumień, ul. 1 Maja 18	pomoc społeczna	tel. 33 857 01 03; mops.strumien.pl	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-15:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-16:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Strumień
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ustroniu	43-450 Ustroń, ul. Marii Konopnickiej 40	pomoc społeczna	tel. 33 854 26 34; www.mops.ustron.pl	bez rejestracji	poniedziałek-piątek 7:30-15:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Ustroń
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiśle	43-460 Wisła, Pl. B. Hoffa 3	indywidualne i grupowe poradnictwo	tel. 33 855 35 53, www.mops.wisla.pl	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-15:00 wtorek 7:00-16:00 środa 7:00-15:00 czwartek 7:00-16:00 piątek 7:00-13:00	zgodnie z ustawą o pomocy społecznej, ustawą o wspieraniu rodziny, systemie pieczy zastępczej, ustawą o przemocy w rodzinie
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zebrzydowicach	43-410 Zebrzydowice, ul. Ks. A. Janusza 6 budynek Urzędu Gminy	działania w zakresie pomocy społecznej	tel. 32 475 51 00; www.gops.zebrzydowice.pl	bez rejestracji	poniedziałek: 7:30-15:30 wtorek: 7:30-15:30 środa: 7:30- 15:30 czwartek: 7:30- 17:00 piątek: 7:30- 14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Zebrzydowice
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie - Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	43-400 Cieszyn, ul. Skrajna 5	problematyka uzależnień	tel. 33 479 49 31, www.mops.cieszyn.pl	telefonicznie	poniedziałek-piątek 7:00-15:00	osoby uzależnione, współuzależnione, pijące szkodliwie, ryzykownie
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie - Punkt Informacyjno Konsultacyjny dla osób nadużywających alkoholu i ich rodzin	43-400 Cieszyn, ul. Skrajna 5	problematyka uzależnień	tel. 33 479 49 31, www.mops.cieszyn.pl	bez rejestracji	poniedziałek-piątek 7:00-15:00	osoby uzależnione, współuzależnione, pijące szkodliwie, ryzykownie
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chybiu	43-520 Chybie, ul. Bielska 61	konsultacje w zakresie profilaktyki narkotykowej i innych uzależnień ze szczególnym uwzględnieniem dopalaczy	tel. 33 856 11 05, 33 858 92 22	telefonicznie lub osobiście	pierwszy czwartek miesiąca w siedzibie GOPS w Chybiu 15:00-17:00, trzeci czwartek miesiąca w Szkołach Podstawowych na terenie gminy Chybie	osoby zamieszkujące teren Gminy Chybie

w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i
innych uzależnień

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Dębowcu Punkt Konsultacyjny	43-426 Dębowiec, ul. Katowicka 3	<u>Instruktor terapii uzależnień</u> - porady i konsultacje w zakresie uzależnień od alkoholu dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin oraz motywowanie do podjęcia leczenia. <u>Prawnik</u> - porady i konsultacje z zakresu prawa rodzinnego i opiekuńczego, pomoc w kierowaniu spraw o znęcanie, alimentacje do prokuratury i sądu (pozw-y o alimenty, pisma rozwodowe i inne)	tel. 33 856 22 42	bez rejestracji	<u>Instruktor terapii uzależnień</u> - każdą środę miesiąca 15:00- 17:00; <u>Prawnik</u> - ostatni czwartek miesiąca 13:00-16:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Dębowiec
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goleszowie	43-440 Goleszów, ul. Cieszyńska 29	problematyka uzależnień	tel. 33 479 05 54 wewn. 12; www.gops-goleszow.pl	telefonicznie	drugi i czwarty wtorek miesiąca 13:00-18:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Goleszów
Punkt Informacyjny Konsultacyjny- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Górkach Małych	43-436 Górki Małe, ul. Zalesie 3	konsultacje w sprawie uzależnień, współuzależnień, DDA	tel. 33 853 96 33, 33 853 62 22 wewn. 234; www.brenna.org.pl	bez rejestracji	poniedziałek 15:00-18 :00 środa 7:30-15:30 piątek 7:30-14:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna
Urząd Gminy Hażlach	43-419 Hażlach, ul. Główna 57	porady dla osób i ich rodzin dokniętych problemem alkoholowym w sprawie przeciwdziałania alkoholizmowi, przeciwdziałania przemocy w rodzinie, udzielanie pomocy psychospołecznej	tel. 33 856 95 55; www.hazlach.pl	osobiście	trzy pierwsze poniedziałki miesiąca 15:00-16:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Hażlach
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Istebnej	43-470 Istebna 1000	poradnictwo w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych	tel. 33 855 65 00 wewn. 42;	osobiście	poniedziałek 7:00-15:15 wtorek 7:15-16:15 środa 7:00-15:15 czwartek 7:00-15:15 piątek 7:15-14:15	osoby zamieszkujące teren Gminy Istebna
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Skoczowie	43-430 Skoczów, ul. G. Morcinka 18	poradnictwo w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych	tel. 33 853 34 52; ops.skoczow.pl	telefonicznie lub osobiście	poniedziałek 7:00-15:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-16:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Skoczów
Punkt Konsultacyjny ds. uzależnień w Skoczowie	43-430 Skoczów, ul. Rynek 18- -w drugi czwartek miesiąca (w miesiącach lipiec-sierpień), w placówkach oświatowych z terenu Gminy Skoczów (wrzesień- grudzień); 43-430 Skoczów, ul. Rynek 19- -w trzeci czwartek miesiąca (siedziba Skoczowskiego Stowarzyszenia Abstynentów Klub "JONASZ")	porady i pomoc w zakresie profilaktyki uzależnień	tel. 33 853 34 52; ops.skoczow.pl	telefonicznie lub osobiście	drugi czwartek miesiąca 12:00-14:00, trzeci czwartek miesiąca 17:30-19:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Skoczów

	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Strumieniu Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. narkomanii i innych uzależnień	43-246 Strumień, ul. 1 Maja 18	problemy uzależnień i przemocy w rodzinie	tel. 33 857 14 60; www.mops.strumien.pl	bez rejestracji	każdy drugi i czwarty czwartek miesiąca 15:00-17:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Strumień
	Urząd Miejski w Strumieniu Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Strumieniu ds. uzależnień	43-246 Strumień, Rynek 4	problemy uzależnień i przemocy w rodzinie	tel. 33 852 06 27; www.mops.strumien.pl	bez rejestracji	każdy czwartek miesiąca 7:30-9:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Strumień
	Miejski Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Ustroniu	43-450 Ustroń, ul. A. Brody 16,	problemy uzależnień i przemocy	tel. 33 854 33 99; 500 231 259	telefonicznie lub osobiście	każdy czwartek miesiąca 13:00-19:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Ustroń
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zebrzydowicach	43-410 Zebrzydowice, ul. Ks. A. Janusza 6 budynek Urzędu Gminy	profilaktyka i rozwiązywanie problemów alkoholowych i innych, których celem jest integracja osób i rodzin z grup szczególnego ryzyka	tel. 32 475 51 00; www.gops.zebrzydowice.pl	telefonicznie lub osobiście	poniedziałek: 7:30-15:30 wtorek: 7:30-15:30 środa: 7:30- 15:30 czwartek: 7:30- 17:00 piątek: 7:30- 14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Zebrzydowice
	Punkt Informacyjno – Konsultacyjny- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Zebrzydowicach	43-410 Zebrzydowice, ul. Ks. A. Janusza 6 budynek Urzędu Gminy, pokój nr 1 (biuro sołtysów)	pomoc terapeutyczna i rehabilitacyjna dla osób uzależnionych od alkoholu; udzielanie rodzinom, w których występują problemy alkoholowe, pomocy psychospołecznej i prawnej; ochrona przed przemocą w rodzinie; prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych i przeciwdziałania narkomanii; motywowanie osób z problemem alkoholowym do podejmowania terapii odwykowej; pomoc w rozwiązywaniu problemów osobistych w sferze emocjonalnej i społecznej w codziennym życiu; szerzenie oświaty z zakresu uzależnień	tel. 32 475 51 19	osobiście	każdy piątek 11:30-15:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Zebrzydowice
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej- Zespół Interdyscyplinarny w Brennej	43-438 Brenna, ul. Leśnica 8	zgodnie z ustawą o pomocy społecznej oraz ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie i ustawą o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi	tel. 33 853 64 59	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-16:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-15:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna

w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chybiu	43-520 Chybie, ul. Bielska 61	konsultacje prawne i psychologiczne	tel. 33 856 11 05, 33 858 92 22	telefonicznie lub osobiście	<u>Psycholog</u> : drugi i czwarty czwartek miesiąca 15:30-18:00; <u>Prawnik</u> : drugi i czwarty wtorek miesiąca 15:00-17:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Chybie
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie - Punkt Konsultacyjny ds. przemocy w rodzinie	43-400 Cieszyn, ul. Skrajna 5	problematyka przemocy	tel. 33 479 49 19, 33 479 49 18; www.mops.cieszyn.pl	telefonicznie	poniedziałek 8:00-16:00 wtorek-piątek 7:00-15:30	osoby doznające przemocy, będące świadkami przemocy
Gminny Zespół Interdyscyplinarny Do Spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Dębowcu	43-426 Dębowiec, ul. Katowicka 3	diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym	tel. 33 856 22 42	telefonicznie	do uzgodnienia	osoby zamieszkujące teren Gminy Dębowiec
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goleszowie	43-440 Goleszów, ul. Cieszyńska 29	problematyka przemocy	tel. 33 479 05 54 wewn. 12, 13; www.gops-goleszow.pl	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-15:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-16:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Goleszów
Punkt Informacyjno Konsultacyjny w Górkach Małych	43-436 Górki Małe, ul. Zalesie 3	zgodnie z ustawą o pomocy społecznej oraz ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie i ustawą o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi	tel. 33 853 96 33, 33 853 62 22 wewn. 234; www.brenna.org.pl	bez rejestracji	poniedziałek 9:00-18:00 środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-14:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Hazłach	43-419 Hazlach, ul. Główna 57	porady psychologiczne i prawne dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie oraz dotkniętych problemem alkoholowym	tel. 33 856 96 00; www.gops.hazlach.samorzady.pl gops@hazlach.pl	telefonicznie lub osobiście	do uzgodnienia	osoby zamieszkujące teren Gminy Hazlach
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Istebnej	43-470 Istebna 1000	porady psychologiczne dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie w przypadku założenia "Niebieskiej Karty"	tel. 33 855 62 22; www.gops-istebna.pl	telefonicznie lub osobiście	do uzgodnienia	osoby zamieszkujące teren Gminy Istebna
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Strumieniu Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. przemocy w rodzinie	43-246 Strumień, ul. 1 Maja 18	problemy uzależnień i przemocy w rodzinie	tel. 33 857 14 60; www.mops.strumien.pl	zapisy do konsultantów odbywają się od poniedziałku do czwartku w godz. 7:00-14:00, w piątek 7:00-14:00 telefonicznie (33 857 14 60), drogą elektroniczną (mops@um.strumien.pl) lub osobiście	punkt czynny wg harmonogramu, który jest co miesiąc zamieszczany na stronie www.mops.strumien.pl w zakładce "Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie" i na tablicy ogłoszeń MOPS	osoby zamieszkujące teren Gminy Strumień

	Urząd Miejski w Strumieniu Punkt Konsultacyjny Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Strumieniu ds. przeciwdziałania przemocy	43-246 Strumień, Rynek 4	problemy uzależnień i przemocy w rodzinie	tel. 33 857 01 42; www.mops.strumien.pl	bez rejestracji	pierwszy i drugi poniedziałek oraz czwartek miesiąca 15:45-17:45	osoby zamieszkujące teren Gminy Strumień
	Niebieska Linia Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	02- 326 Warszawa, Al. Jerozolimskie 155	wsparcie i pomoc osobom doświadczającym przemocy w rodzinie, świadkom przemocy oraz osobom poszukującym informacji na temat zjawiska i sposobów przeciwdziałania przemocy w rodzinie	1.Tel. 800 12 00 02 (bezpłatna infolinia) 2. telefoniczne dyżury prawników: (22) 666 28 50 3. SKYPE - dyżur w języku migowym – pogotowie.niebieska.linia 4. e-mail – niebieskalinia@niebieskalinia.info 5. www.niebieskalinia.info	telefonicznie, mailowo, skype	1. całodobowo 2. poniedziałek i wtorek 17:00-21:00 3. poniedziałek 13:00-15:00	osoby doświadczające przemocy w rodzinie, świadkowie przemocy oraz osoby poszukujące informacji na temat zjawiska i sposobów przeciwdziałania przemocy w rodzinie
w ramach interwencji kryzysowej	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brennej	43-438 Brenna, ul. Leśnica 8	poradnictwo psychologiczne, uzależnienia, konsultacje z zakresu narkomanii i przeciwdziałania patologicznym zachowaniom dzieci i młodzieży przeprowadzane w 4 placówkach oświatowych-cyklicznie	tel. 33 853 64 59	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-16:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-15:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna
	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Górkach Małych	43-436 Górki Małe, ul. Zalesie 3	poradnictwo psychologiczne, uzależnienia, konsultacje z zakresu narkomanii i przeciwdziałania patologicznym zachowaniom dzieci i młodzieży przeprowadzane w 4 placówkach oświatowych-cyklicznie	tel. 33 853 96 33, 33 853 62 22 wewn. 234; www.brenna.org.pl	bez rejestracji	poniedziałek 9:00-18:00 środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-14:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna
	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	monitorowanie bezpieczeństwa	tel. (22) 361 69 00 tel. (22) 785 700 177 dyzurny@rcb.gov.pl rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	telefonicznie	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	osoby będące świadkami zagrożenia kryzysowego, osoby poszukujące informacji na temat zarządzania kryzysowego
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brennej	43-438 Brenna, ul. Leśnica 8	zgodnie z ustawą o pomocy społecznej, ustawą o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy	tel. 33 853 64 59	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-16:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-15:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna

dla bezrobotnych	Urząd Gminy w Brennej	43-438 Brenna, ul. Wyzwolenia 77	zgodnie z ustawą o pomocy społecznej, ustawą o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy	tel. 33 853 62 22	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-16:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-15:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna
	Powiatowy Urząd Pracy w Cieszyń	43-400 Cieszyn, Plac Wolności 6	pomoc dla bezrobotnych i poszukujących pracy oraz dla pracodawców i przedsiębiorców	tel./fax 33 851 49 91 / wew. 101 www.cieszyn.praca.gov.pl	osobiście	<u>obsługa stron</u> : od poniedziałku do piątku 8:00-15:00 (wyjątek trzeci piątek miesiąca 8:00-12:00) <u>rejestracja bezrobotnych</u> : od poniedziałku do piątku 8:00-14:00 (wyjątek trzeci piątek miesiąca 8:00-12:00)	osoby zamieszkujące Powiat Cieszyński
	Klub Integracji Społecznej w Kaczycach	43-417 Kaczyce, ul. G. Morcinka 15	poradnictwo zawodowe, szkolenia zawodowe	tel. 32 475 51 32; https://gops.zebrzydowice.pl/index.php/projekty/klub-integracji-spolecznej	telefonicznie	do uzgodnienia	osoby zamieszkujące Osiedle Morcinek oraz fragment ulic Otrębowskiej i Stalmacha w Kaczycach
	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia	Urząd Pracy ul. Ciepła 20 15-472 Białystok	udzielanie informacji o usługach urzędów pracy	tel. 19 524 (z Polski) tel. +48 22 19524 (z zagranicy) www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	telefonicznie	poniedziałek-piątek 8:00-18:00	osoby: - zarejestrowane - poszukujące pracy - pracodawcy
dla osób pokrzywdzonych przestępstwem	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brennej	43-438 Brenna, ul. Leśnica 8	zgodnie z ustawą o pomocy społecznej oraz ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie i ustawą o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, poradnictwo prawne	tel. 33 853 64 59	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-16:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-15:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna
	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Górkach Małych	43-436 Górki Małe, ul. Zalesie 3	zgodnie z ustawą o pomocy społecznej oraz ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie i ustawą o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, poradnictwo prawne	tel. 33 853 96 33, 33 853 62 22 wewn. 234; www.brenna.org.pl	bez rejestracji	poniedziałek 9:00-18:00 środa 7:30-15:30 (druga środa miesiąca 8:00-9:00) czwartek 7:30-14:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna

z zakresu praw konsumentów	Powiatowy Rzecznik Konsumentów w Cieszyńsku	43-400 Cieszyń, ul. Bobrecka 29, Starostwo Powiatowe w Cieszyńsku, pokój 311	zapewnienie konsumentom bezpłatnego poradnictwa i informacji prawnej w zakresie ochrony ich interesów; występowanie do przedsiębiorców w sprawach o ochronę praw i interesów konsumentów; współdziałanie z właściwymi terytorialnie delegaturami Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów, organami Inspekcji Handlowej oraz organizacjami konsumenckimi; wykonywanie innych zadań określonych w ustawie o ochronie konkurencji i konsumentów lub w przepisach odrębnych	tel. 33 4777 311 sr@powiat.cieszyn.pl	osobiście, telefonicznie oraz mailowo	poniedziałek 7:30–15:30 wtorek: 7:30–15:30 środa 7:30–15:30 czwartek 8:00–17:00	osoby (konsumenty) zamieszkujące Powiat Cieszyński
	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	00-950 Warszawa, Plac Powstańców Warszawy 1	porady dot. skutecznego składania reklamacji, zwrotu towaru, rozwiązania umowy z usługodawcą lub skutecznego dochodzenia swoich praw	Infolinia Konsumentów: tel. 801 440 220; tel. 22 290 89 16 www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	telefonicznie	poniedziałek–piątek 8.00-18.00	konsumenty potrzebujący porady z zakresu prawa konsumentów
z zakresu praw dziecka	Rzecznik Praw Dziecka	00-450 Warszawa, ul. Przemysłowa 30/32	stanie na straży praw dziecka, a w szczególności: • prawa do życia i ochrony zdrowia, • prawa do wychowania w rodzinie, • prawa do godziwych warunków socjalnych, • prawa do nauki	telefon: (22) 583 66 00 fax: (22) 583 66 96 rpd@brpd.gov.pl Infolinia: 800 12 12 12 http://brpd.gov.pl/	• elektronicznie • pisemnie, • telefonicznie • osobiście	poniedziałek–piątek 8:15-16:15	osoby doświadczające lub będące świadkami w sprawach przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych
	Narodowy Fundusz Zdrowia. Śląski Oddział Wojewódzki. Sekcja Obsługi Ubezpieczonych w Cieszyńsku	Narodowy Fundusz Zdrowia. Śląski Oddział Wojewódzki. Sekcja Obsługi Ubezpieczonych ul. Bobrecka 27, 43-400 Cieszyń	obsługa świadczeniobiorców w zakresie: Kart Ubezpieczenia Zdrowotnego (KUZ), Europejskich Kart Ubezpieczenia Zdrowotnego, zaopatrzenia w środki pomocnicze oraz przedmioty ortopedyczne, przyjmowania wniosków i wydawania danych dostępowych do Zintegrowanego Informatora Pacjenta (ZIP), weryfikacji ubezpieczenia	tel. 33 857 86 51 Infolinia: 800 190 590	telefonicznie lub osobiście	poniedziałek–piątek 8:00-16:00	pacjenci, świadczeniodawcy

z zakresu praw pacjenta	Śląski Oddział Wojewódzki NFZ w Katowicach	Śląski Oddział Wojewódzki NFZ ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice	zabezpieczenie potrzeb zdrowotnych pacjentów oraz ochrona ich praw	Infolinia: 800 190 590 fax 32 735 15 71	pacjenci, świadczeniodawcy	poniedziałek 8:00- 16:00 wtorek 8:00-16:00 (Sekcja Obsługi Ubezpieczonych w Katowicach 8:00-18:00) środa-piątek 8:00-16:00	telefonicznie, pisemnie, osobiście
	Narodowy Fundusz Zdrowia w Warszawie	NFZ ul. Grójecka 186, 02-390 Warszawa	zabezpieczenie potrzeb zdrowotnych pacjentów oraz ochrona ich praw	tel. 22 572 60 00 faks 22 572 63 33 infolinia@nfz.gov.pl Infolinia: 800 190 590 www.nfz.gov.pl	telefonicznie, elektronicznie, pisemnie	poniedziałek-piątek 8:00-16:00	pacjenci, świadczeniodawcy
	Rzecznik Praw Pacjenta	1. Biuro Rzecznika Praw Pacjenta ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa	ochrona praw pacjentów określonych w ustawie o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta	1. Sekretariat: tel. 22 532 - 82 50 fax. 22 532 - 82 30 www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl 2. Infolinia: 800 190 590	rejestracja mailowa (rezerwacja@rpp.gov.pl) lub telefoniczna (22 532-82-43)	1. poniedziałek 9:00-18:00 wtorek-piątek 9:00-15:00 2. poniedziałek- piątek 8:00- 18:00	osoby potrzebujące porady z zakresu prawa pacjenta
	Rzecznicy Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego	Marek Zimnal (tel: 664-331-434) 1.Fundacja Św. Elżbiety Węgierskiej ul. Katowicka 1 43-400 Cieszyn 2.Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Cieszyńie ul. Bielska 4 43-400 Cieszyn	ochrona praw osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym osób uzależnionych od środków psychoaktywnych	1. tel. 33 852 80 79 2. tel. 33 852 05 11	osobiście	1.pierwsza i trzecia środa miesiąca 8:00-11:00 2.pierwsza i trzecia środa miesiąca w godz. 11:30-16:00	osoby z zaburzeniami psychicznymi, w tym osoby uzależnione od środków psychoaktywnych
	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	ochrona praw osób niepełnosprawnych	tel. 801 801 015 www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	telefonicznie	poniedziałek-piątek 8:00-17:00	osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
z zakresu ubezpieczeń społecznych	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brennej	43-438 Brenna, ul. Leśnica 8	zgodnie z ustawą o pomocy społecznej, ustawą o zasiłkach rodzinnych, ustawą o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów	tel. 33 853 64 59	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-16:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-15:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-14:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Brenna
	Zakład Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Cieszyńie	43-400 Cieszyn, ul. Bielska 29	ubezpieczenia społeczne	tel. 801 400 987 (z telefonów stacjonarnych) tel. 22 560 16 00 (z telefonów stacjonarnych i komórkowych)	osobiście lub telefonicznie	poniedziałek 8:00-17:00 wtorek-piątek 8:00-15:00	osoby zamieszkujące Powiat Cieszyński

	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w Centrum Obsługi Telefonicznej lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00	pomoc techniczna, składki, renty, emerytury	tel. (22) 560 16 00 www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot cot@zus.pl	telefonicznie	poniedziałek–piątek 7:00–18:00	osoby, które są: ubezpieczonymi, płatnikami, lekarzami
z zakresu prawa pracy	Państwowa Inspekcja Pracy Oddział w Bielsku-Białej	43-300 Bielsko-Biała, ul. Piastowska 40	nadzór i kontrola przestrzegania prawa pracy	tel.: 33 829 13 40; 32 60 41 208 www.katowice.oip.pl	osobiście	wtorek–piątek 10:00-14:00	osoby potrzebujące porady z zakresu prawa pracy
	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa	nieodpłatne porady prawne w zakresie prawa pracy	tel. 801 002 006 (z telefonów stacjonarnych) tel. 459 599 000 (z telefonów komórkowych)	telefonicznie	poniedziałek–piątek 9:00-15:00	osoby potrzebujące porady z zakresu prawa pracy
z zakresu prawa podatkowego	Urząd Skarbowy w Cieszynie	43-400 Cieszyn, ul. Kraszewskiego 4	prawo podatkowe	tel. 33 852 63 00 fax 33 852 63 30 sekretariat.us.cieszyn@mf.gov.pl	bez rejestracji	poniedziałek 7:00-18:00 wtorek–piątek 7:00-15:00	osoby zamieszkujące Powiat Cieszyński
	Krajowa Informacja Podatkowa prowadzona przez Ministerstwo Finansów	www.kip.gov.pl	porady z zakresu prawa podatkowego	tel. 801 055 055 (z telefonów stacjonarnych) tel. 22 330 0330 (z telefonów komórkowych) tel. +48 22 330 0330 (z zagranicy) www.kip.gov.pl	telefonicznie	poniedziałek- piątek 7:00-18:00	osoby potrzebujące porady z zakresu prawa podatkowego
	Krajowa Informacja Skarbowa	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc	tel. 801 055 055 (z tel. stacjonarnych) tel. (22) 330 03 30 (z tel. komórkowych) tel. + 48 (22)33 00 330 (z tel. zagranicznych) www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	telefonicznie lub osobiście	poniedziałek–piątek 7:00-18:00	z porad może skorzystać każdy podatnik
dla osób w sporze z podmiotami rynku finansowego	Rzecznik Finansowy	02-001 Warszawa, al. Jerozolimskie 87	wspieranie klientów w sporach z podmiotami rynku finansowego	1.tel. 22 333 73 25; 2. tel. 22 333 73 26, 22 333 73 27; 3. tel. 22 333 73 28	telefonicznie	1. poniedziałek–piątek 8:00-16:00; 2. poniedziałek–piątek 11:00-15:00; 3. poniedziałek–piątek 8:00-18:00	1. dla banków i innych podmiotów rynku kapitałowego 2. OFE lub inne formy oszczędzania emerytalnego 3. Ubezpieczenia

inne (wpisać jakie)	Rzecznik Praw Obywatelskich	1. Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich al. Solidarności 77 00-090 Warszawa 2. Biuro Pełnomocnika Terenowego RPO ul. Jagiellońska 25, 40-032 Katowice	dbanie o wolność i prawa człowieka i obywatela, w tym realizacja zasady równego traktowania. Badanie, czy na skutek działania lub zaniechania organów władzy publicznej nie nastąpiło naruszenie prawa, zasad współżycia i sprawiedliwości społecznej oraz czy nie doszło do aktów dyskryminacji. Monitorowanie wdrażanie Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych	1. tel. centrali: 22 55 17 700 fax: 22 827 64 53 www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl 2. tel. 32 72 86 800 3. INFOLINIA - 800 676 676	• elektronicznie • pisemnie, • telefonicznie • osobiście w biurach RPO Warszawie, w Gdańsku, Katowicach, Wrocławiu	1. poniedziałek 9:00-17:00 wtorek-piątek 9:00-15:00 2. poniedziałek, środa, piątek 9:00-15:00 wtorek 10:00-17:00 3. poniedziałek 10:00–18:00 wtorek-piątek 8:00-16:00	każdy polski obywatel lub cudzoziemiec (jeśli znajduje się pod władzą RP), a także grupa obywateli lub organizacja może zwrócić się do Rzecznika o pomoc w ochronie swoich praw naruszonych przez władzę publiczną (sądy, publiczną służbę zdrowia, szkoły i uczelnie, policję, urząd gminy itd.)
	Klub Integracji Społecznej w Kaczycach	43-417 Kaczyce, ul. G. Morcinka 15	poradnictwo prawne	tel. 515 324 143; https://gops.zebrzydowice.pl/index.php/projekty/klub-integracji-spoecznej	telefonicznie	każdy czwartek 8:00-12:00	osoby zamieszkujące Osiedle Morcinek oraz fragment ulic Otrębowskiej i Stalmacha w Kaczycach
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Skoczowie	43-430 Skoczów, ul. G. Morcinka 18	porady prawne (problemy uzależnień i przemocy w rodzinie)	tel. 33 853 34 52; ops.skoczow.pl	telefonicznie lub osobiście	każdy czwartek miesiąca 15:30-17:30	osoby zamieszkujące teren Gminy Skoczów
	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Strumieniu	43-246 Strumień, ul. 1 Maja 18	porady prawne (problemy uzależnień i przemocy w rodzinie)	tel. 33 857 14 60; www.mops.strumien.pl	telefonicznie lub osobiście	każdy pierwszy i trzeci wtorek miesiąca 15:00-17:00	osoby zamieszkujące teren Gminy Strumień
Jednostki niepubliczne działające na zlecenie							
psychologiczne	Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66	kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze	tel. 800 70 2222 (bezpłatna infolinia) www.liniawsparcia.pl porady@liniawsparcia.pl	telefonicznie	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	osoby będące w kryzysie psychicznym
w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	Niepubliczny Zakład Opieki Psychiatryczno-Psychologicznej Variusmed s.c. w Cieszynie	43-400 Cieszyn, ul. Mennicza 20	udzielanie mieszkańcom Cieszyna gwarantowanych świadczeń zdrowotnych z zakresu terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu przeprowadzonego: 1) z zakresu psychoterapii dla osób uzależnionych od alkoholu (tzw. after care) dla pacjentów, którzy ukończyli podstawowy program terapii w systemie ambulatoryjnym lub stacjonarnym: - w wymiarze 24 godzin. 2) z zakresu pogłębionej terapii dla osób uzależnionych: - w wymiarze 24 godzin. 3) z zakresu psychoterapii dla osób współuzależnionych: - w wymiarze 48 godzin.	tel. 33 858 13 86	telefonicznie	termin ustalany indywidualnie	osoby zamieszkujące teren Gminy Cieszyn, osoby uzależnione, współuzależnione z syndromem DDA

w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	Powiatowy Ośrodek Wsparcia dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie w Cieszyń	43-400 Cieszyn, ul. Mała Łąka 27a	praca socjalna, interwencja kryzysowa, poradnictwo psychologiczne i prawne, grupa wsparcia dla dorosłych, grupa socjoterapeutyczna dla dzieci, terapia pedagogiczna dla dzieci i młodzieży.	tel. 33 851 29 29	bez rejestracji	placówka całodobowa	osoby doświadczające przemocy w rodzinie, zamieszkujące teren Powiatu Cieszyńskiego
w ramach interwencji kryzysowej	Punkt Interwencji Kryzysowej w Cieszyń	43-400 Cieszyn, ul. Ks. Janusza 3	poradnictwo psychologiczne, w tym interwencja kryzysowa, poradnictwo prawne	tel. 33 479 53 54	interwencja kryzysowa- bez rejestracji, <u>poradnictwo psychologiczne i prawne</u> - konieczna wcześniejsza rejestracja telefoniczna lub osobista	poniedziałek 8:00-16:00, wtorek 8:00-17:00, środa 8:00-16:00, czwartek 8:00-16:00, piątek 8:00-15:00	osoby w sytuacji kryzysowej, zamieszkujące teren Powiatu Cieszyńskiego
Jednostki prowadzące działalność pożytku publicznego działające na zlecenie, którym powierzono zadania z zakresu poradnictwa specjalistycznego na podstawie odrębnych przepisów							
rodzinne	Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej "Być Razem" w Cieszyń	43-400 Cieszyn, ul. Ks. Janusza 3	poradnictwo prawne z zakresu: świadczenia alimentacyjne, prawa do opieki nad dzieckiem, ograniczenie lub pozbawienie praw rodzicielskich, rozwód, separacja, rozdzielenie majątkowa, dziedziczenie długów, ustalenie ojcostwa, ubezwłasnowolnienie, eksmisja, rodziny zastępcze oraz adopcja, przerwanie sytuacji przemocy i ochrona osób jej doświadczających	tel. 33 479 54 55; www.bycrazem.com	telefonicznie	poniedziałek 16:00-17:30 (sprawy interwencyjne); wtorek 16:00-18:00 (sprawy rodzinne); 16:00-19:30 (przemoc domowa)	osoby zamieszkujące Powiat Cieszyński
	Stowarzyszenie Można Inaczej w Ustroniu	43-450 Ustroń, ul. Partyzantów 2A	poradnictwo rodzinne, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób	tel. 33 854 33 99, www.moznainaczej.org.pl	telefonicznie	termin ustalany indywidualnie	osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej
	Centrum Informacji i Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami w Cieszyń prowadzone przez Stowarzyszenie Na Rzecz Integracji TRIANON PL	43-400 Cieszyn, ul. Bielska 4	konsultacje psychologiczne i poradnictwo psychospołeczne	tel. 33 445 70 11, 571 478 249 www.kson.pl/centrum-informacji/punkt-informacji-w-cieszyń	telefonicznie	wg harmonogramu zamieszczonego na stronie internetowej	osoby niepełnosprawne

psychologiczne	Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej "Być Razem" w Cieszynie Centrum Profilaktyki i Edukacji "Kontakt"	43-400 Cieszyn, ul. Ks. Janusza 3	depresja, myśli samobójcze, zaburzenia lękowe, zaburzenia osobowości, zaburzenia psychiczne, anoreksja, bulimia, problemy adolescencji, zaburzenia więzi, zaburzenia adaptacyjne, trudności wychowawcze, przemoc, rozwody, współuzależnienie, zalecenia z Sądu Rodzinnego do terapii rodzinnej, praca systemowa z całą rodziną, możliwość konsultacji rodzinnych oraz psychoterapia)	tel. 33 479 54 55; www.bycrazem.com	telefonicznie	poniedziałek 8:00-11:00 wtorek 9:00-13:00 i 15:00-18:00 środa 8:00-15:00 czwartek 8:00-13:00 i 14:30-15:30 piątek 8:00-15:00	osoby zamieszkujące Powiat Cieszyński
pedagogiczne	Stowarzyszenie Można Inaczej w Ustroniu	43-450 Ustroń, ul. Partyzantów 2A	poradnictwo pedagogiczne (nauka, oświata, edukacja, wychowanie)	tel. 33 854 33 99, www.moznainaczej.org.pl	telefonicznie	termin ustalany indywidualnie	osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej
z zakresu pomocy społecznej	Fundacja Świętego Antoniego w Ustroniu	43-450 Ustroń, ul. Kościelna 21	pomoc społeczna dla dzieci mająca na celu zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom oraz organizowanie półkolonii i kolonii	tel. 33 854 17 72, funds@interia.pl	osobiście	druga i czwarta środa miesiąca 16:30-18:00	osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej lub materialnej
w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	Cieszyńskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów "Familia" w Cieszynie	43-400 Cieszyn, ul. Błogocka 30 A	grupa wsparcia z psychologiem, grupa dla współuzależnionych, dyżur terapeuty uzależnień, Miłyng AA, AI - Anon	tel. 33 852 40 00	telefonicznie	poniedziałek 16:00-20:00 wtorek 16:00-20:00 środa 11:00-15:00 czwartek 16:00-20:00 piątek (grupa AA) 17:30-20:00 poniedziałek AI - Anon 17:15-19:15	osoby uzależnione, współuzależnione, pijące szkodliwie, ryzykownie
	Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej "Być Razem" w Cieszynie Punkt konsultacyjny ds. Narkomanii	43-400 Cieszyn, ul. Ks. Janusza 3	wstępna diagnoza uzależnienia, psychoedukacja, konsultacje indywidualne i rodzinne, terapia uzależnienia, udzielanie informacji na temat możliwości leczenia uzależnienia od narkotyków w Polsce, wspieranie decyzji o leczeniu i motywowanie do podjęcia terapii w poradni ambulatoryjnej lub ośrodka stacjonarnym, terapia rodzinna	tel. 33 479 54 55; www.bycrazem.com	telefonicznie	środa 13:00-17:00 piątek 11:00-15:00	osoby eksperymentujące z narkotykami
w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	Stowarzyszenie Można Inaczej w Ustroniu	43-450 Ustroń, ul. Partyzantów 2A	poradnictwo dot. przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie	tel. 33 854 33 99, www.moznainaczej.org.pl	telefonicznie	termin ustalany indywidualnie	osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej

w ramach interwencji kryzysowej	Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej "Być Razem" w Cieszyńie	43-400 Cieszyn, ul. Ks. Janusza 3	porady dla rodzin i osób, które znalazły się w szczególnie trudnej sytuacji życiowej spowodowanej utratą, próbami samobójczymi, poważną chorobą, wypadkami komunikacyjnymi, doświadczeniem przemocy w formie napadu i gwałtu lub innej sytuacji związanej z nagłą utratą poczucia bezpieczeństwa, pogorszeniem funkcjonowania i poczuciem bezradności	tel. 33 479 54 55; www.bycrazem.com	telefonicznie	poniedziałek 8:00-16:00 wtorek 8:00-17:00 środa 8:00-16:00 czwartek 8:00-16:00 piątek 8:00-15:00	osoby zamieszkujące Powiat Cieszyński- interwencje
inne (wpisać jakie)	Centrum Informacji i Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami w Cieszyńie prowadzone przez Stowarzyszenie Na Rzecz Integracji TRIANON PL	43-400 Cieszyn, ul. Bielska 4	porady prawne	tel. 33 445 70 11, 571 478 249 www.kson.pl/centrum-informacji/punkt-informacji-w-cieszyńie	telefonicznie	wg harmonogramu zamieszczonego na stronie internetowej	osoby niepełnosprawne
Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej							
Nieodpłatna pomoc prawna	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Wiśle (lokal dogodny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich) <i>Prowadzony przez adwokatów</i>	43-460 Wisła, Pl. B. Hoffa 3 lokal 6 budynek Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej	prawa: pracy, cywilne, karne, administracyjne, ubezpieczeń społecznych, rodzinne, podatkowe, celne, dewizowe, handlowe; przygotowanie do rozp. działalności gospodarczej	tel. 33 4777 239 bip.powiat.cieszyn.pl/artukul/265/7599/pomoc-prawna	rejestracja telefoniczna 33 4777 239 od poniedziałku do piątku 7:30-15:30 lub elektroniczna https://enpp.pl/ewidencja/event/reservation/185	wtorek 8:00-16:00 środa 8:00-12:00 piątek 8:00-16:00	wszystkie osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów za odpłatne usługi prawnicze oraz złożyć stosowne oświadczenie
Nieodpłatna pomoc prawna	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Górkach Małych (lokal dogodny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich) <i>Prowadzony przez adwokatów</i>	43-436 Górki Małe, ul. Zalesie 3 budynek Ośrodka Zdrowia	prawa: pracy, cywilne, karne, administracyjne, ubezpieczeń społecznych, rodzinne, podatkowe, celne, dewizowe, handlowe; przygotowanie do rozp. działalności gospodarczej	tel. 33 4777 239 bip.powiat.cieszyn.pl/artukul/265/7599/pomoc-prawna	rejestracja telefoniczna 33 4777 239 od poniedziałku do piątku 7:30-15:30 lub elektroniczna https://enpp.pl/ewidencja/event/reservation/185	środa 10:00-15:00 piątek 9:00-14:00	wszystkie osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów za odpłatne usługi prawnicze oraz złożyć stosowne oświadczenie
	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Goleszowie (lokal dogodny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich) <i>Prowadzony przez radców prawnych</i>	43-440 Goleszów, ul. Cieszyńska 29 lokal 22 budynek Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej	prawa: pracy, cywilne, karne, administracyjne, ubezpieczeń społecznych, rodzinne, podatkowe, celne, dewizowe, handlowe; przygotowanie do rozp. działalności gospodarczej	tel. 33 4777 239 bip.powiat.cieszyn.pl/artukul/265/7599/pomoc-prawna	rejestracja telefoniczna 33 4777 239 od poniedziałku do piątku 7:30-15:30 lub elektroniczna https://enpp.pl/ewidencja/event/reservation/185	poniedziałek 9:00-14:00 piątek 9:00-14:00	wszystkie osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów za odpłatne usługi prawnicze oraz złożyć stosowne oświadczenie
Nieodpłatna pomoc prawna	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Skoczowie (lokal dogodny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich) <i>Prowadzony przez radców prawnych</i>	43-430 Skoczów, ul. Mickiewicza 9 lokal 3 budynek Miejskiego Centrum Kultury i Biblioteki Publicznej	prawa: pracy, cywilne, karne, administracyjne, ubezpieczeń społecznych, rodzinne, podatkowe, celne, dewizowe, handlowe; przygotowanie do rozp. działalności gospodarczej	tel. 33 4777 239 bip.powiat.cieszyn.pl/artukul/265/7599/pomoc-prawna	rejestracja telefoniczna 33 4777 239 od poniedziałku do piątku 7:30-15:30 lub elektroniczna https://enpp.pl/ewidencja/event/reservation/185	poniedziałek 8:00-12:00 wtorek 8:00-12:00 środa 12:00-16:00 czwartek 8:00-12:00 piątek 8:00-12:00	wszystkie osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów za odpłatne usługi prawnicze oraz złożyć stosowne oświadczenie

Nieodpłatna pomoc prawna	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Zebrzydowicach (lokal dogodny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich) <i>Prowadz ony przez organizację pozarządową: Stowarzyszenie Sursum Corda (radca prawny, adwokat)</i>	43-410 Zebrzydowice, ul. Ks. A. Janusza 6 budynek Urzędu Gminy	prawa: pracy, cywilne, karne, administracyjne, ubezpieczeń społecznych, rodzinne, podatkowe, celne, dewizowe, handlowe; przygotowanie do rozp. działalności gospodarczej	tel. 33 4777 239 bip.powiat.cieszyn.pl/arttykul/265/7599/pomoc-prawna	rejestracja telefoniczna 33 4777 239 od poniedziałku do piątku 7:30-15:30 lub elektroniczna https://enpp.pl/ewidencja/event/reservation/185	poniedziałek 8:00-12:00 wtorek 8:00-12:00 środa 14:00-18:00 czwartek 8:00-12:00 piątek 13:00-17:00	wszystkie osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów za odpłatne usługi prawnicze oraz złożyć stosowne oświadczenie
Nieodpłatna pomoc prawna	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Cieszynie (lokal dogodny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich) <i>Prowadzony przez organizację pozarządową: Stowarzyszenie na Rzecz Integracji Trianon PL (adwokat, aplikant adwokacki)</i>	43-400 Cieszyn, ul. Bielska 4 budynek Pawilonu Diagnostyczno-Zabiegowego wejście A3 Szpitala Śląskiego	prawa: pracy, cywilne, karne, administracyjne, ubezpieczeń społecznych, rodzinne, podatkowe, celne, dewizowe, handlowe; przygotowanie do rozp. działalności gospodarczej	tel. 33 4777 239 bip.powiat.cieszyn.pl/arttykul/265/7599/pomoc-prawna	rejestracja telefoniczna 33 4777 239 od poniedziałku do piątku 7:30-15:30 lub elektroniczna https://enpp.pl/ewidencja/event/reservation/185	poniedziałek 15:00-19:00 wtorek 15:00-19:00 środa 15:00-19:00 czwartek 15:00-19:00 piątek 8:00-12:00	wszystkie osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów za odpłatne usługi prawnicze oraz złożyć stosowne oświadczenie
Nieodpłatna pomoc prawna	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Chybiu (lokal dogodny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich) <i>Prowadzony przez organizację pozarządową Stowarzyszenie na Rzecz Integracji Trianon PL (radca prawny, adwokat)</i>	43-520 Chybie, ul. Bielska 78 budynek Urzędu Gminy	prawa: pracy, cywilne, karne, administracyjne, ubezpieczeń społecznych, rodzinne, podatkowe, celne, dewizowe, handlowe; przygotowanie do rozp. działalności gospodarczej	tel. 33 4777 239 bip.powiat.cieszyn.pl/arttykul/265/7599/pomoc-prawna	rejestracja telefoniczna 33 4777 239 od poniedziałku do piątku 7:30-15:30 lub elektroniczna https://enpp.pl/ewidencja/event/reservation/185	poniedziałek 8:00-12:00 wtorek 12:30-16:30 środa 11:00-15:00 czwartek 8:00-12:00 piątek 8:00-12:00	wszystkie osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów za odpłatne usługi prawnicze oraz złożyć stosowne oświadczenie
Nieodpłatna pomoc prawna	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Hażlachu (lokal dogodny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich) <i>Prowadzony przez organizację pozarządową Stowarzyszenie na Rzecz Integracji Trianon PL (adwokat, aplikant adwokacki)</i>	43-419 Hażlach, ul. Główna 57 budynek Urzędu Gminy	prawa: pracy, cywilne, karne, administracyjne, ubezpieczeń społecznych, rodzinne, podatkowe, celne, dewizowe, handlowe; przygotowanie do rozp. działalności gospodarczej	tel. 33 4777 239 bip.powiat.cieszyn.pl/arttykul/265/7599/pomoc-prawna	rejestracja telefoniczna 33 4777 239 od poniedziałku do piątku 7:30-15:30 lub elektroniczna https://enpp.pl/ewidencja/event/reservation/185	poniedziałek 15:30-19:30 wtorek 15:30-19:30 czwartek 15:30-19:30	wszystkie osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów za odpłatne usługi prawnicze oraz złożyć stosowne oświadczenie

nieodpłatna pomoc prawna

Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Pogwizdowie (lokal dogodny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich) <i>Prowadzony przez organizację pozarządową Stowarzyszenie na Rzecz Integracji Trianon PL (advokat, aplikant adwokacki)</i>	43-418 Pogwizdów, ul. Katowicka 5 budynek Gminnej Biblioteki Publicznej	prawa: pracy, cywilne, karne, administracyjne, ubezpieczeń społecznych, rodzinne, podatkowe, celne, dewizowe, handlowe; przygotowanie do rozp. działalności gospodarczej	tel. 33 4777 239 bip.powiat.cieszyn.pl/arttykul/265/7599/pomoc-prawna	rejestracja telefoniczna 33 4777 239 od poniedziałku do piątku 7:30-15:30 lub elektroniczna https://enpp.pl/ewidencja/event/reservation/185	środa 14:00-18:00 piątek 14:00-18:00	wszystkie osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów za odpłatne usługi prawnicze oraz złożą stosowne oświadczenie
---	--	---	--	--	---	---