LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
			RODZINNE				
1	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Piecza zastępca Poradnictwo rodzinne Rehabilitacja społeczna osób niepełnosprawnych	ul.. Komeńskiego 40 82-300 Elbląg	tel. 55 233 62 82	poniedziałek, wtorek i czwartek godz. 07:30 - 15:30 środa godz. 07:30 - 17:00 piątek godz. 07:30 - 14:00	e-mail: sekretariat@pcprelblag.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
2	Stowarzyszenie Inicjatyw Rodzinnych – Program Centrum PO-MOC	- konsultacje psychologiczne dla dzieci, młodzieży, rodziców i opiekunów, - konsultacje z pedagogami, - zajęcia dla dzieci i młodzieży, rodziców, - trening umiejętności społecznych	ul. Zw. Jaszczurczego 17/32 82-300 Elbląg	tel. 690-108-167	poniedziałek – sobota godz. 8:00 – 20:00	e-mail:po-moc@sir.elblag.pl	Każdy mieszkaniec miasta
3	Caritas Diecezji Elbląskiej – Poradnia Rodzinna	- mediacja, - konflikty rodziców z dziećmi i między małżonkami, - treningi radzenia sobie z agresją	ul. Zamkowa 17 82-300 Elbląg	tel. 668-541-102	środa 16:00 – 18:00	e-mail: caritas.elblag@gmail.com	Osoby dorosłe i rodziny

PSYCHOLOGICZNE							
4	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1	- pomoc: psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna, - doradztwo zawodowe	ul.. Słoneczna 14 82-300 Elbląg	tel. 55 625 82 30	poniedziałek-środa godz. 8:00 – 18:00 czwartek godz. 8:00 – 16:00 piątek godz. 8:00 – 16:00	email: ppp1@elblag.com.pl	Dzieci, młodzież i osoby dorosłe, rodzice, nauczyciele, wychowawcy
5	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2	- diagnoza, - konsultacje, Psychoedukacja, - doradztwo, mediacja, - interwencja w środowisku ucznia,	ul.. Kosynierów Gdyńskich 30 82-300 Elbląg	tel. 55 625 82 51 55 625 82 53	Poniedziałek, środa godz. 8:00 – 18:30 czwartek godz. 8:00 – 17:30 Piątek godz. 8:00 -18:00 Sobota godz. 8:00 – 15:30	email: pppdwa@elblag.com.pl www.pppdwa.elblag.com.pl	Dzieci, młodzież i osoby dorosłe, rodzice, nauczyciele, wychowawcy
6	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 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.liniawsparcia.pl email: porady@liniawsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym
PEDAGOGICZNE							
7	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1	- pomoc: psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna, - doradztwo zawodowe	ul.. Słoneczna 14 82-300 Elbląg	tel. 55 625 82 30	poniedziałek-środa godz. 8:00 – 18:00 czwartek godz. 8:00 – 16:00 piątek godz. 8:00 – 16:00	email: ppp1@elblag.com.pl	Dzieci, młodzież i osoby dorosłe, rodzice, nauczyciele, wychowawcy
8	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2	- diagnoza, - konsultacje, Psychoedukacja, - doradztwo, mediacja, - interwencja w środowisku ucznia,	ul.. Kosynierów Gdyńskich 30 82-300 Elbląg	tel. 55 625 82 51 55 625 82 53	Poniedziałek, środa godz. 8:00 – 18:30 czwartek godz. 8:00 – 17:30 Piątek godz. 8:00 -18:00 Sobota godz. 8:00 – 15:30	email: pppdwa@elblag.com.pl www.pppdwa.elblag.com.pl	Dzieci, młodzież i osoby dorosłe, rodzice, nauczyciele, wychowawcy

9	Liga Kobiet Polskich	pomoc: psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna, terapeutyczna, socjoterapeutyczna	Al. Grunwaldzka 31 82-300 Elbląg	tel. 55 233 49 23	Poniedziałek, wtorek czwartek godz. 9:00-15:00 Środa godz. 9:00-17:00	email: lkp.elblag@wp.pl	Dzieci młodzież osoby dorosłe
POMOC SPOŁECZNA							
10	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Piecza zastępca Poradnictwo rodzinne Rehabilitacja społeczna osób niepełnosprawnych	ul.. Komeńskiego 40 82-300 Elbląg	tel. 55 233 62 82	poniedziałek, wtorek i czwartek godz. 07:30 - 15:30 środa godz. 07:30 - 17:00 piątek godz. 07:30 - 14:00	email: sekretariat@pcprelblag.pl	Każdy mieszkaniec powiatu
11	Elbląskie Centrum Usług Społecznych	Pomoc socjalna mieszkańcom w trudnych sytuacjach	ul.. Winna 9 82-300 Elbląg	tel. 55 625 61 00	poniedziałek - piątek godz. 7:30 - 15:30	email: ecus@ecus.pl	Każdy mieszkaniec miasta
12	Placówki dla osób bezdomnych	Pomoc i wsparcie dla osób bezdomnych	ul.. Nowodworska 49 82-300 Elbląg	tel.55 625 62 84	całodobowo	email: stowarzyszenie@odnowaelblag.pl	Każdy mieszkaniec miasta
13	Ośrodek Wsparcia i Interwencji Kryzysowej – Dom dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Ciąży	Schronienie dla kobiet i kobiet z dziećmi Wyżywienie	ul.. Nowodworska 49 82-300 Elbląg	tel. 55 625 62 84	całodobowo	email: stowarzyszenie@odnowaelblag.pl	Kobiety i kobiety z dziećmi
14	Miejskie Centrum Wsparcia Osób Bezdomnych i Uzależnionych	Pomoc, wsparcie, informacja, konsultacje	ul.. Królewiecka 102 82-300 Elbląg	tel. 55 625 62 95; 55 625 62 92	całodobowo	email: stowarzyszenie@odnowaelblag.pl	Każdy mieszkaniec miasta
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ							
15	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Elblągu	Rozwiązywanie problemów alkoholowych	Ul.. Kosynierów Gdyńskich 42 82-300 Elbląg	tel. 55 239 30 27	poniedziałek - piątek godz. 07:30 - 15:30	email: dziss@umelblag.pl	Osoby uzależnione oraz członkowie ich rodzin

16	Niepubliczny Zakład Opieki Centrum Odwykowo-Terapeutyczne	- konsultacje psychologiczne i psychiatryczne, - diagnostyka, - lecznictwo odwykowe, - porady terapeutyczne	ul.. Trybunalska 11 82-300 Elbląg	tel. 55 232 56 89	poniedziałek - piątek godz. 08:00 - 17:00	email: centrum-49@o2.pl	Osoby uzależnione oraz członkowie ich rodzin
17	Stowarzyszenie Klub Abstynenta „Żuławy”	- konsultacje psychologiczne i psychiatryczne, - diagnostyka, - lecznictwo odwykowe, - porady terapeutyczne.	ul.. Kosynierów Gdyńskich 13	tel. 55 237 07 90	poniedziałek - piątek godz. 10:00 -15:00	e-mail: klubzulawy@onet.eu	Osoby uzależnione oraz członkowie ich rodzin
18	Elbląskie Stowarzyszenie dla osób uzależnionych oraz wykluczonych społecznie KEJA Klub Abstynenta DOBRE MIEJSCE	- konsultacje - porady	Parafia Św. Rodziny Al. Odrodzenia 13	tel: 668 148 526	poniedziałek – piątek godz. 16:00 - 18:00	email: laboratorium@mikro-styk.pl	Osoby uzależnione oraz członkowie ich rodzin
19	NZOZ Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień „MONAR”	- poradnictwo dla osób używających, nadużywających i uzależnionych od narkotyków, - psychoterapia indywidualna dla osób używających i uzależnionych od narkotyków, - psychoterapia grupowa dla osób uzależnionych dla narkotyków, - poradnictwo dla rodzin osób uzależnionych, - psychoterapia grupowa dla rodzin osób uzależnionych,	ul. Bema 80 82-300 Elbląg	tel. 55 236 92 13	poniedziałek - piątek godz. 9:00 - 17:00	email:elblag@monar.org	Osoby uzależnione oraz członkowie ich rodzin

		- konsultacje z lekarzem psychiatrą, - wystawianie skierowań do oddziałów detoksykacyjnych i ośrodków rehabilitacyjnych, - zajęcia edukacyjno-profilaktyczne poświęcone uzależnieniu od narkotyków dla uczniów elbląskich szkół.					
20	Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny „KARAN" Oddział Elbląg Młodzieżowy Ośrodek Terapeutyczny „Dom Zacheusza"	- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży - ośrodek rehabilitacyjny dla uzależnionych - poradnia terapii uzależnienia - oddział dzienny leczenia uzależnień - konsultacje - grupa wsparcia, - świetlica socjoterapeutyczna, - organizowanie wypoczynku dzieci i młodzieży,	ul.. Robotnicza 29, 82-300 Elbląg ul. Królewiecka 197 82-300 Elbląg	tel. 55 232 78 93, 885 496 949	poniedziałek - piątek godz. 8:00 - 18:00	email: karan@karan.elblag.pl	Osoby uzależnione oraz członkowie ich rodzin, dzieci, młodzież
PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ							
21	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy domowej w Elblągu	Diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie. Podejmowanie działań	Ul.. Winna 9 82-300 Elbląg	tel. 55 625 61 09 55 625 61 08	poniedziałek - piątek godz. 7:30 – 15:30	email: ecus@ecus.pl	Osoby doznające przemocy domowej

		w środowisku zagrożonym przemocą Inicjowanie interwencji. Inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie.					
22	Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej	Całodobowe schronienie	ul.. Związku Jaszczurczego 17 82 – 300 Elbląg	tel. 55 255 00 01	całodobowo	e-mail: biuro@sow.elblag.pl	Osoby doznające przemocy domowej
23	Ogólnopolskie Pogotowie dla Osób Doznających Przemocy Domowej "Niebieska linia”	- wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002 Bezpłatna infolinia całodobowa	poniedziałek - piątek godz. 9:00-15:00 (sekretariat)	www.niebieskalinia.info email: niebieskalinia@niebieskalinia.info	Dla osób doznających przemocy domowej
24	Liga Kobiet Polskich Ośrodek mediacji	- wsparcie; - mediacje	Al. Grunwaldzka 31 82-300 Elbląg	tel. 55 233 49 23	poniedziałek - piątek godz. 9:00-15:00	email: lkp.elblag@wp.pl	Osoby doznające przemocy, dzieci, młodzież, dorośli
25	Towarzystwo Przyjaciół Dzieci	- grupa wsparcia; - porady - konsultacje psychologiczne, prawne i pedagogiczne - działania edukacyjne i profilaktyczne	ul. 1 Maja 37 82-300 Elbląg	tel. 55 611 11 21	poniedziałek - piątek godz. 8:00-15:00	email: tpdz@o2.pl	Osoby doznające przemocy domowej
INTERWENCJA KRYZYSOWA							
26	Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Elblągu	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul.. Orzeszkowej 2 82-300 Elbląg	Całodobowy dyżur tel. 55 239 30 40 55 239 30 41	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	email: mczk@umelblag.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca

							informacji na temat zarządzania kryzysowego
27	Centralne Zarządzanie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Al. Ujazdowskie 5 00 – 583 Warszawa	(+48 47) 72 16 907 Infolinia dla Obywatela	poniedziałek - piątek w godz. 8:00-16:00	http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ email: poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH							
28	Powiatowy Urząd Pracy	- Informacje o ofertach pracy - Poradnictwo zawodowe	Saperów 24 82-300 Elbląg	tel: 55 237 67 00	poniedziałek, wtorek, czwartek godz. 7:30 - 15:30 środa godz. 7:30 – 16:30 piątek godz. 7:30 – 14:30	www.elblag.praca.gov.pl email: olel@up.gov.pl email: olel@praca.gov.pl	Osoby poszukujące pracy, Pracodawcy
29	Centrum Informacyjne Urzędów Pracy	informacje na temat dostępnych form wsparcia z urzędów pracy przeznaczonych dla osób bezrobotnych i pracodawców oraz wyjaśniamy procedury legalnego powierzania pracy cudzoziemcom w Polsce.	Adres korespondencyjny Biuro Komunikacji Elektronicznej ul. Trawiasta 20b 15-161 Białystok	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	Poniedziałek - piątek godz. 08:00 - 18:00	www.zielonalinia.gov.pl email: biuro@zielonalinia.gov.pl	Osoby poszukujące pracy, Pracodawcy
DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM							

30	Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem Elbląskie Centrum Mediacji i Aktywacji Społecznej	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul.. Związku Jaszczurczego 17/101 82 – 300 Elbląg	tel. 55 642 44 25	poniedziałek godz. 13:00 – 20:00 wtorek, środa, czwartek, piątek godz. 8:00 – 15:00 sobota godz. 8:00 – 13:00	www.pokrzywdzeni.gov.pl email: funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl e-mail: esas_1@wp.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie
PRAWO KONSUMENCKIE							
31	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	Starostwo Powiatowe w Elblągu Ul.. Saperów 14A, 82-300 Elbląg	tel: 55 239 49 54	poniedziałek, wtorek, czwartek godz. 15:00 – 16:00, środa godz. 16:30 – 17:30, piątek godz. 13:30 – 14:30.	email: sekretariat@powiat.elblag.pl	Konsumenci
32	Miejski Rzecznik Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	Urząd Miejski w Elblągu ul. Kosynierów Gdyńskich 42 pok. Nr 2	tel. (55) 239 34 56	poniedziałek, środa, czwartek godz. 8:00 – 15:00 wtorek godz. 8:00 – 16:00	email: mrk@umelblag.pl	Konsumenci stałe zameldowani/za mieszkujący na terenie miasta Elbląg
33	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka 801 440 220 22 266 76 76 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek godz. 10:00-18:00	https://www.uokik.gov.pl/ email: uokik@uokik.gov.pl	Prawo konsumenckie
PRAWA PACJENTA							

34	Narodowy Fundusz Zdrowia – Delegatura w Elblągu	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Ul.. Gen. Józefa Bema 18 82-300 Elbląg	tel: 89 678 77 55	poniedziałek godz. 8:00-18:00 od wtorku do piątku godz. 08:00-16:00	elblag@nfz-olsztyn.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
35	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa	Bezpłatna infolinia 800 190 590	poniedziałek godz. 08:00 - 18:00 wtorek – piątek godz. 9:00 – 15:00	https://www.bpp.gov.pl email: kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
36	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia ul. Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa	Całodobowa Infolinia 800 190 590	poniedziałek - piątek godz. 08:00-16:00	http://www.nfz.gov.pl email: KancelariaElektroniczna@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
37	Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul.. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	tel: 538-117-590	poniedziałek - piątek godz. 08:00-17:00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
38	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania .	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 . fax.: (22) 583 66 96.	800 121 212 Całodobowa Bezpłatna infolinia	Poniedziałek - piątek godz.08:15-16:15	https://brpd.gov.pl email: rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH							
39	Punkt Informacyjny Zakładu Ubezpieczeń Społecznych oddział w Elblągu	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	ul.. Teatralna 4 82-300 Elbląg	Kontakt z COT **(22) 560 16 00** 55 641 92 00 55 641 92 14	poniedziałek godz. 8:00-17:00 od wtorku do piątku godz. 08:00-15:00	cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
40	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w Centrum Obsługi Telefonicznej lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00.	(22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	poniedziałek – piątek godz. 07:00 – 18:00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot- cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
PRAWO PRACY							
41	Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie Oddział w Elblągu	Porady z zakresu prawa pracy	Al. Grunwaldzka 2/bud. B14/F 82-300 Elbląg	tel: 55 239 75 94	poniedziałek - piątek godz. 07:30 – 15:30	www.pip.gov.pl elbląg@olsztyn.pip.gov.pl	Każdy mieszkaniec z problemami z zakresu prawa pracy
42	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy.	Główny Inspektorat Pracy ul.. Barska 28/30 02-315 Warszawa. tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	801 002 006 (dla tel. stacj.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. **Uwaga!!!** naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .	poniedziałek - piątek godz. 08:00 – 16:00	www.bip.pip.gov.pl, kancelaria@gip.pip.gov.pl	Każdy mieszkaniec z problemami z zakresu prawa pracy

PRAWO PODATKOWE							
43	Urząd Skarbowy w Elblągu	Informacje podatkowe	Ul.. Mickiewicza 43 82-300 Elbląg	tel: 55 611 56 00	poniedziałek godz. 8:00 -18:00 od wtorku do piątku godz. 8:00 -15:00	email: us.elblag@mf.gov.pl	Z porad może skorzystać każdy podatnik
44	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul.. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	801 055 055 (z tel. Stacjonarnych) (22) 330 03 30 (z tel. Komórkowych) + 48 (22)33 00 330 (z tel. Zagranicznych) Koszt zgodnie z taryfą operatora	poniedziałek - piątek godz. 07:00-18:00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik
DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO							
45	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa.	Ubezpieczenia gospodarcze (22) 333 73 28 Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego (22) 333 73 25	poniedziałek - piątek godz. 08:00-18:00 poniedziałek - piątek godz.11:00-15:00 poniedziałek - piątek godz. 08:00-16:00	**Porady e-mail:** porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
INNE							
46	**WWW. OBYWATEL.GOV.PL**				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		

47	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	poniedziałek godz. 10:00-18:00 wtorek - piątek godz. 08:00-16:00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone