LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

- NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA (NPP)
- PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE
- POMOC SPOŁECZNA
- PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ
- ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ
- INTERWENCJA KRYZYSOWA
- PORADNICTWO DLA OSÓB BEZROBOTNYCH
- PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM
- PRAWO KONSUMENCKIE
- PRAWA PACJENTA
- PRAWA OBYWATELSKIE I PRAWA DZIECKA
- PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH
- PRAWO PRACY
- PRAWO PODATKOWE
- RZECZNIK PRAW FINANSOWYCH - DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA i NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (NPP i NPO)

POWRÓT DO LISTY	Nazwa jednostki	Zakres poradnictwa	Adres, dane kontaktowe	Godziny pracy	Kryteria dostępu do usługi	Uwagi
Publiczna	**Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Knurowie (NPP)**	Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje: 1) poinformowanie osoby fizycznej, zwanej dalej "osobą uprawnioną", o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowoadministracyjnym lub 2) wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego lub 3) sporządzenie projektu pisma w sprawach z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym lub 3a) nieodpłatną mediację lub 4) sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowoadministracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.	ul. Dworcowa 33 44-190 Knurów tel. 32 338 37 29 **npp@starostwo.gliwice.pl**	Termin wizyty ustalany jest telefonicznie 32 338 37 29 lub mailowo npp@starostwo.gliwice.pl poniedziałek, czwartek, piątek od 9.00 do 13.00 wtorek, środa od 13.00 do 17.00	Nieodpłatna pomoc prawna przysługuje osobie uprawnionej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku; oraz osobie chcącej dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy z 14 czerwca 2024 r. o ochronie sygnalistów * (Dz. U. poz. 928).	Budynek przystosowany dla osób niepełnosprawnych - winda
Publiczna	**Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Pyskowicach (NPP)**	Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje: 1) poinformowanie osoby fizycznej, zwanej dalej "osobą uprawnioną", o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowoadministracyjnym lub 2) wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego lub 3) sporządzenie projektu pisma w sprawach z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym lub 3a) nieodpłatną mediację lub 4) sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowoadministracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.	ul. Strzelców Bytomskich 3 44-120 Pyskowice tel. 32 338 37 29 **npp@starostwo.gliwice.pl**	Termin wizyty ustalany jest telefonicznie 32 338 37 29 lub mailowo npp@starostwo.gliwice.pl poniedziałek - środa od 11.00 do 15.00 czwartek i piątek od 7.30 do 11.30	Nieodpłatna pomoc prawna przysługuje osobie uprawnionej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku; oraz osobie chcącej dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy z 14 czerwca 2024 r. o ochronie sygnalistów * (Dz. U. poz. 928).	Przy wejściu głównym znajduje się podjazd ułatwiający wjazd do budynku drzwi wejściowe szerokie umożliwiają swobodny wjazd wózka inwalidzkiego
Publiczna	**Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w Sośnicowicach (NPO)**	1. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, w tym, w razie potrzeby, sporządzenie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego. 2. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje również nieodpłatną mediację.	ul. Szprynek 1 44-153 Sośnicowice tel. 32 338 37 29 **npp@starostwo.gliwice.pl**	Termin wizyty ustalany jest telefonicznie 32 338 37 29 lub mailowo npp@starostwo.gliwice.pl poniedziałek od 13.00 do 17.00 wtorek - piątek od 9.00 do 13.00	Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługuje osobie uprawnionej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku; oraz osobie chcącej dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy z 14 czerwca 2024 r. o ochronie sygnalistów *(Dz. U. poz. 928).	Budynek przystosowany dla osób niepełnosprawnych - parking, winda

Publiczna	**Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskieo w Rudzińcu (NPO)**	1. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, w tym, w razie potrzeby, sporządzenie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego. 2. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje również nieodpłatną mediację.	ul. Gliwicka 26 44-160 Rudziniec tel. 32 338 37 29 **npp@starostwo.gliwice.pl**	Termin wizyty ustalany jest telefonicznie 32 338 37 29 lub mailowo npp@starostwo.gliwice.pl poniedziałek od 9.00 do 13.00 wtorek od 11.30 do 15.30 środa od 11.00 do 15.00 czwartek od 13.30 do 17.30 piątek od 9.00 do 13.00	Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługuje osobie uprawnionej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku; oraz osobie chcącej dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy z 14 czerwca 2024 r. o ochronie sygnalistów * (Dz. U. poz. 928).	Budynek przystosowany dla osób niepełnosprawnych - parter
Publiczna	**Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Wielowsi (NPP)**	Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje: 1) poinformowanie osoby fizycznej, zwanej dalej "osobą uprawnioną", o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowoadministracyjnym lub 2) wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego lub 3) sporządzenie projektu pisma w sprawach z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym lub 3a) nieodpłatną mediację lub 4) sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowoadministracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.	ul. Główna 1 44-187 Wielowieś tel. 32 338 37 29 **npp@starostwo.gliwice.pl**	Termin wizyty ustalany jest telefonicznie 32 338 37 29 lub mailowo npp@starostwo.gliwice.pl poniedziałek i wtorek od 14.00 do 18.00 środa - piątek od 8.00 do 12.00	Nieodpłatna pomoc prawna przysługuje osobie uprawnionej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku; oraz osobie chcącej dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy z 14 czerwca 2024 r. o ochronie sygnalistów *(Dz. U. poz. 928).	Budynek przystosowany dla osób niepełnosprawnych - przy wejściu głównym znajduje się podjazd ułatwiający wjazd do budynku

* Art. 4. ustawy o ochronie sygnalistów

[Sygnalista - definicja]

1. Sygnalistą jest osoba fizyczna, która zgłasza lub ujawnia publicznie informację o naruszeniu prawa uzyskaną w kontekście związanym z pracą, w tym:

1) pracownik;
2) pracownik tymczasowy;
3) osoba świadcząca pracę na innej podstawie niż stosunek pracy, w tym na podstawie umowy cywilnoprawnej;
4) przedsiębiorca;
5) prokurent;
6) akcjonariusz lub wspólnik;
7) członek organu osoby prawnej lub jednostki organizacyjnej nieposiadającej osobowości prawnej;
8) osoba świadcząca pracę pod nadzorem i kierownictwem wykonawcy, podwykonawcy lub dostawcy;
9) stażysta;
10) wolontariusz;
11) praktykant;
12) funkcjonariusz w rozumieniu art. 1 ust. 1 ustawy z dnia 18 lutego 1994 r. o zaopatrzeniu emerytalnym funkcjonariuszy Policji, Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego, Agencji Wywiadu, Służby Kontrwywiadu Wojskowego, Służby Wywiadu Wojskowego, Centralnego Biura Antykorupcyjnego, Straży Granicznej, Straży Marszałkowskiej, Służby Ochrony Państwa, Państwowej Straży Pożarnej, Służby Celno-Skarbowej i Służby Więziennej oraz ich rodzin (Dz. U. z 2023 r. poz. 1280, 1429 i 1834);
13) żołnierz w rozumieniu art. 2 pkt 39 ustawy z dnia 11 marca 2022 r. o obronie Ojczyzny (Dz. U. z 2024 r. poz. 248 i 834).

2. Ustawę stosuje się także do osoby fizycznej, o której mowa w ust. 1, w przypadku zgłoszenia lub ujawnienia publicznego informacji o naruszeniu prawa uzyskanej w kontekście związanym z pracą przed nawiązaniem stosunku pracy lub innego stosunku prawnego stanowiącego podstawę świadczenia pracy lub usług lub pełnienia funkcji w podmiocie prawnym lub na rzecz tego podmiotu, lub pełnienia służby w podmiocie prawnym lub już po ich ustaniu.

Ostatnia aktualizacja: 15 października 2026 r.

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

POWRÓT DO LISTY	Nazwa jednostki	ZAKRES PORADNICTWA	Adres telefon www, e-mail	Dni i godziny pracy	KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI	Uwagi
Publiczna	**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gliwicach**	Poradnictwo specjalistyczne jest świadczone osobom i rodzinom, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych. Obejmuje ono: – **Poradnictwo psychologiczne** – realizuje się poprzez procesy diagnozowania, profilaktyki, psychoedukacji, terapii, psychoterapii, konsultacji. – **Poradnictwo rodzinne** – obejmuje diagnozę i poradnictwo w zakresie problemów wychowawczych w rodzinach naturalnych i zastępczych, a także konsultacje dla rodzin oraz par.	ul. Zygmunta Starego 17 44-100 Gliwice tel. 32/332 66 16 **kancelaria@pcpr-gliwice.pl** **https://pcpr-gliwice.pl/**	poniedziałek - środa od 7.30 do 15.30 czwartek od 7.30 do 17.30 piątek od 7.30 do 13.30	każdy mieszkaniec powiatu gliwickiego	
Publiczna	**Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Knurowie**	Oferta poradni: - diagnoza psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna, - zajęcia wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, - terapia logopedyczna, pedagogiczna i psychologiczna, - konsultacje ze specjalistami (tyflopedagog, surdopedagog, neurologopeda, oligofrenopedagog, psychoterapeuta), - warsztaty dla dzieci i młodzieży, - doradztwo zawodowe.	ul. Kosmonautów 5a 44-194 Knurów tel. 32 235 14 76 **sekretariat@pppknurow.com.pl** **pppknurow.szkolnastrona.pl**	Godziny pracy sekretariatu: poniedziałek od 7.30 do 18.00 wtorek - piątek od 7.30 do 16.00	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Knurowie obejmuje opieką dzieci w wieku 0-3 lat zamieszkujące na terenie miasta Knurów oraz gmin: Gierałtowice, Pilchowice, Sośnicowice oraz dzieci i młodzież uczęszczające do szkół i przedszkoli mających siedzibę na terenie ww. miejscowości. A także rodziców/opiekunów i nauczycieli. **Rejonizacja: Knurów, Gierałtowice, Pilchowice, Sośnicowice**	Usługi poradni są bezpłatne. Bez skierowania
Publiczna	**Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Pyskowicach**	Oferta poradni, w szczególności obejmuje: **działalność diagnostyczna m.in.:** kompleksowa diagnoza rozwojowa dzieci od 0 do 3 roku życia; badanie poziomu rozwoju, predyspozycji i szczególnych uzdolnień dzieci i młodzieży; diagnoza dzieci niewidomych i słabowidzących, niesłyszących i słabosłyszących; diagnoza dzieci z autyzmem i Zespołem Aspergera; standaryzowane badania diagnostyczne uczniów w kierunku specyficznych trudności w uczeniu się (dysleksja, dyskalkulia, dysgrafia, dysortografia); **Działalność terapeutyczna m.in.:** terapia psychologiczna (zaburzeń społeczno – emocjonalnych, adaptacyjnych, wynikających z zaburzonego rozwoju); terapia pedagogiczna trudności dydaktycznych i zaburzeń percepcyjnych; terapia logopedyczna, neurologopedyczna i surdologopedyczna; tworzenie z rodzicami planów wychowawczych; prowadzenie zajęć wczesnego wspomagania rozwoju; interwencja kryzysowa – indywidualne zajęcia dla uczniów po traumatycznych wydarzeniach życiowych spotkania z doradcą zawodowym – planowanie ścieżki edukacyjno - zawodowej.	ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 37 44-120 Pyskowice tel. 32 233 32 23 **ppppyskowice@powiatgliwicki.pl** **www.ppp-pyskowice.pl**	Dokumenty są przyjmowane i wydawane w godzinach: poniedziałek - środa od 7.00 do 15.30 czwartek od 7.00 do 16.00 piątek od 7.00 do 13.00	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Pyskowicach obejmuje opieką dzieci w wieku 0-3 lat zamieszkujące na terenie miasta Pyskowice oraz gmin: Toszek, Wielowieś i Rudziniec oraz dzieci i młodzież uczęszczające do szkół i przedszkoli mających siedzibę na terenie ww. miejscowości. A także rodziców/opiekunów i nauczycieli. **Rejonizacja: Pyskowice, Wielowieś, Rudziniec, Toszek**	Usługi poradni są bezpłatne. Bez skierowania
Publiczna	**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Psychiatryczny w Toszku**	Oferta obejmuje m.in. świadczenia: - psychiatryczne dla dorosłych, - psychiatryczne dla przewlekle chorych, - rehabilitacji psychiatrycznej, - psychiatrii sądowej w warunkach wzmocnionego zabezpieczenia, - odwykowe sądowe w warunkach wzmocnionego zabezpieczenia, - psychiatryczne sądowe w warunkach wzmocnionego zabezpieczenia dla nieletnich, - leczenie alkoholowych zespołów abstynencyjnych (detoksykacja), - terapii uzależnienia od alkoholu stacjonarne, - świadczenia w izbie przyjęć, - psychiatryczne ambulatoryjne dla dorosłych.	Centrum Zdrowia Psychicznego Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Szpitala Psychiatrycznego -Dział Przyjęć Gliwicka 5, 44-180 Toszek tel. 32 727 58 00 lub 32 233 41 12 wew.201 e-mail: czp.izba@szpitaltoszek.pl Szpital Psychiatryczny w Toszku tel. (32) 233 41 12, (32) 727 58 00 **info@szpitaltoszek.pl** **szpitaltoszek.pl**	całą dobę	Skierowane do osób wymagających specjalistycznego świadczenia zdrowotnego a w szczególności psychiatrycznych usług lecznictwa stacjonarnego i ambulatoryjnego. Z pomocy CZP mogą korzystać osoby pełnoletnie cierpiące na zaburzenia psychiczne. Również członkowie rodzin, a także bliscy i znajomi pacjentów z zaburzeniami psychicznymi. A także osoby, które zostały wypisane ze szpitala, w celu uzyskania wsparcia w dalszym dochodzeniu do zdrowia.	Poradnia Zdrowia Psychicznego z Punktem Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym Gliwicka 5, 44-180 Toszek telefon: 32 727 58 00 wew. 339 lub 298 telefon do PZK: 665 545 582 e-mail: przychodnia@szpitaltoszek.pl Poradnia czynna od poniedziałku do piątku od godziny 8.00 do 18.00 Poradnia Zdrowia Psychicznego II z Punktem Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym 1 maja 51A, 44-190 Knurów telefon: 665 622 646, 601 565 158, 605 390 937 e-mail: czp.pzpknurow@szpitaltoszek.pl Poradnia czynna od poniedziałku do piątku od godziny 8.00 do 18.00
Niepubliczna	**Niepubliczna Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna DOBRE MIEJSCE prowadzona przez Stowarzyszenie Centrum Terapii Dziecięcej TĘCZA w Knurowie**	ADOS -2, seksuolog, psychoterapia, dietetyk kliniczny, terapia behawioralna, rehabilitacja/ fizjoterapia, trening umiejętności społecznych (TUS), terapia ręki, trening słuchowy Johansena, integracja sensoryczna / terapia SI, logopada/naurologopeda, psycholog, pedagog/pedagog specjalny	ul. Niepodległości 43 tel. 692 434 342 44 - 190 Knurów **biuro@nspp.pl** **www.nsppp.pl**	od poniedziałku do piątku od 12.00 do 19.00	Z usługi Poradni mogą korzystać: dzieci, młodzież i dorośli. Stowarzyszenie obejmuje swoim działaniem obszar Rzeczpospolitej Polskiej, ze szczególnym uwzględnieniem Knurowa, gmin powiatu gliwickiego oraz województwa śląskiego, a także prowadzi działalność poza granicami Rzeczpospolitej Polskiej, jeżeli wymaga tego prawidłowa realizacja celów Stowarzyszenia.	Korzystanie z poradni jest dobrowolne i odpłatne, bądź też dofinansowane z uprawnionych do tego instytucji. Poradnia jest prowadzona przez Stowarzyszenie Centrum Terapii Dziecięcej Tęcza w Knurowie
Publiczna	**NZOZ Centrum Diada Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży-NFZ**	porady psychologiczne, diagnostyczne, terapię indywidualną, grupową i rodzinną, sesje wsparcia psychospołecznego, wizyty środowiskowe	Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży ul. Sikorskiego 83 44-120 Pyskowice info@diada.eu Rejestracja pod telefonem **32 411 32 35 wew.2**	poniedziałek, środa i czwartek od 8.00 do 16.00 wtorek od 8.00 do 20.00	Ośrodek obejmuje swoją opieką osoby z powiatu gliwickiego	**NZOZ Diada Centrum Terapii Systemowej i Pomocy Psychologicznej** ul. Zwycięstwa 37 44-100 Gliwice **tel. 32 411 32 35 wew.1** **diada.eu** **info@diada.eu** poniedziałek - piątek od 8.00 do 20.00 sobota od 8.00 do 15.00

POMOC SPOŁECZNA

POWRÓT DO LISTY	Nazwa jednostki	ZAKRES PORADNICTWA	Adres telefon www, e-mail	Dni i godziny pracy	KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI	Uwagi
Publiczna	**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gliwicach, Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej**	Poradnictwo rodzinne, pomoc psychologiczna, terapeutyczna, prawna, socjalna, pedagogiczna, interwencja kryzysowa, profilaktyka, psychoedukacja. Realizowanie programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc oraz psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc.	ul. Zygmunta Starego 17 44-100 Gliwice tel. 32 332 66 16 - kancelaria **kancelaria@pcpr-gliwice.pl** **www.pcpr-gliwice.pl** Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej **pik@pcpr-gliwice.pl** tel. 32 332 66 77 514 448 957 514 448 959	Kancelaria poniedziałek, wtorek, środa od 7.30 do 15.30 czwartek od 7.30 do 17.30 piątek od 7.30 do 13.30 Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej poniedziałek, wtorek wg.grafiku	Osoby zamieszkujące Powiat Gliwicki. Poradnictwo specjalistyczne: prawne, psychologiczne, pedagogiczne i rodzinne świadczone jest bezpłatnie, bez względu na posiadany dochód.	Budynek przystosowany dla osób niepełnosprawnych -parking, winda W siedzibie Zespołu Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej porady psychologiczne prowadzone są nie tylko osobiście ale również drogą elektroniczną poprzez e-mail. Krótki opis problemu oraz pytanie do psychologa lub prawnika prosimy kierować na adres pik@pcpr-gliwice.pl W ciągu kilku dni specjalista odpowie na pytanie lub zaproponuje termin konsultacji osobistej.
Publiczna	**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Knurowie**	Poradnictwo rodzinne Pomoc psychologiczna, terapeutyczna, prawna, socjalna, pedagogiczna, interwencja kryzysowa, mediacje, profilaktyka, psychoedukacja, treningi umiejętności rodzicielskich.	ul. Ks. A. Koziełka 2 44-190 Knurów tel. 32 335 50 00 **mops@mopsknurow.pl** **www.mopsknurow.pl**	poniedziałek, wtorek od 7.30 do 15.30 środa od 7.30 do 17.30 czwartek od 7.30 do 15.30 piątek od 7.30 do 13.30	Pomocy społecznej udziela się osobom i rodzinom w szczególności z powodu: 1. ubóstwa; 2. sieroctwa; 3. bezdomności; 4. bezrobocia; 5. niepełnosprawności; 6. długotrwałej lub ciężkiej choroby; 7. przemocy w rodzinie; 8. potrzeby ochrony ofiar handlu ludźmi; 9. potrzeby ochrony macierzyństwa lub wielodzietności; 10. bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych; 11. trudności w integracji cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą; 12. trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego; 13. alkoholizmu lub narkomanii; 14. zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej; 15. klęski żywiołowej lub ekologicznej. **Rejonizacja - Gmina Knurów.**	Budynek przystosowany dla osób niepełnosprawnych -podjazd

Publiczna	**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Pilchowicach**	Poradnictwo rodzinne, pomoc socjalna. Praca w ramach Zespołów Interdyscyplinarnych i grup roboczych.	ul. Główna 52 44-145 Nieborowice tel. 32/332 71 62 świadczenia 32/332 71 65 pomoc społeczna **sekretariat.ops@pilchowice.pl** **www.ops.pilchowice.pl**	poniedziałek, wtorek, środa od 7.00 do 15.00 czwartek od 7.00 do 17.00 piątek od 7.00 do 13.00	Pomocy społecznej udziela się osobom i rodzinom w szczególności z powodu: 1. ubóstwa; 2. sieroctwa; 3. bezdomności; 4. bezrobocia; 5. niepełnosprawności; 6. długotrwałej lub ciężkiej choroby; 7. przemocy w rodzinie; 8. potrzeby ochrony ofiar handlu ludźmi; 9. potrzeby ochrony macierzyństwa lub wielodzietności; 10. bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych; 11. trudności w integracji cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą; 12. trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego; 13. alkoholizmu lub narkomanii; 14. zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej; 15. klęski żywiołowej lub ekologicznej. **Rejonizacja - Gmina Pilchowice.**	 Budynek przystosowany dla osób niepełnosprawnychwejście z tyłu budynku- poziom równy, drzwi otwierane na zewnątrz. Dojazd i wejście przystosowane dla osób poruszających się na wózkach, przy wejściu znajduje się dzwonek umożliwiający przywołanie pracownika . Godziny przyjmowania stron w Ośrodku Pomocy Społecznej poniedziałek od 7.00 do 14.00 wtorek od 7.00 do 12.00 środa od 7.00 do 12.00 czwartek od 12.00 do 17.00 piątek od 7.00 do 12.30
Publiczna	**Ośrodek Pomocy Społecznej w Pyskowicach**	Praca socjalna poradnictwo rodzinne pomoc psychologiczna interwencja kryzysowa psychoedukacja działalność Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej oraz grup diagnostyczno-pomocowych	ul. Strzelców Bytomskich 3 44-120 Pyskowice tel. 32 233 23 55 **sekretariat@ops.pyskowice.pl** **www.ops.pyskowice.pl**	poniedziałek, wtorek, środa od 7.30 do 15.30 czwartek od 7.30 do 17.30 piątek od 7.30 do 13.30 w miesiącach czerwiec-sierpień godziny pracy mogą być inne	Pomocy społecznej udziela się osobom i rodzinom w szczególności z powodu: 1. ubóstwa; 2. sieroctwa; 3. bezdomności; 4. bezrobocia; 5. niepełnosprawności; 6. długotrwałej lub ciężkiej choroby; 7. przemocy w rodzinie; 8. potrzeby ochrony ofiar handlu ludźmi; 9. potrzeby ochrony macierzyństwa lub wielodzietności; 10. bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych; 11. trudności w integracji cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą; 12. trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego; 13. alkoholizmu lub narkomanii; 14. zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej; 15. klęski żywiołowej lub ekologicznej. ***Rejonizacja - Gmina Pyskowice.***	 Ośrodek przystosowany dla osób niepełnosprawnych - winda.

Publiczna	**Ośrodek Pomocy Społecznej w Gierałtowicach**	Poradnictwo rodzinne. Pomoc socjalna. Współpraca pracownika socjalnego z osobą doświadczającą przemocy. W ramach Zespołu Interdyscyplinarnego motywowanie osób stosujących przemoc do zmiany zachowania i uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym.	ul Powstańców Śląskich 1 44-186 Gierałtowice kancelaria tel. 32 301 15 28 **dyrektor@ops.gieraltowice.pl** **www.ops.gieraltowice.pl**	poniedziałek, wtorek, środa od 7.00 do 15.00 czwartek od 7.00 do 17.00 piątek od 7.00 do 13.00	Pomocy społecznej udziela się osobom i rodzinom w szczególności z powodu: 1. ubóstwa; 2. sieroctwa; 3. bezdomności; 4. bezrobocia; 5. niepełnosprawności; 6. długotrwałej lub ciężkiej choroby; 7. przemocy w rodzinie; 8. potrzeby ochrony ofiar handlu ludźmi; 9. potrzeby ochrony macierzyństwa lub wielodzietności; 10. bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych; 11. trudności w integracji cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą; 12. trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego; 13. alkoholizmu lub narkomanii; 14. zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej; 15. klęski żywiołowej lub ekologicznej. **Rejonizacja - Gmina Gierałtowice.**	 Ośrodek przystosowany dla osób niepełnosprawnych - winda.
Publiczna	**Ośrodek Pomocy Społecznej w Rudzińcu z siedzibą w Pławniowicach**	Poradnictwo rodzinne. Pomoc socjalna. Praca w ramach Zespołu Interdyscyplinarnego i Grup roboczych. Współpraca pracownika socjalnego z osobą doświadczającą przemocy. W ramach Zespołu Interdyscyplinarnego motywowanie osób stosujących przemoc do zmiany zachowania i uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym. Pomoc prawna i psychologiczna.	ul. Gliwicka 50 44-171 Pławniowice tel. 32/400 07 71 **www.opsrudziniec.pl** **rudziniec.naszops.pl**	poniedziałek - środa od 7.30 do 15.30 czwartek od 7.30 do 17.30 piątek od 7.30 do 13.30	Pomocy społecznej udziela się osobom i rodzinom w szczególności z powodu: 1. ubóstwa; 2. sieroctwa; 3. bezdomności; 4. bezrobocia; 5. niepełnosprawności; 6. długotrwałej lub ciężkiej choroby; 7. przemocy w rodzinie; 8. potrzeby ochrony ofiar handlu ludźmi; 9. potrzeby ochrony macierzyństwa lub wielodzietności; 10. bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych; 11. trudności w integracji cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą; 12. trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego; 13. alkoholizmu lub narkomanii; 14. zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej; 15. klęski żywiołowej lub ekologicznej. **Rejonizacja - Gmina Rudziniec**	 Ośrodek przystosowany dla osób niepełnosprawnych - parking, winda.

Publiczna	**Ośrodek Pomocy Społecznej w Sośnicowicach**	Poradnictwo rodzinne. Pomoc socjalna. Praca w ramach Zespołu Interdyscyplinarnego i grup roboczych. Współpraca pracownika socjalnego z osoba doświadczającą przemocy. W ramach Zespołu Interdyscyplinarnego motywowanie osób stosujących przemoc do zmiany zachowania i uczestnictwa w programie korekcyjno - edukacyjnym. Współpraca z GKRPA. Pomoc psychologiczna.	ul. Szprynek 1 44-153 Sośnicowice tel. 32 428 51 80 ops@sosnicowice.pl **https://ops-sosnicowice.naszbip.pl**	poniedziałek od 7.30 do 17.00 wtorek - czwartek od 7.30 do 15.30 piątek od 7.30 do 14.00	Pomocy społecznej udziela się osobom i rodzinom w szczególności z powodu: 1. ubóstwa; 2. sieroctwa; 3. bezdomności; 4. bezrobocia; 5. niepełnosprawności; 6. długotrwałej lub ciężkiej choroby; 7. przemocy w rodzinie; 8. potrzeby ochrony ofiar handlu ludźmi; 9. potrzeby ochrony macierzyństwa lub wielodzietności; 10. bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych; 11. trudności w integracji cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą; 12. trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego; 13. alkoholizmu lub narkomanii; 14. zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej; 15. klęski żywiołowej lub ekologicznej. ***Rejonizacja - Gmina Sośnicowice.***	Ośrodek przystosowany dla osób niepełnosprawnych - parking, platforma pionowa, podjazd. Godziny przyjmowania stron poniedziałek od 12.00 do 16.30 wtorek od 12.00 do 15.00 środa - piątek od 8:00 do 12:00
Publiczna	**Ośrodek Pomocy Społecznej w Toszku**	Praca w ramach zespołu interdyscyplinarnego i grup roboczych. W ramach Zespołu Interdyscyplinarnego motywowanie osób stosujących się do zmiany zachowania i uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym. Pomoc prawna i psychologiczna. Współpraca z Gminną komisją rozwiązywania problemów alkoholowych (GKRPA). Programy opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci. Pomoc terapeuty uzależnień, pedagoga i prawnika.	ul. Rynek 11 44-180 Toszek tel. 32 332 67 02 Zespół świadczeń rodzinnych: 799 157 935 lub wew. 21,22 Pracownicy socjalni: 799 157 934 663 080 754 lub wew. 23,24 **sekretariat@ops.toszek.pl** **www.ops.toszek.pl**	poniedziałek, wtorek, środa od 7.00 do 15.00 czwartek od 7.00 do 17.00 piątek od 7.00 do 13.00	Pomocy społecznej udziela się osobom i rodzinom w szczególności z powodu: 1. ubóstwa; 2. sieroctwa; 3. bezdomności; 4. bezrobocia; 5. niepełnosprawności; 6. długotrwałej lub ciężkiej choroby; 7. przemocy w rodzinie; 8. potrzeby ochrony ofiar handlu ludźmi; 9. potrzeby ochrony macierzyństwa lub wielodzietności; 10. bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych; 11. trudności w integracji cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą; 12. trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego; 13. alkoholizmu lub narkomanii; 14. zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej; 15. klęski żywiołowej lub ekologicznej. **Rejonizacja - Gmina Toszek.**	Budynek przystosowany dla osób niepełnosprawnych - parter, miejsce parkingowe

Publiczna	**Ośrodek Pomocy Społecznej w Wielowsi**	Pomoc socjalna. Praca w ramach Zespołu Interdyscyplinarnego i grup roboczych. Współpraca pracownika socjalnego z osobą doświadczającą przemocy. W ramach Zespołu Interdyscyplinarnego motywowanie osób stosujących się do zmiany zachowania i uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym. Pomoc prawna i psychologiczna. Współpraca z gminną komisją rozwiązywania problemów alkoholowych (GKRPA).	ul. Główna 1 44-187 Wielowieś tel. 517 889 530 kancelaria/inf. tel. 517 889 531 Kierownik **ops@ops.wielowies.pl** **www.wielowies.pl/42/ops-wielowies.html**	poniedziałek - środa od 7.00 do 15.00 czwartek od 7.00 do 17.00 piątek od 7.00 do 13.00	Pomocy społecznej udziela się osobom i rodzinom w szczególności z powodu: 1. ubóstwa; 2. sieroctwa; 3. bezdomności; 4. bezrobocia; 5. niepełnosprawności; 6. długotrwałej lub ciężkiej choroby; 7. przemocy w rodzinie; 8. potrzeby ochrony ofiar handlu ludźmi; 9. potrzeby ochrony macierzyństwa lub wielodzietności; 10. bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych; 11. trudności w integracji cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą; 12. trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego; 13. alkoholizmu lub narkomanii; 14. zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej; 15. klęski żywiołowej lub ekologicznej. **Rejonizacja - Gmina Wielowieś.**	**Godziny przyjmowania stron przez dział świadczeń:** poniedziałek - środa 8.00 do 12.00 czwartek 12.00 do 16.30 piątek 8.00 do 10.00 **Psycholog przyjmuje** strony po wcześniejszym umówieniu telefonicznym w każdy czwartek od 15:00 do 17.00 **Dział pomocy środowiskowej** poniedziałek - środa, piątek 8.00 do 10.00 czwartek 14.00 do 16.00

Ostatnia aktualizacja: 15 -16 października 2026 r.

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

POWRÓT DO LISTY	Nazwa jednostki	ZAKRES PORADNICTWA	Adres telefon www, e-mail	Dni i godziny pracy	KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI	Uwagi
Publiczna	**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie** **Niebieska Linia**	Pomoc psychologiczna Pomoc prawna Ogólnopolska poradnia mailowa Ogólnopolska poradnia telefoniczna Działania szkoleniowe i doradcze dla organizacji państwowych (m. in. Ministerstwa, Policja) oraz dla osób prywatnych	Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa infolinia 800 120 002 tel. do sekretariatu 22 666 10 36 **e- mail: biuro@niebieskalinia.info** **niebieskalinia.info**	Konsultacje w sprawie przemocy prowadzone wyłącznie drogą telefoniczną pod numerem infolinii **800 120 002** lub listownie oraz e-mailowo pod adresem **niebieskalinia@niebieskalinia.info** lub skorzystać z **Whatsapp: 510 404 333** **Konsultacje prawne** **poniedziałek i wtorek** **od 17.00 do 21.00** **pod nr tel. 22 666 28 50** **oraz** **w środę od 18.00 do 22.00** **pod nr tel. 800 120 002** Sekretariat czynny w godzinach: **poniedziałek-piątek 9.00 do 15.00**	Dla osób doświadczających przemocy domowej	dyżur prawny poniedziałek i wtorek godz. 17.00-21.00 pod nr tel. 22 666 28 50 w środę godz. 18.00-22.00 pod nr tel. 800 120 002 Połączenie z nr 800 120 002 jest połaczeniem bezpłatnym. Za każdą minutę połączenia z sekretariatem oraz z nr 22 666 28 50 zapłacisz zgodnie z taryfą twojego operatora.
Publiczna	**Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia dla osób doznających przemocy domowej**	Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia (SOW) dla osób doznających przemocy domowej oferują kompleksową, specjalistyczną, bezpłatną pomoc osobom i rodzinom doznającym przemocy domowej. Głównym zadaniem SOW jest zapewnienie bezpieczeństwa i wszechstronnej pomocy osobom doznającym przemocy domowej – bezpłatnie i całodobowo. W SOW można uzyskać pomoc w zakresie schronienia, pomocy psychologicznej i terapeutycznej, pomocy prawnej oraz pomocy socjalnej. To bezpieczna przestrzeń, w której można rozpocząć proces odbudowy swojego życia z dala od przemocy.	Fundusz Sprawiedliwości **FUNDUSZ SPRAWIEDLIWOŚCI**	https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/		

Publiczna	**Ogólnopolska Linia Pomocy Pokrzywdzonym**	Za jej pośrednictwem można uzyskać w szczególności: wsparcie psychologiczne; wsparcie i porady prawne; informacje o przysługujących prawach; informacje o dostępnych formach pomocy; dane najbliższych ośrodków udzielających specjalistycznego wsparcia.	INFOLINIA POD NUMEREM: **116006**	Infolinia dostępna całodobowo przez 7 dni w tygodniu, również w dni ustawowo wolne od pracy.	Numer przeznaczony jest dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, świadków przestępstw oraz ich bliskich.	Osoby przebywające poza granicami Polski mogą skontaktować się z Linią Pomocy Pokrzywdzonym pod numerem: +48 222 309 900 Infolinia anonimowa. Infolinia posiada automatyczne menu głosowe w czterech językach: polskim, angielskim, ukraińskim i rosyjskim.
LISTA OŚRODKÓW DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH - WOJEWÓDZTWO ŚLĄSKIE						
	WOJEWÓDZTWO ŚLĄSKIE **okreg Katowice**	**Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Katowicach** **Fundacja "Jesteśmy dla Was"**	Katowice ul. Szafranka 2-4 **tel. 782 288 500**	poniedziałek - środa, piątek od 8.00 do 15.00 czwartek od 13.00 do 20.00 sobota od 9.00 do 14.00	udzielanie pomocy osobom pokrzywdzonym przestępstwem oraz osobom im najbliższym, udzielanie pomocy świadkom i osobom im najbliższym	
		Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Bytomiu	Bytom ul. Chorzowska 14 **tel. 504 658 849**	wtorek od 9.00 do 14.00 piątek od 8.00 do 13.00		
		Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Chorzowie	Chorzów ul. Kościuszki 63 **tel. 504 658 849**	poniedziałek od 9.00 do 14.00 środa od 9.00 do 14.00		
		Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Mysłowicach	Mysłowice ul. Powstańców 17 **tel. 504 658 849**	czwartek od 14.00 do 19.00 piątek od 14.00 do 19.00		
		Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Pszczynie	Pszczyna ul. Paderewskiego 3 **tel. 511 235 733**	poniedziałek od 10.00 do 15.00 czwartek od 10.00 do 15.00		

Publiczna	**XII Wydział Cywilny Rodzinny**	XII Wydział Cywilny Rodzinny - do rozpoznawania w I instancji spraw rodzinnych z obszaru właściwości Sądów Rejonowych w: Gliwicach, Rudzie Śląskiej,Tarnowskich Górach i Zabrzu oraz do rozpoznawania w II instancji sprawnależących do właściwości sądów rodzinnych z obszaru właściwości tego Sądu.	ul. Kościuszki 15 44-100 Gliwice **gliwice.so.gov.pl** Informacja telefoniczna w Biurze Obsługi Interesantów 32 3380-114, 115, 116, 117, 118 Masz trzy możliwości złożenia zawiadomienia: osobiście, pocztą, elektronicznie na adres e-mail **cywilny12@gliwice.so.gov.pl** **boi@gliwice.so.gov.pl**	**Biuro podawcze** poniedziałek od 7.30 do 18.00 wtorek - piątek od 7.30 do 15.30 **Biuro Obsługi Interesantów** poniedziałek od 7.45 do 18.00 wtorek - piątek od 7.45 do 15.15 **Pozostałe komórki** **Sądu Okręgowego w Gliwicach** poniedziąłek - piątek od 7.30 do 15.30	Kiedy zawiadomić sąd rodzinny - wtedy, gdy ofiarą przemocy w rodzinie jest dziecko. Złóż zawiadomienie do sądu rodzinnego.	
Publiczna	**Komisariat Policji w Knurowie**	Prowadzenie Niebieskich Kart, udział w Zespole Interdyscyplinarnym, motywowanie sprawcy do podjęcia terapii	ul. Dworcowa 1a 44-194 Knurów tel. 47 859 05 00 **knurow@gliwice.ka.policja.gov.pl** **gliwice.policja.gov.pl** ***https://euslugi.policja.pl/*** 112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego. Operator numerów alarmowych przekieruje twoje zgłoszenie do odpowiednich służb ratunkowych – policji, straży pożarnej lub ratownictwa medycznego, 997 – numer alarmowy policji. Numery alarmowe 112 i 997 są czynne całą dobę.	całą dobę	Rejonizacja - Gmina Knurów, Pilchowice, Gierałtowice Każdy, kto jest świadkiem przemocy w rodzinie. Każdy pokrzywdzony w wyniku przestępstwa. Każdy, kogo najbliższa osoba (na przykład członek rodziny, osoba pozostająca pod stałą opieką) została pokrzywdzona w wyniku przestępstwa. Pokrzywdzony to osoba, której w wyniku przestępstwa zostało naruszone lub zagrożone chronione prawem dobro — zdrowie, nietykalność cielesna, własność, cześć, dobre imię, wolność seksualna.	w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Katowicach funkcjonuje specjalny numer ratunkowy SMS: **695 997 997 SMS** za pomocą którego, poprzez przesłanie informacji SMS-em, można wezwać Policję. Inicjatywa ta ma poprawić komunikację między osobami z niepełnosprawnościami a policjantami, którzy odpowiedzą na każde wezwanie z prośbą o pomoc.

Publiczna	**Komisariat Policji w Pyskowicach**	Prowadzenie Niebieskich Kart, udział w Zespole Interdyscyplinarnym, motywowanie sprawcy do podjęcia terapii	ul. Kard. St. Wyszyńskiego 24a 44-120 Pyskowice tel. 47 859 05 50 **pyskowice@gliwice.ka.policja.gov.pl** **gliwice.policja.gov.pl** **https://euslugi.policja.pl/** 112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego. Operator numerów alarmowych przekieruje twoje zgłoszenie do odpowiednich służb ratunkowych – policji, straży pożarnej lub ratownictwa medycznego, 997 – numer alarmowy policji. Numery alarmowe 112 i 997 są czynne całą dobę.	Całą dobę	Obywatele RP Rejonizacja - Gmina Pyskowice, Toszek, Rudziniec, Wielowieś Każdy, kto jest świadkiem przemocy w rodzinie. Każdy pokrzywdzony w wyniku przestępstwa. Każdy, kogo najbliższa osoba (na przykład członek rodziny, osoba pozostająca pod stałą opieką) została pokrzywdzona w wyniku przestępstwa. Pokrzywdzony to osoba, której w wyniku przestępstwa zostało naruszone lub zagrożone chronione prawem dobro — zdrowie, nietykalność cielesna, własność, cześć, dobre imię, wolność seksualna.	w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Katowicach funkcjonuje specjalny numer ratunkowy SMS: **695 997 997 SMS** za pomocą którego, poprzez przesłanie informacji SMS-em, można wezwać Policję. Inicjatywa ta ma poprawić komunikację między osobami z niepełnosprawnościami a policjantami, którzy odpowiedzą na każde wezwanie z prośbą o pomoc.
Publiczna	**Komenda Miejska Policji w Gliwicach**	Prowadzenie Niebieskich Kart, udział w Zespole Interdyscyplinarnym, motywowanie sprawcy do podjęcia terapii	ul. Powstańców Warszawy 10 - 12 44-100 Gliwice tel. 47 859 22 00 **komendant@gliwice.ka.policja.gov.pl** **gliwice.policja.gov.pl** **https://euslugi.policja.pl/**	Całą dobę	Obywatele RP Rejonizacja - Gmina Sośnicowice Każdy, kto jest świadkiem przemocy w rodzinie. Każdy pokrzywdzony w wyniku przestępstwa. Każdy, kogo najbliższa osoba (na przykład członek rodziny, osoba pozostająca pod stałą opieką) została pokrzywdzona w wyniku przestępstwa. Pokrzywdzony to osoba, której w wyniku przestępstwa zostało naruszone lub zagrożone chronione prawem dobro — zdrowie, nietykalność cielesna, własność, cześć, dobre imię, wolność seksualna.	
Publiczna	**Anonimowa policyjna linia specjalna - zatrzymać przemoc**		**800 120 148**	Całą dobę	dla osób dotkniętych przemocą domowa	wyszukiwarka Ośrodków Pomocy Osobom Pokrzywdzonym https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/

Publiczna	**Policyjny Telefon Zaufania Dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie**	wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie	**tel. 800 120 226**	poniedziałek - piątek od 9.30 do 15.30	zainteresowani na temat procedury "Niebieskiej Karty"	**W celu zapewnienia dyskrecji użytkowania aplikacji – oficjalną częścią aplikacji jest zestawienie danych pogodowych odpowiednich do lokalizacji.**
Publiczna	**aplikacja mobilna "Twój Parasol"**	Poza materiałami edukacyjnymi aplikacja umożliwia dostęp do bazy organizacji oferujących wsparcie. Umożliwia również przesyłanie informacji o zdarzeniach przemocowych do ewentualnego wykorzystania później oraz możliwość kontaktu z wcześniej skonfigurowanym adresem email lub możliwość szybkiego wybrania telefonu alarmowego.	**https://twojparasol.com/**		osoby narażone na sytuacje związane z przemocą w rodzinie	

Ostatnia aktualizacja: 22 października 2026 r.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

POWRÓT DO LISTY

	Nazwa jednostki	ZAKRES PORADNICTWA	Adres telefon www, e-mail	Dni i godziny pracy	KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI	Uwagi
Publiczna	**Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Knurowie**	Rozwiązywanie problemów alkoholowych. Wsparcie i pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom.	siedziba Centrum Wsparcia Inicjatyw Społecznych ul. Dworcowa 33 44-190 Knurów tel. 32 441 96 90 32 335 50 00 **https://www.mopsknurow.pl/main/gkrpa**		Osoby zamieszkujące Gminę Knurów GKRPA obsługuje osoby, które chcą zgłosić problem alkoholowy u bliskiej osoby i uzyskać pomoc, jak również osoby uzależnione, które z własnej inicjatywy szukają wsparcia.	Zgłoszenia przyjmowane są osobiście lub za pomocą drogi pocztowej. Telefonicznie udzielane są jedynie informacje ogólne. Komisja nie rozpatruje wniosków anonimowych.
Publiczna	**Miejsko-Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Toszku**	Rozwiązywanie problemów alkoholowych. Wsparcie i pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom.	ul. Rynek 11 44-180 Toszek tel. 32 332 67 02 32 332 67 14 **https://ops.toszek.pl/komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych**	dyżury w czwartek od 15.00 do 17.00	Osoby zamieszkujące Gminę Toszek	
Publiczna	**Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Wielowsi**	Rozwiązywanie problemów alkoholowych. Wsparcie i pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom.	ul. Główna 1 (budynek boczny Urzędu Gminy, II piętro) 44-187 Wielowieś wielowies.pl/469/141/gkrpa.html **517 889 548** /GKRPA//przewodniczący GKRPA/pełnomocnik wójta **517 889 549** punkt konsultacyjny/psycholog	dyżury: poniedziałek od 9.00 do 11.30 wtorek od 13.00 do 15.00 środa od 9.00 do 11.30 czwartek od 17.00 do 19.00 - psycholog	Osoby zamieszkujące Gminę Wielowieś dla osób uzaleznionych, współuzależnionych, członków ich rodzin oraz ofiar przemocy w rodzinie	
Publiczna	**Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Sośnicowicach**	Rozwiązywanie problemów alkoholowych. Wsparcie i pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom.	Punkt Informacyjno - Konsultacyjny GKRPA ul. Szprynek 1 44-153 Sośnicowice tel. 32 428 51 88	Wizyty po uprzedniej rejestracji telefonicznej. Dyżury psychologa w co drugi czwartek od 14.00 do 17.00 ul. Szprynek 1 Sośnicowice	Osoby zamieszkujące Gminę Sośnicowice	Konsultacje są bezpłatne, dobrowolne i poufne.
Publiczna	**Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rudzińcu**	Rozwiązywanie problemów alkoholowych. Wsparcie i pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom.	ul. Gliwicka 26 44-160 Rudziniec tel. 32 400 07 72 **opsrudziniec@wp.pl**	poniedziałek - środa: od 7.30 do 15.30 czwartek od 7.30 do 17.30 piątek od 7.30 do 13.30	Osoby zamieszkujące Gminę Rudziniec	
Publiczna	**Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gierałtowicach**	Rozwiązywanie problemów alkoholowych. Wsparcie i pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom.	ul. Ks. Roboty 48 44-186 Gierałtowice tel. 32 301 13 00 32 301 13 07	Wizyty po uprzedniej rejestracji telefonicznej	Osoby zamieszkujące Gminę Gierałtowice	

Publiczna	**Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Pilchowicach**	Rozwiązywanie problemów alkoholowych. Wsparcie i pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom.	Gminna Komisja Rozwiązywanie Problemów Alkoholowych ul. Damrota 6 44-145 Pilchowice tel. 32 235 64 75 Punkt konsultacyjny ul. Dworcowa 8 44-145 Pilchowice **gkrpa@pilchowice.pl** **www.gkrpa.pilchowice.pl**	dyżur członków komisji w co drugi czwartek od 17.00 do 19.00 pod adresem Pilchowice ul. Dworcowa 8 (budynek poczty, na piętrze)	Osoby zamieszkujące Gminę Pilchowice	**Dyżury terapeuty uzależnień** Punkt konsultacyjny znajduje się w Pilchowicach przy ul. Dworcowej 8 (budynek poczty).Dyżur dwa razy w miesiącu, w środy od 15.00 do 17.00. Numer telefonu: **519 487 979** **Dyżury psychologa/psychoterapeuty.** W punkcie konsultacyjnym znajdującym się w Pilchowicach na ulicy Dworcowej 8 (budynek poczty) prowadzone są również dyżury psychologa/psychoterapeuty, który przyjmuje dwa razy w miesiącu, w czwartki od 14.00 do 16.00 Numer telefonu: **603 524 660**
Publiczna	**Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Pyskowicach**	Do zadań GKRPA należy: 1. Prowadzenie postępowania poprzez: - przyjęcie zgłoszenia o przypadku nadużywania alkoholu z jednoczesnym wystąpieniem przesłanek określonych w art. 24 ustawy, tj. rozkład życia rodzinnego, demoralizacja małoletnich, systematyczne zakłócanie spokoju i porzadku publicznego, nie zaspokajanie potrzeb rodziny, - zaproszenie na rozmowę osób, co do których wpłynęło zgłoszenie o wystąpieniu ww. przesłanek i puczenie o konieczności zaniechania działań i/lub poddaniu się leczeniu odwykowemu, - kierowanie ww. osób na badanie przez biegłych (psycholog i psychiatra) w celu wydania opinii w przedmiocie uzależnienia od alkoholu i formy leczenia, - przygotowywanie dokumntacji związanej z postępowaniem sądowym, - wystepowanie z wnioskiem do sądu rejonowego o zastosowanie obowiązku poddania się leczeniu. 2. Wydawanie opinii w sprawach zgodności lokalizacji i ilości punktów sprzedaży napojów alkoholowych z uchwałami Rady Miejskiej. 3. Kontrola przestrzegania zasad i warunków korzystania z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych na terenie Gminy Pyskowice określnych w przepisach powszechnie obowiązujących, a w szczególności w ustawie z 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizomowi.	Centrum Zmiany ul. Kościelna 13 44-120 Pyskowice tel. 32 332 60 53 lub 32 332 60 04 (Pełnomocnik) ul. Strzelców Bytomskich 3 **https://www.pyskowice.pl/problem-uzaleznien/gminna-komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych.html**	Harmonogram posiedzeń Komisji ustalany jest na dany rok i udostepniony na stronie internetowej	Osoby zamieszkujące Gminę Pyskowice	

Publiczna	**CENTRUM ZMIANY** **Punkt Konsulacyjny w Pyskowicach**	Indywidualne konsultacje terapeutyczne dla osób uzaleznionych i ich rodzin, motywowanie do podjęcia psychoterapii w placówkach leczenia uzależnień, kierowanie do leczenia specjalistycznego oraz do korzystania z grup samopomocowych konsultacje prawne mitingi AA, NA Spokania Stowarzyszenia "Drugie życie"	ul. Kościelna 13 w Pyskowicach BEZPŁATNY PUNKT KONSULTACYJNY **https://www.pyskowice.pl/problem-uzaleznien/osrodek-rozwiazywania-problemow-uzaleznien-w-pyskowicach.html**	Konsultacje z terapeutą dla osób uzależnionych i ich rodzin poniedziałek od 14.40 do 18.40 wtorek od 14.40 do 19.40 czwartek od 17.40 do 21.10 Mitingi AA poniedziałek od 18.00 piątek od 18.00 Mitingi NA dla uzależnionych od narkotyków w niedzielę od 11.30 Stowarzyszenie "Drugie życie" czwartek od 18.00	Osoby zamieszkujące Gminę Pyskowice	**Telefoniczne dyżury interwencyjno-wspierające dla osób dotkniętych problemem uzaleznień i ich rodzin:** piątek od 17.00 do 20.00 - tel. 665 668 553 **Konsultacje prawne** poniedziałek od 15.30 do 17.30 (wg harmonogramu)
Organizacja Pozarządowa	**Stowarzyszenia MONAR**	Poradnictwo psychologiczne, terapeutyczne, pomoc w rozwiązywaniu problemów związanych z uzależnieniem, hostele postrehabilitacyjne.	ul. Nowolipki 9B 00-151 Warszawa tel. 22 635 94 37 **biuro@monar.org** **http://www.monar.org** **pomoc@monar.org** (dla osób potrzebujących pomocy - należy opisać sprawę oraz wpisać miejsce zamieszkania)	INFOLINIA tel.505 552 727 czynna od poniedziałku do piątku od 14.00 do 18.00	Obywatele RP	MONAR działa w trzech podstawowych obszarach: pomaga osobom uzależnionym, bezdomnym oraz zajmuje się szeroko pojętą profilaktyką zachowań ryzykownych. Wyszukiwarka placówek: monar.org/nasze-placowki/
Organizacja Pozarządowa	**Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii ODDZIAŁ KATOWICE**	Poradnictwo psychologiczne, terapeutyczne, pomoc w rozwiązywaniu problemów związanych z uzależnieniem. Jak również grupy wsparcia oraz warsztaty profilaktyczne.	ul. Warszawska 19 40 - 009 Katowice tel. 32 206 82 17 783 225 330 **biuro@ptzn.katowice.pl** **www.ptzn.katowice.pl**	poniedziałek od 10.00 do 19.00 wtorek od 15.00 do 19.00 środa od 10.00 do 19.00 czwartek od 10.00 do 19.00 piątek od 15.00 do 19.00	Obywatele RP	inne nr kontaktowe: 504 542 586, 500 570 665
Organizacja Pozarządowa	**Fundacja Dom Nadziei**	Stacjonarny i całodobowy ośrodek leczenia uzależnień dla młodzieży oraz poradnia profilaktyki i terapii.	ul. Główna 30 44-109 Gliwice (Łabędy) 32/286 06 23 biuro@domnadziei.pl **https://www.domnadziei.pl/**	wymagana wczesniejsza rezerwacja telefoniczna 32/286 06 23	pomoc młodym ludziom w wieku od 15 do 21 lat mającym problem z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych	
Publiczna	**Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom**	Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom jest wyspecjalizowaną agendą Ministra Zdrowia, utworzoną w roku 2022 w wyniku połączenia Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii oraz Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.	Sekretariat siedziba główna ul. Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa Telefon: (+48) 22 641 15 01 Mail: kcpu@kcpu.gov.pl Sekretariat II siedziba Aleje Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa Telefon: (+48) 22 250 63 25 **https://kcpu.gov.pl**	od poniedziałku do piątku od 8.00 do 16.00		interaktywna mapa placówek **https://kcpu.gov.pl/mapa/**
Publiczna	**Ogólnopolski Telefon Zaufania "Uzależnienia"**	Telefon zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków, alkoholu, leków i innych substancji psychoaktywnych	**tel. 800 199 990**	telefon czynny codziennie od 16.00 do 21.00	osoby z całej Polski	

Publiczna	**POMARAŃCZOWA LINIA**	program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki oraz inne środki psychoaktywne	Profilaktyczno-Rozwojowy Ośrodek Młodzieży i Dzieci PROM 90-252 Łódź, ul. Jaracza 40 **tel. 801 14 00 68,** 42 630 03 73 **https://pomaranczowalinia.pl** **pomoc@pomaranczowalinia.pl**	poniedziałek - piątek od 14.00 do 20.00	rodzice dzieci pijacych alkohol i zażywajacych narkotyki oraz inne środki psychoaktywne	
Publiczna	**Telefon Zaufania i poradnia internetowa Uzależnienia Behawioralne**	prowadzenie konsultacji telefonicznych dla osób cierpiący z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskim, udzielanie informacji na temat możliwości podjęcia terapii i adresów placówek udzielających pomocy w zakresie uzależnień behawioralnych, prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych.	Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom kcpu@kcpu.gov.pl www.kcpu.gov.pl **uzaleznieniabehawioralne.pl**	**tel. 801 889 880** czynny codziennie od 17.00 do 22.00 dyżur terapeutów poradni internetowej poniedziałek od 17.00 do 20.00 piątek od 9.00 do 12.00 III sobota miesiąca od 16.00 do 17.00 niedziela od 10.00 do 11.00 https://uzaleznieniabehawioralne.pl/poradnia-online/	Do wszystkich osób, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Dla osób bliskich osobom uzależnionym – rodziny, przyjaciół, znajomych. uzaleznienia behawioralne tj. uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia	koszt połączenia z telefonów stacjonarnych to koszt jednego impulsu, według taryfy operatora. Koszt połączenia z telefonów komórkowych – cena za każdą minutę, zależnie od taryfy operatora.
Publiczna	**Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym**	telefon zaufania dla osób palących prowadzony przez Narodowy Instytut Onkologii w ramach Narodowego Programu Zdrowia	**biuro@jakrzucicpalenie.pl** **http://jakrzucicpalenie.pl/**	**tel. 801 108 108 lub (22) 211 80 15** poniedziałek - piątek od 9.00 do 21.00 sobota od 9.00 do 15.00	telefon dla osób chcących rzucić palenie	
Publiczna	**Uzależnienia Poradnia ON-LINE**	Serwis ma charakter edukacyjno-informacyjny i taki też charakter mają porady udzielane przez e-mail i na czacie. Można uzyskac odpowiedzi na pytania dotyczące szerokiego wachlarza problemów związanych z uzależnieniami od środków psychoaktywnych, tzn. alkoholu, narkotyków i leków.	**https://poradniauzaleznienia.pl/** **https://poradniauzaleznienia.pl/czat-z-ekspertem/**		udzielamy pomocy osobom borykającym się z problemem uzależnienia od substancji psychoaktywnych	terapeuta uzależnień (czat) w poniedziałki od 16.00 do 19.00 psycholog w środy od 17.00 do 20.00 prawnik w czwartki od 18.00 do 21.00

Ostatnia aktualizacja: 22 i 23 października 2026 r.

INTERWENCJA KRYZYSOWA

POWRÓT DO LISTY	Nazwa jednostki	ZAKRES PORADNICTWA	Adres telefon www, e-mail	Dni i godziny pracy	KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI	Uwagi
Publiczna	**Centralne Zarządzanie Kryzysowe**	Monitorowanie bezpieczeństwa. Rządowe Centrum Bezpieczeństwa koordynuje proces zapobiegania kryzysom, a w razie ich wystąpienia koordynuje proces minimalizacji ich skutków. Dokonuje oceny ryzyka zagrożeń dla bezpieczeństwa państwa.	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa ul. Aleje Ujazdowskie 5 00-583 Warszawa tel. 47 721 68 58 **poczta@rcb.gov.pl** **www.rcb.gov.pl**	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu Całodobowy dyżur tel.: **(+48) 47 721 69 07** dyzurny@rcb.gov.pl	Alert RCB to system SMS-owego powiadamiania ludności o zagrożeniach. Jest wykorzystywany w sytuacjach nadzwyczajnych, wtedy, gdy występuje prawdopodobieństwo bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia na znaczącym obszarze.	Poradniki bezpiecznych zachowań https://www.gov.pl/web/rcb/poradnik-bezpiecznych-zachowan
Publiczna	**Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego Starostwa Powiatowego w Gliwicach**	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Zygmunta Starego 17 44-100 Gliwice tel. 32 332 66 39 **pczk@starstwo.gliwice.pl**	Całodobowy telefon komórkowy: 510 138 137 lub 32 332 66 39		Przez sytuację kryzysową - należy rozumieć sytuację wpływającą negatywnie na poziom bezpieczeństwa ludzi, mienia w znacznych rozmiarach lub środowiska, wywołującą znaczne ograniczenia w działaniu właściwych organów administracji publicznej ze względu na nieadekwatność posiadanych sił i środków.
Organizacja Pozarządowa	**Fundacja ITAKA Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych**	Pomoc psychologiczna, pomoc socjalna, pomoc prawna, wsparcie i pomoc osobom zaginionym i ich rodzinom	skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66 Linia Wsparcia **22 654 70 70** Antydepresyjny telefon zaufania 22 484 88 01 **biuro@zaginieni.pl** **www.itaka.org.pl**	LINIA WSPARCIA DLA RODZIN OSÓB ZAGINIONYCH 22 654 70 70 czynna całą dobę 11 60 00 TELEFON W SPRAWIE ZAGINIONEGO DZIECKA I NASTOLATKA	Obywatele RP	**ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA** **22 484 88 01** Psycholog – poniedziałek, wtorek, środa od 15.00 do 20.00 seksuolog – środa od 15.00 do 20.00
Organizacja Pozarządowa	**Centrum Praw Kobiet**	Telefon Interwencyjny dla kobiet doświadczajacych przemocy i dykryminacji	ul. Wilcza 60 lok. 19 00-679 Warszawa tel. 509 790 232 **sekreteriat@cpk.org.pl** **cpk.org.pl**	Telefon Interwencyjny tel. 800 107 777 (po połączeniu wybrać 1 i potem 3) całodobowy dyżur prawny wtorek od 17.00 do 20.30 tel. 800 107 777 wew. 7 porady.prawne@cpk.org.pl porady.psychologiczne@cpk.org.pl	Pomoc dla kobiet, których prawa są łamane, a w szczególności kobiet doświadczających różnych form przemocy.	połączenia z numerem telefonu pomocowego są płatne według taryfy operatora, możliwość oddzwonienia po wczesniejszym umówieniu telefonicznym możliwe również porady prawne

Ostatnia aktualizacja: 23 października 2026 r.

PORADY DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

POWRÓT DO LISTY	Nazwa jednostki	ZAKRES PORADNICTWA	Adres telefon www, e-mail	Dni i godziny pracy	KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI	Uwagi
Publiczna	**Okręgowy Inspektorat Pracy w Katowicach - Oddział w Gliwicach**	Poradnictwo w zakresie przestrzegania prawa pracy, w szczególności przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, a także przepisów dotyczących legalności zatrudnienia i innej pracy zarobkowej.	ks. Huberta Hlubka 2, 44-100 Gliwice tel. 32 332 45 03 gliwice@katowice.pip.gov.pl **https://katowice.pip.gov.pl**	**poniedziałek - piątek** od 7.30 do 15.30	Osoby zamieszkujące Powiat Gliwicki	Bezpłatne porady prawne z zakresu prawa pracy udzielane są osobiscie w siedzibie Okręgowego Inspektoriatu Pracy w Katowicach: w poniedziałek godz. 10.00 do 18.00 od wtorku do piątku godz. 9.00 do 15.00 z wykorzystaniem poczty elektronicznej na adres e-mail: kancelaria@katowice.pip.gov.pl Bezpłatne porady prawne z zakresu prawa pracy udzielane są również przez Główny Inspektorat Pracy : 800 002 006 - dla telefonów stacjonarnych, 459 599 000 - dla telefonów komórkowych od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00. Koszt połączenia zależny jest od stawek operatora telekomunikacyjnego. Koszty naliczane są od momentu połączenia z infolinią, tj. również za czas oczekiwania.
Publiczna	**Powiatowy Urząd Pracy w Gliwicach**	Pomoc osobom bezrobotnym, poszukującym pracy, udzielanie informacji o zawodach, szkoleniach, współpraca z pracodawcami, przyjmowanie i upowszechnianie ofert pracy,	plac Inwalidów Wojennych 12 44-100 Gliwice tel. 32 444 23 00 fax. 32 444 23 01 **sekretariat@pup.gliwice.pl** **gliwice.praca.gov.pl**	**poniedziałek - piątek** od 7.30 do 15.30 **Rejestracja bezrobotnych i poszukujących pracy** poniedziałek - piątek od 8.00 do 14.00 **Pośrednictwo pracy i poradnictwo zawodowe:** obsługa bezrobotnych pon. - pt. od 8.00 do 15.00 obsługa pracodawców od 8.00 do 15.00	Powiatowy Urząd Pracy w Gliwicach obejmuje swą właściwością Miasto Gliwice na prawach powiatu oraz Powiat Ziemski Gliwicki 8 gmin: dwie o miejskim charakterze - Knurów i Pyskowice; dwie miejsko-wiejskie - Sośnicowice i Toszek; cztery wiejskie - Gierałtowice, Pilchowice, Rudziniec i Wielowieś.	
Publiczna	Zielona Linia **Infolinia Urzędów Pracy** **-Zielona Infolinia**	Centrum Informacyjne Urzędów Pracy "Zielona Linia".Udzielamy informacji na temat dostępnych form wsparcia z urzędów pracy przeznaczonych dla osób bezrobotnych i pracodawców oraz wyjaśniamy procedury legalnego powierzania pracy cudzoziemcom w Polsce. Tworzymy urząd, jakiego potrzebujesz – dostępny dla każdego, o każdej porze. W tym celu stworzono szeroki zakres kanałów komunikacji: telefoniczny, mailowy, za pośrednictwem serwisów społecznościowych oraz w formie czatu z konsultantem.	Infolinia dla klientów urzędów pracy: **19524*** **zielonalinia.gov.pl**		Każdy, kto porzebuje pomocy w zakresie usług rynku pracy, świadczeń oraz innych form wsparcia oferownych przez powiatowe urzędy pracy; w szczególności: - bezrobotni i poszukujący pracy, - poszukujący sposobów na podniesienie kwalifikacji, - pracodawcy poszukujący pracowników.	* Infolinia płatna. Opłata za połączenie jest zgodna z taryfą operatora osoby dzwoniącej. W niektórych połączeniach tel. komórkowych wymagane jest dodanie numeru kierunkowego. Właściwym będzie numer 22 19524. wspieramy osoby poszukujące pracy i bezrobotnych, informując o formach pomocy z urzędów pracy oraz udostępniając narzędzia ułatwiające znalezienie zatrudnienia oraz zapewniamy pracodawcom rzetelną wiedzę o usługach rynku pracy i zatrudnianiu cudzoziemców, udostępniając jednocześnie platformę do publikacji ogłoszeń o pracę. Kontaktuj się z nami telefonicznie, przez czat, Messenger lub e-mail, zaglądaj na portal i serwisy społecznościowe. Bez względu na to, jaką opcję wybierzesz, zawsze dostaniesz pełne i aktualne informacje.
Publiczna	**Hufce Pracy (HP) Gliwice**	Ochotnicze Hufce Pracy, jako instytucja rynku pracy, realizują powszechny system bezpłatnych usług dla młodzieży w następujących formach: pośrednictwo pracy, poradnictwo zawodowe, organizacja szkoleń zawodowych i realizacja przedsięwzięć dla środowisk lokalnych w zakresie promocji zatrudnienia. Zadania te są realizowane poprzez Młodzieżowe Biura Pracy, Mobilne Centra Informacji Zawodowej, Młodzieżowe Centra Kariery. Jednostki te są nadzorowane przez Centra Edukacji i Pracy Młodzieży. Ich oferta jest odpowiedzią na zapotrzebowanie młodzieży w zakresie wsparcia w kształtowaniu ich ścieżki edukacyjno-zawodowej.	ul. Stefana Okrzei 20 44-100 Gliwice Tel./Fax.: (32) 232 15 95 **hp.gliwice@slaska.ohp.pl** **https://ohp.pl/nasze-jednostki/wojewodzkie-komendy-ohp/slaskie/jednostki/hufce-pracy/12-9-hp-gliwice**	**poniedziałek - piątek** od 7.45 do 15.45	- osoby młodociane (15-17 lat), które mają trudności w realizacji obowiązku szkolnego i obowiązku nauki, mają problemy z ukończeniem szkoły i potrzebują zdobycia kwalifikacji zawodowych; - osoby w wieku 18-25 lat, w tym osoby, które poszukują pracy bądź chcą się przekwalifikować, bezrobotni, absolwenci szkół i studenci.	Uczestnicy **12 – 9 Hufca Pracy w Gliwicach** zdobywają wykształcenie w Branżowej Szkole I Stopnia nr 1 w Górnośląskim Centrum Edukacyjnym w Gliwicach, ucząc się w klasach wielobranżowych w zawodach: sprzedawca, piekarz, kucharz, cukiernik, fryzjer, blacharz samochodowy, stolarz, mechanik-monter maszyn urządzeń, elektryk, elektromechanik, operator obrabiarek skrawających, ślusarz. W ramach współpracy ze szkołą młodzież, która ukończyła 15 rok życia, może również uzupełnić wykształcenie w VII i VIII klasie Szkoły Podstawowej dla Dorosłych nr 50, przyuczając się do pracy w wyżej wymienionych zawodach.
Publiczna	**Hufce Pracy (HP) Pyskowice**		Pyskowice ul. Strzelców Bytomskich 14 44-120 Pyskowice Tel./Fax.: 32 333 20 73 **hp.pyskowice@slaska.ohp.pl**	**poniedziałek - piątek** od 7.45 do 15.45		Formy kształcenia: Branżowa Szkoła I Stopnia w Zespole Szkół im. Marii Konopnickiej w Pyskowicach - 3 lata nauki. Zawody: kucharz, mechanik pojazdów samochodowych, blacharz samochodowy, elektromechanik pojazdów samochodowych, elektronik, stolarz, cukiernik, piekarz, przetwórca mięsa, sprzedawca, fryzjer, lakiernik, mechanik-monter maszyn i urządzeń, ślusarz, monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie, monter sieci, monter instalacji i urządzeń sanitarnych, murarz-tynkarz.
Publiczna	**Młodzieżowe Biuro Pracy w Katowicach**	Młodzieżowe Biura Pracy (MBP) zajmują się pośrednictwem pracy, poradnictwem zawodowym oraz krótkoterminowym zatrudnieniem uczniów szkół ponadpodstawowych/ponadgimnazjalnych i studentów. Poszukują oraz gromadzą oferty pracy stałej i krótkoterminowej, prowadzą ewidencję osób bezrobotnych, tworzą bank informacji o zawodach, udzielają porad na temat możliwości zdobycia zawodu lub reorientacji zawodowej, a także kierują na kursy zawodowe lub przekwalifikujące.	Młodzieżowe Biuro Pracy w Katowicach Plac Grunwaldzki 8–10 40–950 Katowice Tel.: (32) 209 08 59 **mbp.katowice@slaska.ohp.pl**		Uczniowie szkół ponadgimnazjalnych/ponadpodstawowych, studenci.	

Ostatnia aktualizacja: 23 października 2026 r.

DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

POWRÓT DO LISTY	Nazwa jednostki	ZAKRES PORADNICTWA	Adres telefon www, e-mail	Dni i godziny pracy	KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI	Uwagi
Publiczna	UBEZPIECZENIOWY FUNDUSZ GWARANCYJNY	Ubezpieczeniowy Funduszu Gwarancyjny zajmuje się wypłatą odszkodowań ofiarom wypadków - spowodowanych przez nieubezpieczonych właścicieli pojazdów oraz nieubezpieczonych rolników. UFG wypłaca również odszkodowania osobom poszkodowanym, w przypadku gdy sprawca wypadku drogowego uciekł z miejsca zdarzenia i jest nieznany. A także w przypadku upadłości ubezpieczyciela.	UBEZPIECZENIOWY FUNDUSZ GWARANCYJNY ul. Płocka 9/11 01-231 Warszawa tel. +48 22 53 96 261 (opłata za połączenie wg taryfy operatora) **sekretariat_zarzadu@ufg.pl** **www.ufg.pl**	Centrum Obsługi Klienta TEL: +**48 22 53 96 100** (opłata za połączenie wg taryfy operatora) Godziny pracy: od 8.00 do 17.00 (w dni powszednie)	Ofiary wypadków - spowodowanych przez nieubezpieczonych właścicieli pojazdów oraz nieubezpieczonych rolników. UFG wypłaca również odszkodowania osobom poszkodowanym, w przypadku gdy sprawca wypadku drogowego uciekł z miejsca zdarzenia i jest nieznany.	Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny działa na podstawie przepisów ustawy z 22 maja 2003 r. o ubezpieczeniach obowiązkowych, Ubezpieczeniowym Funduszu Gwarancyjnym i Polskim Biurze Ubezpieczycieli Komunikacyjnych Oprócz kontaktu z infolinią polecamy również korespondencję elektroniczną na poniżej podane adresy: - opłaty za brak OC: **oplaty@ufg.pl** - wypłaty świadczeń za szkody spowodowane przez nieubezpieczonych i niezidentyfikowanych sprawców: **odszkodowania@ufg.pl** - zwrot wypłaconych odszkodowań przez nieubezpieczonych sprawców wypadków (regresy): **regresy@ufg.pl** - centralna baza danych polis OC i AC: **oi@ufg.pl** - Turystyczny Fundusz Gwarancyjny: **tfg@ufg.pl** - Deweloperski Fundusz Gwarancyjny: **ufg@ufg.pl** - pozostałe: **ufg@ufg.pl**
Publiczna	Fundusz Sprawiedliwości **FUNDUSZ SPRAWIEDLIWOŚCI**	Funduszu Sprawiedliwości (Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym i Pomocy Postpenitencjarnej) to państwowy fundusz celowy, którego celem jest pomoc pokrzywdzonym i świadkom, przeciwdziałanie przestępczości oraz pomoc postpenitencjarna. Dysponentem funduszu jest Minister Sprawiedliwości.	**Linia Pomocy Pokrzywdzonym:** **+48 222 309 900** **Infolinia jest dostępna całodobowo, w tym w językach obcych.** **www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl** **funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl** **numersos.pl** **info@numersos.pl** Ministerstwo Sprawiedliwości Al. Ujazdowskie 11 00-567 Warszawa	całodobowa infolinia	pokrzywdzeni przestepstwem, świadkowie przestępstw i ich najbliżsi	REJONIZACJA NIE OBOWIĄZUJE – pełna lista Ośrodków dla osób pokrzywdzonych, z terenu całego kraju jest dostępna na stronie: **https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/** Zachęcamy do zapoznania się z Poradnikiem osoby pokrzywdzonej przygotowanym przez Ministerstwo Sprawiedliwości. To praktyczne źródło informacji o przysługujących prawach, formalnościach, etapach postępowania oraz dostępnych formach wsparcia dla osób pokrzywdzonych. **https://www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/poradnik-osoby-pokrzywdzonej**

Ostatnia aktualizacja: 23 października 2026 r.

	PRAWO KONSUMENCKIE					
POWRÓT DO LISTY	**Nazwa jednostki**	**ZAKRES PORADNICTWA**	**Adres telefon www, e-mail**	**Dni i godziny pracy**	**KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI**	**Uwagi**
Publiczna	**Biuro Powiatowego Rzecznika Konsumentów**	Pomoc prawna z zakresu poradnictwa konsumenckiego i informacji prawnej w zakresie ochrony interesów konsumentów.	ul. Zygmunta Starego 17 44-100 Gliwice tel. 32 331 69 26 **rzecznik.konsumentow@starostwo.gliwice.pl** http://starostwo.gliwice.pl	poniedziałek - środa od 7.30 do 13.30 czwartek od 7.30 do 15.30 piątek od 7.30 do 12.00	Osoby zamieszkujące powiat gliwicki	
Publiczna	**Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów**	Ochrona praw konsumenckich	**UOKiK** PL. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa www.uokik.gov.pl Centrala Urzędu: tel. +48 22 55 60 800 **uokik@uokik.gov.pl**	**Infolinia Konsumenta 801 440 220 oraz 22 266 76 76 czynna od poniedziałku do piątku od 10.00 do 18.00** **dlakonsumentow.pl** Godziny pracy Urzędu: od 8.15 do 16.15 **adres wyszukiwarki instytucji, do których można zgłosić problem https://uokik.gov.pl**	konsumenci	opłata za połączenie wg. taryfy operatora
Publiczna	**Portal prawa konsumenta (UOKiK)**	Ochrona praw konsumenckich - jakie prawa i obowiązki mają konsumenci oraz przedsiębiorcy, - kiedy można odstąpić od umowy zawartej przez internet i jak to zrobić, - o czym powinien poinformować sprzedający konsumenta przy zakupie produktu, - jakie działania podjąć, gdy kupiony towar ma wadę, co zrobić w przypadku problemu z umową zawartą przed 25 grudnia 2014 roku – czyli przed wejściem w życie ustawy o prawach konsumenta. **Ponadto na stronie znajdziesz wzory pism, odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania, przydatne formularze, publikacje, multimedia oraz wyszukiwarkę instytucji, które pomagają konsumentom.**	https://prawakonsumenta.uokik.gov.pl/	Zachęcamy do korzystania ze strony i poszukiwania dodatkowych informacji na temat zmieniających się regulacji prawnych i konsekwencji, jakie wynikają z ich wprowadzania.	Prawa kupujących i obowiązki sprzedających na podstawie ustawy o prawach konsumenta, które istnieją w całej Unii Europejskiej.	
Publiczna	**Centrum Informacji Konsumenckiej Urzędu Komunikacji Elektronicznej**	Pomoc w sprawach telekomunikacyjnych oraz pocztowych. **Ponadto na stronie znajdziesz odpowiedzi na pytania, poradniki, informacje na temat dochodzenia roszczeń, wzory dokumntów, akty prawne, pomiar prędkości interentu oraz materiały edukacyjne.**	Urząd Komunikacji Elektronicznej ul. Giełdowa 7/9 01-211 Warszawa +48 22 330 40 00 **cik.uke.gov.pl**	czynne w dni robocze od 8.15 do 16.15	Konsument, który ma problem z kupionym towarem lub usługą.	Zachęcamy do korzystania ze strony i poszukiwania dodatkowych informacji w sprawach telekomunikacyjnych oraz pocztowych.

Publiczna	**Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Katowicach**	Inspekcja Handlowa jest organem kontroli, powołanym do ochrony interesów i praw konsumentów oraz interesów gospodarczych państwa.	Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Katowiach ul. Brata Alberta 4 40-020 Katowice tel. 32 356 81 00 **www.katowice.wiih.gov.pl** **sekretariat@katowice.wiih.gov.pl**	poniedziałek - piątek od 7.30 do 15.30 wtorek dyżur od 15.30 do 18.00 obsługa Interesantów odbywa się w Katowicach pok. nr 13 piętro I		
Publiczna	**Urząd Regulacji Energetyki**	Punkt informacyjny dla Odbiorców Energii i Paliw Gazowych	ul. Towarowa 25 a 00-869 Warszawa tel. 22 487 55 70 **ure@ure.gov.pl** **www.ure.gov.pl** **Południowy Oddział Terenowy w Katowicach** **40-087 Katowice ul. Sokolska 65** **tel. 32 793 88 01** **katowice@ure.gov.pl**	godziny pracy urzędu poniedziałek - piątek od 8.15 do 16.15 godziny pracy kancelarii: poniedziałek od 8.00 do 18.00 wtorek - piątek od 8.15 do 16.15		
Publiczna	**Urząd Transoprtu Kolejowego**	podróże kolejowe	Aleje Jerozolimskie 134 02-305 Warszawa tel: 22 749 14 00 fax: 22 749 14 01 e-mail: utk@utk.gov.pl **www.pasazer.info.pl** **Biuro Rzecznika Praw Pasażera Kolei** **rzecznik@utk.gov.pl** **Strona Rzecznika Praw Pasażera Kolei** **https://pasazer.gov.pl** **portal dla pasażerów** **http://utk.gov.pl/pasazerowie**	**Infolinia dotycząca praw pasażerów w transporcie kolejowym** 22 460 40 80 czynna w dni robocze od 8.15. do 16.15 pasazer@utk.gov.pl **Infolinia - bezpieczeństwo** 22 749 15 85 bezpieczenstwo@utk.gov.pl		Konsultanci UTK nie udzielają informacji o rozkładzie jazdy ani o cenach biletów.
Publiczna	**Urząd Lotnictwa Cywilnego Rzecznik Praw Pasażerów**	podróże lotnicze	ul. Marcina Flisa 2 02-247 Warszawa **kancelaria@ulc.gov.pl** **www.ulc.gov.pl**	Infolinia ULC +48 22 520 72 00 (infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8.15 do 16.15) POK i Kancelaria poniedziałek od 8.00 do 18.00 wtorek - piątek od 8.15 do 16.15	Postępowania przed Rzecznikiem Praw Pasażerów przy Prezesie ULC w zakresie sporów wynikających z rozporządzenia nr 261/2004/WE, **dotyczą lotów wykonywanych z lotnisk znajdujących się na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej oraz lotów z krajów trzecich (poza UE) na te lotniska, obsługiwanych przez wspólnotowych przewoźników lotniczych**.	
Publiczna	**Europejskie Centrum Konsumenckie Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKiK)**	zakupy w Unii Europejskiej, Norwegii, Islandii	Europejskie Centrum Konsumenckie Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKiK) pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa tel. 22 556 06 00 (pon.-pt. 10.00 do 13.00) **info@konsument.gov.pl** **ECCNET-PL@ec.europa.eu** **www.konsument.gov.pl**	godziny pracy ECK poniedziałek - piątek od 8.00 do 16.00	informacje o sposobie złożenia skargi znajdują się pod adresem https://konsument.gov.pl/skarga-do-eck/	

Ostatnia aktualizacja: 23 października 2026 r.

PRAWA PACJENTA

POWRÓT DO LISTY	Nazwa jednostki	ZAKRES PORADNICTWA	Adres telefon www, e-mail	Dni i godziny pracy	KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI	Uwagi
Publiczna	NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia **Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Katowicach**		Śląski Oddział Wojewódzki NFZ ul. Stanisława Kossutha 13, 40-844 Katowice tel. 800 190 590 Punkt Obsługi Klientów Śląskiego OW NFZ ul. Jana Pawła II 10 A, 44-100 Gliwice **Telefoniczna Informacja Pacjenta** **800 190 590** **czynna przez całą dobę 7 dni w tygodniu** **e-mail: kancelaria@nfz-katowice.pl** **http://www.nfz-katowice.pl** **e-Doradca NFZ** **htp://e-doradca.nfz.gov.pl**	poniedziałek od 8.00 do 18.00 wtorek od 8.00 do 16.00 środa od 8.00 do 16.00 czwartek od 8.00 do 16.00 piątek od 8.00 do 16.00	Obywatele RP	Uzyskasz informację o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, najbliższym SOR oraz aptece, w której znajdziesz swój lek. Dowiesz się o najkrótszym terminie do lekarza specjalisty. Możesz również skorzystać z naszego serwisu terminy leczenia.nfz.gov.pl
	Internetowe Konto Pacjenta (IKP - pacjent.gov.pl).	Dzięki IKP masz w jednym miejscu: swoją dokumentację medyczną – na przykład e-recepty i e-skierowania, swoje wyniki badań czy wypis ze szpitala, informacje o: wysokości refundacji: kupionych leków i innych produktów medycznych, świadczeń wykorzystanych w ramach NFZ – na przykład przebytego zabiegu lub badania, zaleconej dawce leków, zaplanowanych świadczeniach refundowanych przez NFZ, takich jak wizyta u twojego lekarza specjalisty czy planowany termin rehabilitacji.	Odwiedź stronę pacjent.gov.pl – dowiesz się między innymi, jak i gdzie zrealizujesz e-receptę. Skorzystaj z zakładki „Pomoc" dostępnej po zalogowaniu do IKP – znajdziesz tam krótką instrukcję użytkownika. **Zadzwoń pod numer infolinii IKP – 800 190 590**	Dzięki niej możesz pobrać, przeglądać, a przede wszystkim realizować recepty wystawione przez Twojego lekarza. Oprócz własnych zleceń na lekarstwa możesz również realizować recepty swoich dzieci oraz innych osób, od których otrzymasz pełnomocnictwo. Po kliknięciu w receptę, aplikacja wyświetli jej szczegółowe dane, w tym status i informacje o lekach.	Obywatele RP	**800 190 590** bezpłatny ogólnopolski nr infolinii zawierający kompleksową i przejrzystą informację dotyczącą praw pacjenta oraz funkcjonowania systemu ochrony zdrowia w Polsce
Publiczna	**Rzecznik Praw Pacjenta**	Pomoc prawna z zakresu praw pacjenta do świadczeń zdrowotnych.	Biuro Rzecznika Praw Pacjenta ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa tel. 22 532 83 00 (infolinia 800 190 590 całodobowa) 22 688 05 00 - dla osób dzwoniących z zagranicy **https://www.gov.pl/web/rpp/rzecznik-praw-pacjenta** ***kancelaria@rpp.gov.pl***	poniedziałek od 8.00 do 18.00 wtorek - piątek od 8.00 do 16.00	Z porad można korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta	**800 190 590** bezpłatny ogólnopolski nr infolinii zawierający kompleksową i przejrzystą informację dotyczącą praw pacjenta oraz funkcjonowania systemu ochrony zdrowia w Polsce

Ostatnia aktualizacja: 23 października 2026 r.

PRAWA OBYWATELSKIE I PRAWA DZIECKA

POWRÓT DO LISTY	Nazwa jednostki	ZAKRES PORADNICTWA	Adres telefon www, e-mail	Dni i godziny pracy	KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI	Uwagi
Publiczna	**Rzecznik Praw Obywatelskich**	Ochrona swoich praw naruszonych przez władzę publiczną (sądy, publiczną służbę zdrowia, szkoły i uczelnie, policję, urząd gminy itd.)	al. Solidarności 77 00-090 Warszawa tel. 22 55 17 700 bip.brpo.gov.pl	**Infolinia 800 676 676** **(połączenie bezpłatne)** **lub 22 551 77 91** **(połączenie płatne zgodnie z taryfą operatora)** **infolinia jest czynna:** poniedziałek od 10.00 do 18.00 wtorek - piątek od 8.00 do 16.00 **przyjęcia interesantów** poniedziałek od 9.00 do 17.00 wtorek - piątek od 9.00 do 15.00	Obywatele RP lub cudzoziemiec (jeśli znajduje się pod władzą RP), a także grupa obywateli lub organizacja Do Rzecznika Praw Obywatelskich może się zgłosić: - każdy, kto uważa, że państwo naruszyło jego prawa, - każdy, kto uważa, że jest nierówno traktowany z powodu tego, kim jest, - osoba pozbawiona wolności, żeby poskarżyć się na nieludzkie traktowanie. Rzecznik działa też na rzecz osób, które nie zgłosiły się do niego, ale mogą być pokrzywdzone wadliwymi przepisami albo sposobem ich stosowania. Rzecznik stara się przeciwdziałać krzywdzie wskazując władzom, gdzie warto zmienić albo udoskonalić prawo.	**Pełnomocnik terenowy RPO** **w Katowicach** ul. Jagiellońska 25, 40-032 Katowice Telefon bezpośredni do BPT w Katowicach: (22) 20 98 555 **Przyjęcia interesantów:** **we wtorek i piątek od 9.00 do 15.00** **w środę od 10.00 do 16.00**
Publiczna	**Rzecznik Praw Dziecka**	Rzecznik praw dziecka doradza w kwestii prawa do życia i ochrony zdrowia, prawo do wychowania w rodzinie, prawo do godziwych warunków socjalnych, prawo do nauki.	ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa kontakt 22 583 66 00 **Dziecięcy tel. zaufania** **800 12 12 12** **rpd@brpd.gov.pl** **80121212.pl** **www.brpd.gov.pl**	poniedziałek - piątek od 8.15 do 16.15	Dzieci i Młodzież z całej Polski	Dziecięcy czat zaufania https://czat.brpd.gov.pl/
Publiczna	Ministerstwo Cyfryzacji	mObywatel https://info.mobywatel.gov.pl/			Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji Masz problem z aplikacją? Chcesz nas o coś zapytać? Zadzwoń: +48 42 253 54 74 Napisz: mobywatel-pomoc@coi.gov.pl Pracujemy w dni robocze od 7:00 do 18:00.	

Publiczna	Ministerstwo Sprawiedliwości **Mediacje**	www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/mediacje Mediacja to sposób na wypracowanie satysfakcjonującego strony rozwiązania sporu na drodze dobrowolnych i poufnych rozmów. Rozmowy te prowadzi mediator - bezstronna i neutralna osoba trzecia. Do jego zadań, w czasie trwania mediacji, należy wspieranie komunikacji, łagodzenie ewentualnego napięcia lub stresu i pomoc w osiągnieciu porozumienia.	Lista mediatorów z okręgu gliwickiego dostępna jest w Biurze Obsługi Interesantów Sądu Okręgowego w Gliwicach w dniach i godzinach urzędowania sądu oraz na stronie internetowej - link poniżej: **https://gliwice.so.gov.pl/index.php?p=m&idg=m2,3** **https://gliwice.so.gov.pl/index.php?p=m&idg=m3,177,178&kword=mediatorzy** tel. kontaktowy w sprawach dot. mediacji 32 338 00 42 lub e -mail administracja@gliwice.so.gov.pl	Listy mediatorów są publikowane na stronach internetowych sądów. Są również udostępniane zainteresowanym osobom w siedzibach sądów. Informacje o mediatorach można również znaleźć stronach internetowych ośrodków mediacyjnych.	Obywatele RP	Kto ponosi koszty mediacji? w sprawach cywilnych koszty mediacji pokrywają w całości strony. W mediacji pozasądowej wysokość kosztów ustalają strony sporu wraz z mediatorem w umowie o mediację. W mediacji ze skierowania sądu koszty mediacji określone są w rozporządzeniu Ministra Sprawiedliwości z 30 listopada 2005 r. w sprawie wysokości wynagrodzenia i odlegających zwrotowi wydatków mediatora w postępowaniu cywilnym.
Organizacja Pozarządowa	**Helsińska Fundacja Praw Człowieka**	Ochrona praw człowieka. Organizacja dba o praworządność, prawo do sądu i rzetelnego procesu sądowego, swobodę działania społeczeństwa obywatelskiego i mediów, równe traktowanie, prawa osób migrujących, prawo do życia i wolności od tortur oraz prawo człowieka wobec kryzysu ekologicznego.	ul. Wiejska 16 00-490 Warszawa tel. 22 556 44 40 **www.hfhr.pl** hfhr@hfhr.pl	Kontakt telefoniczny poniedziałek - piątek od 10.00 do 14.00	pomoc prawna dla obywateli Polski, uchodźców i migrantów	Helsińska Fundacja Praw Człowieka, w ramach projektu UNHCR „Legal assistance to forcibly displaced persons in Poland – 2026”, uruchamia bezpłatną infolinię prawną skierowaną do obywateli / obywatelek Ukrainy przebywających w Polsce. Infolinia prawna czynna w ciągu dnia w dni robocze od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–17:00. Numer infolinii: (+48) 22 55 64 440. Infolinia prawna czynna w godz. wieczornych i w soboty od poniedziałku do piątku w godz. 17:00- 20:00 i w soboty od 10:00 do 15:00. Pod numerem 798 004 718. Możliwy jest również kontakt mailowy: legalhelp.ua@hfhr.pl.
Organizacja Pozarządowa	**Stowarzyszenie Amnesty International**	Ochrona praw człowieka w kraju i za granicą, pomoc prawna, pomoc finansowa	Sapieżyńska 10 a 00-215 Warszawa tel. 693 800 001 amnesty@amnesty.org.pl **www.amnesty.org.pl**	poniedziałek - piątek od 10.00 do 16.00	Obywatele RP lub cudzoziemiec, a także grupa obywateli lub organizacja	Amnesty International bada, dokumentuje i publikuje raporty o przypadkach naruszeń praw człowieka na całym świecie, ale tutaj nasza praca dopiero się rozpoczyna. Podejmujemy praktyczne i skuteczne działania w celu powstrzymania naruszeń oraz pomocy ofiarom.

Organizacja Pozarządowa	**Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**	Pomoc psychologa, psychiatry dziecięcego, terapeuty uzależnień, seksuologa, detetyka, prawnika, doradcy zawodowego i pracownika socjalnego	tel. 116 111 **https://116111.pl** Wizyta możliwa tylko po wcześniejszym umówieniu się — zachęcamy do kontaktu mailowego lub telefonicznego. Biuro Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę ul. Mazowiecka 12/25 00-048 Warszawa Tel.: 22 616 02 68 Fax: 22 266 85 30 biuro@fdds.pl Biuro czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-16:00	całodobowo	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	telefon zaufania dla dzieci i młodzieży udziela wsparcia dzieciom i młodzieży do 18 r.ż. **Telefon jest anonimowy i bezpłatny, działa 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.** Dzieci mogą porozmawiać z nami o wszystkim: o przyjaźni, miłości, dojrzewaniu, kontaktach z rodzicami, rodzeństwem, problemach w szkole czy emocjach, których doświadczają. Gdy czują się dyskryminowane, kiedy doświadczają przemocy lub są jej świadkiem. CENTRUM WSPARCIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY https://centrumwsparciadladzieci.pl/
Organizacja Pozarządowa	**Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**	wsparcie psychologiczne, bezpieczeństwo on - line, przeciwdziałanie przemocy, spcjalne potrzeby edukacyjne	Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę ul. Mazowiecka 12/25 tel. 22 616 02 68 tel. 800 100 100 biuro@fdds.pl **https://800100100.pl** **www.fdds.pl** pomoc@800100100.pl	Biuro czynne poniedziałek - piątek od 9.00 do 16.00 Linia **800 100 100** czynna od poniedziałku do czwartku, w godzinach od 10.00 do14.00 piątek od 12.00 do 15.00	800 100 100 to doraźna, bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci poniżej 18 roku życia. Aktualnie na linii dyżuruje: pedagog, psycholog, psycholożka poradni Dziecko w Sieci, ekspertka ds. Standardów Ochrony Dzieci oraz prawniczka.	terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych
Organizacja Pozarzadowa	**Fundacja ITAKA**	wsparcie psychologiczne	tel. **22 484 88 01** **https://stopdepresji.pl** **porady@stopdepresji.pl**	poniedziałek i wtorek od 15.00 do 20.00	Antydepresyjny telefon zaufania	
Organizacja Pozarzadowa	**Fundacja ITAKA**	wsparcie psychologiczne (głównie dla młodzieży), porady seksuologa, pomoc terapeuty zaburzeń odżywiania	tel. **22 484 88 04** **https://stopdepresji.pl**	poniedziałek - niedziela od 13.00 do 20.00	Telefon Zaufania Młodych skierowany głównie do dzieci, młodzieży i młodych dorosłych (do 25 r.ż.)	Dyżury specjalistów: seksuolog: poniedziałek od 17.00 do 20.00 terapeuta zaburzeń odżywiania: czwartek od 13.00 do 16.00

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

POWRÓT DO LISTY	Nazwa jednostki	ZAKRES PORADNICTWA	Adres telefon www, e-mail	Dni i godziny pracy	KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI	Uwagi
Publiczna	**Centrum Kontaktu Klientów (CKK)**	Zakres informacji: - pomoc techniczna i obsługa e-ZLA - renty i emerytury - zasiłki - informacje dla ubezpieczonych - informacje dla płatników - informacje o świadczeniu wpierającym - informacje o świadczeniach dla rodzin	**Infolinia - Centrum Kontaktu Klientów ZUS (CKK)** **22 560 16 00** * koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym Po połączeniu usłyszysz komunikat powitalny. Możesz wybrać jedną z następujących opcji (wybierz w tym celu odpowiednią cyfrę na klawiaturze numerycznej telefonu): 1 – możesz odsłuchać komunikaty informacyjne z wybranego zakresu funkcjonowania ZUS (24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu), 2 – możesz się uwierzytelnić, 3 – uzyskasz dane adresowe placówek ZUS, 0 – połączysz się z konsultantem CKK po wybraniu zakresu rozmowy. **www.zus.pl**	**Konsultanci CKK są dostępni** poniedziałek - piątek od 7.00 do 18.00 adres e-mail do zapytań ogólnych: **cot@zus.pl**	Adresaci porad - ubezpieczeni - płatnicy	Pełne informacje w swojej sprawie uzyskasz przez telefon, jeżeli podasz identyfikator eZUS i hasło (PIN) do CKK. Jeżeli tego nie zrobisz, podamy Ci tylko informacje ogólne.

Ostatnia aktualizacja: 26 października 2026 r.

PRAWO PRACY

POWRÓT DO LISTY	Nazwa jednostki	ZAKRES PORADNICTWA	Adres telefon www, e-mail	Dni i godziny pracy	KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI	Uwagi
Publiczna	**Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy**	Porad prawnych z zakresu prawa pracy udziela Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy	ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14 **e-mail: kancelaria@gip.pip.gov.pl** **www.pip.gov.pl**	Godziny pracy: poniedziałek - piątek od 8.00 do 16.00		PORADY PRAWNE DLA PRACOWNIKÓW https://www.pip.gov.pl/dla-pracownikow/porady-prawne PORADY PRAWNE DLA PRACODAWCÓW https://www.pip.gov.pl/dla-pracodawcow/porady-prawne Bezpłatne porady z zakresu prawa pracy udzielane są przez **Główny Inspektorat Pracy** pod numerami telefonu: • **801 002 006** - dla osób dzwoniących z telefonów stacjonarnych • 459 599 000 - dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych **od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00.** (Koszt połączenia zależny jest od stawek operatora telekomunikacyjnego. Koszty naliczane są od momentu połączenia z infolinią, tj. również za czas oczekiwania). Bezpłatne porady prawne z zakresu prawa pracy udzielane są również telefonicznie przez **Okręgowy Inspektorat Pracy w Łodzi** pod numerami: • **801 002 419** - dla dzwoniących z telefonów stacjonarnych • **459 595 419** - dla dzwoniących z telefonów komórkowych **od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 15:00.** (Koszt połączenia zależny jest od stawek operatora telekomunikacyjnego. Koszty naliczane są od momentu połączenia z infolinią, tj. również za czas oczekiwania). **Porady z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy** udzielane są **we wtorki i czwartki w godzinach od 9:00 do 15:00** pod numerem telefonu **22 111 35 27.** **Porady z zakresu legalności zatrudniania obywateli polskich i cudzoziemców** udzielane są **w poniedziałki i czwartki w godzinach od 9:00 do 15:00** pod numerem telefonu 22 266 79 78.
Publiczna	**Okręgowy Inspektorat Pracy w Katowicach**	Porady prawne z zakresu prawa pracy	ul. Owocowa 6-6a 40-158 Katowice tel. (32) 60 41 214 **kancelaria@katowice.pip.gov.pl** **www.katowice.pip.gov.pl**	Godziny pracy: poniedziałek - piątek od 7.30 do 15.30		PRADY PRAWNE DLA PRACOWNIKÓW https://www.pip.gov.pl/dla-pracownikow/porady-prawne PORADY PRAWNE DLA PRACODAWCÓW https://www.pip.gov.pl/dla-pracodawcow/porady-prawne Osobiste, bezpłatne porady udzielane są w siedzibie Inspektoratu w poniedziałek od 10:00 do 18:00, od wtorku do piętku od 9:00 do 15:00 oraz w oddziale w Gliwicach od poniedziałku do piątku od 9:00 do 15:00

Ostatnia aktualizacja: 26 października 2026 r.

PRAWO PODATKOWE

POWRÓT DO LISTY	Nazwa jednostki	ZAKRES PORADNICTWA	Adres telefon www, e-mail	Dni i godziny pracy	KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI	Uwagi
Publiczna	**II Urząd Skarbowy w Gliwicach**	Informacje podatkowe dot. PIT,CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Młodego Hutnika 2 44-100 Gliwice email: sekretariat.2us.gliwice@mf.gov.pl **www.slaskie.kas.gov.pl/drugi-urzad-skarbowy-w-gliwicach** **Kontakt telefoniczny** **22 330 03 30 - dla tel. komórkowych,** **801 055 055 - dla tel. sacjonarnych,** **+48 22 330 03 30 - dla tel. z zagranicy**	Wizyta w urzędzie możliwa jest: poniedziałek od 8.00 do 18.00 wtorek – piątek od 8.00 do 15.00 możliwe jest wcześniejsze umówienie wizyty przez stronę internetową ***https://wizyta.podatki.gov.pl***	powiat gliwicki miasta: Knurów, Pyskowice gminy: Gierałtowice, Pilchowice, Rudziniec, Sośnicowice, Toszek, Wielowieś	Budynek urzędu skarbowego jest przystosowany do obsługi osób mających trudności w poruszaniu: przy wejściu głównym znajduje się podjazd ułatwiający wjazd do budynku drzwi wejściowe szerokie umożliwiają swobodny wjazd wózka inwalidzkiego przed budynkiem wydzielono miejsca parkingowe przeznaczone wyłącznie dla osób niepełnosprawnych schody wejściowe wyposażono w poręcze przystosowane dla osób z problemami w poruszaniu windy przystosowano do przewozu osób mających trudności w poruszaniu
Publiczna	**Krajowa Informacja Skarbowa**	Informacje podatkowe dot. PIT,CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	Dane teleadresowe KIS: ul. Warszawska 5 43-300 Bielsko-Biała tel.: 33 472 79 00 fax: 33 472 79 04 Informacja podatkowa i celna udzielana pod numerami telefonów, czynna: od poniedziałku do piątku od 8.00 do 18.00 telefon stacjonarny 22 330 03 30 (z telefonów komórkowych) telefon stacjonarny 801 055 055 (z telefonów stacjonarnych) telefon stacjonarny +48 22 330 03 30 (z zagranicy) **http://www.kis.gov.pl** **e-mail Kancelarii:** **kancelaria.kis@mf.gov.pl**	godziny obsługi klienta poniedziałek - piątek od 7.00 do 15.00	z porad może skorzystać każdy podatnik	pytania dotyczące podatków lub cła można zadawać e-mailem lub poprzez czat - szczegóły dostępne są na stronie podatki.gov.pl/skontaktuj-się-z-nami/

Ostatnia aktualizacja: 26 października 2026 r.

RZECZNIK PRAW FINANSOWYCH - DLA OSÓB BEDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

POWRÓT DO LISTY	Nazwa jednostki	ZAKRES PORADNICTWA	Adres telefon www, e-mail	Dni i godziny pracy	KRYTERIA DOSTEPU DO USŁUGI	Uwagi
Publiczna	**Rzecznik Finansowy**	Wsparcie w sporach z podmiotami rynku finansowego od poradnictwa, przez interwencję i postępowania polubowne, aż po wsparcie w trakcie postępowania sądowego.	Biuro Rzecznika Finansowego ul. Nowogrodzka 47 A 00-695 Warszawa tel. 22 333 73 26 22 333 73 27 **www.rf.gov.pl** **e-mail: biuro@rf.gov.pl,** W celu uzyskania porady e-mailowej należy przesłać zapytanie na adres: **porady@rf.gov.pl.**	Porady ekspertów udzielane są pod poniższymi numerami telefonów w poniedziałki, środy i piątki od 10.00 do 14.00: 22 333 73 28 – dyżur pawników udzielajacych porad z zakresu problemów klientów rynku ubezpieczeniowo-emerytalnego; 22 333 73 25 – dyżur telefoniczny ekspertów z zakresu problemów z bankami i na rynku kapitałowym**.**	Obywatele RP - osoby pokrzywdzone działaniem podmiotów (instytucji) finansowych	Poradę w zakresie wakacji kredytowych można uzyskać również drogą e-mailową pisząc na dedykowany adres: wakacjekredytowe@rf.gov.pl Informacji dotyczących statusu wniosku skierowanego do Rzecznika Finansowego udzielamy telefonicznie w godzinach 10:00-14:00 pod numerami telefonów: 22 333-73-26 lub 22 333-73-27.
Publiczna	**Komisja Nadzoru Finansowego**	Kluczowym zadaniem Komisji Nadzoru Finansowego (KNF) jest zapewnienie prawidłowego funkcjonowania rynku finansowego – jego stabilności, przejrzystości i bezpieczeństwa. Pod numerem infolinii można m.in. uzyskać informacje, czy dany podmiot jest objęty nadzorem KNF, czy znajduje się na liście „Ostrzeżenia publiczne”.	Komisja Nadzoru Finansowego ul. Piękna 20 00-549 Warszawa **www.knf.gov.pl** **knf@knf.gov.pl** **Infolinia** (22) 262 58 00 **Adres Elektronicznej Skrzynki Podawczej UKNF** **/2447pvjake/SkrytkaESP**	poniedziałek – piątek od 8.00 do 16.00	Z infolinii skorzystać może każda osoba, która chciałaby zasięgnąć informacji z zakresu ubezpieczeń, rynku kapitałowego czy emerytalnego, instytucji płatniczych, biur usług płatniczych, sektora bankowego lub kas spółdzielczych oraz instytucji pieniądza elektronicznego	
Publiczna	**Sąd polubowny przy Komisji Nadzoru Finansowego**	Właściwość sądu obejmuje rozparywanie sporów z udziałem uczestników rynku finansowego i nie ogranicza się do sporów z udziałem konsumetów. Sąd Polubowny oferuje dwie ścieżki rozwiżania sporu: I. w postaci mediacji, której celem jest zawarcie ugody pomiędzy stronami sporu przy udziale mediatowa, II. w postaci postępowania arbitrażowego, w ramach którego dochodzi do rozstrzygnięcia sporu w drodze wyroku Sądu Polubownego.	Sąd Polubowny przy Komisji Nadzoru Finansowego ul. Piękna 20, skr. Poczt. Nr 419 00-549 Warszawa tel. (22) 262 45 00 e-mail: sad.polubowny@knf.gov.pl		Wszystkie postępowania prowadzone przed Sądem Polubownym mają charakter dobrowolny, co oznacza, że warunkiem wszczęcia takiego postępowania jest zgoda obu stron na polubowne rozwiązanie sporu w ramach Sądu Polubownego. Przed Sądem Polubownym rozpatrywane są sprawy, których wartość przedmiotu sporu, co do zasady, wynosi co najmniej 500 zł oraz o prawa niemajątkowe.	
Publiczna	**Sąd Polubowny (Arbitrażowy) przy Związku Banków Polskich**	rozstrzyganie sporów pomiędzy klientami banków a bankami w zakresie roszczeń pieniężnych z tytułu niewykonania lub nienależytego wykonania umowy przez bank	ul. Kruczkowskiego 8 00-380 Warszawa tel. (22) 486 81 69 piotr.galazka@zbp.pl www.spzbp.pl	poniedziałek – piątek od 8.00 do 16.00	spór powstał pomiędzy konsumentem i bankiem – członkiem ZBP albo bankiem niezrzeszonym, który dobrowolnie poddał się orzecznictwu Arbitra Bankowego	

Ostatnia aktualizacja: 26 październik 2026 r.

Lista jednostek nieodpłatnego poradnictwa

opracowana przez Wydział Edukacji, Kultury, Zdrowia i Spraw Społecznych Starostwa Powiatowego w Gliwicach

Źródło danych: strony internetowe podmiotów wymienionych w liście, adresy znajdują się w rubryce adres, dane kontaktowe lub dane przekazane przez zainteresowane podmioty

Za aktualność i wartość merytoryczną treści umieszczanych na stronach internetowych podmiotów, od których pochodzą Starosta Gliwicki nie odpowiada.