

# Skorzystaj z darmowej pomocy prawnej w 2022 roku

W związku z zapowiedziami Rządu oraz rosnącą liczbą zakażeń decyzją Starosty Limanowskiego – porady prawne i obywatelskie od poniedziałku 24 stycznia br. do odwołania odbywają się wyłącznie zdalnie . Rejestracji można dokonać telefonicznie, dzwoniąc pod numer 1833337 894, 183337 892, 18 3337 804 kom. 600033199 lub mailowo [porady@powiat.limanowski.pl](mailto:porady@powiat.limanowski.pl).

**Potrzebujesz pomocy prawnika?  
Nie radzisz sobie z zadłużeniem?  
Nie możesz porozumieć się z sąsiadem?**

**Skorzystaj z nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego!** Taka pomoc jest udzielana **za darmo**, nic nie musisz za nią płacić.


**Jaką pomoc możesz otrzymać?**

- informację, jaka jest twoja sytuacja prawa oraz jakie są twoje prawa i obowiązki; informację, jak można rozwiązać twój problem;
- pomoc przy sporządzeniu projektu pisma, wniosku o zwolnienie od kosztów sądowych lub wniosku o ustanowienie pełnomocnika z urzędu,
- pomoc przy sporządzeniu planu działania (np. spłaty zobowiązań) oraz w jego realizacji,
- darmową mediację (np. w sytuacji konfliktu z sąsiadem).

**Jak możesz skorzystać z pomocy?**

Skontaktuj się telefonicznie z pracownikiem starostwa powiatowego (urzędu miasta) i poproś o umówienie na wizytę

lub

umów się samodzielnie przez formularz na stronie  **[np.ms.gov.pl](http://np.ms.gov.pl)**

**Jak wygląda wizyta?**





## AKTUALNOŚCI

[Komunikat w związku ze zmianą wzoru oświadczenia, o którym mowa w art. 4 ust. 2 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej](#)

Za pomocą środków porozumiewania się na odległość, z pomocy specjalisty mogą korzystać beneficjenci z całego kraju.

<https://np.ms.gov.pl/aktualnosci/Komunikat,54>

Poniżej tabela przedstawia **lokalizację i godziny** dyżurów w punktach:

<b>Dni tygodnia</b>	<b>Limanowa</b> Starostwo Powiatowe Ul. J. Marka 9 34-600 Limanowa Pokój nr 102 <b>PORADY PRAWNE</b>	<b>Mszana Dolna</b> Urząd Miasta ul. Piłsudskiego 2 34-730 Mszana Dolna (wejście od strony parkingu policyjnego) <b>PORADY PRAWNE</b>	<b>Kamienica</b> Budynek komunalny remizy OSP – pomieszczenie przy Gminnej Bibliotece Publicznej 34-608 Kamienica 426 <b>PORADY PRAWNE</b>	<b>Laskowa</b> Urząd Gminy Laskowa 34 – 602 Laskowa 643 <b>PORADY OBYWATELSKI</b>	<b>Jodłownik</b> Szkoła podstawowa w Mstowie, 34-620 Mstów 92 <b>PORADY OBYWATELSKIE</b>
<b>Poniedziałek</b>	15:30–19:30	11.15-15.15	9.00-13.00	11.00-15.00	8.00-12.00
<b>Wtorek</b>	15:30 – 19:30	14.00-18.00	9.00-13.00	15.00-19.00	14.00-18.00
<b>Środa</b>	7:30- 11:30	10.15-14.15	9.00-13.00	15.00-19.00	9.00-13.00
<b>Czwartek</b>	7:30-11:30	8.00-12.00	9.00-13.00	15.00-19.00	14.00-18.00
<b>Piątek</b>	15:30 – 19:30	14.00-18.00	9.00-13.00	11.00-15.00	9.00-13.00

Szczegółowe informacje znajdziecie Państwo na stronie internetowej: <https://darmowapomocprawna.ms.gov.pl/>

oraz pod numerem telefonu: 18 33 37 804 lub 18 33 37 892, 18 33 37 894

<https://www.facebook.com/Nieodp%C5%82atna-Pomoc-Prawna-Stowarzyszenie-Sursum-Corda-809371925859194/>

**LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DLA MIESZKAŃCÓW**

Lista zawiera **dane jednostek** nieodpłatnego poradnictwa uporządkowane według tematyki poradnictwa, w tym jednostek **publicznych**, jednostek **niepublicznych działających na zlecenie** oraz jednostek **prowadzących działalność pożytku publicznego działających na zlecenie**, którym powierzono zadania z zakresu poradnictwa specjalistycznego na podstawie odrębnych przepisów. Dane obejmują informacje o nazwie jednostek, zakresie poradnictwa, adresach i danych kontaktowych, w tym o stronach internetowych i numerach telefonicznych, dniach i godzinach działalności oraz kryteriach dostępu do usługi.

Na poniższym wykazie ujęto także krajowe infolinie tematyczne i innych formach porad świadczonych za pośrednictwem komunikacji elektronicznej.

## CZĘŚĆ I:

NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
<b>RODZINNE</b>						
1. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej	Wspieranie Rodziny i System Pieczy Zastępczej	Ul. Józefa Marka 9 34-600 Limanowa	tel. 18 3375826 798311499 wg stawek operatora	Poniedziałek – piątek: 7.15 – 15.15	<a href="mailto:pcpr@powiat.limanowski.pl">pcpr@powiat.limanowski.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu limanowskiego
	Wspieranie Rodziny i System Pieczy Zastępczej, mediacje	Ul. Józefa Marka 9 34-600 Limanowa	tel. 18 3375826 798311499 wg stawek operatora	Poniedziałek – piątek: 7.15-15.15	<a href="mailto:pcpr@powiat.limanowski.pl">pcpr@powiat.limanowski.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu limanowskiego
<b>PSYCHOLOGICZNE</b>						
2. Zespół Placówek Oświatowych Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Powiatu Limanowskiego	Udzielanie pomocy psychologiczno – pedagogicznej w tym pomocy logopedycznej, pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, dzieciom i młodzieży uczącej się, a także udzielanie pomocy psychologiczno – pedagogicznej, związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, rodzicom i nauczycielom.	ul. Zygmunta Augusta 8 34-600 Limanowa	Tel. 18 3371737 wg stawek operatora	Poniedziałek – piątek 7:30 – 17:00	<a href="mailto:pomagamy@poczta.onet.pl">pomagamy@poczta.onet.pl</a>	Dzieci, młodzież, rodzice i nauczyciele z terenu powiatu limanowskiego
<b>PEDAGOGICZNE</b>						
3. Zespół Placówek Oświatowych Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Powiatu Limanowskiego	Udzielanie pomocy psychologiczno – pedagogicznej w tym pomocy logopedycznej, pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, dzieciom i młodzieży uczącej się, a także udzielanie pomocy psychologiczno – pedagogicznej, związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, rodzicom i nauczycielom.	ul. Zygmunta Augusta 8 34-600 Limanowa	Tel. 18 3371737 wg stawek operatora	Poniedziałek – piątek 7:30 – 17:00	<a href="mailto:pomagamy@poczta.onet.pl">pomagamy@poczta.onet.pl</a>	Dzieci, młodzież, rodzice i nauczyciele z terenu powiatu limanowskiego
<b>PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ</b>						
4. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej	Prowadzenie programów korekcyjno-edukacyjnych dla sprawców przemocy oraz psychologiczno-terapeutycznych dla rodzin dotkniętych przemocą	Ul. Józefa Marka 9 34-600 Limanowa	tel. 18 3375826 798311499 wg stawek operatora	Poniedziałek – piątek: 7.15 – 15.15	<a href="mailto:pcpr@powiat.limanowski.pl">pcpr@powiat.limanowski.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu limanowskiego
5. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	– wsparcie – pomoc psychologiczna, – informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	800 120 002  Bezpłatna infolinia	pn. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00	<a href="http://www.niebieskalinia.info">www.niebieskalinia.info</a>  <a href="mailto:biuro@niebieskalinia">biuro@niebieskalinia</a>	Dla osób doświadczających przemocy domowej

6.	Lokalny Punkt Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepięstwem	Kompleksowa oferta Punktu skierowana jest do osób pokrzywdzonych przestęstwem oraz do osób im najbliższych i obejmuje bezpłatną: pomoc osoby pierwszego kontaktu (dotyczy również świadków przestęstwa), pomoc psychologiczną (dotyczy również świadków przestęstwa), pomoc prawną, pomoc psychiatryczną, pomoc tłumacza (także tłumacza jęz. migowego).	<b>W budynku Starostwa Powiatowego w Limanowej (parter, Klub Pracy, ul. Józefa Marka 9)</b>	Dyżur całonocowy 7 dni w tygodniu, tel. 763-222-800	Punkt czynny jest w następujących godzinach: Poniedziałek: 15.30 – 19.30 Wtorek: 15.30 – 19.30 Środa: 15.30 – 19.30 Czwartek: 15.30 – 19.30	www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl www.pokrzywdzeni.gov.pl www.podhaleregion.pl	Do Punktu mogą się zgłaszać osoby, które zostały pokrzywdzone różnego typu przestęstwami m.in. przeciwko mieniu (kradzież, oszustwo, uszkodzenie mienia), przeciw rodzinie i opiece (znęcanie się, przemoc domowa, uchylanie się od alimentów), przeciwko wolności (groźba karalna, stalking, pozbawienie wolności, handel ludźmi) oraz przeciwko zdrowiu i życiu (uszkodzenia ciała, pobicie, nieumyślne spowodowanie śmierci, zabójstwo).
<b>INTERWENCJA KRZYYSOWA</b>							
7.	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całonocowy dyżur: <a href="mailto:122_361_60_00(22)_785">122_361_60_00(22) 785</a> 700 177e-mail:dyzur@rcb.gov.p	<b>24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu</b>	<a href="http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/">http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/</a> poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
<b>DLA OSÓB BEZROBOTNYCH</b>							
8.	Powiatowy Urząd Pracy w Limanowej	Usługi z zakresu pośrednictwa pracy, poradnictwa zawodowego, informacji zawodowej, pomocy w aktywnym poszukiwaniu pracy, organizacji szkoleń.	ul. Józefa Marka 9 34-600 Limanowa  Ul. Starowiejska 9 34-730 Mszana Dolna	18 3337850 Wg stawek operatora  18 3311710 Wg stawek operatora	Poniedziałek – piątek: 7.15 – 15.15	limanowa.praca.gov.pl	Osoby bezrobotne i poszukujące pracy z terenu powiatu limanowskiego
9.	Infolinia Urzędów Pracy – Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Urząd Pracy. Ciepła 20 . 15-472 Białystok.	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	pn. - pt. godz. 08.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: – zarejestrowani – poszukujący pracy – pracodawcy
<b>PRAWO KONSUMENCKIE</b>							
10.	Powiatowy Rzecznik Konsumentów	Udzielanie ustnych porad i pomocy prawnej w oparciu o przedstawiony materiał dowodowy, kierowanie do przedsiębiorców korespondencji w oparciu o dowody przedstawione przez Konsumenta i obowiązujące przepisy, prowadzenie postępowania medacyjnego celem ugodowego zakończenia sprawy, kierowanie spraw konsumenckich na drogę postępowania sądowego i reprezentowanie Konsumentów przed sądami (w zależności od okoliczności sprawy i opinii rady prawnego Biura)	Starostwo Powiatowe w Limanowej Ul. Józefa Marka 9 34-600 Limanowa Pok.102	18 3337822 Wg stawek operatora	Pn. - pt.: 7.30 do 15.30	<a href="mailto:rzecznik.konsumentow@powiat.limanowski.pl">rzecznik.konsumentow@powiat.limanowski.pl</a>	Mieszkańcy powiatu limanowskiego
11.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 22 290 89 16 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn. - pt. godz. 08.00-18.00	<a href="https://www.uokik.gov.pl/">https://www.uokik.gov.pl/</a> porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie
<b>PRAWA PACJENTA</b>							
12.	Małopolski Oddział Wojewódzki NFZ	Informacje dotyczące świadczeń medycznych	ul. Ciemna 6, 31-053 Kraków	tel. (12) 298 81 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	Pn. - pt.: Godz. 8.00 – 16.00	www.nfz-krakow.pl	Pacjenci oraz świadczeniodawcy
13.	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezervacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43	pn. - pt. godz. 08.00-20.00	<a href="https://www.bpp.gov.pl">https://www.bpp.gov.pl</a> kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
14.	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: – prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia Grójecka 186 02-390 Warszawa	<b>Infolinia Centralna 800 392 976 (*) 22 572 60 42 (**)</b> (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora <b>Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię</b>	pn. - pt. godz. 08.00-16.00	<a href="http://www.nfz.gov.pl">http://www.nfz.gov.pl</a> infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
15.	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	<b>801 801 015</b> Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	<a href="http://www.niepełnosprawni.gov.pl">http://www.niepełnosprawni.gov.pl</a> sekretariat.bon@mpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych

16.	3.Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania .	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 . fax.: (22) 583 66 96. pn.-pt. godz.08.15-16.15.	800 121 212 Bezpłatna infolinia	pn.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	<a href="https://brpd.gov.pl">https://brpd.gov.pl</a> rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.													
<b>PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH</b>																				
17.	Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Limanowej	Informacje dotyczące m. in. : emerytur i rent, świadczeń przedemerytalnych, kapitału początkowego i innych świadczeń Zakres informacji: – pomoc techniczna – renty – emerytury	Ul. Józefa Marka 9, 34-600 Limanowa	(0-18) 337-96-10	<table border="1"> <tr><td>piątek</td><td>08:00-15:00</td></tr> <tr><td>sobota</td><td>Zamknięte</td></tr> <tr><td>niedziela</td><td>Zamknięte</td></tr> <tr><td>poniedziałek</td><td>08:00-18:00</td></tr> <tr><td>wtorek</td><td>08:00-15:00</td></tr> <tr><td>środa</td><td>08:00-15:00</td></tr> <tr><td>czwartek</td><td>08:00-15:00</td></tr> </table>	piątek	08:00-15:00	sobota	Zamknięte	niedziela	Zamknięte	poniedziałek	08:00-18:00	wtorek	08:00-15:00	środa	08:00-15:00	czwartek	08:00-15:00	Mieszkańcy powiatu limanowskiego  Adresaci porad: – ubezpieczeni – płatnicy – lekarze
piątek	08:00-15:00																			
sobota	Zamknięte																			
niedziela	Zamknięte																			
poniedziałek	08:00-18:00																			
wtorek	08:00-15:00																			
środa	08:00-15:00																			
czwartek	08:00-15:00																			
<b>PRAWO PRACY</b>																				
18.	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy.	<b>Główny Inspektorat Pracy</b> ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa.tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	801 002 006 (dla tel. stacj.) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 391 83 60 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. <b>Uwaga!!!</b> naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .		<a href="http://www.bip.pip.gov.pl">www.bip.pip.gov.pl</a> , kancelaria@gip.pip.gov.pl														
<b>PRAWO PODATKOWE</b>																				
19.	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	801 055 055 z tel. stacjonarnych. ( (22) 330 03 30 z z tel. komórkowych. + 48 (22)33 00 330 ( z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	<a href="http://www.kis.gov.pl">www.kis.gov.pl</a> więcej: <a href="https://poradnikprzebieiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa">https://poradnikprzebieiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa</a>	Z porad może skorzystać każdy podatnik													
<b>DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO</b>																				
20.	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa.	<b>Ubezpieczenia gospodarcze</b> (22) 333 73 28 <b>Ubezpieczenia Społeczne_OFF ZUS</b> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 <b>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</b> (22) 333 73 25	pn.-pt. godz. 08.00-18.00  pn.-pt. godz.11.00-15.00  pn.-pt. godz. 08.00-16.00	<b>Porady e-mail:</b> <a href="mailto:porady@rf.gov.pl">porady@rf.gov.pl</a> (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailem ok.2 tygodni)  <b>Kontakt</b>  <a href="mailto:biuro@rf.gov.pl">biuro@rf.gov.pl</a>	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń													
<b>INNE</b>																				
21.	<b>WWW. OBYWATEL.GOV.PL</b>				<b>Informacje i usługi przyjazne obywatelom</b> portal Ministerstwa Cyfryzacji															
22.	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	800 676 676 . Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	pon. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00	<a href="https://www.rpo.gov.pl">https://www.rpo.gov.pl</a>  <a href="mailto:biurorzecznika@brpo.gov.pl">biurorzecznika@brpo.gov.pl</a>	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone													