Jednostka świadcząca poradnictwo	nr telefonu, e-mail, strona www	Dni i godziny działalności	Zgłoszenia	Zakres poradnictwa, kryteria dostępu do usługi
PORADNICTWO RODZINNE				
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Książąt Opolskich 27 45-005 Opole	77 442 05 04 pcpropole@pcpropole.pl, www.pcpropole.pl	Poniedziałek 7.30 – 17.00 Wtorek – czw. 7.30 – 15.30 Piątek 7.30 – 14.00	Osobiście Telefonicznie, e-mail	Pomoc dla osób wymagających wsparcia i poradnictwa
Diecezjalna Poradnia Rodzinna Pl. Katedralny 4, 45-005 Opole	77 442 55 50 poradnia@dfoz.pl, www.dfoz.pl	Poniedziałek – piątek Rejestracja 8.00 – 14.00	Osobiście Telefonicznie e-mail	Osoby wymagające poradnictwa prawnego, psychologicznego, psychoterapii, terapii uzależnień, terapii i mediacji rodzinnych
Fundacja "BĄDŹ DOBROCZYŃCĄ ul. Reymonta 49A 45-072 Opole	77 441 12 29, 572 769 892 info.dobroczynca@gmail.com www.dobroczynca.eu	Terminy uzgadniane telefonicznie poniedz.-piątek 8.00 – 16.00	Osobiście Telefonicznie	Pomoc specjalist. dla rodzin. Rozwiązywanie problemów rodzinnych i wychowawczych, pomoc prawno-obywatelska, mediacje, pomoc dla rodzin z problemem przemocy oraz rodzin w kryzysie rozwodowym.
Klinika Prawa, Wydział Prawa i Administracji Uniwersytetu Opolskiego ul. Katowicka 87A, 45-060 Opole pok. nr 1.5	77 452 75 60 klinikaprawa @uni.opole.pl	Porady udzielane są w okresie od października do maja (w trakcie roku akademickiego).	Poczta tradycyjna e-mail	Porady prawne z zakresu prawa rodzinnego, opiekuńczego dla osób które nie są w stanie same opłacić porady prawnej. Pomoc osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym
Telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich	**Infolinia: 800 108 108** poniedz. – piątek 14.00 – 20.00	Linia adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy.		
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE				
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, ul. Książąt Opolskich 27, 45-006 Opole – ***jak wyżej***				
Poradnia Psycholog.-Pedagogiczna w Opolu ul. Książąt Opolskich 27, 45-005 Opole	77 441 02 45 www.pppopole.pl sekretariat@pppopole.pl	Poniedziałek 7.30 – 17.00 Wtorek – czwart. 7.30 – 15.30 Piątek 7.30 – 14.00	Osobiście Telefonicznie	Pomoc psychologiczno – pedagogiczna dla dzieci (od momentu urodzenia) i młodzieży m.in. w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, rodziców i nauczycieli związana z wychowywaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, a także wspomaganie przedszkoli i szkół w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych
Poradnia Psycholog.-Pedagog. w Ozimku ul. Częstochowska 31, 46-040 Ozimek	77 465 12 54 www.pppozimek.pl sekretariat@pppozimek.pl	Poniedz. – wtorek 7.30 – 18.00 Środa – czwartek 7.30 – 17.00 Piątek 7.30 – 16.00	Telefonicznie Osobiście	
Poradnia Psycholog.-Pedagogiczna w Niemodlinie ul. Wojska Polskiego 5, 49-100 Niemodlin	77 4606363 www.pppniemodlin.pl sekretariat@pppniemodlin.pl	Poniedz. – piątek 7.30 – 15.30	Telefonicznie Osobiście	
Punkt Konsultacyjny ul. Plac Powst. Śląskich 2, 49-120 Dąbrowa	77 464 17 78 ops@gminadabrowa.pl	Piątek 13.30 – 17.30 zgodnie z harmon. działalności	Osobiście	Pomoc dla osób wymagających wsparcia i poradnictwa, dla osób w konfliktach i kryzysach, osób uzależnionych i współuzależnionych, dla członków rodzin z problemem przemocy domowej, problemami wychowawczymi
Punkt Konsultacyjny ul. Opolska 53a, 46-024 Łubniany	77 421 19 58 kierownik.gops@lubniany.pl	W wyznaczonych dniach wg potrzeb	Osobiście	
Punkt Wsparcia dla osób w kryzysie ul. Bohat. Powst. Śl. 37, 49-100 Niemodlin	77 460 6 313 77 402 51 81	Wtorek (terapeuta uzależnień) 14.30 – 18.30 Środa (pedagog-interwent kryzysowy) 15.00 – 17.00 Czwartek (pedagog-mediator sądowy) 15.00 – 18.00	Osobiście	
Punkt Pomocy Psychologicznej, ul. Daszyńskiego 6, 46-060 Prószków		Wtorek 14.00 – 17.00	Osobiście	
Punkt Pomocy Specjalistycznej przy GOPS w Turawie ul. Opolska 39c, 46-045 Turawa	77 421 22 29 gops@turawa.pl www.turawa.naszops.pl	Środa 15.00 – 19.00 Piątek 15.00 – 19.00	Telefonicznie Osobiście	

Fundacja "BĄDŹ DOBROCZYŃCĄ, ul. Reymonta 49A**,** 45-072 Opole – ***jak wyżej***			Pomoc dopasowana do potrzebujących osób (psycholog, pedagog, terapeuta, specjalista ds. socjalnych). Pomoc w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych, wychowawczych i życiowych
Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci	**Infolinia: 800 100 100** www.800100100.pl	Poniedz. – czw. 10.00 – 14.00 Piątek 12.00 – 15.30	Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci przeżywających kłopoty i trudności takie jak: agresja, przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z subst. psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

PORADNICTWO Z ZAKRESU POMOCY SPOŁECZNEJ I PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

OPS Chrząstowice ul. Dworcowa 38, 46-053 Chrząstowice	77 421 92 20. 728 888 925 osrodek@opschrzastowice.pl	Poniedz.,wtor., czw. 7.30 –15.30 Środa 7.30 – 17.00 Piątek 7.30 – 14.00	Osobiście Telefonicznie	Pomocy udziela się osobom i rodzinom w szczególności z powodu: – ubóstwa, – sieroctwa, – bezdomności, – bezrobocia, – niepełnosprawności; – długotrwałej lub ciężkiej choroby; – przemocy w rodzinie; – potrzeby ochrony ofiar handlu ludźmi; – potrzeby ochrony macierzyństwa lub wielodzietność; – bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych; – trudności w integracji cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy, ochronę uzupełniającą lub zezwolenie na pobyt czasowy udzielone w związku z okolicznością o której mowa w art.159 ust.1 pkt 1 lit. c lub d ustawy z dnia 12 grudnia 2013r.o cudzoziemcach.; – trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego; – alkoholizmu lub narkomanii; – zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej; – klęski żywiołowej lub ekologicznej. Przy każdym Ośrodku Pomocy Społecznej funkcjonuje Zespół Interdyscyplinarny zajmujący się przeciwdziałaniem przemocy domowej, który udziela poradnictwa wszystkim mieszkańcom danej gminy.
OPS Dąbrowa ul. Plac Powstańców Śląskich 2 49-120 Dąbrowa	77 464 10 08, 77 464 17 78 ops@gminadabrowa.pl	Poniedz.-środa 7.30 – 15.30 Czwartek 7.30 – 17.30 Piątek 7.30 – 13.30	Osobiście Telefonicznie	
GOPS Dobrzeń Wielki ul. Namysłowska 28 46-081 Dobrzeń Wielki	77 403 25 50 dobrzen@dobrzwielki.pl	Poniedziałek 7.30 – 15.30 Wtor., środa, czw. 7.30 – 14.30 Piątek 7.30 – 13.00	Osobiście Telefonicznie	
GOPS Komprachcice ul. Ks. Bilińskiego 2, 46-070 Komprachcice	77 464 73 05 kontakt@gops.komprachcice.pl	Poniedz.– piątek 7.30 – 15.30	Osobiście Telefonicznie	
GOPS Łubniany ul. Opolska 53 a, 46-024 Łubniany	77 421 19 58 kierownik.gops@lubniany.pl	Poniedziałek 8.00 – 16.00 Wtorek-piątek 7.00 – 15.00	Osobiście Telefonicznie	
GOPS Murów ul. Parkowa 1A, 46-030 Murów	77 421 44 75 gops@murow.pl	Poniedz. - piątek 7.15 – 15.15	Osobiście Telefonicznie	
OPS Niemodlin ul. Bohaterów Powstań Śl. 37 49-100 Niemodlin	77 460 79 45, 512 651 928 sekretariat@opsniemodlin.pl zi@opsniemodlin.pl	Poniedziałek 7.00 – 16.00 Wtorek – czwart. 7.00 – 15.00 Piątek 7.00 – 14.00	Osobiście Telefonicznie	
Ośrodek Integracji i Pomocy Społecznej w Ozimku ul. Ks. Dzierżona 4b, 46-040 Ozimek,	77 462 28 84 oiips@ugim.ozimek.pl	Poniedziałek 7.30 – 17.00 Wtorek – czwart. 7.30 – 15.30 Piątek 7.30 – 14.00	Osobiście Telefonicznie	
GOPS Popielów ul. Powstańców 12 49-090 Popielów	77 427 57 10 do 11, gops.kierownik@popielow.pl zespolinterdyscyplinar-ny@popielow.pl	Poniedz.– środa 7.15 – 15.15 Czwartek 8.00 – 17.00 Piątek 7.15 – 14.15	Osobiście Telefonicznie	
MOPS Prószków ul. Opolska 17 46-060 Prószków	77 464 30 53, 77 401 37 15 krmops@proszkow.pl	Poniedz.,wt., czw. 7.00 – 15.00 Środa 7.00 – 17.00 Piątek 7.00 – 13.00	Osobiście Telefonicznie	
GOPS Tarnów Opolski ul. Cmentarna 5 46-050 Tarnów Opolski	77 400 35 50 tarnow@ops.com.pl	Poniedziałek 7.00 – 16.00 Wtorek–czwartek 7.00 – 15.00 Piątek 7.00 – 14.00	Osobiście Telefonicznie	
OPS Tułowice ul. Porcelanowa 8, 49-130 Tułowice	77 460 06 71, 77 460 06 73, opstulowice@opstulowice.pl	Poniedziałek 8.00 – 16.00 Wtorek–piątek 7.00 – 15.00	Osobiście Telefonicznie	
GOPS Turawa ul. Opolska 39 c, 46-045 Turawa	77 421 22 29 gops@turawa.pl przewodniczący.zi@turawa.pl	Poniedziałek 8.00 – 16.00 Wtorek–piątek 7.00 – 15.00	Osobiście Telefonicznie	

Polski Komitet Pomocy Społecznej ZR w Niemodlinie ul. Wojska Polskiego 3, 49-100 Niemodlin	77 460 62 21	Poniedz. –piątek 7.00 – 12.30	Osobiście Telefonicznie	Pomoc dla osób wymagających wsparcia, starszych, niepełnosprawnych, bezdomnych i samotnych
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, ul. Książąt Opolskich 27**,** 45-015 Opole – ***jak wyżej***				Pomoc osobom pokrzywdzonym, doznającym przemocy w rodzinie
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie ul. Małopolska 20 a, 45-301 Opole	77 455 63 90, 77 455 63 91, 77 455 63 92 (wew. 3)	Poniedz. – piątek 8.00 – 20.00 Schronienie całodobowo.	Osobiście Telefonicznie	
Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"	**Infolinia: 800 120 002** - całodobowo **22 668 70 00** pon.–piąt. 8.00 – 20.00 sobota 9.00 – 14.00		Dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem, ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków.	
Telefon dla kobiet doświadczających przemocy	**Infolinia: 888 88 33 88** Poniedz.–piątek 11.00 –19.00, Sob.–niedz. 10.00–16.00 **Infolinia: 600 070 717 - całodobowo**		Pomoc we wszystkich rodzajach przemocy: psychicznej, fizycznej, ekonomicznej i seksualnej – w rodzinie i poza nią	
Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie	**Infolinia: 800 120 226**	Poniedz. – piątek 9.30 – 15.30	Wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie, udzielenie informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć.	

PORADNICTWO Z ZAKRESU ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ				
Gminny Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień ul. Dworcowa 38, 46-053 Chrząstowice	77 411 04 08	Wtorek (psycholog) 16.00 – 19.00 Czwartek (specjalista terapii uzależnień) 16.00 – 19.00	Osobiście Telefonicznie	Pomoc dla osób wymagających wsparcia i poradnictwa, dla osób w kryzysach, osób uzależnionych i współuzależnionych.
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chrząstowicach ul. Dworcowa 38, 46-053 Chrząstowice	77 411 04 16, 727 008 004	W wyznaczonych dniach wg potrzeb	Osobiście Telefonicznie	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Dąbrowie ul. Plac Powstańców Śl. 2, 49-120 Dąbrowa	77 464 17 78	W godzinach pracy OPS	Osobiście Telefonicznie	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Dobrzeniu W. ul. Namysłowska 44, 46-081 Dobrzeń Wielki	77 411 03 02, 77 469 54 33 w. 102 sekretarz@dobrzenwielki.pl	Pierwszy, drugi i czwarty wtorek miesiąca 15.30 – 17.00	Osobiście e-mail Telefonicznie	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Komprachcicach, ul. Ks. Bilińskiego 2, 46-070 Komprachcice	77 464 73 05 kontakt@gops.komprachcice.pl	W godzinach pracy GOPS	Osobiście e-mail Telefonicznie	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Łubnianach ul. Opolska 104, 46-024 Łubniany	77 4270579 ug@lubniany.pl partnerstwo@lubniany.pl	W wyznaczonych dniach wg potrzeb	Osobiście Telefonicznie	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Murowie ul. Parkowa 1A, 46-030 Murów	77 421 40 34 wew. 119	Pierwszy wtorek miesiąca 15.30 – 17.30	Osobiście, Telefonicznie	
Miejsko-Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Niemodlinie, ul. Bohaterów Powstań Śl. 37, 49-100 Niemodlin	77 460 63 13	Przedostatni wtorek m-ca 15.15 – 17.45	Telefonicznie Osobiście	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Ozimku ul. Ks. Dzierżona 4b, 46-040 Ozimek	77 462 28 84, 77 462 28 77 oiips@ugim.ozimek.pl	W godzinach pracy OOIPS w Ozimku	Osobiście Telefonicznie	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Popielowie, ul. Powstańców 12, 49-090 Popielów	77 427 58 22 organizacyjny@popielow.pl	Piątek (psycholog; po wcześn. umówieniu) 11.00 –14.00 Wyznacz. dzień w ostatnim tyg. m-ca 15.30 - 17.00	Osobiście Telefonicznie	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Prószkowie ul. Opolska 17, 46-060 Prószków	77 464 30 53, 77 401 37 15	W godzinach pracy MOPS w Prószkowie	Osobiście Telefonicznie	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Tarnów Op. ul. Dworcowa 6, 46-050 Tarnów Opolski	77 464 08 61	W wyznaczonych dniach wg potrzeb	Osobiście Telefonicznie	
Punkt Wzajemnej Pomocy „Wsparcie” ul. Klimasa 9, 46-050 Tarnów Opolski	77 464 41 95	Poniedziałek – piątek 16.00 – 20.00	Osobiście Telefonicznie	

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Tułowicach ul. Szkolna 1, 49-130 Tułowice		77 460 01 43 g.michalska@tulowice.pl	wg potrzeb, nie rzadziej niż raz w miesiącu	Osobiście Telefonicznie	
Punkt Konsultacyjny ul. Porcelanowa 8, 49-130 Tułowice	77 460 06 71, 77 460 06 73 opstulowice@opstulowice.pl	Wtorek (psycholog) 12.00 – 15.00 (po wcześniejszym ustaleniu) Środa (pedagog-interwent kryzysowy) 15.00 – 16.00		Osobiście Telefonicznie	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Turawie ul. Opolska 39 c, 46-045 Turawa **Punkt Pomocy Specjalistycznej w Gminie Turawa przy GKRPA w Turawie**	77 421 22 29 gops@turawa.pl	W godzinach pracy GOPS Poniedziałek 8.00-16.00 Wtorek – Piątek 7.00 -15.00		Osobiście Telefonicznie	
Punkt konsultacyjny pomocy psychologicznej 46-060 Prószków, ul. Daszyńskiego 6 (OKiS w Prószkowie)		Wtorek 14.00 – 17.00 Czwartek 16.00 – 18.00		Osobiście	
Ośrodek Profilaktyki (+ świetlica środowiskowa) ul. Korczaka 12, 46-040 Ozimek	77 465 13 14	Wtorek 15.00 – 19.30	Osobiście Telefonicznie	Pomoc psychologiczna, zajęcia terapeutyczne dla osób wymagających wsparcia.	
Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia ul. Głogowska 25 b, 45 – 315 Opole	77 455 25 35, 77 45763 64 rejestracja@wotuiw.opole.pl www.olowoskowice.pl	Poniedz. – piątek 7.30 – 20.00	Telefonicznie Osobiście	Pomoc dla osób uzależnionych od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, dla hazardzistów, rodzin osób uzależnionych oraz DDA. Poradnia dla dzieci, młodzieży i dorosłych.	
Stowarzyszenie na Rzecz Ludzi Uzależnionych „TO CZŁOWIEK" w Opolu Ul. Ozimska 71 d, 45-368 Opole	77 453 23 38, 600 991 525, www.toczlowiek.pl kontakt@toczlowiek.pl	Poniedz.–czwartek 14.00 -20.00 (zaleca się wcześniejszy kontakt telefon.)	Telefonicznie Osobiście e-mail	Pomoc osobom uzależnionym, ich rodzinom, osobom wykluczonym społecznie, profilakt. zachowań ryzykownych wśród młodzieży. Współpraca z plac. oświaty, domami dziecka, sądami i kuratelami, zakładami karnymi, stacjonarnymi placówkami lecznictwa odwykowego	
Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania"	**Infolinia: 800 199 990**	Codziennie 16.00 – 21.00	Dla osób mających problemy z narkotykami bądź mających w otoczeniu osoby uzależnione		
Telefon Zaufania - Uzależnienia behawioralne	**Infolinia: 801 889 880**	Codziennie 17.00 – 22.00	Dla osób uzależnionych od hazardu, zakupów, internetu, pracy, jedzenia, seksu, itp.		
POMARAŃCZOWA LINIA	**Infolinia: 801 140 068**	Poniedz. – piątek 14.00 – 20.00	Pomoc informacyjno-konsultacyjna dla rodziców dzieci pijących alkohol		
PORADNICTWO W RAMACH INTERWENCJI KRYZYSOWEJ					
Dom Matki i Dziecka ul. Masłowskiego 1, 45-532 Opole	77 454 07 60 77 442 04 22	Opieka całodobowa	Telefonicznie Osobiście	Pomoc i zakwaterowanie dla **matek z dziećmi przebywającymi na obszarze RP** bez względu na miejsce ich zameldowania (również obywatelki innych krajów, które czasowo przebywają w Polsce)	
Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży	**Infolinia: 116 111 – całodobowo**	Pomoc dla dzieci i młodzieży w każdej sprawie			
Poradnia Telefoniczna "Niebieskiej Linii"	**Infolinia: 116 123 – całodobowo**	Pomoc dla osób w kryzysie emocjonalnym, doświadczających przemocy domowej.			
Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego	**Infolinia: 800 70 2222 – całodobowo**	Bezpośrednie wsparcie dla osób w stanie kryzysu psychicznego			
PORADNICTWO DLA OSÓB BEZROBOTNYCH					
Fundacja "BĄDŹ DOBROCZYŃCĄ, ul. Reymonta 49A**,** 45-072 Opole – ***jak wyżej***		Specjalistyczna pomoc zawodowa ukierunkowana na znalezienie pracy. Pomoc w przygotowaniu dokumentów (CV, list motyw., itp.), wsparcie dla osób zarejestrowanych w PUP, jak i niezarejestrowanych			
Powiatowy Urząd Pracy ul. Mjr. Hubala 21, 45-266 Opole	77 44 22 929 www.opole.praca.gov.pl sekretariat@pup.opole.pl	Poniedz. 8.00 – 15.00 Wtorek - czwartek 8.00 – 14.00 Piątek 8.00 – 13.00	Osobiście Telefonicznie	Poradnictwo dla osób zarejestrowanych w PUP Opolu oraz zamierzających się zarejestrować jako osoba bezrobotna lub poszukująca pracy, a także pracodawców i przedsiębiorców	
Powiatowy Urząd Pracy w Opolu filia Niemodlin ul. Boh. Powstań Śl. 37, 49-100 Niemodlin	77 460 63 12 f.niemodlin@pup.opole.pl				
Wojewódzki Urząd Pracy ul. Głogowska 25, 45-315 Opole	77 441 67 01 wup@wup.opole.pl	Poniedz. – piątek 8.00 – 15.00	Osobiście Telefonicznie	Pomoc dla osób bezrobotnych	
PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA PRACY					
Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy	**Infolinia: 459 599 000, 801 002 006** www.bip.pip.gov.pl, kancelaria@gip.pip.gov.pl	Poniedz. – piątek 9.00 – 15.00	Telefonicznie	Porady w zakresie przestrzegania prawa pracy, służące ograniczaniu zagrożeń dla życia i zdrowia pracowników	

PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM			
Ośrodek Pomocy Poszkodowanym Przestępstwem - Dom Matki i Dziecka ul. Masłowskiego 1, 45-532 Opole	77 454 07 60, 77 442 04 22, 885 655 012 (całodobowo) dommatki@dfoz.pl	Telefonicznie Osobiście	Bezpłatna pomoc prawna, mediacyjna, psychologiczna, psychoterapeutyczną, pomoc tłumacza i materialna (m.in. koszty świadczeń zdrowotnych, lekarstw, opieki nad dziećmi i kształcenia, zakwaterowania lub schronienia, zakupu żywności, odzieży, środków higieny osobistej, opłat za energię) dla osób pokrzywdzonych w wyniku przemocy domowej, kradzieży, pobicia, zgwałcenia, oszustwa, niepłacenia alimentów, uszkodzenia mienia, wypadku komunikacyjnego, groźby karalnej lub innego przestępstwa. Również dla świadków przestępstw oraz bliskich osób pokrzywdzonych.

PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA KONSUMENTÓW				
Powiatowy Rzecznik Praw Konsumenta ul. 1 Maja 29, pok. 1, 45-068 Opole	77 54 15 101 (zapisy)	Poniedziałek, Wtorek 8.30 – 12.30 Środa 12.00 – 16.00	Osobiście, Telefonicznie	Poradnictwo konsumenckie i informacje prawne w zakresie ochrony interesów konsumentów

PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW DZIECKA			
Rzecznik Praw Dziecka ul. Chocimska 6, 00-791 Warszawa	**Infolinia: 800 12 12 12** całodobowo rpd@brpd.gov.pl	Telefonicznie	Rzecznik interweniuje w sytuacji, kiedy dotychczasowe procedury są nieskuteczne bądź ich zaniechano, nie zastępuje wyspecjalizow. służb, instytucji i stowarzyszeń zajmujących się ochroną dzieci

PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW PACJENTA			
Rzecznik Praw Pacjenta ul. Płocka 11/13, 01-231 Warszawa	22 532 82 50, **infolinia: 800 190 590** poniedz. - piątek 8.00 – 18.00 kancelaria@rpp.gov.pl www.rpp.gov.pl	Telefonicznie	Ochrona praw pacjenta
Narodowy Fundusz Zdrowia – Telefoniczna Informacja Pacjenta	Infolinia: 800 190 590 (całodobowo) www.nfz.gov.pl	Prawa przysługujące osobie ubezpieczonej, zgłaszanie naruszenia praw pacjenta, problemy z dostępnością do świadczeń.	

PORADNICTWO Z ZAKRESU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH			
Zakład Ubezpieczeń Społecznych	infolinia: 22 560 16 00 cot@zus.pl www.zus.pl	Poniedz. - piątek 7.00 – 18.00	Podstawowe informacje dla ubezpieczonych i płatników m.in. na temat emerytur, rent, zasiłków, ubezpieczeń społecznych.

PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA PODATKOWEGO			
Krajowa Informacja Skarbowa	22 330 03 30 (z tel. komórkowych) 801 055 055 (z tel. stacjonarnych) +48 22 330 03 30 (z zagranicy)	Poniedziałek - piątek 8.00 – 18.00	Informacje dotyczące m.in. podatku dochodowego od osób fizycznych, podatku od towarów i usług, cła.

Aktualizacja 30.10.2025 r.