

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 45-006 Opole	77 442 05 04 pcpropole@wp.pl, www.pcpropole.pl	Poniedziałek 7.30 – 17.00 Wtorek - czwartek 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 – 16.00 Poradnictwo 8.00 – 20.00	Osobiście Telefonicznie e-mail	Osoby wymagające poradnictwa prawnego, psychologicznego, psychoterapii, mediacji rodzinnych
Fundacja "BĄDŹ DOBROCZYŃCĄ" ul. Reymonta 49A 45-072 Opole	77 441 12 29 info@dobroczyzna.org www.dobroczyzna.org	Terminy uzgadnianie 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, cywilnego, administrac., karnego, prawa pracy i ubezpieczeń społ. dla osób które nie są w stanie same opłacić porady prawnej.
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	77 442 05 04 pcpropole@wp.pl, www.pcpropole.pl	Poniedziałek 7.30 – 17.00 Wtorek – czwart. 7.30 – 15.30 Piątek 7.30 – 14.00	Osobiście Telefonicznie e-mail	Pomoc dla osób wymagających wsparcia i poradnictwa
Poradnia Psycholog.-Pedagogiczna w Opolu ul. Książąt Opolskich 27, 45-006 Opole	77 441 02 45 sekretariat@pppopole.pl, www.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 poradnia.ozimek@interia.pl	Poniedz.–piątek 7.30 – 15.30	Telefonicznie Osobiście	
Poradnia Psycholog.-Pedagogiczna w Niemodlinie ul. Wojska Polskiego 5, 49-100 Niemodlin	77 460 63 63 pppniemodlin@o2.pl, www.pppniemodlin.pl	Poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30 Środa 7.00–9.30, 11.30–17.00	Telefonicznie Osobiście	
Punkt Konsultacyjny ul. Plac Powst. Śląskich 2, 49-120 Dąbrowa	77 464 17 78	Piątek 13.30 – 15.30 16.00 – 18.00	Osobiście	Pomoc dla osób wymagających wsparcia i poradnictwa, dla osób w kryzysach, osób uzależnionych i współuzależnionych.
Punkt Pomocy Psychologicznej , ul. Daszyńskiego 6, 46-060 Prószków		Wtorek 14.00 – 17.00	Osobiście	
Fundacja "BĄDŹ DOBROCZYŃCĄ" ul. Reymonta 49A 45-072 Opole	77 441 12 29 info@dobroczyzna.org www.dobroczyzna.org	Terminy uzgadnianie na telefon Poniedz. – piątek 8.00 – 16.00	Osobiście Telefonicznie	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. – piątek 12.00 – 15.00	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 Chrzastowice ul. Dworcowa 38, 46-053 Chrzastowice	77 421 92 20 opschrastowice@op.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: <ul style="list-style-type: none"> – 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.
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@dobrzewielki.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. Wolności 20/1, 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 sekretariat@opsniemodlin.pl	Poniedziałek 7.00 – 17.00 Wtorek – czwart. 7.00 – 15.00 Piątek 7.00 – 13.00	Osobiście Telefonicznie	
Ośrodek Integracji i Pomocy Społecznej w Ozimku ul. Ks. Dzierżona 4b, 46-040 Ozimek,	77 462 28 77, 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	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 gopstarnowop@wp.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	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	77 442 05 04 pcpropole@wp.pl www.pcpropole.pl	Poniedziałek 7.30 – 17.00 Wtorek - czwartek 7.30 – 15.30 Piątek 7.30 – 14.00	Osobiście Telefoniczne	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: 22 668 70 00 - codziennie 8.00 – 20.00 800 120 002 - całodobowo		Dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem, ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków.	
Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej	Infolinia: 22 828 11 12	Wtorki i środy 15.00 – 18.00	Pomoc osobom dorosłym, które doświadczyły przemocy seksualnej	
Telefon dla kobiet doświadczających przemocy	Infolinia: 600 070 717	Całodobowo	Przeciwdziałanie wszelkim formom przemocy i dyskryminacji kobiet w życiu prywatnym, publicznym i zawodowym.	
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 Chrzęstowice	77 411 04 08	Wtorek (psycholog) 16.00 – 20.00 Czwartek (specjal. terapii uzależnień) 16.00– 19.00	Osobiście Telefonicznie	Osoby uzależnione i współuzależnione od alkoholu
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chrzęstowicach ul. Dworcowa 38, 46-053 Chrzęstowice	77 411 04 16	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 Dobrzenu 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 Telefon. e-mail	
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 Telefon. e-mail	
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. Dworcowa 2, 46-030 Murów	77 421 40 34 wew. 105	Pierwszy poniedziałek miesiąca 15.00 – 17.00	Osobiście, Telefonicznie	
Gminny Punkt Konsultacyjny dla osób uzależnionych i członków ich rodzin ul. Wojska Polskiego 3, 49-100 Niemodlin	77 460 63 13, 784 947 310	Piątek 14.30 – 18.30, KRPA przedostatni piątek m-ca 13.10 – 16.00 Pedagog - środa (po tel. umówieniu) 12.00 – 15.00 Psycholog wg potrzeb	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 57 10 do 11, gops.kierownik@popielow.pl	Piątek (psycholog) 11.00 – 14.00 Wyznaczony 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 wyznaczonych dniach wg potrzeb	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	Poniedz. – piątek 16.00 – 20.00	Osobiście Telefonicznie	

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Tułowicach ul. Szkolna 1, 49-130 Tułowice		77 460 01 43 b.saga@tulowice.pl		wg potrzeb, nie rzadziej niż raz w miesiącu	Osobiście Telefonicznie
Punkt Konsultacyjny ul. Porcelanowa 8, 49-130 Tułowice		77 460 06 73, opstulowice@opstulowice.pl		Poniedziałek 16.00 – 17.00 Środa 15.00 – 17.00	Osobiście Telefonicznie
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Turawie ul. Opolska 39 c, 46-045 Turawa		77 421 20 12, 77 421 20 72 w. 108 aa@turawa.pl		W wyznaczonych dniach wg potrzeb	Osobiście Telefonicznie
Ośrodek Profilaktyki (również świetlica środowiskowa) ul. Korczaka 12, 46-040 Ozimek		77 465 13 14	Poniedz., środa-piątek 13.00 – 19.00	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, 77 457 63 64 wotuw@olowoskowice.pl wotuiw.opole.pl	Poniedz. – piątek 7.30 – 20.00	Telefoniczne 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 – 19.00	Telefonicznie Osobiście e-mail	Pomoc osobom uzależnionym, ich rodzinom, osobom wykluczonym społecznie, profi-lakt. zachowań ryzykownych wśród młodzieży. Współpraca z plac. oświaty, domami dziecka, sądami i kuratelami, zakład. karnymi, stacjonarnymi plac. leczn. odwykowego
Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”		Infolinia: 801 199 990		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 informac.-konsultacyjna dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki	
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 Infolinia: 192 88 - poniedziałek - piątek od 15.00 – 19.00			Pomoc dla dzieci i młodzieży w każdej sprawie
Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym		Infolinia: 116 123		Codziennie 14.00 – 22.00	Pomoc psychologiczna osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.
PORADNICTWO DLA OSÓB BEZROBOTNYCH					
Fundacja "BĄDŹ DOBROCZYŃCĄ ul. Reymonta 49A 45-072 Opole		77 441 12 29 info@dobroczyzna.org www.dobroczyzna.org	Terminy uzgadniane telefonicznie poniedz.- piątek 8.00 – 16.00	Osobiście Telefonicznie	Specjalist. pomoc zawodowa ukierunkowana na znalezienie pracy, podniesienie kwalifikacji. Pomoc w przygotowaniu dokumentów (CV, list motyw., itp.), w organizacji kursów i stażów zawodowych. Wsparcie dla osób zarejestrow. w PUP, jak i niezarejestrow.
Powiatowy Urząd Pracy ul. Mjr. Hubala 21, 45-266 Opole		77 44 22 929 www.pup.opole.pl opop@praca.gov.pl	Poniedz. – piątek 8.00 – 14.00	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	Poniedziałek 8.00 – 15.00 Wtorek-czwartek 8.00 – 14.00 Piątek 7.00 – 13.00	Osobiście Telefonicznie	
Wojewódzki Urząd Pracy ul. Głogowska 25, 45-315 Opole		77 441 67 01 wup@wup.opole.pl	Poniedz. – piątek 7.30 – 15.30	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 ograniczeniu zagrożeń dla życia i zdrowia pracowników
PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘSTWEM					

Ośrodek Pomocy Poszkodowanym Przepęstwem - Dom Matki i Dziecka ul. Masłowskiego 1, 45-532 Opole	77 454 07 60, 77 442 04 22, 885 655 012 (całodobowo)	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.	
Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Niemodlinie ul. Wojska Polskiego 3	574 225 295	środa 8.00-12.00		
PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA KONSUMENTÓW				
Powiatowy Rzecznik Praw Konsumenta ul. 1 Maja 29, pok. 1, 45-068 Opole	77 5415101 (zapisy)	Poniedziałek, Wtorek Czwartek	8.30 – 12.30 12.00 – 16.00	Osobiście, Telefonicznie Poradnictwo konsumentckie i informacje prawne w zakresie ochrony interesów konsumentów
PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW DZIECKA				
Rzecznik Praw Dziecka ul. Przemysłowa 30/32, 00-450 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. Młynarska 46, 01-171 Warszawa	22 532 82 50, infolinia: 800 190 590 kancelaria@rpp.gov.pl www.rpp.gov.pl	Poniedziałek Wtorek-piątek Infolinia pon. - pt.	9.00 – 18.00 9.00 – 15.00 8.00 – 20.00	Telefonicznie Ochrona praw pacjenta
Narodowy Fundusz Zdrowia – Telefoniczna Informacja Pacjenta	Infolinia: 800 190 590 (całodobowo) www.nfz.gov.pl	Informacje m.in. jak uzyskać kartę EKUZ, prawa przysługujące osobie ubezpieczonej, gdzie znajduje się najbliższy szpital, w jaki sposób zgłosić naruszenie praw pacjenta, jak skorzystać z leczenia uzdrowiskowego. Możliwość zamówienia rozmowy z konsultantem, wideoczat na stronie internetowej NFZ, obsługa pacjentów w języku migowym.		
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 infolinia 801 055 055	Poniedziałek - piątek	8.00 – 16.00	Informacje dotyczące m.in. podatku dochodowego od osób fizycznych, podatku od towarów i usług, cła.