

Lista jednostek NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA, dostępnego dla mieszkańców powiatu jeleniogórskiego udostępniona przez STAROSTĘ JELENIOGÓRSKIEGO				
	Tematyka poradnictwa	Jednostki publiczne/niepubliczne	Zakres poradnictwa	Kryteria dostępu do usługi
	1	2	3	4
1.	NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA Pomocy prawnej udziela się w trzech punktach, według kolejności zgłoszeń, po telefonicznym umówieniu , w godzinach urzędowania Starostwa Powiatowego w Jeleniej Górze, terminu wizyty, 75 64 73 122	Adwokaci wskazani przez Okręgową Radę Adwokacką i radcowie prawni wskazani przez Okręgową Izbę Radców Prawnych, na podstawie umowy z Powiatem Jeleniogórskim obsługujący punkt w Kowarach, na terenie Szkoły Podstawowej nr 1, w budynku Centrum Wczesnej Profilaktyki Zdrowotnej przy ul. Staszica 18, w lokalu nr 7, na I piętrze, poniedziałek - piątek, od godz.12 do godz.16. Adwokaci i radcowie prawni wskazani przez Fundację w Służbie Wsi wylonioną w otwartym konkursie, organizowanym przez Powiat Jeleniogórski, na obsługę dwóch punktów, w pięciu miejscowościach: ▪ Janowice Wielkie, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, poniedziałek 11.00 – 15.00 ▪ Jelenia Góra, Starostwo Powiatowe, ul. Podchorążych 15 piątek 11.00 – 15.00 ▪ Karpacz, Urząd Miejski, budynek B, wtorek i środę 11.00 – 15.00 ▪ Szklarska Poręba, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, wtorek 9.00 – 13.00 i czwartek 11.00 – 15.00 ▪ Mysłakowice, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, środa i czwartek 11.00 – 15.00 ▪ Stara Kamienica, Urząd Gminy, poniedziałek i piątek 11.00 – 15.00	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, o których mowa w pkt 1 i 2, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym, lub 4) nieodpłatną mediację, lub, 5) 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.	Nieodpłatna pomoc prawna przysługują osobie uprawnionej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Oświadczenie składa się osobie udzielającej nieodpłatnej pomocy prawnej.
2.	PORADNICTWO RODZINNE,	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Podchorążych 15 58-506 Jelenia Góra http://www.pcpr.igora.pl/ nr telefonu 75-64-73-277 od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30 - 15:30	Poradnictwo psychologiczno-pedagogiczne oraz prawne.	Mieszkańcy powiatu jeleniogórskiego.
3.	PSYCHOLOGICZNE,	SP ZOZ Szpital Specjalistyczny MSW w Jeleniej Górze, ul. Cieplicka 69-71, http://www.szpitalmsw.net./php2/index.php rejestracja:	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Diagnostyka i terapia dzieci oraz młodzieży z następującymi zaburzeniami: • Zaburzenia zachowania i emocji	czynna: poniedziałek od 7:30 do 18:00 wtorek od 7:30 do 20:00 środa NIECZYNNA czwartek od 13:00 do 16:00 oraz od 17:00 do 20:00

		osobiście lub telefonicznie pod numerem tel. 75 64 35 733	• Całościowe zaburzenia rozwojowe (autyzm, zespół Aspergera) • Zaburzenia lękowe • Zaburzenia depresyjne • Zaburzenia hiperkinetyczne (ADHD) • Inne, np. zab odżywiania, schizofrenia, zab. dwubiegunowe, tiki Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych oferuje diagnozę lekarską i psychologiczną, leczenie farmakologiczne i wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne	piątek NIECZYNNA Pacjenci przyjmowani są: - Bezpłatnie w ramach umowy z NFZ - Bez skierowania od lekarza pierwszego kontaktu
4.	PEDAGOGICZNE,	Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna ul. Zamkowa 5 58-530 Kowary, dla mieszkańców Karpacza, Kowar i gmin: Janowice Wielkie i Mysłakowice http://www.poradnia-kowary.pl/ nr telefonu 75-718-25-72; Fax: 75-718-20-13; e-mail: poradniakowary@wp.pl poniedziałek , środa, piątek 8:00 - 14.00, wtorek i czwartek 8.00 – 16.00 ===== Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna ul. Górna 29 58-580 Szklarska Poręba, dla mieszkańców Piechowic, Szklarskiej Poręby i gmin: Jeżów Sudecki, Podgórzyn i Stara Kamienica http://www.poradniaszklarska.pl/ nr telefonu 75 717 24 67 e-mail: sekretariat@poradniaszklarska.pl od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 - 15:00	Diagnozowanie dzieci i młodzieży stanowiące wszechstronną ocenę możliwości rozwojowych dzieci i młodzieży, poziomu ich rozwoju intelektualnego, emocjonalnego oraz osobowości. Dokonywanie diagnozy w zakresie pracy rewalidacyjnej, rehabilitacyjnej, terapeutycznej oraz potrzeb edukacyjnych. Orzekanie i opiniowanie do odpowiednich form pomocy psychologiczno – pedagogicznej. Udzielanie dzieciom i młodzieży oraz rodzicom bezpośredniej pomocy psychologiczno – pedagogicznej poprzez prowadzenie specjalistycznych oddziaływań stymulujących rozwój psychiczny jak: prowadzenie terapii dzieci i młodzieży oraz ich rodzin, udzielanie wsparcia i pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu oraz planowaniu kariery zawodowej, zajęcia stymulujące rozwój zdolności i talentów, doradztwo psychologiczne i pedagogiczne – logopedyczne dla dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli odnośnie rozwoju psychicznego i fizycznego dzieci, udzielanie pomocy rodzicom i nauczycielom w rozpoznawaniu i rozwijaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz indywidualnych możliwości psychofizycznych dzieci i młodzieży oraz w rozwiązywaniu problemów edukacyjnych i wychowawczych. Realizowanie zadań profilaktycznych oraz wspierających wychowawczą i edukacyjną funkcję przedszkola, szkoły i placówki, w tym wspieranie nauczycieli w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych poprzez np. rozpoznawanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych dzieci i młodzieży , tym w rozpoznawaniu ryzyka wystąpienia specyficznych trudności w uczeniu się u uczniów klas I – III szkoły podstawowej. Organizowanie i prowadzenie wspomagania przedszkoli, szkół i placówek w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Organizowanie współdziałania z innymi poradniami, przedszkolami, szkołami i placówkami oraz organizacjami pozarządowymi.	Poradnia udziela pomocy uczniom, ich rodzicom i nauczycielom przedszkoli, szkół i placówek mających siedzibę na terenie działania poradni oraz dzieciom nie uczęszczającym do szkoły/przedszkola i ich rodzicom, jeżeli mieszkają na terenie działania Poradni od momentu urodzenia do czasu ukończenia nauki szkolnej.
5.	Z ZAKRESU POMOCY SPOŁECZNEJ,	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Podchorążych 15 58-506 Jelenia Góra http://www.pcpr.jgora.pl/ nr telefonu 75-64-73-277	Poradnictwo prawne.	Mieszkańcy powiatu jeleniogórskiego.

		od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30 - 15:30 ===== Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kolejowa 2 58-520 Janowice Wielkie http://www.gops.janowicewielkie.pl/ nr telefonu 757515533 od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30 - 15:30 ===== Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Długa 63 58-521 Jeżów Sudecki http://www.gops.jezowsudecki.pl/ nr telefonu 757132254 poniedziałek 7:30 - 17.00 wtorek - czwartek 7:30 - 15.30 piątek 7:30 - 14.00 ===== Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Obrońców Pokoju 2A 58-540 Karpacz poczta@mops.karpacz.pl nr telefonu 757518595, od poniedziałku do piątku w godzinach 7:15 - 15:15 ===== Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Zamkowa 5 58-530 Kowary http://www.mopskowary.pl/ nr telefonu 757182113 od poniedziałku do piątku w godzinach 7:15 - 15:15 ===== Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Wojska Polskiego 2 a 58-533 Mysłakowice http://www.gops.myslakowice.pl/ nr telefonu 756470810 od poniedziałku do piątku w godzinach 7:15 - 15:15 ===== Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kryształowa 49a 58-573 Piechowice http://mops-piechowice.pl/kontakt.html nr telefonu 757548924 poniedziałek 8:00 - 16.00 wtorek – piątek 7:30 - 15.30 ===== Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Żołnierska 13		
--	--	--	--	--

		58-533 Podgórzyn opspodgorzyn@poczta.onet.pl nr telefonu 757621129 od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30 - 15:30 ===== Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Stara Kamienica 41 58-512 Stara Kamienica http://gops@starakamienica.pl/ nr telefonu 757514314 poniedziałek 8:00 - 16.00 wtorek – piątek 7:00 - 15.00 ===== Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Jedności Narodowej 11 58-580 Szklarska Poręba http://www.mops.szklarskaporeba.pl/ nr telefonu 757172146 poniedziałek - wtorek 7:30 - 15.30 środa 7:30 - 17.00 czwartek 7:30 - 15.30 piątek 7:30 - 14.00		
6.	W SPRAWIE ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ,	Stowarzyszenie Monar Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień ul. Wolności 70 58-500 Jelenia Góra http://www.monar.biz.pl/ nr telefonu 75-64-73-390, 505 234 337 e-mail: monar@data.pl poniedziałek – czwartek 8:30 - 20.00 piątek 8:30 - 16.00	1. Poradnia Leczenia Uzależnień 2. Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych 3. Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych dla Dzieci i Młodzieży Kompleksowa psychoterapia dla osób z problemem używania i uzależnienia od narkotyków, alkoholu, dopalaczy, leków; z problemem uzależnień behawioralnych tj. hazard, zakupy, internet i in., Kompleksowa psychoterapia dla osób współuzależnionych (rodzice, rodziny, partnerzy, DDA, DDN, DDD). Oferta świadczeń - zakres: 1. Porady diagnostyczne , diagnoza i leczenie psychiatryczne dzieci i młodzieży, osób dorosłych 2. Psychoterapia indywidualna 3. Terapia psychologiczna 4. Poradnictwo rodzinne 5 . Interwencje kryzysowe 6. Psychoterapia grupowa dla osób uzależnionych:	- bez ograniczeń wiekowych - osoby z problemu uzależnień bez względu na status ubezpieczenia - osoby współuzależnione, rodziny, bliscy osób uzależnionych wymagane ubezpieczenie - placówka posiada kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia

			Etap I: grupa podstawowa Etap II – grupa zaawansowana Etap III – grupa kontynuacji terapii (pogłębiona) 7. Psychoterapia grupowa do rodzin (rodzice, opiekunowie prawni dzieci i dorośli z problemem używania substancji psychoaktywnych) 8. Grupa wsparcia dla młodzieży eksperymentującej z substancjami psychoaktywnymi (narkotyki, alkohol, dopalacze, leki) 9. Psychoterapia grupowa DDA, DDN 10. Skierowania na detoksykację, leczenie stacjonarne, oddział dzienny 11. Program wczesnej interwencji FreD 12. Program „CANDIS” – program motywująco-edukacyjny dla osób używających przetworów konopi indyjskich (marihuana, haszys, syntetyczna marihuana) 13. Krótkoterminowa terapia par 14. Mityngi NA, AA 1. Oddział Dzienny Terapii Uzależnień Oferta terapeutyczna: Realizowany jest intensywny, podstawowy program terapeutyczny, który opiera się na oddziaływaniach grupowych, indywidualnej pracy z terapeutą z dostępem do diagnozy psychologicznej oraz diagnozy i leczenia psychiatrycznego. Przyjmowane są osoby uzależnione od alkoholu, narkotyków, leków, używające alkoholu i narkotyków (uzależnienie mieszane) oraz osoby z problemem uzależnienia od hazardu. Czas trwania leczenia na oddziale dziennym wynosi 8 tygodni (z możliwością przedłużenia do 10 tygodni). Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.30 do 14.30. Za okres leczenia na oddziale dziennym pacjent może uzyskać zwolnienie lekarskie.	
7.	W SPRAWIE PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE,	Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Podchorążych 15 58-506 Jelenia Góra http://www.pcpr.igora.pl/index.php/osrodek-interwencji-kryzysowej nr telefonu 75-64-73-286, 287	Poradnictwo psychologiczne i prawne.	Mieszkańcy powiatu jeleniogórskiego.

		poniedziałek 8:00 - 18.30 wtorek, środa, 8:00 - 16.30 czwartek, piątek 8:00 - 15.30		
8.	W RAMACH INTERWENCJI KRYZYSOWEJ,	Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Podchorążych 15 58-506 Jelenia Góra http://www.pcpr.igora.pl/index.php/osrodek-interwencji-kryzysowej nr telefonu 75-64-73-286, 287 poniedziałek 8:00 - 18.30 wtorek, środa, 8:00 - 16.30 czwartek, piątek 8:00 - 15.30	Poradnictwo psychologiczne i prawne.	Mieszkańcy powiatu jeleniogórskiego.
9.	DLA BEZROBOTNYCH,	Powiatowy Urząd Pracy ul. Podchorążych 15 58-506 Jelenia Góra http://jeleniagora.praca.gov.pl/ nr telefonu 75-64-73-160 do 162 od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 - 14:00	Poradnictwo zawodowe polega na udzielaniu pomocy przez pracownika urzędu pracy w rozwiązywaniu problemów zawodowych osób zgłaszających się po taką pomoc do urzędu. Pomoc może być świadczona w formie indywidualnego kontaktu pracownika urzędu z osobą potrzebującą pomocy lub za pośrednictwem łącza telefonicznego albo internetowego. W ramach usługi poradnictwa zawodowego pracownicy urzędu prowadzą również grupowe spotkania w formie warsztatów z osobami potrzebującymi pomocy	Usługa poradnictwa zawodowego jest dostępna zarówno dla osób zarejestrowanych w powiatowym urzędzie pracy, jak i w węższym zakresie dla osób niezarejestrowanych oraz pracodawców i ich pracowników.
10.	DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM,	www.pokrzywdzeni.gov.pl		
11.	A TAKŻE Z ZAKRESU PRAW KONSUMENTÓW,	Powiatowy Rzecznik Konsumentów Starostwo Powiatowe ul. Podchorążych 15 58-506 Jelenia Góra III piętro, pok. 306 nr telefonu 75 64 73 111 e-mail: prk@powiat.jeleniogorski.pl Godziny przyjęć interesantów: poniedziałek: 11.30-15.30 wtorek: 7.30-15.30 środa: 12.30-16.30 czwartek: 11.30-15.30	Porady i informacje związane z prawami nabywcy rzeczy ruchomej niezwiązanej z działalnością gospodarczą.	Porady prawne mieszkańcom powiatu jeleniogórskiego udzielane są: - osobiście - telefonicznie, - korespondencyjnie. Rzecznik udziela porad i informacji bezpłatnie. Zwracając się do Powiatowego Rzecznika Konsumentów konsumenci powinni posiadać wniosek o interwencję zawierający: 1) imię i nazwisko, adres zamieszkania oraz telefon wnioskodawcy 2) oznaczenie przedsiębiorcy wraz z jego danymi adresowymi, 3) szczegółowy opis sprawy, 4) sprecyzowanie żądań (wymiana towaru, obniżenie ceny, zwrot pieniędzy), 5) do wniosku należy załączyć kopie dokumentów związanych ze sprawą: - dowód zakupu (paragon, faktura) bądź umowę o świadczenie usługi, której sprawa dotyczy - zgłoszenie reklamacyjne - odpowiedź sprzedawcy z ewentualną opinią rzeczoznawcy - wszelką korespondencję w sprawie. Dokumenty można składać osobiście bądź przesyłać pocztą, faxem lub drogą elektroniczną.
12.	PRAW DZIECKA,	Rzecznik Praw Dziecka https://brpd.gov.pl/ nr telefonu: (22) 583 66 00 od poniedziałku do piątku w godzinach 08.15-16.15.	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka to bezpłatna, telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży, pełniąca rolę telefonu zaufania i telefonu interwencyjnego. Pracownicy DTZu - psycholodzy, pedagodzy, prawnicy – udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. Pod numer interwencyjny osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.	Dziecięcy Telefon Rzecznika Praw Dziecka jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia roboczego. Siedzibą DTZu jest Biuro Rzecznika Praw Dziecka w Warszawie. Rzecznik Praw Dziecka nie posiada oddziałów regionalnych.

			Do dziecięcego telefonu zaufania najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania. Zespół Dziecięcego Telefonu Zaufania prowadzi także edukację upowszechniającą prawa dziecka poprzez spotkania oraz zajęcia edukacyjne.	
13.	PRAW PACJENTA,	Rzecznik Praw Pacjenta, www. https://www.rpp.gov.pl/ Ogólnopolska bezpłatna infolinia Rzecznika Praw Pacjenta: 800-190-590 (z tel. stacjonarnych i komórkowych) czynna pn. - pt. w godz. 8.00 - 20.00	Infolinia pełni funkcję informacyjną, doradczą i edukacyjną. Zakres poradnictwa to szeroko rozumiana ochrona zdrowia, w szczególności: prawa pacjenta, system ochrony zdrowia, dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej, dochodzenie roszczeń związanych z uszczerbkiem na zdrowiu w związku z udzielaniem świadczeń zdrowotnych. Eksperti Biura udzielają informacji w zakresie przysługujących środków prawnych, wskazując ewentualnie właściwe w sprawie instytucje. Osoby dzwoniące otrzymują praktyczne porady dotyczące działań, które można podjąć w określonej sytuacji, w tym sugestie co do możliwości rozwiązania problemu.	Pacjenci, ich rodziny oraz inne osoby posiadające pytania w zakresie realizowanego poradnictwa.
14.	UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH,	Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Jeleniej Górze 58-500 Jelenia Góra, ul. Sygietyńskiego 8 Infolinia ZUS Jelenia Góra (22) 560 16 00* z telefonów stacjonarnych i komórkowych * koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym http://www.zus.pl/WIPanorama/ od wtorku do piątku w godzinach od 8.00 do 15.00, w poniedziałek od 8.00 do 18.00	Świadczenia ZUS Jelenia Góra: Emerytury Renty – Renty z tytułu niezdolności do pracy – Renta rodzinna – Renta socjalna Emerytury i renty dla osób pracujących/zamieszkałych za granicą Świadczenia wypadkowe Świadczenia przedemerytalne Dodatki do świadczeń emerytalno – rentowych – Dodatek pielęgnacyjny – Dodatek dla sierot zupełnych – Dodatek kombatancki oraz dodatek kompensacyjny – Dodatek za tajne nauczanie – Dodatek weterana poszkodowanego – Świadczenie pieniężne dla byłych żołnierzy przymusowo zatrudnianych – Świadczenia pieniężne dla osób deportowanych – Świadczenia pieniężne dla osób będących cywilnymi niewiadomymi ofiarami działań wojennych – Ryczałt energetyczny – Ekwiwalent pieniężny z tytułu prawa do bezpłatnego węgla – Ekwiwalent pieniężny z tytułu prawa do bezpłatnego węgla dla osób uprawnionych z przedsiębiorstw robót górniczych – Ekwiwalent pieniężny dla byłych pracowników kolejowych Zasiłki – Zasiłek chorobowy – Świadczenie rehabilitacyjne – Zasiłek opiekuńczy – Zasiłek wyrównawczy – Zasiłek macierzyński – Zasiłek pogrzebowy Zasiłki dla osób pracujących / zamieszkałych za granicą Program Rodzina 500+ Jelenia Góra Program Rodzina 500+ to wsparcie dla polskich rodzin w częściowym pokryciu wydatków związanych z wychowaniem dziecka, w tym z opieką nad nim i zaspokojeniem jego potrzeb życiowych. ZUS jest	Zasięg terytorialny ZUS Jelenia Góra: Miasto: Jelenia Góra, Karpacz, Kowary, Piechowice, Szklarska Poręba Gminy: Janowice Wielkie, Jeżów Sudecki, Mysłakowice, Podgórzyn, Stara Kamienica

			jedną z instytucji, która umożliwia złożenie elektronicznego wniosku o ustalenie prawa do świadczenia wychowawczego tzw. wniosku „Rodzina 500+”. Wniosek elektroniczny uzyskasz poprzez Platformę Usług Elektronicznych ZUS (PUEZUS). Osoba, która ma swój profil na PUE ZUS –po zalogowaniu –ma możliwość wypełnienia i wysłania wniosku –bez wychodzenia z domu –online. Nie czekaj tylko już teraz złóż z ZUS Jelenia Góra wniosek „Rodzina 500+”	
15.	PRAWA PRACY,	Okręgowy Inspektorat Pracy we Wrocławiu Oddział w Jeleniej Górze 58-500 Jelenia Góra, ul. Wincentego Pola 8A https://wroclaw.pip.gov.pl/pl/ Porady są udzielane: 1) osobiście - od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 14.00, 2) telefonicznie (infolinia PIP) w godzinach 9.00 - 15.00: - z telefonów stacjonarnych na numer 801-002-006, - z telefonów komórkowych na numer 459-599-000, 3) w języku ukraińskim - od poniedziałku do środy w godzinach 16.00 - 20.00 pod numerem 22-111-35-29.	Poradnictwo prawne w zakresie prawa pracy	Pracodawcy i pracownicy.
16.	PRAWA PODATKOWEGO,	Krajowa Informacja Skarbowa http://www.kis.gov.pl/kontakt/dane-teleadresowe poniedziałek -piątek w godzinach od 7.00 do 18.00 Infolinia: Z tel. stac.: 801 055 055 Z tel. kom.: (22) 330 0330 Z zagranicy.: +48 22 330 0330		
17.	DLA OSÓB W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO I INNE;	Rzecznik Finansowy https://rf.gov.pl/kontakt nr telefonu 22 333 73 26 lub 22 333 73 27, od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 -18.00;	Porady oraz działania interwencyjne lub postępowania polubowne mogą dotyczyć sporów z podmiotami rynku finansowego. Do tej grupy zalicza się m.in.: towarzystwa ubezpieczeniowe, banki i SKOK-i, instytucje pożyczkowe, towarzystwa funduszy inwestycyjnych, firmy inwestycyjne, biura usług płatniczych, powszechne towarzystwa emerytalne oraz pośredników oferujących kredyty konsumenckie i hipoteczne	Na każdym etapie sporu jest możliwe uzyskanie porady eksperta Rzecznika Finansowego (telefonicznej lub e-mailowej). Przeprowadzenie postępowania interwencyjnego lub polubownego jest możliwe dopiero w momencie kiedy klient złoży reklamację do podmiotu rynku finansowego i zostanie ona rozpatrzona negatywnie lub w sposób nie satysfakcjonujący klienta. Postępowanie interwencyjne jest bezpłatne. Podjęcie postępowania polubownego wymaga wniesienia 50 zł opłaty, ale na wniosek klienta Rzecznik może podjąć decyzję o zwolnieniu z niej.