

LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

CZĘŚĆ I:

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
RODZINNE							
1.	Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy w Krośnie	Rzecznik Praw Dziecka	ul. Wojska Polskiego 41 38 – 400 Krosno	tel. 13 43 262 95 tel. 666 030 648	od. pn. do pt. godz. 9.00 – 14.00	www.tpdkrosno.pl tpdkrosno@op.pl	Dzieci i rodziny potrzebujące wsparcia w zakresie przestrzegania praw dziecka.
PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNE							
2.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1	Porady pedagogiczne i psychologiczne dla dzieci i dorosłych	ul. Parkowa 1 38-400 Krosno	tel. 13 43 211 56	od. pn. do pt. godz. 7.30 – 15.30	http://www.ppp1krosno.eu	Dzieci i rodziny potrzebujące wsparcia w zakresie wczesnego wspomagania dziecka oraz problemów psychologiczno-pedagogicznych.
3.	Miejska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	Porady pedagogiczne i psychologiczne dla dzieci i dorosłych	ul. A. Lewakowskiego 14 38-400 Krosno	tel. 134320519	od. pn. do pt. godz. 7.30 – 15.30	http://www.mppp.prv.pl mppp-krosno@wp.pl	Dzieci i rodziny potrzebujące wsparcia w zakresie wczesnego wspomagania dziecka oraz problemów psychologiczno-pedagogicznych.
4.	Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	Porady pedagogiczne i psychologiczne dla dzieci i dorosłych	ul. ks. S. Decowskiego 41 38-400 Krosno	Tel/fax: 13 43 119 85 Tel. kom: 502 231 512	od. pn. do pt. godz. 9.00 – 14.00	nppp.krosno@gmail.com	Dzieci i rodziny potrzebujące wsparcia w zakresie wczesnego wspomagania dziecka

							oraz problemów psychologiczno-pedagogicznych.
5.	Poradnia Zdrowia Psychicznego w Wojewódzkim Szpitalu im. Jana Pawła II w Krośnie	Porady psychologiczne dla dorosłych. Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze.	ul. Korczyńska 57 38-400 Krosno	tel. 13 43 74 866	od. pn. do pt. godz. 7.30 – 15.30	http://www.krosno.med.pl/index.php?menu=p_zp	Dla wszystkich mieszkańców gminy miasto Krosno doświadczających trudności.
6.	Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ)	Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66.	800 70 2222 bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.liniawsparcia.pl porady@liniawsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym.

POMOC SPOŁECZNA

7.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Poradnictwo: - prawne - psychologiczne - pedagogiczna -praca socjalna	ul. Bieszczadzka 1 38-400 Krosno	Tel. 13 43 75732, 13 43 75733, 13 43 75766, 13 43 75727, 13 43 75842	od. pn. do pt. godz. 7.30 – 15.30	www.pcprkrosno.pl ekretariat@pcprkrosno.pl	Pomoc dla mieszkańców Powiatu Krośnieńskiego będących w trudnej sytuacji życiowej.
8.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Krośnie	Poradnictwo: - prawne - psychologiczne - pedagogiczna -praca socjalna	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Piastowska 58 38-400 Krosno	Tel. 13 43 204 59	od pn. do pt. 7.30-15.30	poczta@moprkrosno.pl	Pomoc dla mieszkańców Krosna będących w trudnej sytuacji życiowej.
9.	Schronisko dla osób bezdomnych	Dyżury poradnicze dla osób bezdomnych	Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta – Koło Krośnieńskie ul. Wojska Polskiego 26 38-400 Krosno	Tel. 13 436 83 90	7dni w tyg./24h	tpba.krosno@gmail.pl	Niesienie pomocy osobom bezdomnym i ubogim, prowadzenie kuchni dla ubogich, schroniska dla bezdomnych mężczyzn.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

10	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Krośnie	Informacja, edukacja, motywacja do leczenia odwykowego, posiedzenia zespołu, kierowanie spraw do biegłego, kontrola, dyżury edukacja, warsztaty.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Piastowska 58 38-400 Krosno	Tel. 13 43 204 59	Od pn. do pt. Godz. 7.30-15.30	poczta@moprkrosno.pl	Dla osób zmagających z się z problemem alkoholowym i środkami psychoaktywnymi
11	Poradnia Terapii Uzależnień	Terapia indywidualna dla osób uzależnionych i współuzależnionych w tym grupa wsparcia.	Punkt Psychoedukacji i Terapii Uzależnień ul. Legionów 8 38-400 Krosno	Tel. 13 43 664 86	Pn. 16.00-19.00 Wt. 10.30-18.00 Śr. 8.00-14.00, 16.00-19.00 Czw. 10.00-18.00 Pt. 8.00-11.00	Dla osób uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu i środków psychoaktywnych

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

12	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie: Krosno	Posiedzenia grup roboczych Zespołu interdyscyplinarnego, Propozycja spotkań ze specjalistami, Edukacja i motywacja do zmiany zachowania, zaprzestania stosowania przemocy w rodzinie	Dział Interwencji Kryzysowej MOPR ul. Legionów 8 38-400 Krosno	Tel. 13 420 26 87	Poniedziałek- piątek 7:30 – 15:30	dik@moprkrosno.pl	Dla wszystkich mieszkańców gminy miasto Krosno doświadczających i stosujących przemoc w rodzinie
13	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny	Porady dla osób uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Piastowska 58 38-400 Krosno	Tel. 13 432 56 50 (według stawek operatora)	7 dni w tygodniu godz. 16.00 – 19.00	_____	Osoby uzależnione i współuzależnione.
14	Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia Ofiar Przemocy w Rodzinie	Zapewnienie całodobowego bezpiecznego miejsca pobytu na okres do 3 miesięcy Pomoc specjalistyczna w rozwiązaniu	Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia w Lesku ul. Jana Pawła II 18B 38-600 Lesko	Tel. 13 492 72 52 Całodobowo - 13 492 72 53	Całodobowo	sos@starostwolesko.home.pl	Dla ofiar przemocy w rodzinie, bez rejonizacji

		problemu w rodzinie					
15	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	www.niebieskalinia.info biuro@niebieskalinia	Dla osób doświadczających przemocy domowej
INTERWENCJA KRYZYSOWA							
16	Biuro Zarządzania Kryzysowego i Obronności w Urzędzie Miasta Krosna	Monitorowanie bezpieczeństwa	ul. Lwowska 28a 38-400 Krosno	13 47 43 104	Poniedziałek- piątek 7:30 – 15:30	um@um.krosno.pl	Dla wszystkich mieszkańców Krosna
17	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	Przyjmowanie zgłoszeń, udzielanie informacji i poradnictwa specjalistycznego	Dział Interwencji Kryzysowej MOPR w Krośnie ul. Legionów 8 38-400 Krosno	Tel. 13 420 26 87 lub 887 044 000	Poniedziałek 7:30 – 18:00 Wtorek-piątek 7:30 – 15:30	dik@moprkrosno.pl	Dla wszystkich mieszkańców Krosna
18	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: (22) 361 69 00 (22) 785 700 177 e-mail: dyzurny@rcb.gov.p	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/ poczta@rcb.gov.pl	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego
DLA OSÓB BEZROBOTNYCH							
19	Powiatowy Urząd Pracy	Urząd realizuje zadania państwa w zakresie promocji zatrudnienia, łagodzenia skutków bezrobocia oraz aktywizacji zawodowej osób bezrobotnych.	ul. Bieszczadzka 1 38-400 Krosno	tel. 13 43 720 50 tel. 13 43 617 19	Poniedziałek- piątek 7:30 – 15:30	krosno.praca.gov.pl/urzad http://bip-krosno.inhost.com.pl/	Dla wszystkich osób bezrobotnych z terenu miasta Krosna
20	Wojewódzki Urząd Pracy Oddział Zamiejscowy w Krośnie	Realizacja zadań sieci EURES, programy operacyjne EFS	ul. A. Lewakowskiego 27B 38-400 Krosno	tel. 13 436 34 26	Poniedziałek- piątek 7:30 – 15:30	http://wuprzeszow.praca.gov.pl/urzad/struktura-organizacyjna/oddzial-	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy

		rozpatrywanie wniosków bezrobotnych o wydanie odpowiednich dokumentów w sprawach świadczeń z tytułu bezrobocia z krajów UE;				zamejcowy-w-krosnie	- pracodawcy
21	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
DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM							
22	Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem Stowarzyszenia	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	ul. F. Czajkowskiego 17 38-400 Krosno	tel. 515 256 298	pn.- pt. godz.08.15-16.15	www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl	Osoby pokrzywdzone przestęstwem i ich osoby bliskie
PRAWO KONSUMENCKIE							
23	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów dla Powiatu Krośnieńskiego i Miasta Krosna	Ochrona praw konsumenckich	Starostwo Powiatowe w Krośnie przy ul. Bieszczadzkiej 1, pok. 506 tel. 13 43 75 803	tel. 13 43 75 803	pn.- pt. godz. 7.30-15.30	http://bip.powiat.krosno.pl/?c=mdTresc-cmPokaz-204	Prawo konsumenckie
24	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	https://www.uokik.gov.pl/porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie

PRAWA PACJENTA

25	Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Krośnie	Ochrona praw pacjenta	ul. Bieszczadzka 1/220 38-400 Krosno	tel. (13) 420 38 70 tel./fax. (13) 420 38 72	pn. - pt. godz. 08.00-16.00	punkt_krosno@nfz-rzeszow.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
26	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	800 190 590 Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43	pn. - pt. godz. 08.00-20.00	https://www.bpp.gov.pl kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
27	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	Infolinia Centralna 800 392 976 (*) 22 572 60 42 (**) (*) połączenia bezpłatne (**) koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	http://www.nfz.gov.pl infolinia@nfz.gov.pl	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
28	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	801 801 015 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	http://www.niepelnosprawni.gov.pl sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
29	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)	https://brpd.gov.pl rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

30	Punkt Informacyjny Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Krośnie	Zakres informacji: - zasiłki - składki - renty - emerytury - świadczenia	ul. Bieszczadzka 5 38-400 Krosno	(22) 560 16 00	pn. – pt. godz. 08.00 – 15.00	https://www.zus.info.pl/zus-krosno/	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
31	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00.	(22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	pn. – pt. godz. 07.00 – 18.00	http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot-cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

PRAWO PRACY

32	Państwowa Inspekcja Pracy w Krośnie	Porady z zakresu prawa pracy.	ul. Bieszczadzka 1 38-400 Krosno	tel. 13 436 79 44 tel. 13 436 71 80	pn. – pt. godz. 08.00 – 16.00	www.pip.gov.pl	Wszyscy mieszkańcy Krosna.
33	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy.	Główny Inspektorat Pracy 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. Uwaga!!! naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .		www.bip.pip.gov.pl , kancelaria@gip.pip.gov.pl	

PRAWO PODATKOWE

34	Urząd Skarbowy w w Krośnie	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Składowa 5 38-400 Krosno	tel. 13 43 73 505	pn.- pt. godz. 07.30-15.30	us.krosno@mf.gov.pl	Z porad może skorzystać każdy podatnik
35	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	01 055 055 (z tel. stacjonarnych. (22) 330 03 30 z tel. komórkowych. 48 (22)33 00 330 z tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą peratora	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-kip-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik

DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

36	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa.	<u>Ubezpieczenia gospodarcze</u> (22) 333 73 28 <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> (22) 333 73 26 lub (22) 333 73 27 <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> (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	Porady e-mail: porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok.2 tygodni) https://rf.gov.pl/kontakt biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
----	---	----------------------	---	--	---	--	--

INNE

37	WWW. OBYWATEL.GOV.PL			Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji			
38	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	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone

CZĘŚĆ II: NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE (wg art. 8a ust 1 pkt 2):

ZAPISY na wizyty pod numerem **telefonu: 13 47 43 214** lub Urzędzie Miasta Krosna ul. Lwowska 28a, w godzinach od pon. od 7.30 do 16.30, od wt. do czw. od godz.7.30 do 15.30, piątek od 7.30 do 14.30. Zapisów można także dokonać na stronie internetowej <https://np.ms.gov.pl>

Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. *o języku migowym i innych środkach komunikowania się* (Dz. U. z 2017 r. poz. 1824), może być udzielana nieodpłatna pomoc prawna lub świadczone nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, z wyłączeniem nieodpłatnej mediacji, także poza punktem (tj. w miejscu zamieszkania) albo za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość (tj. przez telefon) lub poprzez e-maila (osika.krystyna@um.krosno.pl). Osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się mogą skorzystać z asysty tłumacza języka migowego. **Porada prawna będzie udzielana w warunkach i na zasadach indywidualnie dostosowanych do osoby niepełnosprawnej. Bliższe informacje pod numerem telefonu podanym do zapisów.**

Osoby z dysfunkcjami narządów mowy i słuchu mogą dokonywać zgłoszeń osobiście lub drogą elektroniczną poprzez e-maila osika.krystyna@um.krosno.pl

Z porad może skorzystać każda osoba, której nie stać na odpłatną pomoc prawną, w tym osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą i która złoży stosowne oświadczenie.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA							
	PROWADZĄCY	ADRESY DYŻURÓW	DNI i GODZINY	SPECJALIZACJA (o ile określono)	lokal dogodny dla osób na wózkach inwalidzkich	DANE KONTAKTOWE	WWW
39	Punkt prowadzony przez Adwokatów i Radców Prawnych	Urząd Stanu Cywilnego ul. Prochownia 4 38-400 Krosno	Pon. godz. 8.00-13.00 Wt. godz. 14.00-18.00 Śr. godz. 9.00-13.00 Czw. godz. 14.00-18.00 Pt. godz. 8.00-13.00		tak	INFORMACJE i ZAPISY: pon. od 7.30 do 16.30 od wt. do czw. od godz. 7.30 do 15.30 piątek od 7.30 do 14.30 pod nr 134743214	https://np.ms.gov.pl
40	Punkt prowadzony przez Stowarzyszenie „Sursum Corda” z Nowego Sącza	Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych ul. Grodzka 10 38-400 Krosno	Pon. godz. 15.30-19.30 Wt. godz. 15.30-19.30 Czw. godz. 15.30-19.30 Pt. godz. 15.30-19.30 Sob. godz. 8.00-12.00		tak	INFORMACJE i ZAPISY: pon. od 7.30 do 16.30 od wt. do czw. od godz. 7.30 do 15.30 piątek od 7.30 do 14.30 pod nr 134743214	https://np.ms.gov.pl

W związku z przeciwdziałaniem zagrożeniom związanym z COVID-19 i koniecznością podjęcia działań mających na celu zapewnienie bezpieczeństwa wykonawcom i osobom korzystającym z usług **wstrzymane zostało osobiste przyjmowanie interesantów** przez adwokatów i radców prawnych wykonujących świadczenia nieodpłatnej pomocy prawnej do odwołania.

Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie udzielane są **zdalnie** za pośrednictwem środków komunikacji na odległość (telefon, mail, komunikator internetowy, wideorozmowa itp.)