

Jednostki nieodpłatne go poradnictwa	Nazwa jednostki, adres	nr telefonu, e-mail, strona www	Dni i godziny działalności	Sposób dokonywania zgłoszeń*	Kryteria dostępu do usługi
1	2		3	4	5
rodzinnego	Fundacja "BĄDŹ DOBROCZYŃCĄ ul. Damrota 2a/6-7, 45-064 Opole	77 441 12 29, 505 287 466 info@dobroczyzna.org , www.dobroczyzna.org	Poniedziałek – piątek 8.00 – 18.00	Osobisty Telefoniczny	Punkt pomocy specjalistycznej dla rodzin.
	Diecezjalna Poradnia Rodzinna Pl. Katedralny 4, 45-005 Opole	77 44 25 550 poradnia@dfoz.pl www.dfoz.pl	Rejestracja Poniedz. – piątek 8.00 – 16.00 Poradnictwo Poniedz. – piątek 8.00 – 20.00	Telefoniczny Osobisty	Osoby wymagające poradnictwa prawnego, psychologicznego, psychoterapii, mediacji rodzinnych
	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie Opole, ul. Książąt Opolskich 27,	774420504 pcpropole@wp.pl , www.pcpropole.pl	Poniedziałek 7.30 – 17.00 wtorek - czwartek 7.30 – 15.30 Piątek 7.30 – 14.00	Telefoniczny Osobisty	Pomoc dla osób wymagających wsparcia i poradnictwa
	Klinika Prawa Wydział Prawa i Administracji Uniwersytetu Opolskiego ul. Katowicka 87 A, 45-060 Opole, Pokój nr 15	77 452 75 60 kliniikaprawa@uni.opole.pl	Terminy uzgadniane telefonicznie. Porady udzielane są w okresie od października do maja (w trakcie roku akademickiego)	Telefonicznie	Porady prawne z zakresu prawa rodzinnego, opiekuńczego, cywilnego, karnego, administracyjnego, prawa pracy i ubezpieczeń społ. dla osób niezamożnych, które nie są w stanie same opłacić porady prawnej.
psychologicznego	Fundacja "BĄDŹ DOBROCZYŃCĄ ul. Damrota 2a/6-7, 45-064 Opole	77 441 12 29, 505 287 466 info@dobroczyzna.org , www.dobroczyzna.org	Poniedziałek – piątek 8.00 – 18.00	Osobisty Telefoniczny	Pomoc psychologiczna dla osób potrzebujących wsparcia (dzieci, młodzież, dorośli)
	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Książąt Opolskich 27, 45-015 Opole	77 4420504 pcpropole@wp.pl , www.pcpropole.pl	Poniedziałek 7.30 – 17.00 wtorek - czwartek 7.30 – 15.30 Piątek 7.30 – 14.00	Osobisty Telefoniczny	Pomoc dla osób wymagających wsparcia i poradnictwa
	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Opolu ul. Książąt Opolskich 27, 45-015 Opole	77 4410245 sekretariat@pppopole.pl , www.pppopole.pl	Sekretariat czynny: Poniedziałek 7.30 – 17.00 Wtorek-czwartek 7.30 – 15.30 piątek 7.30 – 14.00	Osobisty Telefoniczny	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 Psychologiczno-Pedagogiczna w Ozimku ul. Częstochowska 31, 46-040 Ozimek	77 4651254 poradnia.ozimek@interia.pl , www.pppozimek.pl	sekretariat 7.30 - 15.30 pracownicy merytoryczni: poniedziałek 8.00 – 19.00 wtorek-czwartek 8.00 – 18.00 piątek 8.00 – 17.00	Telefonicznie Osobiście	
	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Niemodlinie ul. Wojska Polskiego 5, 49-100 Niemodlin	77 4606 363 pppniemodlin@o2.pl , www.pppniemodlin.prv.pl	poniedziałek 7.30 – 17.00 wtorek-czwartek 7.30 – 15.30 piątek 7.30 – 14.00	Telefonicznie Osobiście	
	Punkt Konsultacyjny dla osób uzależn. i członków ich rodzin ul. Wojska Polskiego 3, 49-100 Niemodlin	77 4606313	Ustalane indywidualnie	Telefonicznie lub osobiście w OPS w Niemodlinie	Osoby uzależnione, członkowie ich rodzin, osoby zagrożone uzależnieniem, osoby w kryzysach
pedagogicznego	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Opolu ul. Książąt Opolskich 27, 45-015 Opole	77 4410245 sekretariat@pppopole.pl www.pppopole.pl	poniedziałek 7.30 – 17.00 wtorek-czwartek 7.30 – 15.30 piątek 7.30 – 14.00	Osobisty Telefoniczny	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 Psychologiczno-Pedagogiczna w Ozimku ul. Częstochowska 31, 46-040 Ozimek	77 4651254 poradnia.ozimek@interia.pl , www.pppozimek.pl	sekretariat 7.30 – 15.30 pracownicy merytoryczni: poniedziałek 8.00 – 19.00 wtorek-czwartek 8.00 – 18.00 piątek 8.00 – 17.00	Telefonicznie Osobiście	
	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Niemodlinie ul. Wojska Polskiego 5, 49-100 Niemodlin	77 4606 363 pppniemodlin@o2.pl , www.pppniemodlin.prv.pl	poniedziałek 7.30 – 17.00 wtorek-czwartek 7.30 – 15.30 piątek 7.30 – 14.00	Telefonicznie Osobiście	
	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Książąt Opolskich 27, 45-015 Opole	77 4420504 pcpropole@wp.pl www.pcpropole.pl	poniedziałek 7.30 – 17.00 wtorek-czwartek 7.30 – 15.30 piątek 7.30 – 14.00	Osobisty Telefoniczny	Pomoc dla osób wymagających wsparcia i poradnictwa
z zakresu pomocy społecznej, przeciwdziałania przemocy w rodzinie	OPS Chrzastowice ul. Dworcowa 38, 46-053 Chrzastowice	77 421-92-20 opschrzastowice@op.pl	Poniedz., wtorek, 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, bezdolności, bezrobocia, niepełnosprawności;
	OPS Dąbrowa ul. Plac Powstańców Śląskich 2, 49-120 Dąbrowa	77 464-10-08 ops@gminadabrowa.pl	Poniedział. –środa 7.30– 15.30 czwartek 7.30-17.30 piątek 7.30-13.30	Osobiście Telefonicznie	długotrwałej lub ciężkiej choroby; przemocy w rodzinie; potrzeby ochrony ofiar handlu ludźmi;
	GOPS Dobrzeń Wielki ul. Namysłowska 28, 46-080 Dobrzeń Wielki	77 403-25-50, 469-55-10 dobwielk@op.pl	poniedziałek 7.30 – 15.30 wtorek, środa,czw. 7.30 – 14:30 piątek 7.30 – 13.00	Osobiście Telefonicznie	potrzeby ochrony macierzyństwa lub wielodzietność;
	GOPS Komprachcice ul. Ks. Bilińskiego 2, 46-070 Komprachcice	77 4647305	poniedziałek 8.00 – 16.00 wtorek – piątek 7.30 – 15.30	Osobiście Telefonicznie	bezzadności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych;
	OPS Łubniany ul. Opolska 104, 46-024 Łubniany	77 427-05-49 kierownik.gops@lubniany.pl	Poniedziałek 8:00–16:00 Wtorek-piątek 7:00–15:00	Osobiście Telefonicznie	trudności w integracji cudzoziemców, którzy
	GOPS Murów	77 421-44-75	poniedziałek 8.00 – 16.00	Osobiście, e-	

	ul. Wolności 20/1, 46-030 Murów	gops@murow.pl	wtorek – piątek 7.30 – 15.30	mail Telefonicznie	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 Niemodlin ul. Bohaterów Powstań Śląskich 37, 49-100 Niemodlin	77 4607945 gops_niemodlin@pro.onet.pl	Poniedziałek 7.00 – 17.00 wtorek - czwartek 7.00 – 15.00 piątek 7.00 – 13.00	Osobiście Telefonicznie Pisemnie	
	Ośrodek Integracji i Pomocy Społecznej Ozimek ul. Ks. Dzierżona 4b, 46-040 Ozimek,	77 465-13-14, 462-28-82, oiiips@ugim.ozimek.pl	Poniedziałek 7.30 – 17.00 wtorek - czwartek 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	Poniedziałek 7.15-16.00 wtorek - piątek: 7.15-15.15	Osobiście Telefonicznie	
	GOPS Tarnów Opolski ul. Cmentarna 5, 46-050 Tarnów Opolski	77 403-22-30 gopstarnowop@wp.pl	Poniedziałek 7.00-16.00 Wtorek-czwartek 7.00-15.00 Piątek 7.00-14.00	Osobiście Telefonicznie	
	OPS Tułowice ul. Świerczewskiego 8, 49-130 Tułowice,	77 460-06-71, 460-06-73, opstulowice@wp.pl	Poniedziałek 8:00–16:00 wtorek-czwartek 7:00–15:00 piątek 7:00-15:00	Osobiście Telefonicznie	
	GOPS Turawa ul. Opolska 39 c, 46-045 Turawa,	77 421-22-29, turawops@op.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 4606221	poniedziałek – piątek 8.00 – 13.00	Osobiście Telefonicznie	
w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia ul. Głogowska 25 b, 45 – 315 Opole	77455 25 35, 77457 63 64 wykopole@interia.pl wotuiw.opole.pl	poniedziałek – piątek 7.00 – 18.45 terapia 7:00 – 20:00	Osobisty Telefoniczny	Pomoc dla osób uzależnionych od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, dla hazardzistów, rodzin osób uzależnionych oraz DDA. Dorosli oraz młodzież od 16 r.ż.
	Poradnia Monar Opole, ul. Armii Krajowej 9 of. 1	77 456 40 44	poniedziałek - piątek 10.00 - 18.00	Telefonicznie Osobiście	Oferta dla osób uzależnionych od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych,
	Centrum Pomocy Psycholog., Psychoterapeutycznej, NZOZ TAM Sp.z o.o., Opole , ul. Oleska 45	509 714 846, 77 453 01 63	poniedziałek - piątek 14.30 - 19.00	Telefonicznie Osobiście	
	Poradnia ds. uzależnień Opole, ul. Sandomierska 4	77 441 75 69	poniedziałek – piątek 7.00 - 15.00	Telefonicznie Osobiście	
	ZOZ MSWiA Poradnia Leczenia Uzależnień ul. Krakowska 44, 47-075 Opole	77 401 11 73	poniedziałek – piątek 7.15-17.00	Osobiście Telefonicznie	Pomoc i wsparcie dla dorosłych osób uzależnionych, a także ich rodzin. Terapia grup. oraz indywidualna. W razie potrzeby kierują na oddz. detoksykacyjny lub do Oddz. Leczenia Odwykowego
	Centrum Terapii i Psychoedukacji A. Mróz-Pankowska, S. Pankowski s.c. Opole, ul. Oleska 74 A	602387197	2 środa miesiąca	Osobiście, telefonicznie	Każda sytuacja problemowa
w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie , ul. Małopolska 20a, Opole	77 455 63 90, 77 455 63 91, 77 455 63 92	poniedziałek – piątek 8.00–20.00 Schronienie całodobowo.	Osobisty Telefoniczny	Dla osób potrzebujących wsparcia
	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Książąt Opolskich 27 45-015 Opole	774420504 pcpropole@wp.pl , www.pcpropole.pl	Poniedziałek 7.30 – 17.00 wtorek - czwartek 7.30 – 15.30 Piątek 7.30 – 14.00	Osobisty Telefoniczny	Osoby pokrzywdzone, doznające przemocy
	801 120 002 - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.		Od poniedziałku do soboty w godz. 8.00 - 22.00, w niedziele i święta od 8.00 do 16.00.	Telefonicznie	Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię - bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu.
	22 828 11 12 - Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej. Opłaty za połączenia z numerem zgodnie z cennikiem operatora		wtorki i środy 15:00-18:00.	Telefonicznie	pomoc osobom dorosłym, które doświadczyły przemocy seksualnej, wsparcie dla osób, które pragną wyeliminować własne niepożądane myśli i zachowania.
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	Z pomocy i zakwaterowania Domu Matki i Dziecka w Opolu mogą korzystać matki z dziećmi przebywające na obszarze RP bez względu na faktyczne miejsce ich zameldowania (również obywatelki innych krajów, które czasowo przebywają w Polsce)
	577-999-361 „Linia życia”		Codziennie 10.00-18.00	telefonicznie	można zadzwonić w sytuacji, gdy rodzic/ opiekun jest w sytuacji “bez wyjścia” (w jego przekonaniu). U uruchamia się procedurę “Linii Życia”, która polega na zabezpieczeniu opieki nad dzieckiem (np. we współpracy z sądem poprzez umieszczenie dziecka w rodzinie zastępczej) i udzieleniu pomocy mamie (np. medycznej, psychologicznej, prawnej itd.).
	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie Ul. Małopolska 20a 45-301 Opole	77 455 63 90 77 455 63 91 77 455 63 92 wew. 2 oik@mopr.opole.pl	Poniedziałek-piątek 8:00-20:00	Osobiście Telefonicznie	bez skierowań, nieodpłatnie, mile widziany wcześniejszy kontakt telefoniczny. Problemy w jakich udzielana jest pomoc: konflikty rodzinne, samobójstwa, przemoc domowa, przemoc seksualna, bezrobocie, wypadki, katastrofy, alkoholizm i inne uzależnienia
dla bezrobotnych	Fundacja "BĄDŹ DOBROCZYŃCĄ ul. Konstantego Damrota 2a/6-7	77 441 12 29, 505 287 466 info@dobroczyzna.org	Poniedziałek-piątek 8:00-16:00	Osobisty Telefoniczny	Osoby bezrobotne

h	45-064 Opole	www.dobroczyzna.org			
	Powiatowy Urząd Pracy ul. Mjr. Hubala 21, 45-266 Opole	77 44 22 929 opop@praca.gov.pl, www.pup.opole.pl	Poniedziałek – piątek 8.00-14.00	Osobiście Telefonicznie e-mailem	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. Bohaterów Powstań Śląskich 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 8:00 - 13:00	Osobiście Telefonicznie	
	Wojewódzki Urząd Pracy ul. Głogowska 25, 45-315 Opole	77 441 67 01 wup@wup.opole.pl	Poniedziałek – piątek 8.00-14.00	Osobiście Telefonicznie	Osoby bezrobotne
dla osób pokrzywdzonych przestępstwem	Dom Matki i Dziecka ul. Masłowskiego 1, 45-532 Opole	77 454-07-60 77 442-04-22	Opieka całodobowa	Telefonicznie Osobiście	Z pomocy i zakwaterowania Domu Matki i Dziecka w Opolu mogą korzystać matki z dziećmi przebywające na obszarze RP bez względu na faktyczne miejsce ich zameldowania (również obywatelki innych krajów, które czasowo przebywają w Polsce)
prawa konsumentów	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumenta w Opolu ul. 1 Maja 29, pok. 1, 45-068	775415158 775415148	wtorek 7:30 -11:00 czwartek 13:00 -17:00	Osobiście, telefonicznie	
Prawa dziecka	Rzecznik Praw Dziecka ul. Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa	(22) 583 66 00 rpd@brpd.gov.pl	Poniedziałek – piątek 8.15-16.15	Osobisty Telefoniczny	
prawa pacjenta	Rzecznik Praw Pacjenta ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa	22 532 82 50, bezpłatna infolinia: 800 190 590 (pn. - pt. w godz. 8.00 - 20.00), kancelaria@rpp.gov.pl	Poniedziałek 9.00 - 18.00 Wtorek-piątek 9.00 - 15.00	Osobisty Telefoniczny	
ubezpieczenia społeczne	ZUS Opole Adres: Wrocławska 24, 45-701 Opole	77 451-16-00, 77 451-16-01	Poniedziałek 8.00–18.00 Wtorek-piątek 8.00–15.00	Osobiście Telefonicznie	
prawo podatkowe	Drugi Urząd Skarbowy w Opolu ul. Cementowa 6 45-358 Opole	77 442 36 31 do 34 ; 77 442 11 01; 77 442 1117 2us.opole@mf.gov.pl	poniedziałek 7:30–18:00 wtorek-piątek 7:30–15:30	Osobiście Telefonicznie	