

# LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU KARTUSKIEGO

Lp.	Nazwa jednostki	Adres i dane kontaktowe (w tym strona internetowa, numery telefonów)	Dni i godziny działalności	Zakres poradnictwa	Kryteria dostępu do usługi
<b>PORADNICTWO W SPRAWIE ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ</b>					
1.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33 83-333 Chmielno tel. 58 685 68 69 <a href="http://www.gopschmielno.pl/">http://www.gopschmielno.pl/</a> <a href="mailto:gops@chmielno.pl">gops@chmielno.pl</a>	dyżury terapeuty ds. uzależnień wtorek i środa 16:00-20:00  <b>z uwagi na stan pandemii COVID-19 istnieje możliwość skorzystania ze wsparcia w formie zdalnej (telefonicznie)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konsultacje i poradnictwo terapeutyczne dla osób uzależnionych od alkoholu i współuzależnionych</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Chmielno
2.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chmielnie		poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:00 piątek 7:30-15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo w sprawie problemów alkoholowych</li> </ul>	
3.	Urząd Gminy Przdokowo	ul. Kartuska 21 83-304 Przdokowo tel. 58 500 16 00 <a href="mailto:ug@przodkowo.pl">ug@przodkowo.pl</a>	środa 15:00-18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konsultacje psychologiczne z osobami nadużywającymi alkoholu, a także ich rodzinami</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Przdokowo
4.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Przdokowie	ul. Kartuska 21 83-304 Przdokowo tel. 58 500 16 00 <a href="mailto:pełnomocnik@przodkowo.pl">pełnomocnik@przodkowo.pl</a> <a href="mailto:ug@przodkowo.pl">ug@przodkowo.pl</a>	dyżur pełnomocnika środa 14:30-15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo w sprawie problemów alkoholowych i innych uzależnień</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Przdokowo
5.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach	ul. Hallera 1 83-300 Kartuzy tel. 58 681 26 31 <a href="http://www.gops.kartuzy.pl">www.gops.kartuzy.pl</a> <a href="mailto:gops@poczta.kartuzy.pl">gops@poczta.kartuzy.pl</a>	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• psychologiczne, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Kartuzy
6.	Punkt informacyjno-Konsultacyjny ds. uzależnień w Sierakowicach	ul. Łosińskiego 1 83-340 Sierakowice tel. 609 180 881 <a href="http://www.sierakowice.pl">www.sierakowice.pl</a> <a href="mailto:formela.katarzyna@sierakowice.pl">formela.katarzyna@sierakowice.pl</a>	poniedziałek, czwartek i piątek 10:00-15:00  <b>w czasie epidemii możliwy jest kontakt telefoniczny pod nr 609-180-881</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo psychologiczne dla osób uzależnionych i współuzależnionych</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Sierakowice
7.	Asystent Instruktażowy dla osób uzależnionych i ich rodzin w Somoninie	ul. Witosławy 2 A 83-314 Somonino tel. 58 684 13 26 <a href="http://www.somonino.pl/contents/27">www.somonino.pl/contents/27</a> <a href="mailto:gops@somonino.pl">gops@somonino.pl</a>	wtorek, czwartek 9:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Somonino

8.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Stężycy	ul. Parkowa 1 83-322 Stężycza tel. 58 882 89 72	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30–15:30 środa 7:30–16:30 piątek 7:30–14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Stężycza
9.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Sulęczynie	Sala narad w Urzędzie Gminy ul. Kaszubska 26 83-320 Sulęczyno tel. 58 685 63 90 <a href="mailto:gkrpa@suleczyno.pl">gkrpa@suleczyno.pl</a>	dyżury w każdy czwartek miesiąca w godzinach 15:30–16:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mobilizowanie i kierowanie osób nadużywających alkohol i narkotyki oraz stosujących przemoc wobec bliskich</li> <li>• kierowanie na leczenie odwykowe lub terapię</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Sulęczyno
<b>PORADNICTWO DLA OSÓB BEZROBOTNYCH</b>					
10.	Powiatowy Urząd Pracy w Kartuzach	ul. Mściwoja II 4 83-300 Kartuzy tel. 58 691 09 01 <a href="https://kartuzy.praca.gov.pl/sekretariat@kartuzy.praca.gov.pl">https://kartuzy.praca.gov.pl/sekretariat@kartuzy.praca.gov.pl</a>	poniedziałek–piątek 7:45–14:30  <b>w okresie trwającego stanu epidemii poradnictwo świadczone jest zdalnie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo zawodowe</li> </ul>	Osoby bezrobotne i poszukujące pracy
<b>PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW KONSUMETÓW</b>					
11.	Powiatowy Rzecznik Konsumentów  Starostwo Powiatowe w Kartuzach	adres korespondencyjny ul. Dworcowa 1, 83-300 Kartuzy adres biura ul. 11 Listopada 3, 83-300 Kartuzy tel. 602 637 796 <a href="mailto:jbyczkowska@kartuskipowiat.pl">jbyczkowska@kartuskipowiat.pl</a>	poniedziałek, środa, czwartek 7:30–15:30 wtorek 7:30–16:00 piątek 7:30–15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo konsumenckie i informacje prawne dotyczące ochrony interesów konsumentów</li> <li>• występowanie do przedsiębiorców w sprawach ochrony praw konsumentów</li> </ul>	Mieszkańcy powiatu kartuskiego
<b>PORADNICTWO DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI</b>					
12.	Powiatowe Centrum Pomocy w Rodzinie w Kartuzach  Dział pomocy osobom niepełnosprawnym	ul. Mściwoja II 20 83-300 Kartuzy tel. 58 685 33 20, 58 684 00 82 <a href="http://www.pcprkartuzy.pl">www.pcprkartuzy.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@pcprkartuzy.pl">sekretariat@pcprkartuzy.pl</a>	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30–15:30 środa: 7:30–16:00 piątek 7:30–15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo dla osób niepełnosprawnych m. in. prawne, dotyczące uprawnień, ofert pomocy, pomoc przy wypełnianiu wniosków itp.</li> </ul>	Mieszkańcy powiatu kartuskiego
<b>PORADNICTWO PEDAGOGICZNE</b>					
13.	Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i do spraw Asysty Rodzinnej Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sierakowicach	ul. Lęborska 34 83-340 Sierakowice tel. 58 684 60 45, 58 681 93 92 <a href="http://gops.sierakowice.ibip.pl/">http://gops.sierakowice.ibip.pl/</a> <a href="mailto:gops@gops.sierakowice.pl">gops@gops.sierakowice.pl</a>	poniedziałek 9:00–13:00  <b>w czasie epidemii poradnictwo udzielane przez skype: <a href="mailto:danuta.morawska@wp.pl">danuta.morawska@wp.pl</a> e-mail: <a href="mailto:danuska.morawska@wp.pl">danuska.morawska@wp.pl</a></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo pedagogiczne</li> </ul>	Poradnictwo dostępne dla klientów Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sierakowicach

14.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kartuzach	ul. Kolejowa 17 83-300 Kartuzy tel. 58 736 63 74, 501 539 053 <a href="http://www.pppkartuzy.pl">www.pppkartuzy.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@pppkartuzy.pl">sekretariat@pppkartuzy.pl</a>	od poniedziałku do piątku 8:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej dzieciom i młodzieży</li> <li>• udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży w wyborze kierunku kształcenia i zawodu</li> <li>• udzielanie rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej, związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży</li> <li>• wspomaganie przedszkoli, szkół i placówek w zakresie realizacji ich zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych</li> <li>• prowadzenie w poradni zajęć psychoedukacyjnych z zakresu profilaktyki uzależnień oraz udzielanie pomocy młodzieży w rozwiązywaniu problemów okresu dorastania</li> </ul>	Przyjęcia są bezpłatne, odbywają się bez skierowań, na wniosek rodziców/opiekunów prawnych dziecka
15.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kartuzach  Pedagog	ul. Mściwoja II 20 83-300 Kartuzy tel. 58 685 33 20, 58 684 00 82 <a href="http://www.pcprkartuzy.pl">www.pcprkartuzy.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@pcprkartuzy.pl">sekretariat@pcprkartuzy.pl</a>	terminy i godziny ustalane każdorazowo na początku nowej edycji	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szkoły dla rodziców – zajęcia psychoedukacyjne dla rodziców</li> </ul>	Mieszkańcy powiatu kartuskiego
<b>PORADNICTWO Z ZAKRESU POMOCY SPOŁECZNEJ</b>					
16.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33 83-333 Chmielno tel. 58 685 68 69 <a href="http://www.gopschmielno.pl/">http://www.gopschmielno.pl/</a> <a href="mailto:gops@chmielno.pl">gops@chmielno.pl</a>	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:00 piątek 7:30-15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo z zakresu pomocy społecznej</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Chmielno
17.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przodkowie	ul. Kartuska 23 83-304 Przodkowo tel. 58 500 16 80 <a href="mailto:gops@przodkowo.pl">gops@przodkowo.pl</a>	poniedziałek - środa 7:30–15:30 czwartek 7:30– 16:30 piątek 7:30-14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo z zakresu pomocy społecznej</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Przodkowo
18.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach	ul. Hallera 1 83-300 Kartuzy Zespół pierwszego kontaktu tel. 58 681 26 31 wew. 37 Zespół ds. świadczeń wydawanych decyzją tel. 58 681 26 31 wew. 38 i 40 <a href="http://www.gops.kartuzy.pl">www.gops.kartuzy.pl</a> <a href="mailto:gops@poczta.kartuzy.pl">gops@poczta.kartuzy.pl</a>	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udzielanie informacji dotyczących pomocy społecznej</li> <li>• diagnozowanie potrzeb i skierowanie do poszczególnych zespołów</li> <li>• udzielanie świadczeń pieniężnych, rzeczowych</li> <li>• udzielanie usług opiekuńczych, specjalistycznych</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Kartuzy

19.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach  Centrum Wsparcia Społecznego Kartuzy	ul. Gdańska 15 83-300 Kartuzy Zespół ds. pracy socjalnej tel. 665 963 800, 665 951 800 Zespół ds. rodziny tel. 665 936 800 Zespół ds. usług socjalnych tel. 783 887 800 <a href="http://www.gops.kartuzy.pl">www.gops.kartuzy.pl</a> <a href="mailto:gops@poczta.kartuzy.pl">gops@poczta.kartuzy.pl</a>	od poniedziałku do czwartku 7:30–18:30 piątek 7:30–12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praca socjalna</li> <li>• wsparcie asystenta rodziny</li> <li>• konsultacje psychologiczne</li> <li>• mediacje</li> <li>• szkoła dla rodziców</li> <li>• projekty socjalne</li> <li>• warsztaty dla rodzin</li> <li>• udzielanie informacji na temat usług specjalistycznych, usług opiekuńczych, opieka wytchnieniowa, asystent osoby niepełnosprawnej</li> <li>• kierowanie do Klubu Integracji Społecznej</li> <li>• praca socjalna z osobami bezdomnymi</li> <li>• praca z osobami niepełnosprawnymi i seniorami</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Kartuzy
20.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sierakowicach	ul. Lęborska 34 83-340 Sierakowice tel. 58 681 93 92, 601 964 855 fax. 58 681 65 34 <b>tel. 601 964 899 - w czasie epidemii w godz. 7:30-19:00 przez 7 dni w tygodniu</b> <a href="http://gops.sierakowice.ibip.pl/gops@gops.sierakowice.pl">http://gops.sierakowice.ibip.pl/gops@gops.sierakowice.pl</a>	poniedziałek, środa, czwartek 7:30-15:30 wtorek 7:30-16:00 piątek 7:30-15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udzielanie kompleksowych informacji o możliwościach uzyskania pomocy z zakresu pomocy społecznej</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Sierakowice
21.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Somoninie	ul. Witosławy 2 A 83-314 Somonino tel. 58 684 13 26 <a href="http://www.somonino.pl/contents/27">www.somonino.pl/contents/27</a> <a href="mailto:gops@somonino.pl">gops@somonino.pl</a>	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30-15:30 środa 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo z zakresu pomocy społecznej</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Somonino
22.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Stężycy	ul. Parkowa 1 83-322 Stężycza 58 882 89 41	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30–15:30 środa 7:30–16:30 piątek 7:30–14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pracownicy socjalni – sprawy z zakresu pomocy społecznej – praca socjalna</li> </ul>	Mieszkańcy Gminy Stężycza
23.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sulęczynie	ul. Kaszubska 26 83-320 Sulęczyno tel. 58 684 32 31 <a href="mailto:gops@gops-suleczyno.pl">gops@gops-suleczyno.pl</a>	poniedziałek, wtorek, środa 7:30 - 15:30 czwartek 7:30 - 16:30 piątek 7:30 - 14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pomoc osobom/rodzinom w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach życiowych</li> <li>• praca socjalna</li> <li>• przyznawanie i wypłacanie przewidzianych w ustawie świadczeń</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Sulęczyno
24.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żukowie	ul. B. Prusa 49 83-330 Żukowo tel. 58 681 82 64 <a href="http://www.gops.zukowo.pl">www.gops.zukowo.pl</a> <a href="mailto:gops@zukowo.pl">gops@zukowo.pl</a>	poniedziałek 8:00 – 17:00 wtorek, środa, czwartek 7:30 – 15:30 piątek 7:30 – 14:30 konsultacje psychologiczne po wcześniejszym umówieniu się w terminie uzgodnionym się z klientem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo z zakresu pomocy społecznej</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Żukowo

## PORADNICTWO W ZAKRESIE PRZEMOCY W RODZINIE I W RAMACH INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

25.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chmielnie  Gminny Zespół Interdyscyplinarny w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33 83-333 Chmielno tel. 58 685 68 69 <a href="http://www.gopschmielno.pl/">http://www.gopschmielno.pl/</a> <a href="mailto:gops@chmielno.pl">gops@chmielno.pl</a>	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:00 piątek 7:30-15:00 <b>z uwagi na stan pandemii COVID-19 istnieje możliwość skorzystania ze wsparcia w formie zdalnej (telefonicznie)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Chmielno
26.	Centrum Interwencji Kryzysowej	ul. Piłsudskiego 4 83-300 Kartuzy tel. 58 684 02 19, 662 016 626 <a href="mailto:cik@pcprkartuzy.pl">cik@pcprkartuzy.pl</a>	poniedziałek, wtorek 10:00-19:30 środa, piątek: 10:00-17:00 czwartek 10:00-15:30 sobota 8:00-12:00 spotkania ze specjalistami po wcześniejszym umówieniu się	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo, konsultacje, pomoc psychologiczna, nieodpłatna pomoc prawna, mediacje</li> <li>• terapia krótkoterminowa dla osób uwikłanych w przemoc w rodzinie oraz znajdujących się w innych sytuacjach kryzysowych (strata bliskiej osoby, próby/myśli samobójcze, problemy rodzinne, osobiste, wychowawcze, nieszczęśliwy wypadek)</li> <li>• grupa wsparcia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie II piątek miesiąca 15:00-18:00 - <b>w czasie pandemii zawieszona</b></li> <li>• wskazanie miejsca w Domu Samotnej Matki w Matemblewie – na podstawie porozumienia z Caritas Archidiecezji Gdańskiej</li> </ul>	Mieszkańcy Powiatu Kartuskiego
27.			indywidualne spotkania z psychologiem po wcześniejszym umówieniu  - czerwiec- grudzień zajęcia grupowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzenie programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc</li> </ul>	Osoby dobrowolnie się zgłaszające, skierowani przez instytucje pomocowe lub sąd, skazani za przestępstwo z użyciem przemocy, osoby posiadające wyrok w zawieszeniu
28.			Schronienie w Centrum Interwencji Kryzysowej  Całodobowo tel. 662 016 626	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zapewnienie doraźnego całodobowego schronienia dla kobiet i kobiet z dziećmi znajdujących się w sytuacjach kryzysowych o charakterze interwencyjnym, w sytuacjach uzasadnionych schronienia do 3 miesięcy, w tym w szczególności w sytuacjach o charakterze nagłym, zagrażającym ich bezpieczeństwu, zdrowiu i życiu</li> </ul>	Mieszkańcy Powiatu Kartuskiego. Umieszczenie odbywa się na wniosek osoby lub instytucji.
29.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach  Centrum Wsparcia Społecznego Kartuzy	ul. Gdańska 15 83-300 Kartuzy Zespół ds. pracy socjalnej tel. 665 963 800 <a href="http://www.gops.kartuzy.pl">www.gops.kartuzy.pl</a> <a href="mailto:gops@poczta.kartuzy.pl">gops@poczta.kartuzy.pl</a>	od poniedziałku do czwartku 7:30–18:30 piątek 7:30–12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praca socjalna</li> <li>• poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Kartuzy

30.	Zespół Interdyscyplinarny Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Przodkowie	ul. Kartuska 23 83-304 Przodkowo tel. 58 500 16 80 <a href="mailto:gops@przodkowo.pl">gops@przodkowo.pl</a>	poniedziałek, wtorek, środa 7:30–15:30 czwartek 7:30–16:30 piątek 7:30–14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>poradnictwo w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Przodkowo
31.	Punkt Interwencji Kryzysowej Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sierakowicach	ul. Lęborska 34 83-340 Sierakowice tel. 58 681 93 92 <b>tel. 662 016 626 - w czasie epidemii od poniedziałku do piątku w godz. 10:00-15:00</b> <a href="mailto:cik@pcprkartuzy.pl">cik@pcprkartuzy.pl</a>	I i III wtorek miesiąca 16:00-18:00 środa 7:30-9:30 inne dni i godziny po indywidualnym uzgodnieniu terminu	<ul style="list-style-type: none"> <li>wsparcie interwencyjne dla osób znajdujących się w kryzysie psychospołecznym</li> </ul>	Osoby znajdujące się w kryzysie z terenu gminy Sierakowice
32.	Gminny Zespół Interdyscyplinarny w Sierakowicach	ul. Lęborska 34 83-340 Sierakowice tel. 58 681 93 92, 601 964 855 <a href="http://gops.sierakowice.ibip.pl/">http://gops.sierakowice.ibip.pl/</a> <a href="mailto:gops@gops.sierakowice.pl">gops@gops.sierakowice.pl</a>	poniedziałek, środa, czwartek 7:30-15:30 wtorek 7:30-16:00 piątek 7:30-15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>udzielanie wsparcia osobom uwikłanym w przemoc, podejmowanie działań w oparciu o procedurę Niebieskiej Karty</li> </ul>	Osoby z terenu gminy Sierakowice doznające przemocy, stosujące przemoc
33.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Gminie Somonino	ul. Witosławy 2 A 83-314 Somonino tel. 58 684 13 26 Przewodniczący ZI: 58 743 23 75 <a href="http://www.somonino.pl/contents/27">www.somonino.pl/contents/27</a> <a href="mailto:k.kitowska@somonino.pl">k.kitowska@somonino.pl</a>	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30-15:30 środa 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Somonino
34.	Zespół Interdyscyplinarny w Stężycy	ul. Parkowa 1 83-322 Stężycza Przewodniczący ZI: 58 882 89 72 GOPS: 58 882 89 41	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30–15:30 środa 7:30–16:30 piątek 7:30–14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>poradnictwo w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Stężycza
35.	Zespół Interdyscyplinarny w Sulęcynie	ul. Kaszubska 26 83-320 Sulęcyno tel. 58 684 32 31	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>koordynowanie systemu przeciwdziałania przemocy domowej</li> </ul>	Mieszkańcy Gminy Sulęcyno
36.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żukowie	ul. B. Prusa 49 83-330 Żukowo tel. 58 681 82 64 <a href="http://www.gops.zukowo.pl">www.gops.zukowo.pl</a> <a href="mailto:gops@zukowo.pl">gops@zukowo.pl</a>	poniedziałek 8:00 – 17:00 wtorek, środa, czwartek 7:30 – 15:30 piątek 7:30 – 14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie</li> </ul>	Mieszkańcy Gminy Żukowo
<b>POMOC POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM</b>					
37.	Lokalny punkt pomocy pokrzywdzonym przestępstwem w Kartuzach	ul. Gdańska 12 83-300 Kartuzy  58 776 40 67 (telefon czynny całodobowo)	piątek: 13:00 – 17:00  <b>stacjonarna działalność punktu ze względu na epidemię COVID-19 tymczasowo zawieszona. Istnieje możliwość uzyskania pomocy specjalistów przy użyciu środków komunikacji na odległość przez telefon pod nr 58 776 40 67</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>organizowanie i finansowanie pomocy prawnej, w tym alternatywnych metod rozwiązywania konfliktów dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, psychoterapia, pomoc psychologiczna dla świadków</li> </ul>	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby najbliższe, świadkowie przestępstw i ich osoby najbliższe

## PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

38.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33 83-333 Chmielno tel. 58 685 68 69 <a href="http://www.gopschmielno.pl/gops@chmielno.pl">http://www.gopschmielno.pl/gops@chmielno.pl</a>	Terapeuta Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach raz w miesiącu- 7.30- 15.30 spotkanie po wcześniejszym umówieniu się  <b>z uwagi na stan pandemii COVID-19 istnieje możliwość skorzystania ze wsparcia w formie zdalnej (telefonicznie)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo psychologiczne</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Chmielno
39.	Centrum Interwencji Kryzysowej	ul. Piłsudskiego 4 83-300 Kartuzy tel. 58 684 02 19, 662 016 626 <a href="mailto:cik@pcprkartuzy.pl">cik@pcprkartuzy.pl</a>	Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych od środków psychoaktywnych sobota 8:00-12:00 w miarę potrzeb w inne dni tygodnia po uzgodnieniu z klientem  <b>W czasie pandemii specjalista pracuje częściowo zdalnie, po rozmowie telefonicznej z klientem wyznacza terminy spotkania.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo, konsultacje i pomoc terapeutyczna dla dzieci i młodzieży uzależnionej od środków psychoaktywnych i ich rodzin</li> <li>• warsztaty wczesnej interwencji dla młodzieży</li> <li>• wsparcie terapeutyczne DDA</li> <li>• pomoc w kierowaniu osób na terapię zamkniętą</li> </ul>	Mieszkańcy powiatu kartuskiego
40.			Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych behawioralnie środa 10:00-15:00 <b>W czasie pandemii specjalista pracuje częściowo zdalnie, po rozmowie telefonicznej z klientem wyznacza terminy spotkania.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo, konsultacje i pomoc terapeutyczna dla osób uzależnionych behawioralnie</li> </ul>	
41.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach  Centrum Wsparcia Społecznego Kartuzy	ul. Gdańska 15 83-300 Kartuzy Zespół pracy socjalnej tel. 665 963 800, 665 951 800 <a href="http://www.gops.kartuzy.pl">www.gops.kartuzy.pl</a> <a href="mailto:gops@poczta.kartuzy.pl">gops@poczta.kartuzy.pl</a>	wtorek 14:30–18:00 piątek 8:00–15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konsultacje psychologiczne</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Kartuzy
42.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kartuzach	ul. Kolejowa 17 83-300 Kartuzy tel. 58 736 63 74, 501 539 053 <a href="http://www.pppkartuzy.pl">www.pppkartuzy.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@pppkartuzy.pl">sekretariat@pppkartuzy.pl</a>	od poniedziałku do piątku 8:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej dzieciom i młodzieży</li> <li>• udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży w wyborze kierunku kształcenia i zawodu</li> <li>• udzielanie rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej, związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży</li> <li>• wspomaganie przedszkoli, szkół i placówek w zakresie realizacji ich zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych</li> <li>• prowadzenie w poradni zajęć psychoedukacyjnych z zakresu profilaktyki uzależnień oraz udzielanie pomocy młodzieży w rozwiązywaniu problemów okresu dorastania</li> </ul>	Przyjęcia są bezpłatne, odbywają się bez skierowań, na wniosek rodziców/opiekunów prawnych dziecka

43.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przodkowie	ul. Kartuska 23 83-304 Przodkowo tel. 58 500 16 80 <a href="mailto:gops@przodkowo.pl">gops@przodkowo.pl</a>	środy 15:00-18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo psychologiczne</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Przodkowo
44.	Środowiskowy Dom Samopomocy w Kobysewie	ul. Polna 8 83-304 Kobysewo tel. 58 680 00 00 <a href="mailto:sds.kobysewo@wp.pl">sds.kobysewo@wp.pl</a>	od poniedziałku do piątku 7:30-15:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wsparcie dla osób z zaburzeniami psychicznymi</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Przodkowo
45.	Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i do spraw Asysty Rodzinnej Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sierakowicach	ul. Lęborska 34 83-340 Sierakowice tel. 58 684 60 45, 58 681 93 92 <a href="http://gops.sierakowice.ibip.pl/">http://gops.sierakowice.ibip.pl/</a> <a href="mailto:gops@gops.sierakowice.pl">gops@gops.sierakowice.pl</a>	środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-17:30 piątek 7:30-14:30 <b>- w czasie epidemii poradnictwo udzielane pod tel. 518-522-250</b> pon. 10:00-14:00, czw. 13:00-19:00 <b>tel. 506-897-649</b> śr. 9:00-16:00, pt. 12:00-18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo psychologiczne</li> </ul>	Poradnictwo dostępne dla klientów Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sierakowicach
46.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Somoninie	ul. Witosławy 2 A 83-314 Somonino 58 684 13 26 <a href="http://www.somonino.pl/contents/27">www.somonino.pl/contents/27</a> <a href="mailto:gops@somonino.pl">gops@somonino.pl</a>	poniedziałek 11:30-15:30 wtorek 7:30-10:30 piątek 7:30-10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo psychologiczne</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Somonino
47.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Stężycy	ul. Parkowa 1 83-322 Stężycza 58 882 89 41	dni według uzgodnień 8:30-13:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo psychologiczne</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Stężycza
48.	Psycholog w Ośrodku Zdrowia w Sulęczynie	ul. Kaszubska 24 83-320 Sulęczyno tel. 58 684 40 27	dwa razy w miesiącu we wtorki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konsultacje terapeutyczne</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Sulęczyno
49.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żukowie	ul. B. Prusa 49 83-330 Żukowo tel. 58 681 82 64 <a href="http://www.gops.zukowo.pl">www.gops.zukowo.pl</a> <a href="mailto:gops@zukowo.pl">gops@zukowo.pl</a>	poniedziałek 8:00 – 17:00 wtorek, środa, czwartek 7:30 – 15:30 piątek 7:30 – 14:30 konsultacje psychologiczne po wcześniejszym umówieniu się	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo psychologiczne</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Żukowo
50.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ośrodek Terapii i Profilaktyki Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Żukowie	ul. Gdańska 14 D 83-330 Żukowo tel. 730 260 606 <a href="http://www.osrodekterapii.zukowo.pl">www.osrodekterapii.zukowo.pl</a> <a href="mailto:osrodekterapii@zukowo.pl">osrodekterapii@zukowo.pl</a> <b>w trwającym stanie epidemii ośrodek świadczy także teleporady</b>	poniedziałek 11:00 - 19:00 wtorek, czwartek, piątek 8:00 - 19:00 środa 8:00 - 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• psychoterapia dla członków rodzin z problemem alkoholowym (współuzależnionych i DDA),</li> <li>• psychoterapia dla osób uzależnionych od alkoholu,</li> <li>• psychoterapia dla osób doświadczających przemocy domowej,</li> <li>• pomoc psychoterapeutyczna i psychologiczna dla młodzieży uzależnionej i zagrożonej uzależnieniem</li> </ul>	Mieszkańcy powiatu kartuskiego
51.			wtorek 15:00–17:00 czwartek 8:00–10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzenie punktu konsultacyjnego dla osób uzależnionych od narkotyków i członków ich rodzin</li> </ul>	



## PORADNICTWO RODZINNE

52.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33 83- 333 Chmielno tel. 58 685 68 69 <a href="http://www.gopschmielno.pl/gops@chmielno.pl">http://www.gopschmielno.pl/gops@chmielno.pl</a>	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:00 piątek 7:30-15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo rodzinne - asystent rodziny</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Chmielno
53.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach	ul. Hallera 1 83-300 Kartuzy Zespół pierwszego kontaktu tel. 58 681 26 31 wew. 37 Zespół ds. świadczeń wydawanych decyzją tel. 58 681 26 31 wew. 38 i 40 <a href="http://www.gops.kartuzy.pl">www.gops.kartuzy.pl</a> <a href="mailto:gops@poczta.kartuzy.pl">gops@poczta.kartuzy.pl</a>	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udzielanie informacji dotyczących poradnictwa rodzinnego i pracy socjalnej</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Kartuzy
54.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach  Centrum Wsparcia Społecznego Kartuzy	ul. Gdańska 15 83-300 Kartuzy Zespół ds. pracy socjalnej tel. 665 963 800, 665 951 800 Zespół ds. rodziny 665 936 800 <a href="http://www.gops.kartuzy.pl">www.gops.kartuzy.pl</a> <a href="mailto:gops@poczta.kartuzy.pl">gops@poczta.kartuzy.pl</a>	od poniedziałku do czwartku 7:30–18:30 piątek 7:30–12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praca socjalna</li> <li>• wsparcie asystenta rodziny</li> <li>• konsultacje psychologiczne</li> <li>• mediacje</li> <li>• szkoła dla rodziców</li> <li>• warsztaty dla rodzin</li> <li>• organizacja czasu wolnego</li> </ul>	Mieszkańcy gminy Kartuzy
55.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kartuzach	ul. Mściwoja II 20 83-300 Kartuzy tel. 58 685 33 20, 58 684 00 82 <a href="http://www.pcprkartuzy.pl">www.pcprkartuzy.pl</a> <a href="mailto:sekretariat@pcprkartuzy.pl">sekretariat@pcprkartuzy.pl</a>	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30–15:30 środa: 7:30–16:00 piątek: 7:30–15:00  zawsze po wcześniejszym umówieniu, możliwe również godziny późnopołudniowe  drugi piątek miesiąca 9:00–14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradnictwo, konsultacje, terapia psychologiczna</li> <li>• superwizja indywidualna i grupowa dla opiekunów zastępczych i prowadzących rodzinne domy dziecka</li> <li>• szkolenia dla opiekunów zastępczych i prowadzących rodzinne domy dziecka</li> </ul>	Wychowankowie rodzinnej i instytucjonalnej pieczy zastępczej, opiekunowie zastępczy, prowadzący rodzinne domy dziecka
56.	Zespół ds. Rodzinnej Pieczy Zastępczej		wtorek 16:00-19:00 <b>w czasie pandemii działalność zawieszona, planuje się wznowienie od września</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• klub młodzieżowy dla wychowanków pieczy zastępczej od 12 do 20 r. ż.</li> <li>• zajęcia socjoterapeutyczne</li> <li>• warsztaty psychoedukacyjne i profilaktyczne</li> <li>• doradztwo zawodowe</li> </ul>	Wychowankowie rodzinnej i instytucjonalnej pieczy zastępczej
57.	Centrum Interwencji Kryzysowej	ul. Piłsudskiego 4 83-300 Kartuzy tel. 58 684 02 19, 662 016 626 <a href="mailto:cik@pcprkartuzy.pl">cik@pcprkartuzy.pl</a>	10 sesji raz w tygodniu <b>w czasie pandemii specjalista kieruje ofertę indywidualną dotyczącą wspierania rodziców w radzeniu sobie w codziennych kontaktach z nastolatkiem.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szkoła dla rodziców</li> <li>• warsztaty psychoedukacyjne dla rodziców nastolatków</li> </ul>	Rodzice nastolatków, którzy ukończyli pierwszą edycję szkoły dla rodziców

58.	Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i do spraw Asysty Rodzinnej Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sierakowicach	ul. Lęborska 34 83-340 Sierakowice tel. 58 684 60 45, 58 681 93 92 <a href="http://gops.sierakowice.ibip.pl/">http://gops.sierakowice.ibip.pl/</a> <a href="mailto:gops@gops.sierakowice.pl">gops@gops.sierakowice.pl</a>	od poniedziałku do czwartku 7:30-14:30 piątek 7:30-14:00	• poradnictwo rodzinne	Mieszkańcy gminy Sierakowice
59.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Somoninie	ul. Witośławy 2 A 83-314 Somonino tel. 58 684 13 26 <a href="http://www.somonino.pl/contents/27">www.somonino.pl/contents/27</a> <a href="mailto:gops@somonino.pl">gops@somonino.pl</a>	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30-15:30 środa 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	• poradnictwo rodzinne	Mieszkańcy gminy Somonino
60.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Stężycy	ul. Parkowa 1 83-322 Stężycza tel. 58 882 89 41 <a href="mailto:gops@gminastezyca.pl">gops@gminastezyca.pl</a>	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30–15:30 środa 7:30–16:30 piątek 7:30–14:30	• poradnictwo rodzinne – asystent rodziny	Rodziny z dziećmi, kobiety w ciąży z gminy Stężycza
61.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żukowie	ul. B. Prusa 49 83-330 Żukowo tel. 58 681 82 64 <a href="http://www.gops.zukowo.pl">www.gops.zukowo.pl</a> <a href="mailto:gops@zukowo.pl">gops@zukowo.pl</a>	poniedziałek 8:00 – 17:00 wtorek, środa, czwartek 7:30 – 15:30 piątek 7:30 – 14:30	• poradnictwo rodzinne – asystent rodziny	Mieszkańcy gminy Żukowo

## POMOC DLA CUDZOZIEMCÓW

62.	Punkt informacyjno-doradczy dla cudzoziemców spoza Unii Europejskiej	ul. 3 Maja 2/14 83-300 Kartuzy 533 327 359	poniedziałek 15:00-21:00 środa 15:00-21:00 sobota 9:00 – 15:00	• pomoc prawna dla cudzoziemców, • kwestie dotyczące legalizacji pobytu, legalizacji pracy, jej poszukiwania, uzyskania pozwoleń na pracę, opieki nad dziećmi, opieki zdrowotnej, psychologicznej oraz tłumaczenia	cudzoziemcy spoza Unii Europejskiej, ich rodziny, opiekunowie
-----	--	--	--	---	---

## NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA, NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE I MEDIACJE

63.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33 83-333 Chmielno tel. 58 685 68 69 <a href="http://www.gopschmielno.pl/">http://www.gopschmielno.pl/</a> <a href="mailto:gops@chmielno.pl">gops@chmielno.pl</a>	dyżur prawnika raz w miesiącu 7.30- 15.30 spotkanie po wcześniejszym umówieniu się.  <b>z uwagi na stan pandemii COVID-19 istnieje możliwość skorzystania ze wsparcia w formie zdalnej (telefonicznie)</b>	• nieodpłatna pomoc prawna	Mieszkańcy Gminy Chmielno
64.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach  Centrum Wsparcia Społecznej Kartuzy	ul. Gdańska 15 83-300 Kartuzy Zespół ds. rodziny tel. 665 936 800 <a href="http://www.gops.kartuzy.pl">www.gops.kartuzy.pl</a> <a href="mailto:gops@poczta.kartuzy.pl">gops@poczta.kartuzy.pl</a>	od poniedziałku do czwartku 7:30–18:30 piątek 7:30–12:30	• mediacje	Klienci pomocy społecznej

65.	Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w Chmielnie	Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Chmielnie ul. Gryfa Pomorskiego 20 83-333 Chmielno <a href="http://www.kartuskipowiat.com.pl">www.kartuskipowiat.com.pl</a>	od poniedziałku do czwartku 14:00 – 18:00 piątek 8:00 – 12:00  <b>w czasie epidemii możliwe jest uzyskanie porady na odległość tj. telefonicznie, przez pocztę elektroniczną, komunikator internetowy, wideorozmowę</b>	• nieodpłatne poradnictwo obywatelskie i mediacje	<p><b>Do punktów obowiązuje rejestracja pod numerem tel. 536-006-810 w godz. 8:00-12:00</b></p> <p>Z porad może skorzystać osoba, która oświadczy, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku.</p> <p>Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się może być udzielana pomoc, także poza punktem albo za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość. Szczegóły pod nr tel. 536 006 810 lub drogą e-mail: <a href="mailto:zdrowie@kartuskipowiat.pl">zdrowie@kartuskipowiat.pl</a></p>
66.	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Kartuzach	Urząd Miejski w Kartuzach ul. Gen. Hallera 1 83-300 Kartuzy <a href="http://www.kartuskipowiat.com.pl">www.kartuskipowiat.com.pl</a>	poniedziałek, wtorek, środa i czwartek: 8:00–12:00 piątek: 12:30–16:30  <b>w czasie epidemii możliwe jest uzyskanie porady na odległość tj. telefonicznie, przez pocztę elektroniczną, komunikator internetowy, wideorozmowę</b>	• nieodpłatna pomoc prawna i mediacje	
67.	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Żukowie	Centrum Kultury w Żukowie ul. 3 Maja 9 B 83-330 Żukowo <a href="http://www.kartuskipowiat.com.pl">www.kartuskipowiat.com.pl</a>	poniedziałek, czwartek i piątek: 15:00-19:00 wtorek i środa: 8:00–12:00  <b>w czasie epidemii możliwe jest uzyskanie porady na odległość tj. telefonicznie, przez pocztę elektroniczną, komunikator internetowy, wideorozmowę</b>	• nieodpłatna pomoc prawna i mediacje	
68.	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Sierakowicach	Dworzec Kolejowy w Sierakowicach ul. Piwna 23 83-340 Sierakowice <a href="http://www.kartuskipowiat.com.pl">www.kartuskipowiat.com.pl</a>	poniedziałek i środa: 8:00-12:00 wtorek: 12:30-16:30 czwartek i piątek: 11:00–15:00  <b>w czasie epidemii możliwe jest uzyskanie porady na odległość tj. telefonicznie, przez pocztę elektroniczną, komunikator internetowy, wideorozmowę</b>	• nieodpłatna pomoc prawna i mediacje	
69.	Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w Stężycy	Ochotnicza Straż Pożarna w Stężycy ul. Królewska 6 83-322 Stężycza <a href="http://www.kartuskipowiat.com.pl">www.kartuskipowiat.com.pl</a>	poniedziałek, wtorek, środa i piątek: 8:00-12:00 czwartek: 13:00-17:00  <b>w czasie epidemii możliwe jest uzyskanie porady na odległość tj. telefonicznie, przez pocztę elektroniczną, komunikator internetowy, wideorozmowę</b>	• nieodpłatne poradnictwo obywatelskie i mediacje	