

Nazwa jednostki świadczącej poradnictwo, adres	nr telefonu, e-mail, strona www	Dni i godziny działalności	Sposób dokonywania zgłoszeń	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 Telefoniczne	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 Telefoniczne	Osoby wymagające poradnictwa prawnego, psychologicznego, psychoterapii, mediacji rodzinnych
Fundacja "BĄDŹ DOBROCZYŃCĄ" ul. Damrota 2a/6-7 45-064 Opole	77 441 12 29, 505 287 466 info@dobroczynca.org www.dobroczynca.org	Środa – czwartek 11.00 – 16.30	Osobiście Telefoniczne	Punkt pomocy specjalistycznej dla rodzin.
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)	Terminy uzgadniane telefonicznie	Porady prawne z zakresu prawa rodzinnego, opiekuńczego, cywilnego, administracyjnego, karnego, prawa pracy i ubezpieczeń społecznych dla osób które nie są w stanie same opłacić porady prawnej.
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE				
Fundacja "BĄDŹ DOBROCZYŃCĄ" ul. Damrota 2a/6-7 45-064 Opole	77 441 12 29, 505 287 466 info@dobroczynca.org www.dobroczynca.org	Środa – czwartek 11.00 – 16.30	Osobiście Telefoniczne	Pomoc psychologiczna dla osób potrzebujących wsparcia (dzieci, młodzież, dorośli)
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 Telefoniczne	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–czwartek 7.30 – 15.30 piątek 7.30 – 14.00	Osobiście Telefoniczne	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.-Pedagogiczna w Ozimku ul. Częstochowska 31, 46-040 Ozimek	77 465 12 54 poradnia.ozimek@interia.pl www.pppozimek.pl	Sekretariat 7.30 – 15.30 pracownicy merytoryczni: Poniedz.–czwartek 8.00 – 19.00 Piątek 8.00 – 16.00	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 8.00 – 13.00	Telefonicznie Osobiście	
Punkt Konsultacyjny ul. Plac Powst. Śląskich 2, 49-120 Dąbrowa	77 464 17 78	Piątek 13.30 – 15.30	Osobiście	Pomoc dla osób wymagających wsparcia i poradnictwa, dla osób w kryzysach, osób uzależnionych i współuzależnionych.
Punkt Pomocy Psychologicznej ul. Zamkowa 2, 46-060 Prószków		Poniedziałek 14.00 – 17.00	Osobiście	
Stowarzyszenie Quisisana Ul. Sienkiewicza 20, I piętro, oficyna 45-037 Opole	500 465 850, 500 465 838 kontakt@quisisana.org.pl	Poniedziałek – piątek 8.00 – 20.00	Telefonicznie Osobiście po uprzedniej telef. rejestracji	
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., 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: <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	Poniedziałek-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, 469 55 10 dobrzen@dobrzewielki.pl	Poniedziałek 7.30 – 15.30 Wtorek, 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	Poniedziałek 8.00 – 16.00 Wtorek – piątek 7.30 – 15.30	Osobiście Telefonicznie	
GOPS Łubniany ul. Opolska 104, 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	Poniedziałek - piątek 7.15 – 15.15	Osobiście, Telefonicznie	
OPS Niemodlin ul. Bohaterów Powstań Śl. 37, 49-100 Niemodlin	77 460 79 45 ops_niemodlin@pro.onet.pl	Poniedziałek 7.00 – 17.00 Wtorek - czwartek 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, oiips@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	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., czwart. 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 kierownik.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 4606221	Poniedziałek – piątek 8.00 – 13.00	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	Osoby pokrzywdzone, doznające przemocy
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	Poniedziałek – piątek 8.00 – 20.00 Schronienie całodobowo.	Osobiście Telefoniczne	

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"	801 120 002	Poniedziałek– sobota 8.00 –22.00 Niedziele i święta 8.00 – 16.00	Telefonicznie	
Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej	22 828 11 12	Wtorki i środy 15.00 – 18.00	Telefonicznie	Pomoc osobom dorosłym, które doświadczyły przemocy seksualnej
PORADNICTWO Z ZAKRESU ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ				
Gminny Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień ul. Dworcowa 38, 46-053 Chrzastowice	77 411 04 08	Wtorek 16.00 – 20.00 Czwartek 16.00 – 19.00	Osobiście Telefonicznie	Osoby uzależnione i współuzależnione od alkoholu
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Dąbrowie ul. Plac Powstańców Śl. 2, 49-120 Dąbrowa	77 464 10 08, 77 464 17 78	W godzinach pracy OPS	Osobiście Telefonicznie	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Dobrzeńcu Wielkim ul. Namysłowska 44, 46-081 Dobrzeń Wielki	77 411 03 02 77 469 54 33 wew. 102 sekretarz@dobrozenwielki.pl	Pierwszy, drugi i czwarty wtorek miesiąca 15.30 – 17.00	Osobiście Telefonicznie e-mail	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Komprachcicach ul. Ks. Bilińskiego 2, 46-070 Komprachcice	77 464 73 05	Poniedziałek 8.00 – 16.00 Wtorek – piątek 7.30 – 15.30	Osobiście Telefonicznie e-mail	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Łubnianach ul. Opolska 53 A, 46-024 Łubniany	77 421 19 58 kierownik.gops@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	Piątek 13.45 – 17.45 (w przedostatni piątek miesiąca działa Komisja Rozwiązywania Problemów Alkohol. 13.00 – 16.00)	Telefonicznie lub osobiście w OPS w Niemo-dlinie	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Ozimku ul. Ks. Dzierżona 4b, 46-040 Ozimek,	77 462 28 84, oiips@ugim.ozimek.pl	Poniedziałek 7.30 – 17.00 Wtorek - czwartek 7.30 – 15.30 Piątek 7.30 – 14.00	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	Trzeci czwartek miesiąca 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	
Punkt Wzajemnej Pomocy „Wsparcie” ul. Klimasa 9, 46-050 Tarnów Opolski	77 464 41 95	Poniedziałek –piątek 16.00 – 20.00	Osobiście Telefonicznie	
Punkt Konsultacyjno-Terapeutyczny ul. Porcelanowa 8, 49-130 Tułowice	77 460 06 73, opstulowice@opstulowice.pl	Poniedziałek 16.00 – 18.00 Środa 15.00 – 18.00	Osobiście Telefonicznie	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Turawie ul. Opolska 39 c, 46-045 Turawa,	77 421 20 12, 77 421 20 72 wew. 108 aa@turawa.pl	W wyznaczonych dniach wg potrzeb	Osobiście Telefonicznie	

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 7.30 – 18.45 Terapia 8.00 – 20.00	Osobiście Telefoniczne	Pomoc dla osób uzależnionych od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, dla hazardzistów, rodzin osób uzależnionych oraz DDA. Dorośli oraz młodzież od 16 r.ż.
Poradnia Monar Opole, ul. Armii Krajowej 9 of. 1	77 456 40 44	Poniedz., śr., czwart. 10.00 – 18.00 Wtorek, piątek 12.00 – 20.00	Telefonicznie Osobiście	Oferta dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych i współuzależnionych.
Stowarzyszenie na Rzecz Ludzi Uzależnionych TO CZŁOWIEK w Opolu Ul. Ozimska 71 d, 45-368 Opole	77 453 23 38, 600 991 525 kontakt@toczlowiek.pl www.toczlowiek.pl	Poniedz. - czwartek 14.00 – 19.00	Telefonicznie Osobiście	Pomoc osobom uzależnionym, ich rodzinom, osobom wykluczonym społecznie oraz profilaktyka zachowań ryzykownych wśród młodzieży. Współpraca z placówkami oświaty, domami dziecka, sądami i kuratelami, zakładami karnymi, stacjonarnymi placówk. leczn. odwykowego
PORADNICTWO W RAMACH INTERWENCJI KRYZYSOWEJ				
Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie 45-301 Opole, ul. Małopolska 20a	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	Wystąpienie sytuacji kryzysowej: konflikty rodzinne, samobójstwa, przemoc domowa, przemoc seksualna, bezrobocie, wypadki, katastrofy, alkoholizm i inne uzależnienia
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 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)
„Linia życia”	577-999-361	Codziennie 10.00 – 18.00	Telefonicznie	można zadzwonić w sytuacji, gdy rodzic/ opiekun jest w sytuacji “bez wyjścia” (w jego przekonaniu). 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)
PORADNICTWO DLA OSÓB BEZROBOTNYCH				
Fundacja "BĄDŹ DOBROCZYŃCĄ" ul. Damrota 2a/6-7 45-064 Opole	77 441 12 29, 505 287 466 info@dobroczynca.org www.dobroczynca.org	Środa – czwartek 11.00 – 16.30	Osobiście Telefoniczne	Pomoc dla osób bezrobotnych
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	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 8.00 – 13.00	Osobiście Telefoniczne	
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	Pomoc dla osób bezrobotnych
PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA PRACY				
Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy	459 599 000,801 002 006 www.opole.pip.gov.pl	Poniedziałek – piątek 9.00 – 15.00	Telefonicznie	Porady w zakresie przestrzegania prawa pracy, służące ograniczaniu zagrożeń dla życia i zdrowia pracowników
PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM				
Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie 45-301 Opole, ul. Małopolska 20a	77 455 63 90, 77 455 63 91 77 455 63 92 wew. 2 oik@mopr.opole.pl	Poniedziałek-piątek 8.00 – 20.00	Telefonicznie Osobiście	Wystąpienie sytuacji kryzysowej: konflikty rodzinne, samobójstwa, przemoc domowa, przemoc seksualna, bezrobocie, wypadki, katastrofy, alkoholizm i inne uzależnienia
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)

Fundacja ExBono Ul. Niemodlińska 3a, 45-710 Opole Lokalny Punkt Pomocy osobom pokrzywdzonym przestępstwem w Niemodlinie Ul. Bohaterów Powstań Śląskich 37 49-100 Niemodlin	574 225 295 (całodobowo) opole@exbono.pl	Poniedz.,wt. czw.,piąt. 8.00 – 15.00 Środa 13.00 – 20.00 Sobota 8.00 – 12.00 Dyżur w Niemodlinie w środy 8.00 - 12.00	Telefonicznie Osobiście e-mail	Każda osoba która jest osobą pokrzywdzoną lub świadkiem przemoc w rodzinie, kradzieży/oszustwa, uchylania się od alimentów, groźby karalnej/stalkingu, uszkodzenia ciała lub innego przestępstwa, może uzyskać bezpłatną, profesjonalną i specjalistyczną pomoc. Pomoc obejmuje poradnictwo prawne, psychologiczne, psychiatryczne oraz ekonomiczne.
PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA KONSUMENTÓW				
Powiatowy Rzecznik Praw Konsumenta ul. 1 Maja 29, pok. 1, 45-068	775415158 775415148	Wtorek 7.30 – 11.00 Czwartek 13.00 – 17.00	Osobiście, telefonicznie	Poradnictwo konsumenckie i informacje prawne w zakresie ochrony interesów konsumentów
PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW 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	Telefonicznie	Rzecznik interweniuje w sytuacji, kiedy dotychczasowe procedury okazały się 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 8.15 – 18.00 Wtorek-piątek 8.15 – 16.15 Infolinia pon. - pt. 8.00 – 18.00	Telefonicznie	Ochrona praw pacjenta
Narodowy Fundusz Zdrowia – Telefoniczna Informacja Pacjenta	Infolinia: 800 190 590 www.nfz.gov.pl	Poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00	Telefonicznie	Informacje m.in. jak uzyskać kartę EKUZ, jakie prawa przysługują osobie ubezpieczonej, gdzie znajduje się najbliższy szpital, w jaki sposób można zgłosić naruszenie praw pacjenta, jakich formalności należy dopełnić by skorzystać z leczenia uzdrowiskowego
PORADNICTWO Z ZAKRESU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH				
Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Opolu ul. Wrocławska 24, 45-701 Opole	77 451-16-00, 77 451-16-01 infolinia: 22 560-16-00 cot@zus.pl, www.zus.pl skype: zus_centrum_obsługi_tel	Poniedziałek 8.00 – 18.00 Wtorek-piątek 8.00 – 15.00 Konsultanci (telefonicznie, skype, e-mail) pon. - pt. 7.00 – 18.00	Osobiście Telefonicznie e-mailem skype, czat	
PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAWA PODATKOWEGO				
Drugi Urząd Skarbowy w Opolu ul. Cementowa 6 45-358 Opole	77 442 36 31 do 34 ; 77 442 11 01; 77 442 1117 Zus.opole@mf.gov.pl	Poniedziałek 7.30 – 18.00 Wtorek-piątek 7.30 – 15.30	Osobiście Telefonicznie	