Potrzebujesz pomocy? Nie jesteś sam

14.07.2025 r.



Informacja dla dzieci i m?odzie?y w czasie wakacji

Potrzebujesz pomocy? Nie jeste? sam/sama

Czasem ka?dy z nas mo?e czu? si? smutny, zagubiony, zestresowany albo przestraszony. Je?li co? Ci? martwi, je?li kto? Ci? krzywdzi, albo po prostu potrzebujesz kogo?, kto Ci? wys?ucha – s? miejsca, do których mo?esz si? zg?osi?.

Gdzie szuka? pomocy?

Centrum Us?ug Spo?ecznych w Solcu Kujawskim, Plac Jana Paw?a II 4

- tu mo?esz osobi?cie porozmawia? z psychologiem w ka?dy czwartek w godz. 12.00-18.00

- po umówieniu si? na wizyt? pod nr tel. 668 378 876

- w robocze dni tygodnia w godz. 8.30-15.15

Dzieci?cy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12

Telefon Zaufania dla Dzieci i M?odzie?y – 116 111

Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia - dla osób doznaj?cych przemocy

- telefon zaufania 800 154 030

- codziennie w godz. 17.00-21.00

W nag?ych przypadkach, w sytuacji zagro?enia ?ycia przyjmuje:

Psychiatryczna Izba Przyj??

Szpital im. Jurasza w Bydgoszczy, ul. Marii Sk?odowskiej-Curie 9, tel. 52/ 585 42 69, 52/585 42 55

Psychiatryczna Izba Przyj??

Centrum Medyczne Gizi?scy w Bydgoszczy, ul. Le?na 9a, (wej?cie z ty?u budynku – wjazd od ul. Le?nej), tel. 667 770 773

Pami?taj nie musisz radzi? sobie sam/sama.

Szukanie pomocy to oznaka si?y, a nie s?abo?ci.

CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH
W SOLCU KUJAWSKIM

WAKACJE
informacja dla dzieci i młodzieży

IT'S OKAY to ASK For HELP

Potrzebujesz pomocy? Nie jesteś sam/sama.
Czasem każdy z nas może czuć się smutny, zagubiony, zestresowany albo przestraszony.
Jeśli coś Cię martwi, jeśli ktoś Cię krzywdzi, albo po prostu potrzebujesz kogoś, kto Cię wysłucha – są miejsca, do których możesz się zgłosić.

Gdzie szukać pomocy?

Centrum Usług Społecznych w Solcu Kujawskim,
Plac Jana Pawła II 4
tu możesz osobiście porozmawiać z psychologiem w każdy czwartek w godz. 12.00-18.00 po umówieniu się na wizytę pod nr tel. 668 378 876
w robocze dni tygodnia w godz. 8.30-15.15

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - 800 12 12 12

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111

Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia - dla osób doznających przemocy
telefon zaufania 800 154 030
codziennie w godz. 17.00-21.00

W nagłych przypadkach, w sytuacji zagrożenia życia przyjmuje:

Psychiatryczna Izba Przyjęć
Szpital im. Jurasza w Bydgoszczy, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 9
tel. 52/ 585 42 69, 52/585 42 55

Psychiatryczna Izba Przyjęć, Centrum Medyczne Gizińscy w Bydgoszczy, ul. Leśna 9a, Wejście z tyłu budynku - wjazd od ul. Leśnej,
tel. 667 770 773

Pamiętaj nie musisz radzić sobie sam/sama.
Szukanie pomocy to oznaka siły, a nie słabości.

