

Potrzebujesz pomocy? Nie jesteś sam

14.07.2025 r.

Informacja dla dzieci i młodzieży w czasie wakacji

Potrzebujesz pomocy? Nie jesteś sam/sama

Czasem kiedy 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

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

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111

Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia - dla osób doświadczających przemocy

- telefon zaufania 800 154 030

- codziennie w godz. 17.00-21.00

W nagłych przypadkach, w sytuacji zagrożenia życia przyjmuje:

Psychiatryczna Izba Przyj??

Szpital im. Jurasza w Bydgoszczy, ul. Marii Skłodowskiej-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
Sklodowskiej-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.



[Powrót](#)

- [Print](#)
- [Download PDF](#)
- [All news](#)
- [Archive](#)