# 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.**

