



**Potrzebujesz
pomocy?**

**Wiesz, że ktoś
potrzebuje
pomocy?**

**Zadzwoń
lub napisz!**

☎ 116 111

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116111.pl

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

☎ 800 120 002

**Niebieska Linia – telefon dla osób
doświadczających przemocy**

niebieskalinia.info

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

☎ 800 702 222

**Centrum wsparcia dla osób
w stanie kryzysu psychicznego**
liniawsparcia.pl

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

☎ 800 012 005

Telefon Pogadania dla seniorów
telefonpogadania.pl

Czynny codziennie 15.00–20.00, bezpłatny

Lista miejsc udzielających pomocy dostępna na stronach:
kulczykfoundation.org.pl/czulosc-i-wolnosc i wysokieobcasy.pl/czulosciwolnosc

112 – numer alarmowy