



Potrzebujesz
pomocy?

Wiesz, że ktoś
potrzebuje
pomocy?

Zadzwoń
lub napisz!

☎ **116 111**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116111.pl

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

☎ **800 702 222**

**Centrum wsparcia dla osób
w stanie kryzysu psychicznego**

liniawsparcia.pl

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

☎ **800 120 002**

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

niebieskalinia.info

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

AKCJA SPOŁECZNA KULCZYK FOUNDATION, WYSOKICH OBCASÓW I GAZETY WYBORCZA