



Potrzebujesz  
pomocy?

Wiesz, że ktoś  
potrzebuje  
pomocy?

Zadzwoń  
lub napisz!

 **116 111**

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

[116111.pl](http://116111.pl)

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

 **800 702 222**

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

[liniawsparcia.pl](http://liniawsparcia.pl)

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

 **800 120 002**

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

[niebieskalinia.info](http://niebieskalinia.info)

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

 **800 012 005**

**Telefon Pogadania dla seniorów**

[telefonpogadania.pl](http://telefonpogadania.pl)

Czynny codziennie 15.00–20.00, bezpłatny

Lista miejsc udzielających pomocy dostępna na stronach:  
[kulczykfoundation.org.pl/czulosc-i-wolnosc](http://kulczykfoundation.org.pl/czulosc-i-wolnosc) i [wysokieobcasy.pl/czulosciwolnosc](http://wysokieobcasy.pl/czulosciwolnosc)

**112 – numer alarmowy**

AKCJA SPOŁECZNA KULCZYK FOUNDATION, WYSOKICH OBCASÓW I GAZETY WYBORCZEJ