*Załącznik nr 8*

**Numery telefonów, gdzie można uzyskać pomoc:**

**Telefon Zaufania** - 19 288 (linia dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 20:00 - 08:00; w soboty, niedziele i święta - całodobowo);**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”** – tel. 800 120 002 (linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu) oraz e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info;

**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”** **Instytutu Psychologii Zdrowia** – tel. (22) 668 70 00 oraz 116 123 (linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu);

**Fundacja Feminoteka** - Telefon przeciw przemocowy dla kobiet doświadczających przemocy – tel. 888 88 33 88 (telefon czynny od poniedziałku do piątku w godz. 11 – 19);

**Centrum Praw Kobiet** – tel. 800 107 777 (telefon interwencyjny czynny całą dobę; po połączeniu należy wybrać 1 i potem 3);

**Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę** – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – tel. 116 111 (linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu) oraz Telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole – tel. 800 100 100 (linia czynna od poniedziałku do piątku, w godz. 12 – 15);

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** – tel. 800 12 12 12 (linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu);

**Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymaj Przemoc”** – tel. 800 120 148 – (bezpłatna linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu);

**Linia wsparcia psychologicznego Polskiego Czerwonego Krzyża** – tel. (22) 230 22 07 (linia dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 16 – 20);

**Bezpłatna aplikacja mobilna** **„Twój parasol”** – <https://twojparasol.com/>.

**Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Golubiu – Dobrzyniu**,

ul. Żeromskiego 11

tel. 566832663

# Kujawsko-Pomorski Ośrodek Wsparcia Psychologicznego

Sokołowska 38

Golub-Dobrzyń

rejestracja

+48570508848

# Kujawsko-Pomorski Ośrodek Wsparcia Psychologicznego

oddział Grudziądz

ul. Wiślana 12

### rejestracja

### +48 537 170 117

# Kujawsko-Pomorski Ośrodek Wsparcia Psychologicznego

Oddział Lipno

ul. Adama Mickiewicza 41

### rejestracja

### +48 530 012 828

**Wąbrzeskie Centrum Profilaktyki, Terapii i Integracji Społecznej**

ul. 1 Maja 46

rejestracja 660221547

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Nadzieja**

#### Grudziądz

ul. Kościelna 1  
Parafia  
św. Mikołaja Biskupa  
**rejestracja:**+48 660 221 547