

09/10/2026

NIE MUSISZ RADZIĆ SOBIE ZE WSZYSTKIM SAM!

MASZ PRAWO PROSIĆ
O POMOC.
NIE JESTEŚ SAM.
JESTEŚMY TU DLA CIEBIE.

Każdy problem zasługuje na uwagę. Każdy człowiek na wsparcie. Znajdź pomoc w **Gminnym Punkcie Wsparcia Rodziny**.



KAŻDY MOŻE
PRZYJŚĆ,
POROZMAWIAĆ
I UZYSKAĆ
WSPARCIE



Z JAKIMI TRUDNOŚCIAMI POMOŻEMY
CI SIĘ ZMIERZYĆ?

- Masz trudności wychowawcze?
- Przeżywasz trudności w rodzinie?
- Czujesz smutek, złość, lęk lub zagubienie?
- Zmagasz się z uzależnieniem – swoim lub bliskiej osoby?
- Potrzebujesz pomocy w sprawach prawnych?
- Mierzysz się ze stresem lub kryzysem życiowym?

NIE MUSISZ RADZIĆ SOBIE Z TYM SAM.

JACY SPECJALIŚCI NA CIEBIE CZEKAJĄ?



PSYCHOLOG

Pomoże zrozumieć emocje, poradzić sobie z kryzysem, stresem, lękiem, smutkiem.



PSYCHOLOG DZIECIĘCY

Wspiera dzieci i młodzież w trudnościach emocjonalnych, szkolnych, rodzinnych.



SPECJALISTA TERAPII UZALEŻNIEŃ

Wesprze w walce z uzależnieniem i jego skutkami.



RADCA PRAWNY

Udzieli informacji i porady prawnej w trudnych sytuacjach życiowych.



MILCZENIE NIE ROZWIĄDUJE PROBLEMÓW. ROZMOWA JEST PIERWSZYM KROKIEM.

Nie czekaj, aż problem uderzy z większą siłą. Wiele sytuacji, które wydają się nie do rozwiązania, można zmienić, jeśli poprosisz o pomoc na czas.



HARMONOGRAM PRACY GMINNEGO PUNKTU WSPARCIA RODZINY

SPECJALISTA TERAPII UZALEŻNIEŃ

Wtorek: 14.30 - 16.30



PSYCHOLOG

Sobota: 12.00 - 16:00

PSYCHOLOG DZIECIĘCY

Czwartek: 15.30 - 18.30

RADCA PRAWNY

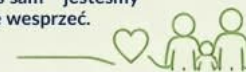
Środa: 15.30 - 18:30

DYŻUR TELEFONICZNY

Sobota: 12.00 - 13.00

PAMIĘTAJ!

- ✓ Rozmowa nic nie kosztuje.
- ✓ Wszystko, o czym powiesz, zostanie zachowane w tajemnicy.
- ✓ Masz prawo prosić o pomoc.
- ✓ Nie jesteś sam – jesteśmy tu, by Cię wesprzeć.



NIE CZEKAJ. ZADZWOŃ. PRZYJDŹ. POROZMAWIAJ.

Jesteśmy tu dla Ciebie!

NIE MUSISZ RADZIĆ SOBIE ZE WSZYSTKIM SAM!

Ostatnie wydarzenia w szkołach pokazują, jak ważne jest, by nie zostawać samemu z trudnymi emocjami, problemami i złością. Czasem wystarczy rozmowa, czyjaś uwaga i wyciągnięta dłoń, by znaleźć inne rozwiązanie.



Coś Cię
martwi?



Nie radzisz sobie
z emocjami?



Masz problem,
o którym trudno Ci
komuś powiedzieć?



Nie wiesz, do kogo
się zwrócić ani gdzie
szukać pomocy?

PRZYJDŹ DO NAS!



**W Gminnym Punkcie Wsparcia Rodziny
możesz porozmawiać z psychologiem
i skorzystać z pomocy specjalistów.**



Wysłuchamy Cię,
pomożemy Ci uporządkować
myśli i wspólnie poszukamy
rozwiązania.



Nie musisz czekać,
aż problem stanie się
naprawdę duży.



Nie musisz się wstydzić
ani bać prosić o pomoc.

**Pamiętaj – prośenie o pomoc
to oznaka odwagi, nie słabości.**



**GMINNY PUNKT WSPARCIA RODZINY
– JESTEŚMY PO TO, ŻEBY CI POMÓC.**

**PRZYJDŹ.
POROZMAWIAJMY.
NIE JESTEŚ SAM**

- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Więcej aktualności](#)