

## Informacja

Trudny czas? Potrzebujesz rozmowy z kimś, kto Cię wysłucha? Od 10 listopada mieszkańcy Gminy Lyski mogą skorzystać z anonimowych dyżurów telefonicznych psychologa. Pomoc psychologiczna jest bezpłatna – ponosisz jedynie koszt połączenia według taryfy swojego operatora. Terminy i godziny dyżurów znajdziesz na plakacie. Zadzwoń – pierwszy krok to rozmowa.

# Potrzebujesz rozmowy? Nie jesteś sam – zadzwoń po wsparcie!

Bezpłatny dyżur psychologa, psychoterapeuty  
dla mieszkańców Gminy Lyski.

**Pomoc, zrozumienie, anonimowość.**

Jeśli zmagasz się z trudnościami,  
problemem alkoholowym w rodzinie,  
lub po prostu potrzebujesz rozmowy  
– jesteśmy tu dla Ciebie.

**Telefon zaufania do psychologa,  
psychoterapeuty Pani Marty Białek:**

 **790 849 555**

### TERMINY DYŻURÓW TELEFONICZNYCH:

- 10 listopada 2025 r. (poniedziałek) – godz. 18.00–20.00
- 18 listopada 2025 r. (wtorek) – godz. 19.30–21.30
- 26 listopada 2025 r. (środa) – godz. 16.00–18.00
- 1 grudnia 2025 r. (poniedziałek) – godz. 18.00–20.00
- 8 grudnia 2025 r. (poniedziałek) – godz. 18.00–20.00
- 15 grudnia 2025 r. (poniedziałek) – godz. 18.00–20.00
- 29 grudnia 2025 r. (poniedziałek) – godz. 18.00–20.00



**Rozmowa  
może pomóc**

Działanie odbywa się w ramach działań prewencyjnych prowadzonych na terenie Gminy Lyski,  
w zakresie przeciwdziałania alkoholizmowi i profilaktyki zachowań ryzykownych.