

Nevíš si rady s tím, co prožíváš a cítíš?

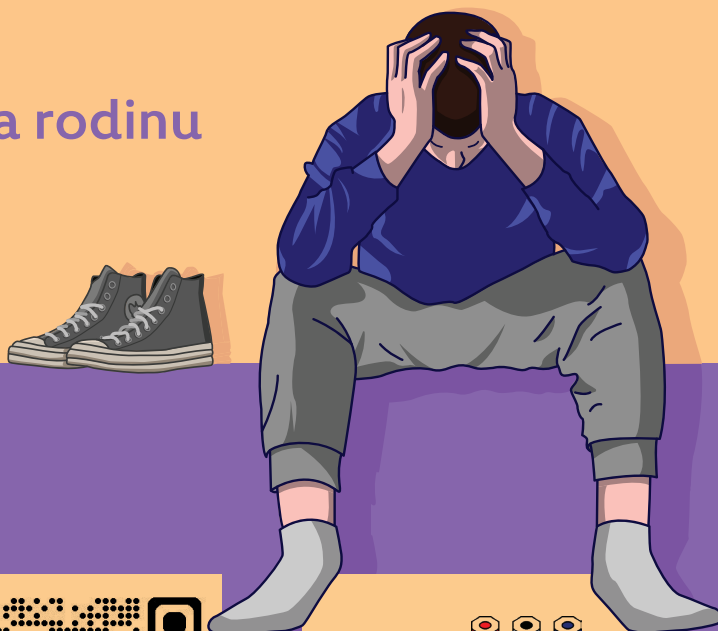
Nebere někdo tvoje pocity vážně?
Ublížil ti někdo?
Nevíš, na koho se obrátit?

Každý se tak někdy cítí,
v těžkých časech jsme tady pro tebe.
Požádat o pomoc není zbabělost, **je to síla.**

Pokud víš o někom, kdo prochází těžkým
obdobím, je lepší mu podat **pomocnou ruku,**
než jen stát stranou a přehlížet ho.



V ostravském
Krizovém centru pro děti a rodinu
najdeš pomoc.



Kontakty:

Krizové centrum pro děti a rodinu
Po a st od 8.00 do 15.00 bez
objednání, v jiné dny po
tel. objednání.

Syllabova 1161/19
703 00 Ostrava-Vítkovice

tel.: 778 111 281

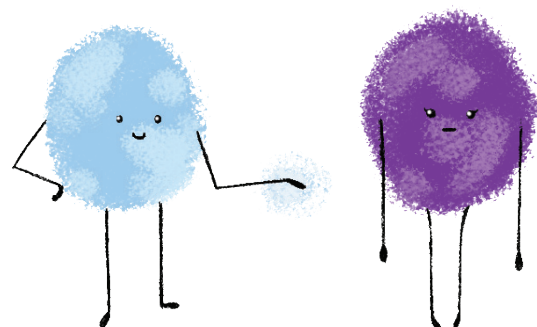
email: kcd@css-ostava.cz



Zde najdeš další kontakty

Nevíš si rady s tím, co prožíváš a cítíš?

Nebere někdo tvoje pocity vážně?
Ublížil ti někdo?
Nevíš, na koho se obrátit?



Každý se tak někdy cítí, v těžkých časech jsme tady pro tebe.
Pokud víš o někom, kdo prochází těžkým obdobím,
je lepší mu podat pomocnou ruku, než jen stát stranou a přihlížet.
Požádat o pomoc není zbabělost, je to síla.

**V ostravském Krizovém centru
pro děti a rodinu najdeš pomoc.**

po a st od 8.00 do 15.00 bez objednání,
v jiné dny po tel. objednání
Syllabova 1161/19
703 00 Ostrava-Vítkovice
tel.: 778 111 281
e-mail: kcd@css-ostrava.cz



Tady najdeš všechny kontakty.



Nevíš si rady s tím, co prožíváš a cítíš?

**Nebere někdo tvoje pocity vážně?
Ublížil ti někdo?
Nevíš, na koho se obrátit?**

**Každý se tak někdy cítí,
v těžkých časech jsme tady
pro tebe.**

**Pokud víš o někom,
kdo prochází těžkým obdobím,
je lepší mu podat pomocnou
ruku, než jen stát stranou
a přihlížet.**



Krizové centrum pro děti a rodinu

po a st od 8.00 do 15.00 bez objednání,
v jiné dny po tel. objednání

Syllabova 1161/19
703 00 Ostrava-Vítkovice

tel.: 778 111 281
e-mail: kcd@css-ostrava.cz



Tady najdeš
další kontakty



NECÍTIŠ SE NĚKDY DOBŘE?

**Nevíš si rady s tím, co prožíváš a cítíš?
Napadlo tě někdy, že by bylo lepší tady nebýt?
Snažíš se zastavit své trápení tím, že si ublížíš?
Cítíš se někdy osaměle a nepochopeně?**



**Pokud NE, tak se zdá, že je u tebe
teď vše v pořádku.**

**Můžeš se rozhlédnout kolem sebe,
jestli by se tyto informace někomu
hodily.**

Odpověděl/a sis ANO?

**Nemusíš se stydět za své pocity, každý
z nás někdy potřebuje pomoc.**

**Nejsi v tom sám/a, v ostravském
Krizovém centru pro děti a rodinu
najdeš pomoc.**

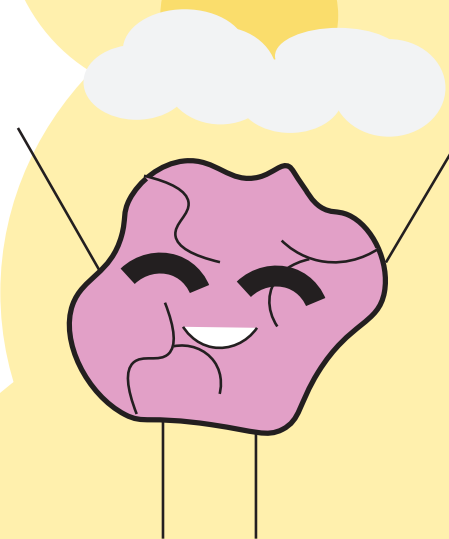
KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A RODINU

po a st od 8.00 do 15.00 bez objednání,
v jiné dny po tel. objednání

**Syllabova 1161/19
703 00 Ostrava-Vítkovice**

**tel.: 778 111 281
email: kcd@css-ostrava.cz**

**Tady najdeš další kontakty na krizové linky, online
poradny i ostravská centra, kde ti mohou pomoci.**



Nebere někdo tvoje pocity vážně? Ublížil ti někdo?



Nevíš, na koho se obrátit?
Každý se tak někdy cítí, v těžkých
časech jsme tady pro tebe.



Pokud víš o **někom**, kdo prochází těžkým
obdobím, je lepší mu podat **pomocnou ruku**,
než jen stát stranou a přihlížet.



Požádat o pomoc není slabost, je to síla.
V ostravském Krizovém centru pro děti
a rodinu najdeš pomoc.



Krizové centrum pro děti a rodinu

po a st od 8.00 do 15.00 bez objednání,
v jiné dny po tel. objednání
Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava - Vítkovice

tel: **778 111 281**

email: **kcd@css-ostrava.cz**

Tady najdeš další kontakty.



NECÍTIŠ SE NĚKDY DOBŘE?

**Každý se tak někdy cítí,
v těžkých časech jsme tady pro tebe.**

**Nevíš si rady s tím, co prožíváš a cítíš?
Napadlo tě někdy, že by bylo lepší tady nebýt?
Snažíš se zastavit své trápení tím, že si ublížíš?
Cítíš se někdy osaměle a nepochopeně?
Ublížil ti někdo?**

Znáš někoho, o kom víš, že se trápí?

**Pokud víš o někom, kdo prochází těžkým
obdobím, je lepší mu podat pomocnou ruku,
než jen stát stranou a přihlížet.**

**Požádat o pomoc není zbabělost, je to síla.
V ostravském Krizovém centru pro děti a rodinu
najdeš pomoc.**

Krizové centrum pro děti a rodinu

**po a st od 8.00 do 15.00 bez objednání,
v jiné dny po tel. objednání.**

Syllabova 1161/19
703 00 Ostrava-Vitkovice
tel: 778 111 281
e-mail: kcd@css-ostava.cz

**Tady najdeš další kontakty na krizové linky, online poradny
i ostravská centra, kde ti mohou pomoci.**



Nepese někdo TVOJE POCITY

Požádat o pomoc
není zbabělost,
je to síla.

vážně?

UBLÍŽIL TI NĚKDO?



Nevíš si rady s tím, co prožíváš a cítíš?
Cítíš se někdy osaměle a nepochopeně?
Nevíš, na koho se obrátit?

JSMĚ TI PRO TEBE

V jiné dny po tel. objednání,
Po a St od 8.00 do 15.00 bez objednání,
Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava-Vítkovice
tel.: 778 111 281, e-mail: kcd@css-ostrava.cz
Tady najdeš další kontakty.



NEJSI V TOM SAM



Nemusíš se stydět za své pocity,
každý z nás někdy potřebuje pomoc.
V ostravském Krizovém centru pro
děti a rodinu najdeš pomoc.



Nebere někdo TVOJE POCITY

vážně?

UBLÍŽIL TI NĚKDO?



Nevíš si rady s tím, co prožíváš a cítíš?
Cítíš se někdy osaměle a nepochopeně?
Nevíš, na koho se obrátit?



JSMĚ TI PRO TEBE

V jiné dny po tel. objednání,
Po a St od 8.00 do 15.00 bez objednání,
Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava-Vítkovice
tel.: 778 111 281, e-mail: kcd@css-ostrava.cz
Tady najdeš další kontakty.



Požádat o pomoc
není zbabělost,
je to síla.

NEJSI V TOM SAM



Nemusíš se stydět za své pocity,
každý z nás někdy potřebuje pomoc.
V ostravském Krizovém centru pro
děti a rodinu najdeš pomoc.



Centrum sociálních služeb
Ostrava, o.p.s.



Nevíš si rady s tím, co prožíváš a cítíš?

Nebere někdo tvoje pocity vážně?

Ublížil ti někdo?

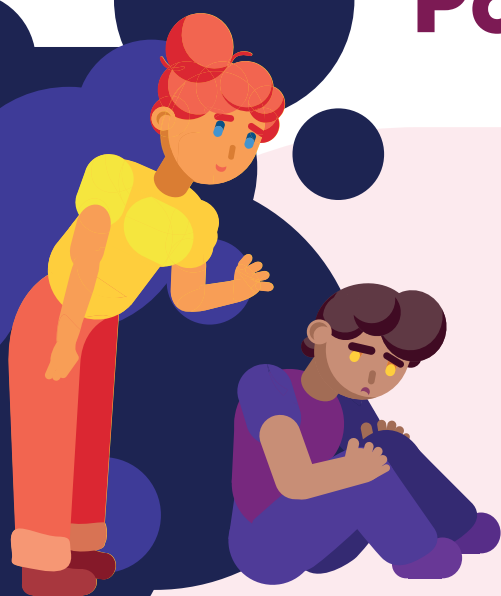


Potřebuješ pomoc?

Strach, smutek, vztek, zmatenost, bezmoc?

**Každý se tak někdy cítí.
V těžkých časech jsme tady pro tebe.**

Pokud víš o někom, kdo prochází těžkým obdobím,
je lepší mu podat pomocnou ruku, než jen stát
stranou a přehlížet.



Požádat o pomoc není zbabělost, je to síla.
V ostravském Krizovém centru pro děti a rodinu

Krizové centrum pro děti a rodinu

po a st od 8.00 do 15.00 bez objednání,
v jiné dny po tel. objednání

Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava-Vítkovice

kcd@css-ostava.cz

Zde najdeš další informace



Nevíš si rady s tím, co prožíváš a cítíš?

Nebere někdo tvoje pocity vážně?

Ublížil ti někdo?



Potřebuješ pomoc?

Strach, smutek, vztek, zmatenost, bezmoc?

**Každý se tak někdy cítí.
V těžkých časech jsme tady pro tebe.**

Pokud víš o někom, kdo prochází těžkým obdobím, je lepší mu podat pomocnou ruku, než jen stát stranou a přehlížet.



Požádat o pomoc není zbabělost, je to síla.
V ostravském Krizovém centru pro děti a rodinu najdeš pomoc.

Krizové centrum pro děti a rodinu

po a st od 8.00 do 15.00 bez objednání,
v jiné dny po tel. objednání

Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava-Vítkovice

778 111 281

kcd@css-ostrava.cz

Zde najdeš další informace

