



WOMEN'S HEALTH
IN THE NORTH

Week Without Violence Campaign (ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤਾ ਮੁਹਿੰਮ)

16-22 ਅਕਤੂਬਰ 2023

ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤਾ, ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਮੁਹਿੰਮ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ, ਮੈਲਬਰਨ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਮਹਾਂਨਗਰੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ Week Without Violence (ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤਾ) ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕ ਟੀ-ਸ਼ਰਟਾਂ 'ਤੇ ਉਲੀਕ ਕੇ ਜਾਂ ਰੰਗ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲ ਜਾਂ ਅਸਲ ਕਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਕੇ 'ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤੇ' ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਸਰਲ ਹੈ: ਹਰੇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਕਿਸੇ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ 'ਤੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਿੰਕ ਤੇ ਪੇਪਰ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਡਾਓਨਲੋਡ ਕਰੋ [paper T-shirt to download](#).

Join the Week Without Violence Campaign (ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤਾ) ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ:

ਇਸ ਸਾਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਹੈ 'ਜੁੜੇ, ਸੁਣੋ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ:
ਉਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।'

ਪੀੜਤ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

- ਪੀੜਤ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।:

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਨੋਹੋ :

- ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਫ਼ਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਫ਼ਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੀੜਤ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਣੀ ਗਈ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮੈਂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਫ਼ਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਹਰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ।
- ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੋੜਨਾ ਇੱਕ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 1800 015 188 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਦਮ 24/7 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



WOMEN'S HEALTH
IN THE NORTH

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Facebook, Instagram, Twitter) 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੈਸ਼ਟੈਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: #WWV2023 ਅਤੇ www.nifvs.org.au/event-directory/week-without-violence/ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰੋ

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ <https://www.nifvs.org.au/resources/nifvs-family-violence-resources/family-violence-posters/>

