



# ਸ਼ੀਵਾਈਜ਼: ਸਹਾਇਤਾ, ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ, ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

SHEWISE ਇੱਕ ਸਵੈਸੇਵੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ, ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## SHEWISE ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈਵਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੋਭਾਸ਼ੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

SHEWISE ਵਿਖੇ, ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਵਿਆਪਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਣਾਉਣ, ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ, ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਆਪਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਵਨ ਸਟਾਪ ਸ਼ਾਪ ਹਰ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ 10-12 ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਹੌਸਲੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

## Holy Trinity Church, Hounslow

6 Hounslow High Street

TW3 1HG

ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਡਨ ਬੋਰੋ ਆਫ ਹੌਸਲੋ ਕਾਉਂਸਿਲ ਟੀਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਸਾਡੀ SHEWISE ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ IDVA (ਸੁਤੰਤਰ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਰਕਰ) ਤੋਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਬਹੁ-ਸੇਵਾ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਫੇਰੀ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

**ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ, SHEWISE ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ:**

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਿਕਾਸੀ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ

**ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:**

- ਯੂਕੇ ਪੁਲਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ: 999
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 2000 247

**ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ**

ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। SHEWISE ਵਿਖੇ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਸਮਝ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸਮਰਪਿਤ ਟੀਮ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

**Website:** [www.shewise.org/contact](http://www.shewise.org/contact)

**Email:** [info@shewise.org](mailto:info@shewise.org)

Phone: 0333 188 1505

## ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

SHEWISE ਵਿਖੇ, ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- **ਹੁਨਰ-ਨਿਰਮਾਣ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ:** ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਤੱਕ ਕਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।
- **ਉੱਦਮ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:** ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ, ਅਤੇ ਫੰਡਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਸਾਡਾ ਨੈਟਵਰਕ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਸਹਾਇਤਾ:** ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੱਕ, ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

For our Skills Development programmes:

<https://www.shewise.org/skills-development>

For our Enterprise Development programmes:

<https://www.shewise.org/income-generation-programmes>

For further enquiries please contact us:

E: info@shewise.org

E: sayeeda@shewise.org

## ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ

ਅਸੀਂ SHEWISE 'ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।

- **ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈੱਸ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:** ਸਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ, ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਸਮੇਤ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨ, ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- **ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਸਪੋਰਟ:** ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਈਚਾਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਮਾਗਮਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ, ਅਤੇ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਮਾਨ ਪਰ ਵਿਲੱਖਣ ਯਾਤਰਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਡੂੰਘੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਾਗ ਵੀ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਪੋਸਟ-ਟਰਾਮੈਟਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿਕਾਰ (PTSD), ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਭਵਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

## ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪੂਰਬੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

**ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ!**

ਸ਼ੇਵਾਈਜ਼ ਵੂਮੈਨ ਐਂਡ ਗਰਲਜ਼ ਵੇਲਥੀਇੰਗ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ।

**ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ**

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਉੱਦਮ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

## ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

**Website:** [www.shewise.org/contact](http://www.shewise.org/contact)

**Email:** [info@shewise.org](mailto:info@shewise.org)

**Phone:** 0333 188 1505

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਸ਼ਕਤ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਕ ਸੰਸਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

