ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

Women’s Centre (ਵੂਮੇਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ) ਇੱਕ ਗ਼ੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ ਮੁਨਾਫ਼ਾਕਾਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 1986 ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਇਹ Women’s Centre ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਹੱਦ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਐਲਬਰੀ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਅਸੀਂ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕਤਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗ-ਪਛਾਣ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਔਰਤ ਵਜੋਂ ਪਹਿਚਾਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਸੀ/ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਦਾਨ ਕਰੋ

ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ

Women's Centre
FOR HEALTH & WELLBEING
ALBURY WODONGA
A place for all Women
ABN: 85 476 895 526

ਜੇਕਰ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ;

ਐਮਰਜੈਂਸੀ 000 ਵਿੱਚ

Lifeline (ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ) 13 11 14

1800 RESPECT

Intouch (ਇਨਟੱਚ) - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿਰੁੱਧ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ) 1800 755 988

ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੇਂਦਰ DV ਤਰਜੀਹ ਲਾਈਨ (02) 8234 0777

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

(02) 6021 5773

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

www.womenscentre.org.au

ਸਾਡਾ ਪਤਾ

526 Swift Street, Albury 2640

Punjabi Translation

Women's Centre for Health & Wellbeing

Albury Wodonga

ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੁਆਰਾ, ਆਲੋਚਨਾ, ਮੰਗਾਂ, ਧਮਕੀਆਂ, ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ, ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ, ਇਕੱਲਾ ਕਰ ਦੇਣ, ਵਿੱਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਜਾਂ ਵੀਜ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਜੋੜੇ ਵਿਚ ਬਹਿਸ ਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਅਣਬਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ, ਦੋਵੇਂ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸਣ, ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜੀਉਣ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੀੜਤ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ, ਡਰਾਉਣਾ, ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਵਿੱਤੀ, ਵੀਜ਼ਾ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਦੇ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਪੀੜਤ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਦਸਲੂਕੀ ਸ਼ਰਾਬ, ਜਾਂ ਤਣਾਅ, ਜਾਂ ਪੀੜਤਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਦਸਲੂਕੀ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਜ਼ਬਰਨ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਅਪਰਾਧ ਹਨ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
Women's Centre ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ (02) 60215773 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਾਡੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਾਨੂੰ (02) 60215773 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ 102/526 Swift St, Albury 'ਤੇ ਆਓ।

ਸਾਡੀ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਟੀਮ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਰ ਇੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇਨਟੇਕ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ

ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ

NILS
ਵਿਆਜ-ਰਹਿਤ ਕਰਜ਼ਾ

ਥੈਰਪੀ ਗਰੁੱਪ

ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੀਨਿਕ

ਸਾਡੀ ਭੈਣਾਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਸਾਡੀਆਂ ਇਨਟੇਕ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਜ਼ਬਰਨ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਬਦਸਲੂਕੀ, AVO (ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਅਦਾਲਤੀ ਆਦੇਸ਼), ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ, ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਲੈਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਥੈਰਪੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮਿਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਸਾਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

NILS (ਵਿਆਜ ਰਹਿਤ ਕਰਜ਼ਾ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਹਿਊਮ ਰਿਵਰੀਨਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Hume Riverina Community Legal Services) ਕੋਲ AVO, ਅਲਹਿਦਗੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ, ਵੀਜ਼ਾ ਸੋਸ਼ਣ, ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਭੈਣਾਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ (Our Sisters Closet) ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਜਾਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਵਰਗੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਭੱਜ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।