



ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੀਲ, ਹਾਲਟਨ ਅਤੇ ਟੋਰਾਂਟੋ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਇਹਨਾਂ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

ਪੀਲ ਸਰੋਤ

ਐਂਬਰੇਵ(embave) 24/7 ਸੰਕਟ ਰੇਖਾ

905-403-0864 ਜਾਂ 1-855-676-8515

<https://embave.ca/24/7> ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ(survivors) ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਥਾਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰਾਹਕ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰੰਤ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦਖਲ, ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ, ਜਾਣਕਾਰੀ-ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ।

ਪੀਲ ਦੀਆਂ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ(ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸੀਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਲ)

905-568-1068

<https://www.vspeel.org/>

24/7 ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਦਖਲ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਅਦਾਲਤੀ ਜ਼ਮਾਨਤ ਸਰੋਤਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ(survivors) ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

211 ਸੈਂਟਰਲ

211 ਜਾਂ 1-877-330-3213

<https://211ontario.ca/>

24/7 ਸੇਵਾ, ਫ਼ੋਨ, ਚੈਟ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਵੈੱਬ ਦੁਆਰਾ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 211 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੋਲਟਡ ਵੀਮੈਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

1-888-915-0536

<https://www.awhl.org/contact-us>

24/7 ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗੁਮਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਫ੍ਰੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸੀਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਲ

905-453-5775

<https://fspeel.org/>

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਅਨੁਕੂਲ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਸਾ ਹੋਮਜ਼

<https://nisahomes.com/>

ਨਿਸਾ ਹੋਮਜ਼ ਪਰਵਾਸੀ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ, ਗੈਰ-ਸਟੇਟਸ ਜਾਂ ਮੁਸਲਿਮ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਰਿਮੋਟ ਕੇਸਵਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-888-456-8043 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਮੁਫਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਨਿਸਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-888-711-6472 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਬੇਨਾਮ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸਰੋਤ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸੇਫ਼ ਸੈਂਟਰ ਆਫ਼ ਪੀਲ

905-450-4650

<https://scopeel.org/>

ਪੀਲ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੇਂਦਰ ਪੀਲ ਵਿੱਚ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਾਥੀ(intimate partner) ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ, ਬੰਦੋਬਸਤ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪੁਲਿਸ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ), ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਦਾਲਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ 17 ਤੋਂ ਵੱਧ ਏਜੰਸੀਆਂ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਲਟਨ ਸਰੋਤ

ਹਾਲਟਨ ਵੀਮੈਨਸ ਪਲੇਸ

905-878-8555

<https://haltonwomensplace.com/>

Halton Women's Place ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿੱਤੀ, ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਨਾਹ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

ਦੀ ਵਿਮੈਨ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਹਾਲਟਨ

905-847-5520

<https://thewomenscentreofhalton.com/>

ਹਾਲਟਨ ਦਾ ਵਿਮੈਨ ਸੈਂਟਰ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਬਿਪਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ ਕੋਚਿੰਗ, ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕੋਚਿੰਗ, ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਕੀਨਾ ਹੋਮਸ (ਬਰੈਂਪਟਨ, ਮਿਲਟਨ ਅਤੇ ਟੋਰਾਂਟੋ)

1-888-671-3446

<https://www.sakeenahcanada.com/>

ਸਕੀਨਾ ਹੋਮਸ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਨਾਹ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਓਭਰਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਐਸੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਟੋਰਾਂਟੋ/ਉੱਤਰੀ ਯਾਰਕ ਸਰੋਤ

ਨੋਰਥ ਯਾਰਕ ਵਿਮੈਨ ਸੈਂਟਰ

416-781-0479

<https://nywc.org/>

ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ, ਸਮੂਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਇੱਕ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਲਾਉਂਜ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਮੁਫਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨੋਰਥ ਯਾਰਕ ਵਿਮੈਨ ਸੈਲਟਰ

416-638-7335

<https://nyws.ca/>

NYWS 40 ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲਾ 17 ਬੈਂਡਰੂਮਾਂ ਵਾਲਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਸਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ - ਟੋਰਾਂਟੋ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕੇਨਲ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।