



# SHEWISE: সমর্থন, ক্ষমতায়ন এবং সুস্থতার জন্য আপনার গাইড

SHEWISE হল একটি স্বেচ্ছাসেবী সেক্টর সংস্থা যা তৃণমূল পর্যায়ে সকল নারী ও মেয়েদের শিক্ষাগত, অর্থনৈতিক, সামাজিক উন্নয়ন এবং সুস্থতার জন্য কাজ করে।

## কিভাবে SHEWISE আপনাকে সাহায্য করতে পারে?

আমরা নিরাপদ আশ্রয় পরিষেবা এবং বহু-স্তরের প্রোগ্রামগুলি অফার করি যা সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল, ব্যক্তিগত এবং জাতিগত মহিলা এবং মেয়েদের কাছে বোধগম্য। আমাদের প্রোগ্রামগুলি দ্বিভাষিক কর্মশালা, দক্ষতা উন্নয়ন কার্যক্রম এবং সুস্থতা প্রোগ্রামগুলির মিশ্রণ প্রদান করে যা একাধিক বাধাকে লক্ষ্য করে।

## আপনি কি গার্হস্থ্য নির্যাতনের সম্মুখীন হচ্ছেন?

SHEWISE-এ, আমরা মহিলাদের ক্ষমতায়ন তাদের জীবন পুনর্গঠন এবং তাদের আত্মবিশ্বাস পুনরুদ্ধার করতে নিবেদিত, বিশেষ করে যারা গার্হস্থ্য নির্যাতনের শিকার। আমাদের ব্যাপক পরিষেবাগুলি দক্ষতা বিকাশ, ব্যবসা তৈরি করতে এবং সামগ্রিক সুস্থতার প্রচারের জন্য সহায়তা, প্রশিক্ষণ এবং সুযোগ প্রদান করে। এই নির্দেশিকাটির লক্ষ্য হল আপনি যে সহায়তা পেতে পারেন এবং কীভাবে আমরা আপনাকে বা আপনার পরিচিত কাউকে কঠিন সময়ে নেভিগেট করতে সাহায্য করতে পারি সে সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদান করা।

## পরামর্শ চাইতে চান?

এই চ্যালেঞ্জিং সময়ে আপনি ব্যাপক যত্ন পান তা নিশ্চিত করে জরুরী আশ্রয়কেন্দ্র, কাউন্সেলিং পরিষেবা এবং আইনি সহায়তায় আপনাকে সংযুক্ত করতে আমরা অন্যান্য সংস্থার সাথে অংশীদারি করি।

এই ওয়ান স্টপ শপটি প্রতি বুধবার 10-12 তারিখে আমাদের Hounslow বেসে অনুষ্ঠিত হয়:

**Holy Trinity Church, Hounslow**

**6 Hounslow High Street**

**TW3 1HG**

এখানে আপনি বহু-পরিষেবা সহায়তা যেমন আইনি পরামর্শ, অভিবাসন পরামর্শ, আবাসন, এবং লন্ডন বরো অফ হাউসলো কাউন্সিল দলের একজন IDVA (স্বাধীন ডোমেস্টিক অ্যাবিউজ কর্মী) অংশ বা আমাদের SHEWISE টিমের একজন সদস্যের কাছ থেকে ডোমেস্টিক অ্যাবিউজ সাপোর্টে অ্যাক্সেস পাবেন। আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতি সম্পর্কে অবহিত পরবর্তী পদক্ষেপগুলি নিতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনি আপনার সফরে বিভিন্ন পরামর্শ পেতে সক্ষম হবেন।

**অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন, SHEWISE কোনো জরুরি পরিষেবা নয়। আমরা এর সাথে সমর্থন করি না:**

- জরুরী স্থানান্তর
- জরুরী গার্হস্থ্য অপব্যবহার সমর্থন

**আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ অবিলম্বে বিপদে পড়লে, অনুগ্রহ করে জরুরি পরিষেবাগুলিতে কল করুন:**

- ইউকে পুলিশ ইমার্জেন্সি: 999
- জাতীয় গার্হস্থ্য অপব্যবহারের হেল্পলাইন: 0808 2000 247

**কিভাবে সেওয়াইজ নারীদের গার্হস্থ্য নির্যাতনের সম্মুখীন হতে সাহায্য করে**

গার্হস্থ্য নির্যাতন একটি গভীর আঘাতমূলক অভিজ্ঞতা যা একজন ব্যক্তির জীবনের প্রতিটি দিককে প্রভাবিত করে। SHEWISE-এ, আমরা একটি নিরাপদ এবং গোপনীয় পরিবেশ অফার করি যেখানে মহিলারা বোঝাপড়া, সমর্থন এবং ব্যবহারিক সাহায্য পেতে পারেন। আমাদের নিবেদিত দল নির্দেশিকা, মানসিক সমর্থন এবং সংস্থান প্রদান করে যাতে নারীরা আপত্তিজনক পরিস্থিতি থেকে বাঁচতে এবং নতুন করে শুরু করতে সহায়তা করে।

আপনি যদি আমাদের গার্হস্থ্য অপব্যবহারের টিমের সাথে কথা বলতে চান বা আমাদের পরিষেবাগুলি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে চান তাহলে আমাদের সাথে

যোগাযোগ করুন:

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

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

Phone: 0333 188 1505

## দক্ষতা এবং ব্যবসা উন্নয়নের জন্য প্রশিক্ষণ প্রোগ্রাম

SHEWISE-এ, আমরা নারীদের জীবন পুনর্গঠনের উপায় হিসেবে শিক্ষা এবং দক্ষতা উন্নয়নের শক্তিতে বিশ্বাস করি। আমরা ব্যক্তিগত এবং পেশাদার উভয় বৃদ্ধির জন্য ডিজাইন করা বিভিন্ন ধরনের প্রশিক্ষণ প্রোগ্রাম অফার করি:

- **দক্ষতা-নির্মাণ কর্মশালা:** এই কর্মশালাগুলি ডিজিটাল সাক্ষরতা এবং আর্থিক ব্যবস্থাপনা থেকে শুরু করে যোগাযোগ দক্ষতা এবং ব্যক্তিগত উন্নয়ন পর্যন্ত বিভিন্ন বিষয় কভার করে। আমাদের লক্ষ্য হল নারীদের কর্মশক্তিতে পুনঃপ্রবেশ বা তাদের নিজস্ব ব্যবসা শুরু করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান এবং দক্ষতা দিয়ে সজ্জিত করা।
- **এন্টারপ্রাইজ ডেভেলপমেন্ট প্রোগ্রাম:** আমরা তাদের নিজস্ব ব্যবসা শুরু করতে আগ্রহী মহিলাদের জন্য ব্যবসায়িক পরিকল্পনা, বিপণন, এবং তহবিল অ্যাক্সেস করার প্রশিক্ষণ সহ ব্যাপক সহায়তা প্রদান করি। আমাদের পরামর্শদাতা এবং শিল্প বিশেষজ্ঞদের নেটওয়ার্ক মহিলাদের তাদের ধারণাগুলিকে বাস্তবে পরিণত করতে সাহায্য করার জন্য মূল্যবান অন্তর্দৃষ্টি এবং নির্দেশিকা প্রদান করে।
- **কর্মসংস্থানের প্রস্তুতি সমর্থন:** জীবনবৃত্তান্ত নির্মাণ থেকে শুরু করে সাক্ষাত্কারের প্রস্তুতি পর্যন্ত, আমরা মহিলাদের তাদের লক্ষ্য এবং আকাঙ্ক্ষার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কর্মসংস্থানের সুযোগ খুঁজে পেতে এবং সুরক্ষিত করতে সহায়তা করি।

আপনি যদি আমাদের প্রোগ্রামগুলির একটিতে সাইন আপ করতে চান বা আরও জানতে চান তবে অনুগ্রহ করে नीচে ক্লিক করুন:

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

## **সুস্থতা এবং ব্রেকিং বাধা প্রচার করা**

SHEWISE-এ আমরা যা কিছু করি তার মূলে রয়েছে সুস্থতা। আমরা বুঝি যে সুস্থতা মানসিক, শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যকে অন্তর্ভুক্ত করে এবং আমরা নিরাময় এবং বৃদ্ধির জন্য একটি সামগ্রিক পদ্ধতির প্রচার করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

- **মননশীলতা এবং সুস্থতা কর্মসূচী:** যোগব্যায়াম, ধ্যান এবং সুস্থতা কেন্দ্রিক তথ্যমূলক কর্মশালা সহ আমাদের সুস্থতা কর্মসূচীগুলি মহিলাদের নিজেদের সাথে পুনঃসংযোগ করতে, চাপ কমাতে এবং তাদের সামগ্রিক জীবনযাত্রার মান উন্নত করতে সাহায্য করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।
- **কমিউনিটি বিল্ডিং এবং সোশ্যাল সাপোর্ট:** আমরা বিশ্বাস করি যে বাধা ভেঙ্গে দেওয়ার জন্য একটি শক্তিশালী সম্প্রদায় অপরিহার্য। ইভেন্ট, সামাজিক সমাবেশ এবং পিয়ার সাপোর্ট গ্রুপের মাধ্যমে, আমরা একই রকম কিন্তু অনন্য যাত্রায় থাকা মহিলাদের মধ্যে নিজেদের এবং পারস্পরিক সমর্থনের অনুভূতি জাগিয়ে তুলি।

গার্হস্থ্য নির্যাতন এবং সুস্থতার মধ্যে সম্পর্ক বোঝা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অপব্যবহার শুধুমাত্র একজন ব্যক্তির শারীরিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে না বরং গভীর মানসিক এবং মনস্তাত্ত্বিক দাগও ফেলে। এটি বিষণ্ণতা, উদ্বেগ, পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (PTSD) এবং অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য চ্যালেঞ্জের দিকে নিয়ে যেতে পারে। সুস্থতার দিকেও মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করার মাধ্যমে, আমরা নারীদের তাদের জীবন পুনর্গঠনে, তাদের আত্মবিশ্বাস পুনরুদ্ধার করতে এবং অপব্যবহার থেকে মুক্ত একটি ভবিষ্যত তৈরি করতে সাহায্য করার লক্ষ্য রাখি।

## **সুস্থতা এবং পুনরুদ্ধারের জন্য সহায়তা পরিষেবা**

মহিলাদের স্বাস্থ্য ও সুস্থতাকে খুব কমই গুরুত্ব দেওয়া হয়, বিশেষ করে দক্ষিণ এশীয় এবং মধ্যপ্রাচ্যের সম্প্রদায়ের মধ্যে। তাদের জন্য উপলব্ধ।

**আমরা যে পরিবর্তন করতে চাই!**

শেওয়াইস উইমেন অ্যান্ড গার্লস' ওয়েলবিয়িং উদ্যোগ স্বাস্থ্যসেবা অ্যাক্সেসের বাধাগুলি হ্রাস, মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি এবং একটি সহজ এবং সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল উপায়ে মহিলাদের সুস্থতার প্রচারের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে।

**সচেতনতা বৃদ্ধি করা এবং তথ্যের ব্যবধান দূর করা**

গার্হস্থ্য নির্যাতন, সুস্থতা, দক্ষতা এবং এন্টারপ্রাইজ ডেভেলপমেন্ট সম্পর্কে সমালোচনামূলক তথ্যের অ্যাক্সেস নাও থাকতে পারে এমন নারীদের শিক্ষিত এবং জানাতে আমরা প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। আউটরিচ প্রোগ্রাম, কমিউনিটি ওয়ার্কশপ, এবং স্থানীয় সংস্থাগুলির সাথে অংশীদারিত্বের মাধ্যমে, আমরা সুস্থতার উপর ফোকাস করার গুরুত্ব, ব্যক্তিগত এবং আর্থিক বৃদ্ধি বাড়ানো এবং অপব্যবহারের লক্ষণগুলিকে স্বীকৃতি দেওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে চেষ্টা করি।

**আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন**

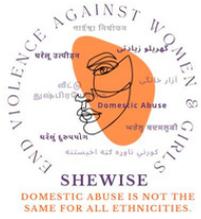
যদি আপনি বা আপনার পরিচিত কারো সহায়তার প্রয়োজন হয় বা আমাদের পরিষেবাগুলি সম্পর্কে আরও জানতে চান, অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন:

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

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

**Phone:** 0333 188 1505

একসাথে, আমরা সর্বত্র মহিলাদের জন্য একটি নিরাপদ, ক্ষমতায়িত এবং আরও সহায়ক বিশ্ব তৈরি করতে পারি।



**SHEWISE**  
DOMESTIC ABUSE IS NOT THE  
SAME FOR ALL ETHNICITIES.