



## ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ?  
ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ, ਭਾਵੁਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੋਈ ਫੀਸ ਹੈ?  
ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੌਣ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ?  
ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮੈਂ ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?  
ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ 780-455-6880 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ info@thetodaycentre.ca ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ?  
ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਆਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਸਮੂਹ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰਾਂ?  
ਸਾਡੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਟੂਰ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰਾਂ?  
ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਟੂਰ, ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣਾ ਟੂਰ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



17724 – 102 Avenue  
Edmonton, AB T5S 1H5  
780.455.6880  
info@thetodaycentre.ca  
thetodaycentre.ca  
ਟਵਿੱਟਰ : @TodayFV  
ਫੇਸਬੁੱਕ : @todaycentre

ਦਫਤਰ ਦਾ ਸਮਾਂ  
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ (ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)  
9:00 am – 5:00 pm  
ਲੰਚ ਲਈ ਬੰਦ 12:00 pm – 1:00 pm  
ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਨੰਬਰ:  
854912664 RR00001

Punjabi

## ਗੁਪਤ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਖਭਾਲ



THE TODAY CENTRE

ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ

Family violence help starts today

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅੱਜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

## ਕਲਾਇੰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

### ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਸਥਿਤੀ, ਲਿੰਗ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਜਾਤੀਗਤ ਸਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੈਸ਼ਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਤੁਰੰਤ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਹੋਣਗੇ।

### ਸਮੂਹ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਵੀਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਔਰਤਾ ਲਈ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਸਮੂਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਡਰਾਪ ਇਨ ਸਮੂਹ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦੂਜੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਦੇ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਸ਼ਿੰਦਗੀ

ਇੱਕ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਅਤੇ 20 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਮਿੰਟ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਲਈ ਮਦਦ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜੋ ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



## ਪਬਲਿਕ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ

### ਉਮਰ ਭਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ

ਉਮਰ ਭਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ 2-ਦਿਨ ਦੀ ਇੰਟਰੈਕਟਿਵ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ ਜੋ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਕਾਸ

ਸਮੂਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂ ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸੰਗਠਨ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਕਟ ਇਟ ਆਉਟ ਵਰਕਸ਼ਾਪ

ਕਟ ਇਟ ਆਉਟ ਵਰਕਸ਼ਾਪ, ਜੋ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਵੇਅ ਦੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਐਸਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ (ਬਿਊਟੀ ਪਾਰਲਰ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਹਕ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰੇਹੋ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

### ਟੂਡੇ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਟੂਡੇ ਬੁੱਕਲੈੱਟ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਅਰਬੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ, ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਾਂ ਡਿਜੀਟਲ ਕਾਪੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ [theodaycentre.ca](http://theodaycentre.ca) ਤੇ ਜਾਓ।



## ਸਹਿਯੋਗ

### ਦਾਨ ਕਰੋ

ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਲਿਆਉਣਾ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਹੀ ਕਲਿਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ [theodaycentre.ca](http://theodaycentre.ca) ਤੇ ਜਾਓ।

### ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰੋ

ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਵਲੰਟੀਅਰ

ਇੱਥੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਅਹੁਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਖਬਰਨਾਮਾ

[Theodaycentre.ca](http://Theodaycentre.ca) ਤੇ ਸਾਡੇ ਤਿਮਾਹੀ ਖਬਰਨਾਮਾ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ ਦੀਆਂ ਤਾਜ਼ਾ ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।