Enhancing Wellness – M4Y
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣਾ

Connect. Be Safe. Enhance Wellness.
ਜੁੜੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉ।

Please join us!
ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ!
ਅਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਇੰਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਹ ਵੈਨਕੂਵਰ ਐਂਡ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਫੈਮਿਲੀ ਸੁਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦਾ 5 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹੈ।

What is this research about?
ਇਹ ਖੋਜ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਹੈ?
- ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ (ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਨੇੜੇ ਦੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਹਿੰਸਾ, ਲਿੰਗ -ਆਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਇੰਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ (19-25) `ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨਾ
- ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਦੱਸੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ `ਤੇ ਇਕ ਮੁਫਤ, ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਐਪ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

Who do we want to hear from?
ਅਸੀਂ ਕਿਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ?
- ਕੋਵਿਡ - 19 ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਈਆਂ ਇੰਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਜਵਾਨਾਂ ਤੋਂ
- ਚੀਨੀ, ਈਸਟ ਯੂਰਪੀਅਨ, ਫਿਲਪੀਨੀ, ਪਰਸ਼ੀਅਨ, ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਸਪੇਨੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ
- ਜਿਹੜੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ, ਓਕਾਨਾਗਨ, ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

What does participation look like?
ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ?
- 2024 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ 4 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਕਸ ਗਰੁੱਪ ਦੇ 4 ਸੈਸ਼ਨ
- 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜਿਹੜੇ ਖੁਦ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋਣਗੇ
- ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ

This project is funded by Public Safety Canada

Public Safety Canada Sécurité publique Canada

Canada

What are the benefits of participating?
ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ
- ਵੈੱਬ `ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਟੂਲਜ਼ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ
- ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ
- ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਗਿਫਟ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਲੰਚ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਉ
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

Please join us!
ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ!

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ m4y@vlmfss.ca`ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 604.436.1025 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 140 `ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Who We Are
ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਐਂਡ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਫੈਮਿਲੀ ਸੁਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ 1991 ਤੋਂ 24 ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ।

Land Acknowledgement
ਧਰਤੀ ਬਾਰੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਐਂਡ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਫੈਮਿਲੀ ਸੁਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਵੀ ਐੱਲ ਐੱਮ ਐੱਫ ਐੱਸ ਐੱਸ) ਆਦਰ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਸਟ ਸੇਲਿਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਸਕੀਅਮ, ਸੁਕਾਮਿਸ਼, ਕਾਕਈ, ਕੇਟਜ਼ੀ, ਸੈਮਿਆਹਮੂ, ਕਵਾਂਟਲਨ ਅਤੇ ਸਲੇ-ਵਾਟੂਥ ਨੇਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਅਣਤਿਆਗੀ ਧਰਤੀ `ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ।

ਇੰਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ, ਰਫਿਊਜੀਆਂ ਅਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਏਜੰਸੀ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੱਚਾਈ, ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਸੁਲ੍ਹਾ-ਸਫਾਈ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਰਸਤੇ `ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਭਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲੀ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

This project is funded by Public Safety

Public Safety Canada Sécurité publique Canada

Canada