



يوم شريط الأبيض Gwent الأبيض 2020

#تحدي #149Challenge!149

هذا العام، يقام يوم الشريط الأبيض يوم الأربعاء 25 نوفمبر ونحن بحاجة لمساعدتكم.

يوم الشريط الأبيض هو حدث سنوي يصادف اليوم الدولي للأمم المتحدة للقضاء على العنف ضد المرأة، ويهدف إلى زيادة الوعي والعمل من أجل إنهاء العنف الذكور تجاه المرأة.

وتتطال حوادث العنف المنزلي آلاف النساء وأسرهن، وفي كثير من الحالات، كان هذا الأمر مستفراً هذا العام بسبب القيود المفروضة على الإغلاق. من المهم الآن أكثر من أي وقت مضى زيادة الوعي بالعنف ضد المرأة من خلال إظهار الدعم في يوم الشريط الأبيض

ما هو #149Challenge #تحدي 149؟

في عام 2018، قُتل 149 امرأة على أيدي رجال في المملكة المتحدة. وقد قُتل أكثر من نصفهم على يد زوج أو شريك سابق، وكلهم تقريباً ارتكبهم رجل معروف للضحية.*

نحن ندير تحدياً مجتمعياً ونسعى إلى توعية الناس بين الأصدقاء والزملاء والعائلات. يتم تشجيع الناس والمدارس والمنظمات والفرق الرياضية والجماعات المجتمعية في جميع أنحاء Gwent على إكمال التحدي في تشرين الثاني/نوفمبر الذي يركز على الرقم 149. قد تكون هذه ثوانٍ أو دقائق أو ما تشاء بمجرد الانتهاء من التحدي، قم بتسليط الضوء عليه على حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي وضع @GwentPCC @GwentVAWDASV #GwentPolice #WhiteRibbonDay #NoExcuseForAbuse@

ويمكن أن يحدث هذا التحدي في 25 تشرين الثاني/نوفمبر أو في أي وقت خلال 16 يوماً من عمل التحدي الذي سوف ينتهي في 10 كانون الأول/ديسمبر.

يمكن أن يكون هذا التحدي #149Challenge خاص بك، شيئاً تفعله وحدك، مع عدد قليل من الأشخاص من منزلك، أو كجزء من تتابع جماعي (بما يتماشى مع أي قواعد اجتماعية للابتعاد في ذلك الوقت). على سبيل المثال، يمكنك:

* يذكر تقرير تعداد قتل الإناث أن 149 امرأة قُتلن على أيدي رجال في المملكة المتحدة في عام 2018. لقراءة التقرير ومعرفة المزيد: <https://femicidescensus.org/reports>



- * المشي أو الركض لمدة 149 دقيقة
- * صعود الدرج 149 مرة.
- * ركوب الدراجة لمسافة 149 كيلومترا, منفردا أو في تتابع مع الأصدقاء.
- * حول المشي اليومي إلى مدرستك إلى هذا التحدي #149Challenge.
- * حاول التعرق من خلال ممارسة الرياضة لمدة 149 ثانية لكل من التمرين، مثل القفز كالنجمة، burpees، اللوح...
- * القيام بأي شيء تحبه أو حتى تكرهه لمدة 149 دقيقة ، إن ذلك العزف على آلة موسيقية (متعة!) أو القيام بالأعمال المنزلية (وليس متعة جدا!)
- * ماذا عن تتابع افتراضي؟ إشراك عائلتك أو مجموعة من المجتمع. استمتع بالقيام بالمهمة التي اخترتها، إصنع فيلم عن نفسك لاستكمال التحدي و 'مرر العصا' افتراضيا لشخص آخر عبر وسائل الاعلام الاجتماعية.
- * إذا لم تكن الرياضة شيئا تحبه ، لماذا لا تستخدم خيالك؟ يمكنك خبز 149 كعكة بين مجموعتك أو مؤسستك أو كتابة قصيدة 149 كلمة.
- * مهما فعلت، اجعله صعباً عليك. أكملت هذا التحدي #149Challenge؟ إذا أظهر دعمك على وسائل التواصل الاجتماعي. يمكنك حتى السماح لأصابعك أن تقوم بالحديث:





ألا يمكنك التفكير في التحدي #149Challenge الخاص بك ؟

هذا جيد، يمكنك محاولة الإبداع وتصميم الشريط الأبيض الخاص بك لنافذتك وقنوات وسائل الاعلام الاجتماعية الخاصة بك!! يمكنك أن تطبع النموذج الموجود مع هذه الحزمة أو اعمل قالب الخاص بك في المدرسة أو في المنزل باتباع التعليمات الموجودة في الصورة أدناه. لا تتردد في وضع الرسائل الخاصة بك عن يوم الشريط الأبيض يوم في الخلفية أو مجرد خريش لجعل الشريط الأبيض يبرز. التقط صورة لوسائل الاعلام الاجتماعية، وضعها في النافذة الخاصة بك لإظهار دعمك.





قلق بشأن شخص تعرفه؟

ويمكن أن يأتي الاعتداء في أشكال عديدة، بما في ذلك المطاردة والتحرش، المالي والبدني والجنسي والنفسي. يرجى مشاركة خط المساعدة Live Fear Free على مدار 24 ساعة في الأسبوع على قنواتك ومع أي شخص قد يتأثر بإساءة المعاملة. ويدعم خط المساعدة الضحايا والناجين والمقربين منهم. خط المساعدة: 0808 8010 800 أو أرسل رسالة على: 078600 77333.

في حالة الطوارئ دائماً اطلب 999.

كما يتوفر الدعم من مركز ضحايا Connect Gwent على : 0300 1232133 .