



Deň bielej stuhy 2020 mesta Gwent

Zapojte sa do výzvy #149Challenge!

Tento rok sa Deň bielej stuhy koná vo stredu 25. novembra a my potrebujeme vašu pomoc.

Deň bielej stuhy je každoročná udalosť, ktorá si pripomína Medzinárodný deň národa za odstránenie násilia páchaného na ženách a jeho cieľom je zvýšiť povedomie a pracovať na ukončení násilia páchaného mužmi na ženách.

Prípady domáceho násilia postihujú tisíce žien a ich rodín a v mnohých prípadoch sa tieto kvôli obmedzeniam lockdownu zhoršili. Teraz je dôležitejšie ako kedykoľvek predtým zvýšiť povedomie o násilí páchanom na ženách ukázaním podpory v Deň bielej stuhy.

Čo je #149Challenge za výzvu?

V roku 2018 bolo vo Veľkej Británii zabitých mužmi 149 žien. Viac ako polovicu z nich zabil bývalý manžel alebo partner, a takmer všetky z nich boli spáchané mužom známym obeti.

Vedíme komunitnú výzvu a povzbudzujeme ľudí, aby zvýšili povedomie medzi priateľmi, kolegami a rodinami. Ľudia, školy, organizácie, športové tímy a komunitné skupiny v Gwente sú povzbudzovaní vykonať tento rok v novembri výzvu, ktorá sa zameria na číslo 149. Môžu to byť sekundy, minúty alebo čokoľvek, čo chcete. Po dokončení výzvy ju zviditeľnite na svojich účtoch sociálnych sietí a použite @GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice #WhiteRibbonDay #NoExcuseForAbuse.

Výzva sa môže uskutočniť 25. novembra alebo kedykoľvek počas 16 dní a skončí sa 10. decembra.



Vaša výzva #149Challenge môže byť niečo, čo urobíte sami, s niekoľkými členmi z vašej domácnosti, alebo ako súčasť skupiny **(v súlade s dodržaním akýchkoľvek pravidiel sociálneho dištancovania v dobe výzvy)**. Napríklad by ste mohli:

-  Ísť na prechádzku alebo si na 149 minút zabehať.
-  Kráčať 149-krát po schodoch.
-  Urobiť sami alebo v skupine s priateľmi na bicykli 149 kilometrov.
-  Zmeniť dennú mľú v škole na #149Challenge.
-  Zapotiť sa kruhovým cvičením, kde strávite 149 sekúnd cvičením každého cviku, napr. hviezdne skoky, burpees, plank...
-  Urobiť 149 minút niečo, čo milujete alebo dokonca čo nenávidíte, či už hranie na hudobný nástroj (zábava!) alebo domácim upratovaním (nie až taká zábava!).
-  Čo takto virtuálne relé? Zapojte svoju rodinu alebo komunitnú skupinu. Zabavte sa svojou zvolenou úlohou, natočte sa ako robíte výzvu a virtuálne 'odovzdajte štafetu' prostredníctvom sociálnych médií niekomu inému.
-  Ak šport nie je vašou obľúbenou záležitosťou, prečo nevyužiť svoju predstavivosť? Medzi vašou skupinou alebo organizáciou môžete upiecť 149 koláčov alebo napísať báseň so 149 slovami.

Čokoľvek urobíte, urobte to pre seba náročné. Ukončili ste vašu výzvu #149Challenge? Potom ukážte svoju podporu na sociálnych sieťach. Môžete nechať dokonca hovoriť aj vaše prsty:



Neviete sa rozhodnúť na výzve #149Challenge pre vás?

To je v poriadku, môžete byť tiež kreatívni a navrhnuť si vlastnú bielu stuhu pre vaše okno a vaše sociálne mediálne kanály! Môžete si vytlačiť vzor, ktorý je v tomto balíčku, alebo si vytvoriť v škole alebo doma svoj vlastný podľa pokynov na obrázku nižšie. Kludne napíšte svoj vlastný odkaz do pozadia Dňa bielej stuhy, alebo len bielu stuhu zviditeľnite. Odfotťte ju pre sociálne médiá alebo ju vložte do okna, aby ste mohli ukázať svoju podporu





Máte obavy o niekom, koho poznáte?

Zneužívanie môže prísť v mnohých formách, vrátane prenasledovania a obťažovania, finančného, fyzického, sexuálneho a psychologického. Prosím, zdieľajte bezplatnú 24/7 linku pomoci Live Fear Free na vašich kanáloch a s kýmkoľvek, kto môže byť ovplyvnený zneužívaním. Linka pomoci podporuje obeť, pozostalých a tých, ktorí sú pre nich blízki. Linka pomoci: 0808 8010 800 Text: 078600 77333. V prípade pohotovosti vždy volajte 999.

Podpora je k dispozícii aj z centra obetí Connect Gwent na čísle 0300 1232133.