



Dzień Białej Wstążki w Gwent 2020

Weź udział w #wyzwaniu149!

W tym roku Dzień Białej Wstążki odbywa się w środę 25 listopada i potrzebujemy Twojej pomocy.

Dzień Białej Wstążki to coroczne wydarzenie upamiętniające Międzynarodowy Dzień Walki z Przemocą Wobec Kobiet ONZ, którego celem jest podniesienie świadomości i praca na rzecz położenia kresu męskiej przemocy wobec kobiet.

Przypadki przemocy domowej dotyczą tysiące kobiet i ich rodzin, a w wielu przypadkach ich sytuacja jest gorsza w tym roku ze względu na ograniczenia z powodu zamknięcia kraju. Obecnie ważniejsze niż kiedykolwiek jest zwiększanie świadomości na temat przemocy wobec kobiet poprzez okazywanie wsparcia w Dniu Białej Wstążki.

Co to jest #wyzwanie149?

W 2018 roku w Wielkiej Brytanii 149 kobiet zostało zabitych przez mężczyzn. Ponad połowa została zabita przez byłego małżonka lub partnera, a prawie wszystkie te zabójstwa zostały popełnione przez mężczyznę znanego ofierze.

Przygotowaliśmy wyzwanie dla społeczności i zachęcamy ludzi do zwiększania świadomości wśród przyjaciół, współpracowników i rodzin. Zachęcamy ludzi, szkoły, organizacje, drużyny sportowe i grupy społeczne w całym hrabstwie Gwent do podjęcia w listopadzie wyzwania, które skupia się na liczbie 149. Mogą to być sekundy, minuty lub cokolwiek chcesz. Po wykonaniu wyzwania umieść je na swoich mediach społecznościowych i użyj @GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice #WhiteRibbonDay #NoExcuseForAbuse.

* Raport zabójstw kobiet podaje, że 149 kobiet zostało zabitych przez mężczyzn w Wielkiej Brytanii w 2018 roku. Przeczytaj raport i dowiedz się więcej na: <https://femicidescensus.org/reports/>



Wyzwanie może się odbyć się 25 listopada lub w ciągu następnych 16 dni akcji, która kończy się 10 grudnia.

Twoje #wyzwanie149 może być czymś, co zrobisz sam/-a, z kilkoma osobami z Twojego gospodarstwa domowego lub w ramach grupowy (**zgodnie z wszelkimi obowiązującymi w tym czasie zasadami dystansu społecznego**). Możesz na przykład:

-  Iść lub biec przez 149 minut
-  Wejść po schodach 149 razy.
-  Przejechać 149 kilometrów, solo lub w grupie przyjaciół.
-  Zaliczać codziennie milę w swojej szkole do #wyzwania149.
-  Spocić się wykonując blok ćwiczeń, każde przez 149 sekund, np. skoki, przysiady, pompki...
-  Przeznaczyć 149 minut na robienie czegoś, co kochasz, a nawet nienawidzisz, czy to gra na instrumencie muzycznym (zabawa!), Czy wykonywanie prac domowych (nie tak zabawne!).
-  A może wirtualny przekaz? Zaangażuj swoją rodzinę lub grupę społeczną. Baw się dobrze wykonując wybrane zadanie, sfilmuj ukończenie wyzwania i wirtualnie „przekaż pałeczkę” komuś innemu za pośrednictwem mediów społecznościowych.
-  Jeśli nie lubisz sportu, czemu nie wykorzystać wyobraźni? Możesz upiec 149 ciastek w swojej grupie lub organizacji albo napisać wiersz o długości 149 słów.

Cokolwiek zrobisz, niech to będzie dla Ciebie wyzwanie. Wykonałeś/-aś #wyzwanie149? To pokaż swoje wsparcie w mediach społecznościowych. Nawet Twoje palce mogą to za Ciebie zrobić:

**Gwent
White Ribbon
Day
2020**
#149Challenge



Nie potrafisz wyobrazić sobie #wyzwania 149 dla siebie?

W porządku, możesz też wykazać się kreatywnością i zaprojektować własną białą wstążkę do swojego okna i mediów społecznościowych! Możesz wydrukować szablon, który znajduje się w tym pakiecie lub stworzyć własny w szkole lub w domu, postępując zgodnie z instrukcjami poniżej. Zapraszamy też do umieszczania własnych wiadomości na temat Dnia Białej Wstążki w tle lub kolorowania tła, aby wyróżnić białą wstążkę. Zrób zdjęcie do mediów społecznościowych lub umieść je w oknie, aby pokazać swoje wsparcie.





Obawiasz się o kogoś, kogo znasz?

Przemoc może przybierać różne formy, w tym prześladowanie i nękanie, przemoc finansowa, fizyczna, seksualna i psychiczna. Udostępnij nr. całodobowej infolini Żyj Bez Strachu w swoich mediach społecznościowych oraz każdemu, kto może być dotknięty przemocą. Infolinia wspiera ofiary, osoby, które przetrwały przemoc oraz osoby im bliskie. Nr. infolinii: 0808 8010800 Tekst: 078600 77333. W nagłych wypadkach zawsze dzwoń na 999.

Wsparcie jest również dostępne w centrum dla ofiar Connect Gwent pod numerem 0300 1232133.