آپ
اکیلی نہیں ہیں
تشدد بند کریں!



S.O.S

QR کوڈ اسکین کریں!

24/7 ہنگامی نمبر

112 **1522**

مفت خدمات، شناخت پوشیدہ اور مکمل رازداری۔

صنفی تشدد کی روک تھام کے لیے اداروں کا مشترکہ نیٹ ورک

Tribunale di Udine
Ministero della Giustizia

پریفیکچر
Udine کا علاقائی حکومتی دفتر

Procura della Repubblica presso il Tribunale di Udine
Ministero della Giustizia

CARABINIERI

ASU FC
Azienda sanitaria universitaria Friuli Centrale

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE
HIC SUNT FUTURA

Comune di Udine

بلدیہ Tarcento

بلدیہ Cervignano del Friuli

بلدیہ Latisana

بلدیہ Cividale del Friuli

ARLeF
AGJENZIE REGJONÂL PE LENGHE FURLANE

ZERO TOLERANCE
centro antiviolenza
del Comune di Udine

Districe

SUNRISE

IL PIACERE DELLA LEGALITÀ?
MONDI A CONFRONTO
LEGAMI DI RESPONSABILITÀ

COMITATO PARI OPPORTUNITÀ

ORDINE AVVOCATI UDINE

S.O.S ROSA ETS

IOTUNOIVOI
DONNEINSIEME

SERVIZI ALLA PERSONA DANIELE MORO

Ordine degli Psicologi del Friuli Venezia Giulia

یہ کتابچہ مقامی اداروں اور انجمنوں نے مل کر تیار کیا ہے تاکہ ہر عورت کو تحفظ اور آزادی ملے۔

ہم آپ کی کیسے مدد کر سکتے ہیں

بات سننا اور مدد:
نجی، انفرادی ملاقاتیں، جہاں آپ کی بات کسی تنقید یا الزام کے بغیر سنی جاتی ہے۔

فوری تحفظ:
خطرے کی صورت میں آپ اور آپ کے بچوں کے لیے پناہ گاہوں میں محفوظ رہائش۔

قانونی اور نفسیاتی مدد:
آپ کے حقوق سے متعلق رہنمائی (قانونی امداد) اور اپنی ہمت بحال کرنے میں مدد۔

خودمختاری کی جانب قدم:
روزگار اور رہائش تلاش کرنے اور کاغذی کارروائی میں عملی مدد۔

ثقافتی اور لسانی ثالثی

حفاظت کے عملی مشورے

اگر آپ خطرے میں ہیں:
فوراً **112** یا **1522** پر کال کریں۔ اگر آپ بات نہیں کر سکتیں، تو خاموشی سے اطلاع اور تصاویر بھیجنے کے لیے **YouPol** ایپ استعمال کریں (اسے ڈاؤن لوڈ کریں اور رجسٹر ہوں)۔

ہنگامی بیگ:
اپنے کاغذات، دوائیں اور چابیوں کا اضافی سیٹ کسی محفوظ جگہ (جیسے کسی دوست کے گھر) تیار رکھیں۔

ڈیجیٹل رازداری:
اگر آپ کو خدشہ ہے کہ آپ کے فون کی نگرانی ہو رہی ہے، تو "پرائیویٹ براؤزنگ" استعمال کریں اور اپنی سرچ ہسٹری مٹانا یاد رکھیں۔

کہاں ملے گی مدد

Where to get help • Dónde pedir ayuda
Où demander de l'aide • أين يمكنك طلب المساعدة
在哪里寻求帮助 • Wo Sie Hilfe bekommen

تشدد سے تحفظ کے مراکز

یہاں مکمل اور مسلسل مدد فراہم کی جاتی ہے (آپ کی بات سننا، نفسیاتی مدد، قانونی امداد، روزگار کی رہنمائی اور پناہ گاہوں میں رہائش)۔ تمام خدمات بالکل مفت ہیں، آپ کی شناخت پوشیدہ رکھی جاتی ہے، اور یہ خدمات تربیت یافتہ خواتین فراہم کرتی ہیں۔

UDINE

سروس ZERO TOLERANCE

Via San Valentino 18/20

فون: 800 531 135

zerotolerance@comune.udine.it

• 24/7 رابطہ کیا جا سکتا ہے
• بلدیہ Udine کی سروس

IOTUNOIVOI DONNE INSIEME

Via Pradamano 41/B

فون: 0432 421011 - 335 1389212

ای میل: idi@iotunoivoi.it

• 24/7 رابطہ کیا جا سکتا ہے

TOLMEZZO

سروس VOCE DONNA/SUNRISE

Via Renato del Din 9/A

فون: 0433 949021 - 349 1362784

vocedonnafriuli@gmail.com

• پیر، بدھ اور جمعہ، 9:00-12:00
• منگل اور جمعرات، 15:00-18:00

تشدد سے تحفظ کے لیے مدد کے ڈیسک

مقامی سطح پر رابطے کی پہلی جگہ، جہاں آپ کی بات سنی جاتی ہے، معلومات دی جاتی ہیں اور فوری طور پر خصوصی خدمات سے رجوع کرایا جاتا ہے۔
تمام خدمات بالکل مفت ہیں، آپ کی شناخت پوشیدہ رکھی جاتی ہے، اور یہ خدمات تربیت یافتہ خواتین فراہم کرتی ہیں۔

GEMONA DEL FRIULI منصوبہ "SUNRISE"

Piazza Municipio 1

فون: 0433 949021 - 349 1362784

• **ملاقات کے اوقات:**
مہینے کے دوسرے اور چوتھے منگل، 10:00-12:00

LATISANA منصوبہ "SUNRISE"

Via Goldoni, 22 • فون: 339 6892720

sportelliantiviolenza@comune.latisana.ud.it

• **ملاقات کے اوقات:** ہر بدھ، 15:30-17:30

TARCENTO منصوبہ "SUNRISE"

Villa Pontoni - Via Frangipane 3

فون: 0433 949021 - 349 1362784

• **ملاقات کے اوقات:**
مہینے کے دوسرے اور چوتھے منگل، 10:00-12:00

SAN DANIELE منصوبہ "SUNRISE"

Via Mazzini 5

فون: 0433 949021 - 349 1362784

• **ملاقات کے اوقات:**
ہر جمعرات، 10:00-12:00

CODROIPO منصوبہ "SUNRISE"

Piazza Dante (سابق پرائمری اسکول)

فون: 0433 949021 • 329.9854867

• **ملاقات کے اوقات:**
ہر منگل، 9:00-11:00

UDINE "ZERO SU TRE APS"

Via Nazario Sauro 1 • فون: 392 0228525

• **مدد کا ڈیسک:** بدھ 15:00-18:00، جمعہ 9:00-12:00

AQUILEIA "SOS ROSA"

Via Grandi 10 • فون: 338 8142503

• **مدد کا ڈیسک:** پیر 11:00-13:00

CIVIDALE منصوبہ "SUNRISE"

Piazzetta Chiarottini 5

فون: 339 1467750

sosrosagrado@gmail.com

• **ملاقات کے اوقات:**
ہر بدھ، 15:00-18:00

Sunrise منصوبے کے تحت S.O.S. Rosa دو ایسے گھر بھی چلاتی ہے جہاں مدد کے ساتھ خودمختار زندگی گزاری جا سکتی ہے۔

CERVIGNANO "DA DONNA A DONNA"

Via San Francesco 2

فون: 0481 474700 - 333 2810048

• **مدد کا ڈیسک:** منگل 14:30-17:30

GONARS "SOS ROSA"

Casa Gandin میں • فون: 370 1419676

• **مدد کا ڈیسک:** جمعرات 15:00-17:00

PALMANOVA "SPORTELLO DONNA"

Contrada Garzoni 23 • فون: 335 1753496

• **مدد کا ڈیسک:** ہر منگل 18:30-19:30
اور مہینے کے پہلے اور آخری منگل، 11:00-12:00

PASIAN DI PRATO "SOS DONNA"

Via Ferruccio Missio 8 • فون: 0432 645927

• **پیشگی وقت لے کر:** منگل اور جمعہ، 13:30-15:30

TAVAGNACCO

Piazza indipenza 1 Feletto Umberto • فون: 0432 575538

• **خواتین کی بات سننے اور مشورہ دینے کا ڈیسک**
پیر 9:00-13:00 اور 15:30-17:30
بدھ 9:00-13:00 اور 15:30-17:30
جمعہ 09:00-13:00

TRIVIGNANO UDINESE "SOS ROSA"

Via Roma 18 • فون: 370 1419676

• **پیشگی وقت لے کر مدد کے ڈیسک سے ملاقات**

AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA FRIULI CENTRALE (ASUFC) کے خاندانی مشاورت کے مراکز،
بلدیاتی سماجی خدمات اور UDINE بار ایسوسی ایشن کا مشاورتی ڈیسک۔