

Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana
Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



Action Plan 2022-23

S. No.	Activity / Objective	Tentative Date
1	Theatre Workshop related to women issues	September 2022
2	Awareness Program on Importance of Balanced Diet for Girl students	October 2022
3	Extension lecture to make students aware about Cyber crime and its prevention.	October 2022
4.	Awareness program about women empowerment, gender sensitization, Domestic Violation and sexual harassment against women.	November 2022
5	Self Defence workshop	November 2022
6	Awareness lecture about legal issues related to women.	November 2022
7	Creative writing Competitions like essay writing, poem writing etc.	November/December 2022
8.	Yoga Workshop	December 2022
9	Literary Competitions like debate, declamation, poem recitation etc. on issues related to women.	December 2022
10	Awareness programme about menstrual health and hygiene	February 2023
11	Tree Plantation	February/March 2023
12	Celebration of Women's day	March 2023
13	Workshop on mental health	March /April 2023

Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana

Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



Gender Sensitization activities 2022-23

S.No	Name of Activity	Date	Resource person	Number of Participants
1.	10 day workshop on Theater on Women Issues	14.09.22-24.09.22	Sh. Uma Shankar, Director Manthon Group, Ambala Cantt.	34
2.	Extension Lectures by Dietician on the Topic "Importance of Balanced Diet" and "Nutrition and Healthy Living"	29.09.22	Ms. Shelly, Gurdian Hospital Ambala Cantt.	111
3.	Extension Lectures by Cyber Security Expert on the Topics "Cyber Crime" and "Cyber Security"	15.10.22	PSI Manoj Kumar and his Team from Police Deptt. Ambala City	70
4.	Extension Lecture on Women Empowerment and Gender Sensitization	4.11.2022	Ms. Pooja Singal	80
5.	Extension Lectures on the Topics "Domestic Violence" and "Sexual Harassment: Remedies and Redressal"	15.11.2022	Ms. Rita Kumari, Sukoon Rehabilitation Center Yamuna Nagar	100
6.	10 day Self Defense workshop	16.11.2022-26.11.2022	Mr. Mohammed Daud, Instructor , ambala Cantt.	35
7.	Extension Lectures by Advocate on the Topics "Legal Rights of Women" and "Legal Laws for Women"	22.11.2022	Advocate Anita Balyan, Punjab and Haryana High Court Chandigarh	60

Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana

Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



8.	4 Competitions 1. Essay Writing 2. Poetry writing 3. Slogan Writing 4. Poster Making	28.11.2022	Topics : Women Empowerment Gender Sensitization Female Feticide	50
9.	4 day Yoga and Meditation Workshop	07.12.2022 - 10.12.2022	Ms. Akta Dang Sankalp Yoga Center Ambala Cantt.	200
10.	5 Competitions 1. Debate 2. Poetry Recitation 3. PPT 4. Declamation 5. Collage	13.12.2022	Topics : Women Empowerment Gender Sensitization Female Feticide	50
11.	National Seminar Sponsored by DHE Panchkula	25.01.2023	Women Empowerment through Gender Sensitization	153+28 = 181 delegates
12.	Awareness Program in Slum Area on Menstruation Health and Hygiene on the occasion of Women's day	01.03.2023	Distribution of Sanitary Napkins	15
12.	Tree Plantation	02.03.2023	Roop Majra Village	15
13.	Workshop on Mental Health under har Gher Dhayan Abhiyan under Art of Living	31.03.2023	Mr. Parteek from Art of Living, Ambala Cantt.	50

Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana
Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



10 DAY WORKSHOP ON THEATER ON WOMEN ISSUES



Govt PG College Ambala Cantt
Workshop On Theatre



Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana

Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



2. EXTENSION LECTURES BY DIETICIAN



Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana
Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



3. EXTENSION LECTURES BY CYBER SECURITY EXPERT



4. EXTENSION LECTURES BY POOJA SINGAL



Govt P G College Ambala Cantt
Extension Lecture

Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana
Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



5. EXTENSION LECTURES ON THE TOPICS “DOMESTIC VIOLENCE” AND “SEXUAL HARASSMENT: REMEDIES AND REDRESSAL”



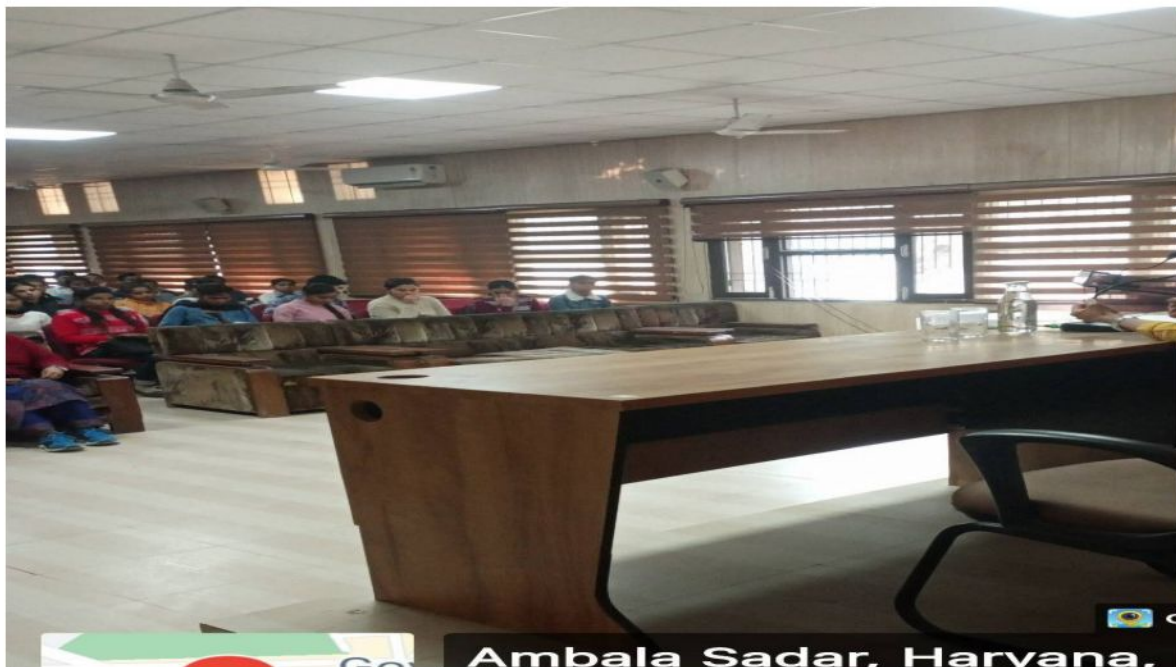
6. DAY SELF DEFENSE WORKSHOP

Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana
Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



7. EXTENSION LECTURES BY ADVOCATE ANITA BALYAN

Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana
Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



Ambala Sadar, Haryana,



Ambala Sadar, Haryana,

8. COMPETITIONS (ESSAY WRITING, POETRY WRITING, SLOGAN WRITING, POSTER MAKING)

Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana
Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



प्रतियोगिताओं में दिया महिला सशक्तिकरण व



छात्राओं ने वूमैन कन्वीनर डॉ. ने बताया कि कार्यकारी देशराज प्रतियोगिता शुभारंभ कि मंडल की गायत्री, प्रो गुरविंदर, प्र तन्जुम औ द्वारा निभाई गई। पोस्टर मेकिंग प्र सुहानी प्रथम, सृष्टि द्वि तृतीय स्थान पर रहे। स

गवर्नमेंट पी.जी. कालेज आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित छात्र-छात्राएं। (देवदत्त)

अम्बाला छावनी, 28 नवम्बर (मनीष): गवर्नमेंट पी.जी. कालेज अम्बाला छावनी में महिला प्रकोष्ठ द्वारा महिला सशक्तीकरण व लैंगिक संवेदनशीलता विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता आयोजित की गई।

9. 4 DAY YOGA AND MEDITATION WORKSHOP

Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana
Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



प्राचार्य खुशीला के निर्देशन में राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
चार दिवसीय योग एवं ध्यान पर कार्यशाला का सफल समापन



अम्बाला हलचल
अंबाला छावनी। स्थित राजकीय
स्नातकोत्तर महाविद्यालय के महिला
प्रकोष्ठ द्वारा विशेष योग एवं ध्यान के
माध्यम से तनाव प्रबंधन पर चार
दिवसीय कार्यशाला का समापन
समारोह आयोजित किया गया।
कार्यशाला में मुख्य अतिथि के रूप में
योग विशेषज्ञ एकता डांग उपस्थित

रुझान की बड़ाई की।
प्रकोष्ठ के सदस्यों की इस
कार्यशाला के आयोजन के लिए खुशीला
योग विशेषज्ञ एकता डांग
दिवसीय कार्यशाला में
सिखाया कि किस तरह
मेडिटेशन तनाव को कम
करने का एक प्रभावी
तथा सभी विद्यार्थी निर



10. COMPETITIONS (DEBATE, POETRY RECITATION, PPT, DECLAMATION,
COLLAGE)



भाषण प्रतियोगिता में हर्ष ने मारी

■ प्रतियोगिताओं में कन्या भ्रूण हत्या, लिंग संवेदीकरण, महिला सशक्तिकरण जैसे विषयों पर प्रकाश डाला

हरिमूमि न्यूज अंबाला

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में मंगलवार को महिला प्रकोष्ठ महिला सशक्तिकरण पर कविता पाठ, भाषण, वाद-विवाद, कोलाज मेकिंग व पॉवर प्वाइंट प्रस्तुति प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इन प्रतियोगिताओं के माध्यम से कन्या भ्रूण हत्या, लिंग-संवेदीकरण, महिला सशक्तिकरण जैसे विषयों पर प्रकाश डाला।

कार्यवाहक प्राचार्य डॉ. देशराज



प्रतियोगिताओं का आयोजन महिला प्रकोष्ठ की संयोजिका प्रो.रजनी सैनी के निर्देशानुसार किया इन प्रतियोगिताओं में 50 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया। कविता पाठ में दिवकरन कौर प्रथम,

स्थान पर रहे। वाद-विवाद प्रतियोगिता में कशिश, इन्द्रप्रीत प्रथम, ज्योति, पंकज द्वितीय, निखिल, तान्या तृतीय स्थान पर रही। पॉवर प्वाइंट प्रस्तुति में जैनिका प्रथम, निशांत द्वितीय,

प्रो.आभा, प्रो.सुरेश, रविकांत, कौर, बलजिंदर धर्मवीर



Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana
Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



10. NATIONAL SEMINAR SPONSORED BY DHE
PANCHKULA

गुणर लाम तथा सावधानया क बार म विस्तार स बताया। कसरला क विद्याथया का भा पजाकरण करवाया गया। शहरा

राजकीय महाविद्यालय महिला ने एक दिवसीय राष्ट्रीय सैमीनार व

कॉमर्स विभाग के प्रो. नायब सिंह द्वारा लिखित किताब का विमोचन करती प्रो. शगुन अहुजा () सैमीनार के दौरान मुख्यातिथि के साथ

सवेरा न्यूज / सत्यवान कैत क्षेत्र अध्यक्षीय सम्बोधन से हुआ। जागरूक करने में सहायक है। डॉ. प्रतिभा
अंबाला छावनी, 28 जनवरी : इस संगोष्ठी में मुख्य वक्ता के देशराज बाजवा ने सभी प्रतिभागियों, इस
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रूप में डॉ राजेश गिल ने शिरकत मुख्यातिथि तथा वक्ताओं का विभाग
अंबाला छावनी के महिला प्रकोष्ठ तथा की। इस अवसर पर उनके साथ डॉ स्वागत करते किया। इस संगोष्ठी में लिखित
उच्चतर शिक्षा विभाग, चंडीगढ़ के ऋतु लहल और डॉ जगरूप ने विषय नारी सशिक्षितकरण के विभिन्न इन हि
तत्वावधान में वीमेन इम्पारमेंट शो विशेषज्ञ के रूप में भूमिका अदा की। आयामों और मुद्दों पर परिचर्चा का भ
जैंडर सेंसिटाइजेशन विषय पर एक इससे पहले कालेज प्रिंसीपल डा. हुई। आयोजक समिति की अध्यक्ष अवस

11. AWARENESS PROGRAM IN SLUM AREA ON MENSTRUATION
HEALTH AND HYGIENE ON THE OCCASION OF WOMEN'S DAY

Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana
Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



12. TREE PLANTATION AT ROOP MAJRA VILLAGE

Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana

Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



Ambala, Haryana, India



Ambala, Haryana, India



Ambala, Haryana, India



Ambala, Haryana, India

Government Post Graduate College, Ambala Cantt. Haryana
Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra, Haryana



**13. WORKSHOP ON MENTAL HEALTH UNDER HAR GHER DHAYAN
ABHIYAN UNDER ARTLIVING**

