

Happy Canada Day 2014



آموزش رزومه نویسی

سینا فروزی

Thursday July 17, 2014 - 6:00-8:00 pm

Oriole Community Center

2975 Don Mills Rd, North York, ON M2J 3B7



Interview with Rouhangiz Lotfi, older adult program participant:

Please introduce yourself and tell us when you first learned about IWOO and its programs especially the Older Adults programs?

My name is Rouhangiz Lotfi. I have been a member of IWOO for about ten years. But, I was in contact with IWOO previously. In fact, before I joined the senior adults program I was a member of a sister organization which later joined IWOO, so, making us all IWOO members.

What inspires you to attend IWOO's weekly Older Adult programs? What do you think about the programs?

I think social interaction is absolutely essential for everyone, especially for senior adults. Participating in these programs brings me new experiences every week. The companionship with my peers and the IWOO staff fosters an intimate environment. Attending the programs is quite effective in reducing our homesickness because it reminds us of our social gathering back in Iran.

Are you happy with the flow of the programs?

Of course. Recently the programs have become more engaging and appealing than before. The volunteers involved in the programs are very friendly and caring. This atmosphere compensates for the emotions gap we usually experience after immigration.

What is your suggestion to improve the programs?

The programs are quite entertaining; however, I believe, in the field of literature there is room for improvement. For example, we can start story writing and journal writing classes. This can bring people especially senior adults further close to one another. We can also launch a library with the help of all members.

Since June has been called as Seniors' Month what is your message as a senior citizen?

I would like to encourage my fellow senior peers to continue nourishing their social life and remain active outside of the comfort of their home. Our companionship and participation in these programs will make us strong and healthy.

مصاحبه با روح انگیز لطفی، شرکت کننده برنامه بزرگسالان

۱- لطفا خود را معرفی کنید و بگویید از چه زمانی با سازمان و برنامه هایش (به خصوص برنامه سالمندان) آشنا شده اید؟

روح انگیز لطفی هستم . در حدود ده سال است که عضو سازمان هستم و از قبل هم با سازمان در ارتباط بودم. قبل از شرکت در برنامه شهروندان ارشد سازمان زنان ، عضو گروهی بودم که وابسته به سازمان بود، بعدها آن گروه به سازمان پیوست و همه ی ما عضو سازمان شدیم.

۲- چه چیزی باعث می شود که هر هفته به برنامه ی شهروندان ارشد بیایید و چه حسی نسبت به این برنامه دارید؟

به نظر من ارتباطات اجتماعی برای افراد، به خصوص افراد مسن، بسیار مفید و موثر است. هر هفته شرکت کردن در این برنامه برای من باعث به دست آوردن تجربه های جدید می باشد. الفت من با خانم های هم سن و سال خود و هم چنین کارکنان سازمان، محیطی بسیار صمیمی و دوستانه را فراهم کرده است. شرکت در این برنامه ها به صورت بسیار موثر از حس غربت میکاهد و این گردهمایی ها برای من یادآور میهمانی ها و محیط های ایران می باشد.

۳- از روال برنامه ها راضی هستید؟

بله، اخیرا این برنامه ها بسیار جذاب تر و سرگرم کننده تر شده اند. داوطلبانی که در این برنامه شرکت میکنند بسیار مهربان و مهرورز می باشند و این موضوع خلا احساسی ایجاد شده توسط مهاجرت را کاهش میدهد.

۴- پیشنهادتان برای بهبود برنامه ها چیست؟

این برنامه سازمان بسیار سرگرم کننده است ولی به نظر من در بخش ادبی فعالیت زیادی نمیشود. برای مثال ما می توانیم کلاس های داستان نویسی و خاطره نویسی ایجاد کنیم که این امر باعث ایجاد رابطه صمیمانه و بیش از پیش افراد و به خصوص افراد مسن می شود. همچنین ما می توانیم با همکاری اعضا در تشکیل یک کتابخانه برای سازمان سهیم باشیم.

۵- چون ماه جون به نام ماه شهروند ارشد در انتاریو نامگذاری شده، به عنوان یک شهروند ارشد چه پیامی دارید؟

من دوست دارم به افراد مسن مانند خودم پیشنهاد کنم که هیچ وقت روابط اجتماعی خود را قطع نکرده و خود را خانه نشین نکنند. این روابط قشنگ عاطفی و شرکت در چنین برنامه ای باعث تقویت روحیه می شود.

Friday July 4th:

Wellness & physical activities
Facilitated by Sedigheh Gandomi

جمعه ۴ جولای:

ورزش، نرمش
صدیقه گندمی

Friday July 11th:

Osteoporosis and medication
Dr. Parvin Shahnazari, pharmacist

جمعه ۱۱ جولای:

پوکی استخوان و داروها
دکتر پروین شاه نظری - داروساز

Friday July 18th:

Literary entertainment
Facilitated by Sedigheh Gandomi

جمعه ۱۸ جولای:

فعالیت و سرگرمی ادبی
صدیقه گندمی

Friday July 25th:

Regular programs will not be held
due to Community Center closure

جمعه ۲۵ جولای:

برنامه به علت تعطیلی کامیونیتی سنتر برگزار نمیشود



برنامه ویژه زنان، مادران و کودکان پیش دبستانی - پنجشنبه ها ساعت ۹ صبح تا ۱۲ ظهر

Women, Moms and & Pre-School children program - Every Thursday 9:00 AM - 12:00 PM

Thursday July 3rd:

Anger Management
Behnaz Moein, social worker

پنجشنبه ۳ جولای:

مدیریت خشم
بهناز معین- مددکار اجتماعی

Thursday July 10th:

Bring your questions and we can discuss it together
Shahla Yaghoubian, social worker

پنجشنبه ۱۰ جولای:

بیابید تا سؤالاتتان را به بحث بگذاریم.
شاهلا یعقوبیان- مددکار اجتماعی

Thursday July 17th:

Summer Outdoor Potluck

پنجشنبه ۱۷ جولای:

فعالیت جسمانی و پاتلاک در هوای آزاد

Thursday July 24th:

Nutrition
Farnaz Khoshnevisan

پنجشنبه ۲۴ جولای:

تغذیه کودکان
فرناز خوش نویسان - فوق لیسانس تغذیه

Thursday July 31st:

Team Building through Every Day Experiences

پنجشنبه ۳۱ جولای:

همکاری و فعالیت دسته جمعی از طریق تجارب روزانه



یادگیری زبان انگلیسی در یک محیط دوستانه
تقاضا و انجام موفقیت آمیز قرارهای ملاقات
برقراری ارتباط موثرتر
تقویت مهارت های گوش دادن و صحبت کردن به زبان انگلیسی
خواندن کتابها، مقالات و روزنامه ها
تماشای برنامه های تلویزیون و فیلم های زبان انگلیسی و درک
مفاهیم
این برنامه زیر نظر خانم سودابه مفرد، مربی واجد شرایط ESL
برگزار می شود



Learn in a friendly environment
Manage your appointments
Communicate more effectively
Improve your listening and speaking skills
Read books, newspaper articles
Watch TV programs & movies comfortably

اطلاعات در زمینه مسکن، تحصیلات، بهداشت، مسائل حقوقی،
مهاجرت،
کمک های مالی دولتی و تفریحات سالم
راهنمایی و ارجاع متخصصان تحصیل کرده و صاحبان
رشته های فنی و حرفه ای جهت اخذ لایسنس به منابع مربوط
پرکردن فرم های مختلف دولتی، ارجاع به کلاس زبان انگلیسی،
و مراکز آموزش، کسب مهارت جهت کاریابی
خانم مصی تاتاری مسئول ارائه این خدمات در سازمان زنان می باشد.



Information regarding Housing, Education, Legal
issues, Immigration, Social assistance and
recreation
Information and referral for skilled workers and
Technician to the right resources for obtaining
proper licence
Filling forms, referral to English classes, learning
centers to learn skills for job search

The sessions of this program are held on the first and third Monday of the month at 6:30pm-8:30pm.

Participants enjoy reading, writing, debating and critiquing other literary works. This program is growing and now has the capacity of incorporating other forms of arts and literature.

جلسات ادبیات و مطالعه این کانون در اولین و سومین دوشنبه هر ماه از ساعت ۶:۳۰ تا ۸:۳۰ بعد از ظهر برگزار میشود.

شرکت کنندگان در این جلسات از خواندن، نوشتن و بحث و نقد آثار یکدیگر لذت میبرند. این برنامه در حال رشد بوده و گنجایش آن را دارد که به سایر بخش های ادبیات و هنر هم بپردازد. خانم مهری یلفانی اداره این برنامه را بر عهده دارد.

**IWOO Board of Directors
and Committee leaders
2013-2015**

Farah Abbasi
Azadeh Ardehshiri Cham
Soheila Dehmassi
Soha Dezfouli
Halimeh Hamidi
Negar Hashemi
Navaz Karimian Pour
Farzaneh Lotfi
Afkham Mardukhi
Shabnam Molaei
Maral Nadjafi

IWOO Staff

Afsaneh Borzooei
Senior Finance & HR Coordinator
Noushin Khavarian
Program Coordinator
Soudabeh Mofrad
English Class Instructor
Maha Shamlou
Office & Volunteer Administrator

Placement Students

Sonbol Bayani
Saadiyeh Gholami
Kathy Kiani

**IWOO Programs &
Office Volunteers**

Susan Abdulhamidi
Behnaz Afaghi
Sara Alimardani
Shamsi Amirpour
Behrouz Amouzgar
Sara Asim
Akram Basiji
Mina Bavinezhad
Connie Dilley
Pazira Ebrahimi
Nasrin Farahany
Mehrnaz Farazmand
Maryam Farzanenejad
Sedigheh Gandomi
Parisa Habibi
Parvin Hassani
Naghmeh Jounian
Bahar Karimi
Shiva Mazrouei
Leila Kahnouei

**Takin Nateghi
Zahra Nejadi**

Vanitar Norouzi
Anna Pad
Nazanin Pariver
Mehdi Pourian
Maliknaz Sadooghi
Sarina Sarlak
Nasrin Sabet
Ramin Sabet
Maryam Salman
Maryam Siahpush
Shiva Shirkhani
Sara Shokrollahi
Azam Taghizadeh
Fereshteh Touyserkani
Mehri Yalfani
Kamyar Yazdani
Arshia Yousefi
Mahboobeh Zaki

Contact us:

Iranian Women's Organization of Ontario - IWOO
1761 Sheppard Ave. East, Ground Floor
(East of Parkway Forest, 2nd door behind the bus stop)
North York, ON M2J 0A5

Tel: 416-496-9566

Fax: 1-866-461-6026

Email: info@iwontario.com

Website: www.iwontario.com