



**خبرنامه الکترونیکی سازمان زنان ایرانی انتاریو، جون ۲۰۱۵**  
**IWOO's E-news June 2015**

**Parenting Workshop series**

**کارگاه های آموزشی والدین**

**Mehrangiz Pournaseh**  
**Counsellor and Community Facilitator**

Healthy relationship with children  
Self awareness  
Calming the emotional storm  
Stress management- part 1  
Stress management- part2  
Family law in Canada

شیوه های ارتباط سالم با فرزندان  
آگاهی از احساسات خود- ابراز وجود  
آرام کردن طوفان های هیجانی- کنترل خشم  
مدیریت استرس- بخش ۱  
مدیریت استرس- بخش ۲  
قوانین خانواده در کانادا

**When: Every Tuesdays, 5:00 pm- 7:00 pm**  
**Starts May 26- June 30, 2015**

**Where: 1761 Sheppard Ave, East**  
**North York, ON M2J 0A5**

## Legal Educational Workshop

### Family Law

توسط پروشاد مهدی - وکیل رسمی

کارگاه آموزشی حقوقی

حقوق خانواده



Thursday, June 18, 2015

5:00 pm - 7:00 pm

To book your seat, please call 416-496-9566

پنج شنبه 18 جون 2015

ساعت 5:00 تا 7:00 بعدازظهر

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر وثبت نام با دفتر سازمان با شماره

تلفن 416-496-9566 تماس بگیرید

# Gala 2015 Report

After many months of tireless and dedicated work by Gala Committee and volunteers, IWOO held its 6<sup>th</sup> annual signature gala, newly entitled, "The White Dove Gala". This year's gala theme was "Fortifying an Ageless Hub: Zero to Senior".

The Gala was a huge success with an unprecedented 450 people in attendance, who enjoyed an evening of fantastic food and entertainment. The gala raised funds to support IWOO's operations for the next fiscal year and allow us to continue providing capacity and service to the community.

بعد از ماهها کار خستگی ناپذیر و بی وقفه بوسیله اعضای کمیته و داوطلبین ، سازمان زنان ایرانی انتاریو ششمین جشن سالیانه خود را با نام "The White Dove Gala" برگزار کرد.

این جشن با حضور ۴۵۰ نفر مهمان با موفقیت بسیار برگزار شد، در این شب مهمانان از غذایی لذیذ و سرگرمیهای شاد لذت بردند. این جشن سرمایه ای در جهت حمایت از سازمان زنان ایرانی انتاریو در سال جدید و پیشبرد اهداف و خدمات بیشتر به کامیونیتی می باشد.



پیام سازمان زنان ایرانی انتاریو در ششمین جشن باشکوه این سازمان در اول ماه می ۲۰۱۵

دوستان عزیز سازمان زنان ایرانی انتاریو،

من از پشتیبانی شما از سازمان زنان ایرانی انتاریو، سپاسگزارم. این سازمان از ۲۵ سال پیش در تورنتو بوسیله گروهی کوچک از زنان که دیدگاه و هدفشان ایجاد بهبود توانمندسازی زنان بود، شروع به کار کرد. در طول این سالها، سازمان زنان با موفقیت و همدلی توانسته است که خدمات خود را برای جامعه در تمامی جهات گسترش دهد. سازمان در ابتدا فعالیت خود را، با تشکیل برنامه های هفتگی برای گروه بزرگسالان آغاز کرد و سپس با برنامه مادران و کودکان پیش دبستانی، کلاسهای مکالمه انگلیسی، خدمات اسکان، کلینیک سیار بهداشتی و جلسات ادبی، فعالیت های خود را گسترش داده است. از سال گذشته نیز کلینیک حقوقی رایگان به برنامه های سازمان اضافه شده است. ما سال هیجان انگیزی را با شروع پروژه های جدیدمان آغاز کرده ایم. با همکاری جوانان پروژه ی نگرش جدید به جنسیت و گرایش های جنسی در جامعه فارسی زبان را دنبال می کنیم و همچنین در حال شروع پروژه ی جدید دیگری که ارتباط بین دو نسل را با جمع آوری داستان های زندگی بزرگسالان و متقابلاً آموزش تکنولوژی به آنها از طریق جوانان میسر می سازد، می باشیم. ما اخیراً در حال برگزاری کارگاههای آموزشی جدیدی برای والدین در ارتباط با رویارویی با مسایل جوانان و نوجوانان می باشیم. هیچکدام از این پروژه ها بدون حمایت و تعهد شما همراهان، داوطلبانان و اعضای سازمان امکان پذیر نمی باشد و ما بینهایت از همگی سپاسگزاریم. شما را به پیوستن به سازمان زنان جهت ادامه خدماتمان به جامعه دعوت میکنم و مشتاق ارتباط با شما جهت پیشبرد اهدافمان " برای بهبود زندگی زنان ایرانی و خانواده هایشان" هستم. از حمایت شما و اعتماد شما سپاسگزارم.

ارادتمند

نگار هاشمی

رئیس هیئت مدیره

Dear friends of IWOO

I write to thank you for supporting the Iranian Women's Organization Ontario (IWOO). This organization started over 25 years ago in Toronto by a small group of women who had a vision, and a mission to make a difference. Over the course of the years, IWOO has successfully and wholeheartedly expanded its services to the community in many dimensions. It started out by providing weekly program for the older adult community. It then expanded by adding a weekly moms & tots program, English conversation classes, settlement services, a mobile health clinic and a literary club. Last year, we saw the addition of the monthly pro bono legal clinic. This year, we are on the verge of a very exciting time as we begin our newest projects: we are working with the youth in our community in changing perspectives on sexuality and gender related issues; we are bridging the gap between generations in another new project connecting the two generations in collecting life stories of our older adults and teaching them the use of technology; Finally, we are offering a new parenting workshop for tween and teens. None of these projects would have been possible without the community support and the dedication and energy of our partners, volunteers and members to whom we are greatly indebted. I invite you to join us as we continue to serve the community and look forward to connecting with you as we move forward in achieving our mission: "to improve the lives of Iranian women and their families". I thank you for supporting us and for believing in us.

Sincerely yours,  
Negar Hashemi  
President, IWOO Board of Directors

در بخش بورسیه تحصیلی، به دو دانشجوی کالج و دو دانشجوی دانشگاه که در حال تلاش برای دستیابی به آموزش عالی هستند، توسط خانم مینو مهاجر اهدا شد.

With the generous support from Mrs. Minoo Mohajer, IWOO presented four scholarships to two college and two university students.



در این مراسم تعدادی از شخصیت های اجتماعی و سیاستمداران و اعضا، حامیان و دستداران سازمان زنان حضور داشتند.

IWOO had the privilege of hosting the following dignitaries:

David Zimmer, Joe Daniel, Kathleen Wynne, Shelley Carroll, Jaye Rabinson.



## **Interview with Mahshid Mansourian by Farahnaz Ghoreashi**

### **Q. Please introduce yourself and tell us how have you become familiar with IWOO?**

A. My name is Mahshid Mansourian. I was born in Germany and my origin is Iranian. I came to Canada with my parents 17 years ago. I am studying social work. I became familiar with IWOO when I was looking for a placement for my studies. I found out about IWOO on the internet, while searching for a suitable placement. I contacted the IWOO office, had an interview and decided to do my placement with IWOO last year.

### **Q. Why did you choose to study social work?**

A. I enjoy helping people. During my high school years, I socialized mostly with people from the Middle East. Once in college I got to know people from broader ethnic backgrounds. Originally, I studied Police foundations, but realised it was not for me so I changed my studies to social work because I love working with people in different communities.

### **Q. Why did you choose IWOO for your placement?**

A. I chose IWOO because I wanted to work with the Iranian community and become more familiar with our culture and language.

### **Q. What skills did you develop at your placement?**

A. I developed my Farsi language skills. I also improved my computer skills in Excel and Photoshop. Over all I gained more confidence. My placement at IWOO provided me an opportunity to see firsthand issues faced by newcomers in the community, and the necessity of organizations such as IWOO. Further, with this placement I was able to understand and experience on a more hands-on basis some of the theoretical materials we cover in the social work program.

### **Q. Since you joined IWOO, how do you see the organization is moving forward?**

A. I noticed that there are so many dedicated volunteers in IWOO who help out with all the programs in this organization. I think it's amazing!

### **Q. What are your recommendations for improving IWOO's programs and services?**

A. I think overall there are amazing volunteers working in IWOO. I feel that IWOO needs to become more known to the community. For example, several people have asked me "what is IWOO?", which means they don't know this organization. I think it should become better known in the community and I hope IWOO can increase its services to the community in the future.

**Dear Mahshid – Many thanks for answering our questions. Wish you all the best!**

س- لطفا خودتان را معرفی کنید و بفرمایید چگونه با سازمان زنان ایرانی تورنتو آشنا شدید؟

ج- با سلام ، من مهشید منصوریان هستم. در کشور آلمان از یک خانواده ایرانی به دنیا آمده ام. هفده سال پیش همراه والدینم به کانادا آمدم و در حال حاضر در رشته مدد کار اجتماعی مشغول به تحصیل هستم. با جستجو در اینترنت برای پیدا کردن محلی جهت کسب تجربه کاری در راستای رشته تحصیل ام، سازمان هایی بسیاری از جمله سازمان زنان ایرانی انتاریو را پیدا کردم و اینطور شد که با آنها تماس برقرار نمودم و پس از مصاحبه موفق شدم از سال گذشته در این سازمان مشغول گذراندن دوره کارورزی ام شوم و بعد از آن کارداو طلبانه خود را نیز، با آنها ادامه دادم.

س- چرا رشته مدد کار اجتماعی را انتخاب کردید؟

ج- من از کمک کردن به مردم خیلی لذت می برم . در دوران تحصیلاتم در دبیرستان با گروهی از مردم خاورمیانه، بیشتر آشنا شدم. در کالج نیز با گروههای مختلفی از مردم در ارتباط بودم. در ابتدا جهت ورود به نیروی پلیس انتخاب رشته کردم ولی متوجه شدم که با روحیاتم سازگار نیست و به مدد کار اجتماعی تغییر رشته دادم. دلیلش هم این بود که عاشق کار کردن با انسانها در کامیونیتی های متفاوت هستم.

س- چرا شما سازمان زنان را برای دوره کارورزیتان انتخاب کردید؟

ج- در واقع من سازمان زنان ایرانی انتاریو را انتخاب کردم ، چون کار با جامعه ایرانی را دوست دارم و مایل بودم، بیشتر با فرهنگ و زبان مادریم آشنایی پیدا کنم.

س- در طی دوران کارورزیتان در سازمان زنان چه مهارت هایی در شما تقویت شد؟

ج- کار در سازمان باعث شد که صحبت کردن من به زبان فارسی بسیار پیشرفت کند و همچنین تاثیر مثبتی بر مهارتهای کامپیوتری من نیز در زمینه کار با نرم افزارهای اکسل و فتوشاپ داشته است و مهمتر اینکه اعتماد به نفسم نیز بالا تر رفته است. از طرفی فرصت خوبی برای رویارویی با بعضی از موضوعات مربوط به تازه واردین در کامیونیتی برابم فراهم شد و باعث شد ضرورت سازمان هایی مثل سازمان زنان ایرانی انتاریو را بیشتر متوجه شوم. بعلاوه، قادر به کسب تجربه کار عملی در کنار مسائل تئوری در محیطه کاری مدد کاری اجتماعی نیز شدم .

س- از وقتی به سازمان ملحق شده اید فعالیت ها و پیشرفت سازمان را چگونه می بیند؟

ج- متوجه شدم که افراد زیادی بعنوان کار داوطلبانه با سازمان همکاری می کنند و در برگزاری بیشتر برنامه ها مشارکت دارند و این قابل تحسین است.

س- برای ارتقاء برنامه ها و خدمات سازمان چه پیشنهادی دارید؟

ج- گذشته از کار گروهی عالی و کیفیت بالای کارهای داوطلبان، احساس می کنم که لازم است سازمان در بین مردم ایرانی بیشتر شناخته شود. بعنوان مثال افرادی را می شناسم که با نام و کار سازمان هیچگونه آشنایی ندارند، بنابراین می بایست سازمان زنان هر چه بیشتر در جامعه ایرانی شناخته شود. امیدوارم که سازمان نیز بتواند خدمات بیشتری را در آینده به کامیونیتی ارائه نماید.

سرکار خانم مهشید منصوریان با تشکر از همکاری شما در پاسخ به سوالات ما، موفقیت شما را آرزو مندیم.

## Older Adult's Program - Every Friday 11:30 am - 3:00 pm

برنامه گروه بزرگسالان - جمعه ها ۱۱:۳۰ تا ۳ بعد از ظهر

This program provides a hub for building friendships, strengthening networks, maintaining a healthy life style and enjoying life.

این برنامه فضای صمیمانه ای را برای استحکام دوستی ها، شبکه های حمایتی، شیوه زندگی سالم ولذت بردن از زندگی فراهم میکند.

### Friday June 5<sup>th</sup> :

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health

جمعه ۵ جون :

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی

### Friday June 12<sup>th</sup> :

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health  
Skillful brain exercise- Improving memory and maintaining an active mind by engaging in word games

جمعه ۱۲ جون:

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی  
مهارت های تمرین مغز- بهبود حافظه و حفظ ذهن فعال با شرکت در بازی با کلمات

### Friday June 19<sup>th</sup> :

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health  
Preparing Light Nibbling - Engaging participants to prepare delicious snacks by Encouraging collaboration, utilizing healthy and simple ingredients

جمعه ۱۹ جون :

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی  
تشویق در مشارکت شرکت کنندگان در تهیه غذایی ساده ولذیذ،  
با استفاده از مواد غذایی سالم و ساده

### Friday June 26<sup>th</sup> :

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health  
June is Seniors Month- Celebrating seniors' achievement, working with seniors to advocate for their needs

جمعه ۲۶ جون :

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی  
ماه جون ، ماه شهروندان ارشد میباشد. جشن موفقیت سالمندان، کار با سالمندان برای حمایت از نیازهای آنها.





- مشکلاتتان را با پزشک خانواده خود به راحتی در میان بگذارید.
- امور بانکی خود را مستقلاً انجام دهید.
- مهارت‌های مربوط به گفتگوهای تلفنی خود را افزایش دهید.
- درباره اخبار روز گفتگو کنید.
- نقطه نظرات شخصی خود را به راحتی ارائه دهید.
- به راحتی از اینترنت استفاده کنید.
- مهارت‌های درک مفاهیم خود را با تماشای ویدئو کلیپها و فیلمهای کوتاه



- Talk with your family doctor about your problems
- Manage your personal banking
- Improve your telephone conversation skills
- Talk about daily news
- Express your point of views
- Use the internet with ease
- Improve your comprehension skills through watching interesting video clips and short movies

Settlement Services - Macy Tatari

خدمات به مهاجرین تازه وارد - مصی تاتاری

Every Thursday 9:00 AM - 12:00 PM

هر پنج شنبه از ساعت ۹ صبح تا ۱۲ ظهر

- اطلاعات در زمینه مسکن، تحصیلات، بهداشت، مسائل حقوقی، مهاجرت،
- کمک های مالی دولتی و تفریحات سالم
- راهنمایی وارجاع متخصصان تحصیلکرده وصاحبان رشته های فنی وحرفه ای جهت اخذ لایسنس به منابع مربوط
- پرکردن فرم های مختلف دولتی، ارجاع به کلاس زبان انگلیسی، ومراکز آموزش، کسب مهارت جهت کاریابی



- 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

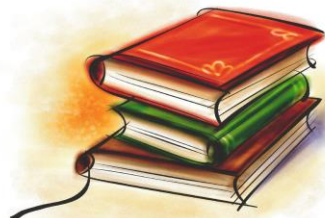
Literary/Book Club

کانون ادبی/کتاب خوانی

First and third Monday of every month at 6:00pm- 8:30 pm

اولین و سومین دوشنبه هر ماه از ساعت تا ۸:۰۰ بعد از ظهر

The sessions of this program are held on first and third Monday of the month at 6:00pm-8:30pm. Participants enjoy reading, writing, debating and critiquing each other's 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 ۶:۰۰ 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 بخش‌های ادبیات و هنر هم بپردازد.

**IWOO Board of Directors  
and Committee leaders  
2014-2015**

Laleh Abtin  
Sherry Darvish  
Soheila Dehmassi  
Negar Hashemi  
Navaz Karimian Pour  
Farzaneh Lotfi  
Kathy Noohi  
Afkham Mardukhi- past president

**IWOO Staff**

Shirin Hagho  
Project Coordinator  
Noushin Khavarian  
Program Coordinator  
Soudabeh Mofrad  
English Class Instructor  
Parisa Habibi  
Youth Community Animator

**Volunteer Sound & AV Specialist**  
Takin Nateghi

**IWOO Programs &  
Office Volunteers**

Susan Abdulhamidi  
Behnaz Afaghi  
Sara Alimardani  
Mahsa Amiri  
Sara Asim  
Shafagh Azhandeh  
Rose Bahrami  
Dr. Fariba Bashiri  
Akram Basiji  
Sonbol Bayani  
Lili Bourani  
Mahnaz Ebrahimi  
Maryam Farzanenejad  
Mitra Firozbakht  
Helia Ghazinejad  
Farahnaz Ghoreashi

Sedigheh Gandomi  
Halimeh Hamidi  
Foujan Kantni  
Mahshid Mansourian  
Mina Mohammadi  
Fatemeh Mossavat  
Shahla Pezeshkzad  
Yalda Riahi  
Mina Rohani  
Maliknaz Sadooghi  
Nasrin Sabet  
Ramin Sabet  
Nasrin Seiri  
Kimya Shahmohammadi  
Rahimeh Shoeibi  
Sepideh Tehrani  
Fereshteh Touyserkani  
Shahla Yaghoobian

**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  
Email: [info@iwontario.com](mailto:info@iwontario.com)  
Website: [www.iwontario.com](http://www.iwontario.com)

**IWOO is looking forward to your assistance at  
board committees, programs and services.**

*سازمان زنان ایرانی انتاریو به همکاری شما در کمیته های هیئت مدیره و برنامه های اجرایی نیازمند است.*

**Please join us!**

**Your Feedbacks Strengthen our Programs!**

**نظرات شما موجب تقویت برنامه های ما خواهد شد!**