

## Join us for IWOO's Annual Luncheon!

### به جشن تابستانی ما بپیوندید!

To appreciate our members

To welcome new friends and members

To celebrate another year of community service

به ما ملحق شوید تا از اعضاء سازمان قدردانی کنیم، به دوستان و اعضاء جدید سازمان خوش آمد بگوییم و سال دیگری از خدمت به جامعه را جشن بگیریم.

The program includes  
delightful hot & cold dishes,  
beverages and dessert, music,  
singing traditional old tunes  
and games.



این برنامه شامل غذاهای  
لذیذ گرم و سرد، نوشیدنی و  
دسر، موسیقی، آهنگهای دلنشین  
قدیمی، بازی و سرگرمی  
می باشد.

**When: Friday, 28 August 2015, 11:30 am - 3:00 pm**

**Where: Earl Bales Community Center,  
4169 Bathurst St., Toronto, ON M3H 3P7**

برای ثبت نام در این برنامه با دفتر سازمان با شماره تلفن 416-496-9566 تماس بگیرید.

# کارگاه آموزشی ارتباط سالم میان همسران

## Healthy Relationship between Couples Workshop

By Raheleh Sahba



- خانواده به عنوان یک سیستم
- نکات قابل توجه در ارتباط همسران
- عوامل اثر گذار در ارتباط همسران
- عوامل اثر گذار بر شکل گیری شخصیت و رفتار هر فرد
- ویژگی های ارتباط سالم بین همسران
- باید ها و نبایدها در ارتباط همسران

**When: Tuesday, 25 August 2015**

**5:00 pm- 7:00 pm**

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

برای ثبت نام در این برنامه با دفتر سازمان با شماره تلفن 416-496-9566 تماس بگیرید.

سالمندان در برنامه افق های تازه علاوه بر یادگیری مهارت های اولیه کامپیوتر نظرات و خاطرات خود را با سایر اعضا به اشتراک می گذارند. این برنامه از بهار امسال آغاز به کار کرده و در این مدت سالمندان سازمان با کمک داوطلبان، به شرح داستانهای خود پرداخته اند. سازمان زنان مفتخر است که نمونه ای از نتیجه کار سالمندان را در این خبرنامه به اشتراک بگذارد. متن زیر توسط خانم صفیه اسلامی تهیه و تایپ شده است.

In the New Horizons for Seniors program, our seniors learn basic computer skills and share their memories and opinions with others. Since the program started in the spring of this year, our volunteers have worked with our seniors to help them write their stories. We are proud to present the work of one of our seniors. The below work presented below was prepared and typed by Mrs. Safieh Eslami.

من صفیه اسلامی هستم و مدت ۱۵ سال است که در کانادا زندگی می کنم. من صاحب دو دختر و دو پسر هستم که یک دختر و یک پسر در کانادا زندگی می کنند. اولین بار ۲۰ سال پیش برای دیدن فرزندانم به کانادا سفر کردم و شش ماه در اینجا ماندم. در نهایت به خاطر فرزندانم به کانادا مهاجرت کردم. در ابتدا باپسرم و بعد با دخترم زندگی می کردم. در حال حاضر ۱۰ سال است که به تنهایی زندگی می کنم. یکی از مشکلاتم در اینجا ندانستن زبان انگلیسی است. به همین دلیل دخترم بسیاری از کارهای من را انجام می دهد. سرگرمیم کتاب خواندن و روزنامه خواندن است. هر روز ۲۰ دقیقه پیاده روی می کنم. از دکتر و دوا درمان راضی هستم و از مهمونی رفتن لذت میبرم. از طریق دوستم با سازمان زنان آشنا شدم. از برنامه سالمندان سازمان راضی هستم و آن را به سایر علاقه مندان معرفی می کنم. خوشحالم که سازمان اجازه میدهد مهمان خود را به برنامه بیاورم. انتظار دارم مکان برنامه ها ثابت باشد. از تفریحات تابستانی سازمان و مسافرت ها لذت می برم ولی ترجیح می دهم که مسافرت ها جذاب تر و جالب تر باشند.

**If you know any senior interested in learning computer skills and sharing stories or you know youth volunteers interested in working with seniors please contact Mina Rohani at [mt.rohani@gmail.com](mailto:mt.rohani@gmail.com)**

**Young volunteers can earn the community volunteer high school credit by working as a volunteer in this program.**

شهروندان ارشد گرامی و داوطلبان جوان عزیز، چنانچه تمایل دارند در برنامه "افق های جدید برای سالمندان" که شامل یادگیری مهارت های رایانه ای

توسط داوطلبان سازمان، و به اشتراک گذاری خاطرات شهروندان ارشد میباشند شرکت نمایند، میتوانند با خانم مینا روحانی از طریق ایمیل زیر تماس حاصل نمایند.

دانش آموزان در این برنامه میتوانند ساعات کار داوطلبانه خود را دریافت نمایند.

[mt.rohani@gmail.com](mailto:mt.rohani@gmail.com)

## **Interview with Shafagh Azgandeh by Kimya Shahmohamadi**

**Q. Please introduce you to our readers and let them know a little about yourself.**

A. My name is Shafagh Azhandeh, I graduated in Art/Painting at Soreh university in Shiraz. I was introduced to IWOO and participate as a regular volunteer.

**Q. Have you participated in any IWOO programs?**

A. Yes, I have been an active participant at the Women's Day event, as well as other programs such as the Parenting Workshop Series.

**Q. Please tell us about the Parenting Workshop Series.**

A. This six part workshop series was one of the most useful programs of IWOO that I have attended. I recommend this workshop to everyone, especially to families of with children. The first step for creating change, gaining self-awareness, is through learning from an experienced, effective facilitator. Over the course of these six sessions, some of the topics covered were: anger management, self-awareness, recognizing, managing stress, and healthy relationships in the family. As well, I learnt different relaxation methods for reducing and controlling stress, which have had positive effects in my life.

**Q. Has this workshop series increased your knowledge, improved your relationship with your children?**

A. One of the main benefits of programs such as this one, is that when other participants share their issues with the group, one realizes that they are not unique and others are struggling with the same challenges. Coming to this realization is heart-warming, and makes one realize the problems can be effectively dealt with. As well, it helps to know that with the guidance of professionals in the field and others experiences, we can work toward ameliorating the challenges we face.

**Q. Do you have any suggestions or feedback for improving these programs?**

My suggestion would be for these programs to be better attended by families, so that we can move toward having a healthier community, assist in cultivating growth in families. As well, we would be supporting IWOO, to assist them in organizing such events.

**Dear Shafagh – 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- شفق آزنده هستم. فارغ التحصیل رشته نقاشی از دانشگاه سوره شیرازی باشم. دو فرزند ۲ ساله و ۱۰ ساله دارم. از طریق یکی از دوستانم با سازمان آشنا شدم و در حال حاضر بعنوان یکی از اعضاء و به صورت داوطلبانه در سازمان زنان مشغول به کار هستم.

س- آیا تا به حال در برنامه های سازمان زنان ایرانی شرکت کرده اید؟

ج- بله، اولین بار در مراسم روز زن حضور پیدا کردم. بعد از آن در دیگر برنامه های سازمان شرکت فعال دارم و به تازگی در کارگاه آموزشی والدین که توسط سازمان ارایه شده است نیز شرکت میکنم.

س- لطفا کمی بیشتر در مورد کارگاه آموزشی والدین که اخیرا توسط سازمان ارائه شد توضیح دهید؟

ج. این کارگاه یکی از مفیدترین برنامه های سازمان بود که در شش جلسه برگزار شد. من این کارگاه آموزشی را به تمام خانواده ها پیشنهاد میکنم به خصوص به خانواده هایی که دارای فرزند هستند، چرا که اولین قدمهای تغییر و خود آگاهی از طریق ارائه صحیح اطلاعات به وسیله کارشناسان مجرب میسر است. در این شش جلسه مباحثی چون کنترل خشم، آگاهی از خود و شناخت استرس و مدیریت آن و به طور کلی روابط سالم بین اعضای خانواده مورد بحث و بررسی قرار گرفت و از انواع روشهای ریلکسیشن برای کاهش و کنترل استرس بهرمنند شدم که تاثیر بسیار مثبتی در زندگی من داشت

س- آیا این پروژه توانسته است در سطح آگاهی و بهبود روابط شما با فرزندان تاثیر داشته باشد؟

ج. قابل ذکر است که یکی از تاثیراتی که این گونه پروژه ها دارند، این است که وقتی بقیه شرکت کنندگان مشکلات خود را مطرح میکنند، متوجه میشویم که مشکلات منحصر به فرد نیست و بقیه افراد هم با چنین چالشهایی دست به گریبان هستند که درک این موضوع باعث دلگرمی است که مشکلات قابل حل است و اینکه میتوانیم تحت نظر کارشناس و با استفاده از تجارب افراد در صدد رفع آن بربیاییم.

س- آیا پیشنهاد یا انتقادی برای بهبود ارائه این برنامه ها دارید؟

پیشنهاد من این است که خانواده ها بیشتر از برنامه ها استقبال کنند تا بتوانیم یک جامعه سالم تری داشته باشیم و به رشد و شکوفایی خانواده ها کمک کنیم. در ضمن با این کار می توانیم از سازمان زنان به نحو شایسته ای حمایت کنیم، تا سازمان را برای برگزاری چنین برنامه هایی یاری نماییم.

سرکار خاتم شفق آزنده با تشکر از همکاری شما در پاسخ به سوالات ما، موفقیت شما را آرزو مندیم.

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

**برنامه گروه بزرگسالان - جمعه ها ۱۱:۰۰ تا ۳ بعداز 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 August 7<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 ۷ آگوست :**

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 August 14<sup>th</sup> :**

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health  
Singing song

**جمعه ۱۴ آگوست:**

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی  
هم خوانی

**Friday August 21<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 ۲۱ آگوست :**

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 August 28<sup>th</sup> :**

Annual Luncheon

**جمعه ۲۸ آگوست :**

جشن تابستانی



**English Conversation Class- Soudabeh Mofrad**  
**Every Thursday 5:00- 7:00 PM**

**کلاس مکالمه زبان انگلیسی - سودابه مفرد**  
**هر پنج شنبه از ساعت ۵ تا ۷ بعد از ظهر**

- 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

این کلاس در ماه جولای و آگوست توسط آقای دانیال ابراهیمی برگزار می گردد.

**This class will be held by Mr. Danial Ebrahimi during months of July and August.**

**Settlement Services - Macy Tatari**  
**Every Thursday 9:00 AM - 12:00 PM**

**خدمات به مهاجرین تازه وارد - ماسی تاتاری**  
**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 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،
- مراکز آموزش، کسب مهارت جهت کارایی



- 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

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

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

**IWOO Staff**

Shirin Hagho  
Project Coordinator  
Noushin Khavarian  
Program Coordinator  
Parisa Habibi  
Youth Community Animator  
Sima Erdos  
Bookkeeper

**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  
Danial Ebrahimi  
Maryam Farzanenejad  
Mitra Firozbakht  
Helia Ghazinejad  
Melika Ghiasi  
Farahnaz Ghoreashi

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

**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)

**Your Feedbacks Strengthen our Programs!**

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