

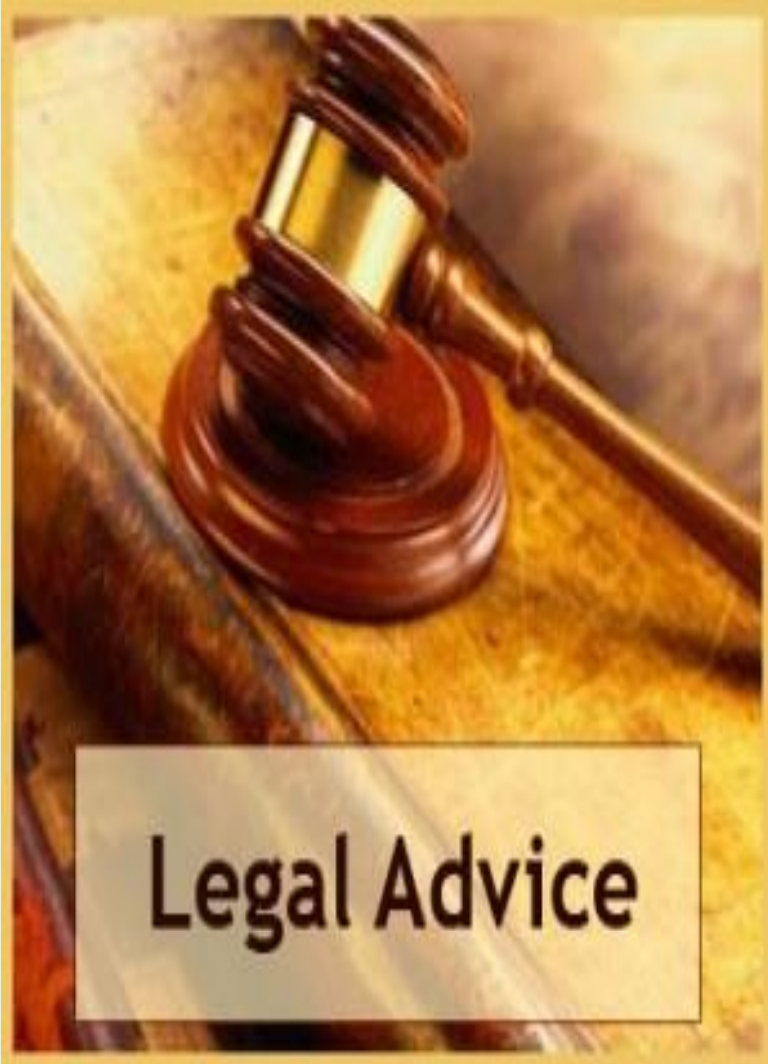
خبرنامه الکترونیکی سازمان زنان ایرانی انتاریو. ژانویه ۲۰۱۶  
IWOO's E-news January 2016

**IWOO wishes you a great, prosperous, blissful, healthy and energetic New Year.**

سازمان زنان ایرانی انتاریو سالی سرشار از خوشی، کامیابی با سعادت‌مندی و سلامت برایتان در سال جدید آرزومند است.



# کلینیک حقوقی رایگان Free Legal Clinic



Legal advice with professional lawyers on:  
Family, Employment, Contracts, Wills &  
Estates, Civil Litigation, Business, Tax

مشاوره حقوقی با وکلای مجرب در زمینه های:  
قوانین خانواده، کار، قراردادهای، ارث و وصیتنامه،  
دادخواهی مدنی، تجارت، مالیات

**Thursday, January 28, 2016**

**5:00pm- 8:00pm by appointment only**

**To book, please call**

**416-496-9566**

پنج شنبه ۲۸ ژانویه

ساعت ۵:۰۰ تا ۸:۰۰ بعدازظهر

ملاقات به صورت خصوصی و با تعیین وقت قبلی

لطفا برای تعیین وقت با ۴۱۶-۴۹۶-۹۵۶۶ تماس بگیرید.

## پروژه افق های جدید

# New Horizons Project

During the past year, many of our seniors participated in the New Horizons for seniors program, which improved their basic computer skills, and learned to work with social media with the help of young volunteers in the Iranian community. The seniors shared their stories and opinions with the volunteers and built a strong relationship between them.

The New Horizon for seniors program will continue until spring 2016. IWOO would like to invite all the seniors and young volunteers to join the program. Please contact IWOO's office at 416-496-9566 or Ms. Mina Rohani at 647-821-1424 for further information about the program.

در سال گذشته در برنامه افق های تازه برای سالمندان، تعدادی از شهروندان ارشد با کمک داوطلبان جوان مهارت های خود را در زمینه کار با کامپیوتر و شبکه های اجتماعی ارتقا دادند. این گروه از شهروندان با در میان گذاشتن خاطرات و نظرات خود با داوطلبان جوان توانستند ارتباط سالمی بین یکدیگر ایجاد کنند.

برنامه ی افق های تازه برای سالمندان تا بهار سال آینده ادامه خواهد داشت. سازمان زنان ایرانی انترایو از کلیه علاقمندان به شرکت در این برنامه و همچنین داوطلبان جوان دعوت می کند در صورت تمایل برای کسب اطلاعات بیشتر، با دفتر سازمان ۴۱۶-۴۹۶-۹۵۶۶ و یا با خانم مینا روحانی ۶۴۷-۸۲۱-۱۴۲۴ تماس حاصل نمایند.



## پروژه انتقال داستان ها از سالمندان به جوانان

### Stories of Transition

The *Stories of Transitions* project which aims to transfer stories from seniors to youth is supported by the Ontario Seniors' Secretariat. The project's objective is to collect and transfer stories, folk songs and lullabies from first generation Iranian immigrants to youth and the new generation, in the Iranian community. This project provides an opportunity for both generations to improve their skills and make cultural links, while also preserving and transferring folk and immigration stories. In this program, seniors generously share their stories and unwritten lullabies, memories and personal memoirs. We will continue to collect seniors' stories until the end of January, at which point two writing specialists (Ms. Sotudeh and Mr. Shabanpour) will work on editing the stories to have them ready for print and publishing in time for the Persian New Year at the end of March. As such, we are looking for all your invaluable contributions to this project with your stories and memories, which we will eternalize through this publication in order to be shared with future generations. Your stories will be compiled together, either under your name or an alias and presented in time for Nowruz 2016. We are very thankful to those of our seniors who have so generously shared their stories with us, and our volunteers who have worked enthusiastically to collect these stories. We are still eagerly waiting for more of your memories and stories! Please contact IWOO's office at 416-496-9566 for further information about the program.

پروژه انتقال داستانها از سالمندان به جوانان، با حمایت اداره سالمندان انتاریو در سازمان زنان ارائه می شود. جمع آوری و انتقال داستانها و اشعار سنتی از نسلهای نخستین مهاجران ایرانی به جوانان فرصتی را برای هر دو نسل در جهت پیشرفت و ایجاد ارتباطات فرهنگی فراهم آورده است. هدف آن کمک به حفظ و انتقال داستانهای سنتی در کنار مسائل مهاجرت می باشد. در این برنامه سالمندان عزیز داستانها، لالایی های نانوخته، خاطرات و روایات شخصی خود را در کمال سخاوت و گشاده دستی در اختیار داوطلبان سازمان زنان برای ثبت در یک مجموعه مکتوب و ماندگار قرار داده اند. این پروژه تا پایان ماه ژانویه برای جمع آوری آثار سالمندان ادامه دارد و پس از آن کارشناسان ادبی سازمان: خانم مرضیه ستوده و آقای سیاوش شعبانپور برای جمع بندی و اصلاح نهایی ما را همراهی خواهند کرد تا این مجموعه، همزمان با سال جدید شمسی در اختیار کمیونیتی ایرانی قرار گیرد. لذا از همه شما عزیزان که خاطرات و روایاتی شنیدنی در خاطر و جان خود نهفته دارید خواهشمندیم برای ثبت و به اشتراک گذاری آن با نسل جدید و نسلهای بعدی، سازمان زنان را یاری دهید تا به نام خودتان و یا با نام محفوظ، چاپ و منتشر شود. از همه عزیزانی که سخاوتمندانه و باعلاقه داستانها و خاطرات و روایات خود را در اختیار ما قرار داده اند و داوطلبانی که برای گردآوری این آثار، سازمان را یاری کرده اند صمیمانه سپاسگزاری کرده و منتظر و مشتاق آثار بیشتر و جدیدتری از سالمندان عزیز کمیونیتی ایرانی هستیم. برای کسب اطلاعات بیشتر با دفتر سازمان ۴۱۶-۹۹۶-۹۵۶۶ تماس حاصل نمایند.



## **Interview with Maryam Siahpush, IWOO New Staff**

### **1- Please introduce yourself and let our readers get to know you better?**

My name is Maryam Siahpush. I have a Bachelor of Midwifery from Iran. Recently, I have started my employment with IWOO as an Office Administrator and workshop planning and outreach. Previously, I have worked with the organization on a volunteer basis, and I have participated in various programs over the years.

### **2- How did you hear about IWOO?**

In the early days of arriving in Canada, I got to know about IWOO through the Iranian newspapers. I visited the office to learn about their programs and services. IWOO's dedicated staff not only helped me benefit from their services, but also guided me towards working with the organization as a volunteer.

### **3-What do you think about IWOO's programs?**

IWOO has many educational programs and seminars on a variety of topics. Some of these programs include legal educational seminars, older adult programs, health education programs and mental health programs among others. I hope that with the ongoing efforts of staff and volunteers and the continued support of IWOO's members, the organization will continue to grow.

### **4- What can you do for IWOO to advance its goals?**

I think that one of the best things I can do, is to introduce IWOO within the Iranian community, as much as possible. I will also do my utmost to work with my colleagues effectively, to improve our programming to better meet the demands of the Iranian community. I also call on everyone to support IWOO, whether by volunteering their time, or skills, or by maintaining their membership status through timely payments of their fees.

**Dear Ms. Siahpush, many thanks for your cooperation, we wish you all the best.**



۱- لطفا برای آشنایی بیشتر خوانندگان ما ، خودتان را معرفی کنید.

من مریم سیاهپوش هستم لیسانسیه مامایی از ایران. به تازگی همکاری خودم را با سازمان زنان ایرانی به عنوان کارمند دفتری آغاز کرده ام. پیش از این به صورت داوطلبانه با سازمان همکاری داشته ام و در برنامه های مختلف شرکت کرده ام .

۲- چگونه با سازمان زنان ایرانی آشنا شدید؟

من در اولین روزهای ورودم به کانادا از طریق روزنامه های ایرانی با سازمان زنان آشنا شدم و برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه ها و خدمات آنان به دفتر سازمان مراجعه کردم و با راهنماییهای عزیزان زحمتکش این سازمان توانستم هم از خدمات این سازمان استفاده کنم و هم به صورت داوطلب همکاری خودم را با آنان شروع کردم.

۳- نظرتان در مورد برنامه های سازمان زنان چیست ؟

برنامه های سازمان زنان در زمینه های آموزشی ، اطلاع رسانی در مورد مسایل حقوقی ، بهداشت و سلامت روان، برنامه های حمایتی جهت استقرار تازه واردین و همینطور برنامه های تفریحی مثل برنامه ی گروه بزرگسالان جزو برنامه های خیلی موفق سازمان هستند که امیدوارم با تلاش کارکنان و همیاری داوطلبان و اعضای محترم سازمان روز به روز پربارتر شوند.

۴- شما چه نقشی می توانید در پیشبرد اهداف سازمان داشته باشید؟

من فکر میکنم که بهترین کاری که میتوانم انجام دهم این است که سازمان را در هر جایی و هر فرصتی که ممکن است به جامعه ی ایرانی معرفی کنم. همچنین تمام توان خود را به کار خواهم گرفت تا با کمک همکاران عزیزم بتوانم بیشتر مثرثمر باشم و با همکاری آنان بتوانم برنامه های پربارتری را برای جامعه ی ایرانیان برنامه ریزی کنیم. من از همه ی عزیزان درخواست میکنم که سازمان زنان را به هر طریق که میتوانند چه با اهدای وقتشان و یا مهارتهایشان و یا پرداخت به موقع حق عضویتشان حمایت کنند .

سرکار خانم سیاهپوش، با تشکر از همکاری شما در پاسخ به سوالات ما، موفقیت هرچه بیشتر شما را در پیشبرد اهداف سازمان آرزو مندیم.

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.

**Thursday January 7<sup>th</sup>:**

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health  
Stories of transition by Parisa Habibi  
English Conversation Practice

**پنج شنبه ۷ ژانویه :**

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی  
انتقال داستانها از سالمندان به نسل جدید- پریسا حبیبی  
مهارت های تمرین زبان انگلیسی- بهبود در مکالمات روزانه

**Thursday January 14<sup>th</sup>:**

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

**پنج شنبه ۱۴ ژانویه :**

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

**Thursday January 21<sup>th</sup>:**

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health  
English Conversation Practice

**پنج شنبه ۲۱ ژانویه :**

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی  
مهارت های تمرین زبان انگلیسی- بهبود در مکالمات روزانه

**Thursday January 28<sup>th</sup>:**

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health  
Preparing Light meals and snacks - Encouraging participants to prepare  
simple meals together using healthy ingredients and sharing their recipes  
and ideas

**پنج شنبه ۲۸ ژانویه :**

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



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

**کلاس مکالمه زبان انگلیسی – سودابه مفرد**  
**هر پنجشنبه از ساعت ۵ تا ۷ بعد از ظهر**

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



- 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 بهتر کنید.

**Settlement Services - Macy Tatari**

**Every Thursday 9:00 AM – 12:00 PM**

**خدمات به مهاجرین تازه وارد - مصی تاتاری**

**هر پنجشنبه از ساعت ۹ صبح تا ۱۲ ظهر**

- Information regarding Housing, Education, Legal issues, Immigration, Social assistance and recreation
- Referral of skilled workers and trades to their licensing bodies
- Filling out various government forms
- Referral to English classes
- Referral to learning centres that can help teach job searching skills



- اطلاعات در زمینه مسکن، تحصیلات، بهداشت، مسائل حقوقی، مهاجرت، کمک های مالی دولتی و تفریحات سالم
- ارجاع متخصصان تحصیل کرده و صاحبان رشته های فنی و حرفه ای جهت اخذ لایسنس به منابع مربوطه
- پرکردن فرم های مختلف دولتی
- ارجاع به کلاس های زبان انگلیسی
- ارجاع به مراکز آموزشی جهت یاد گیری و کسب مهارت کاریابی

**Literary/Book Club**

**Second and fourth Monday of every month at 6:00pm- 8:30 pm**

**کانون ادبی/کتاب خوانی**

**دومین و چهارمین دوشنبه هر ماه از ساعت ۸:۳۰:۰۰ بعد از ظهر**

This program runs on the second and fourth Mondays of each month from 6 to 8:30 pm. Participants enjoy reading, writing, debating and critiquing each other's literary work. This program is expanding to include others forms of art and culture.



جلسات ادبیات و مطالعه این کانون در دومین و چهارمین 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 بخش های ادبیات و هنر هم بپردازد.

**شایان ذکر است این جلسات با حضور خانم مرضیه ستوده ( نویسنده ) برگزار می شود.**



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

Dr. Fariba Bashiri

Dr. Sepideh Gharai.

Sherry Darvish

Negar Hashemi

Navaz Karimian Pour

Farzaneh Lotfi

Kathy Noohi

Mina Rohani (as of April 2016)

Dina Shoraka

Samireh Yazdani

**IWOO Staff**

Sima Erdos

Bookkeeper

Shirin Haghgo

Project Coordinator

Noushin Khavarian

Program Coordinator

Parisa Habibi

Youth Community Animator

Maryam Siahpush

Office Admin

**Students Placement**

Mandana Arastonejad

Homeyra Ghassemnejad

Maria Mirhosseini

**IWOO Programs &  
Office Volunteers**

Susan Abdulhamidi

Behnaz Afaghi

Sara Alimardani

Shafagh Azhandeh

Rose Bahrami

Dr. Fariba Bashiri

Akram Basiji

Sonbol Bayani

Lili Bourani

Danial Ebrahimi

Sima Farid Kian

Maryam Farzanenejad

Mitra Firozbakht

Helia Ghazinejad

Tania Ghazinejad

Melika Ghiasi

Farahnaz Ghoreashi

Sedigheh Gandomi

Halimeh Hamidi

Masoumeh Hatf

Nazanin Khosravi fard

Poroshad Mahdi

Mahshid Mansourian

Soudabeh Mofrad

Shirin Moshirpour

Fatemeh Mossavat

Nasrin Sabet

Ramin Sabet

Maliknaz Sadooghi

Raheleh Sahba

Nasrin Seiri

Kimya Shahmohammadi

Sepideh Tehrani

Fereshteh Touyserkani

Shahla Yaghoubian

**Volunteer Sound & AV Specialist**

Takin Nateghi

**Volunteer Photographer**

Sam Gharai

**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 Feedback Strengthen our Programs!**

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