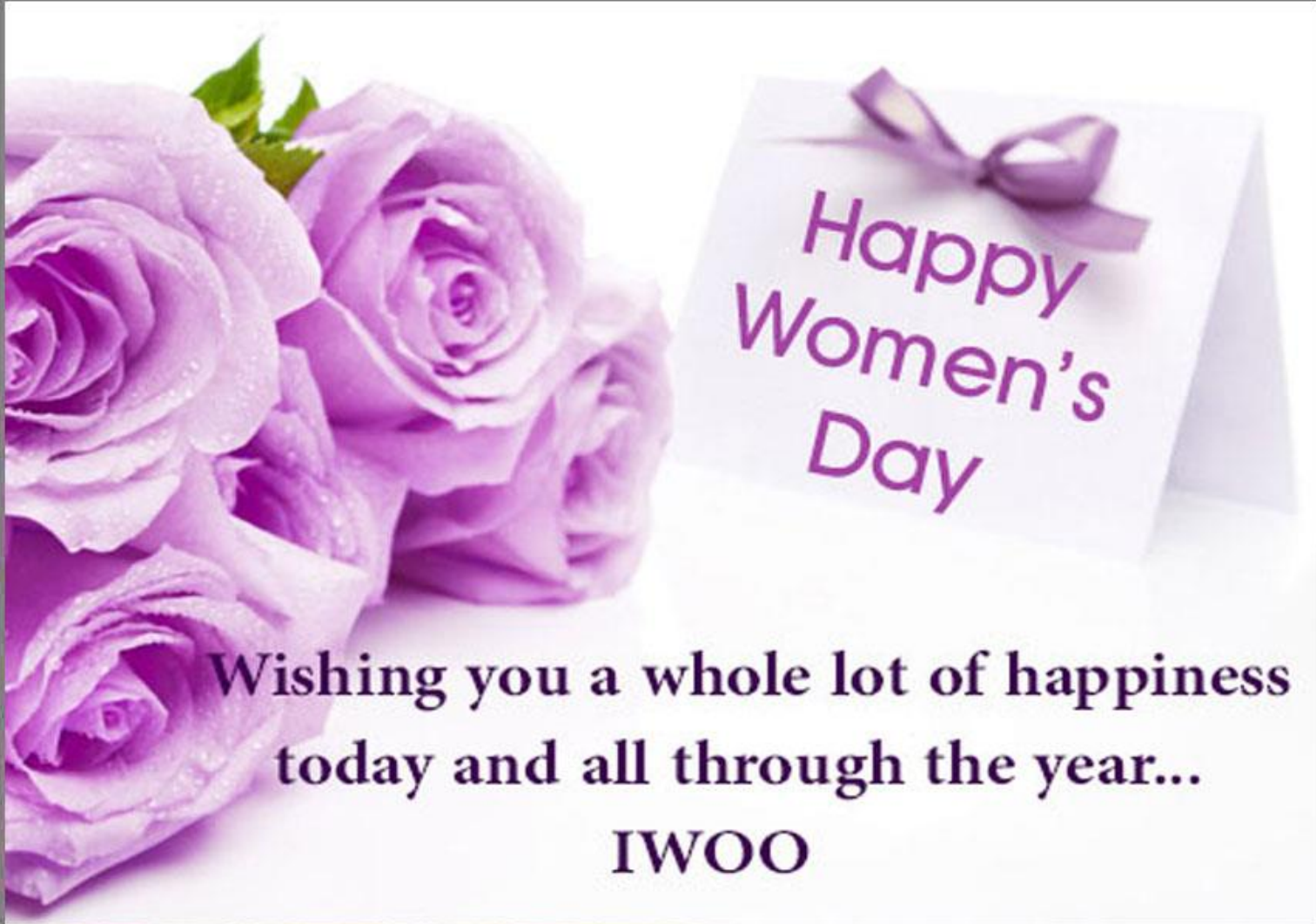


**خبرنامه الکترونیکی سازمان زنان ایرانی انتاریو مارچ ۲۰۱۶**

**IWOO's E-news March 2016**



# هفتمین جشن با شکوه سالیانه سازمان زنان ایرانی انتاریو



## 7TH ANNUAL GALA THE WHITE DOVE GALA

TO BE HEALTHY AS A WHOLE, MENTAL WELLNESS PLAYS A ROLE

**JUNE 3, 2016**

**6:00 pm- Midnight**

Tickets sales start soon, please contact 416-496-9566

# 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 و مالیات

Thursday, March 31, 2016

5:00 -8:00 pm by appointment only

To book, please call 416-496-9566

پنج شنبه ۳۱ مارچ ۲۰۱۶

ساعت ۵:۰۰ تا ۸:۰۰ بعدازظهر

ملاقات به صورت خصوصی و با تعیین وقت قبلی

لطفا برای تعیین وقت با دفتر سازمان، با شماره تلفن ۴۱۶-۴۹۶-۹۵۶۶

تماس بگیرید.

کارگاه آموزشی سلامت روان

Mental Health workshop

## مدیریت استرس دکتر نسیم ضیایی

Stress Management  
Dr. Nasim Ziaee, ND

Tuesday, March 29, 2016

6:00 pm- 8:00 pm

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

سه شنبه ۲۹ مارچ ۲۰۱۶

ساعت ۶:۰۰ تا ۸:۰۰ بعدازظهر

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر وثبت نام دراین برنامه با

دفتر سازمان، با شماره تلفن ۴۱۶-۴۹۶-۹۵۶۶ تماس بگیرید.



## **Interview with Azam Taghizadeh, one of the participants in New Horizon's Project**

### **1- Please introduce yourself to our audience and tell us about how you came to know about IWOO?**

My name is Azam Taghizadeh-Delui. I became acquainted with the Iranian women's organisation four years ago through both a friend of mine and Persian-language newspapers. During this time, in addition to volunteering for programs designed specifically for our dear senior citizens, I have so made use of the facilities and programs offered by the organisation for the Iranian community. These have had an impact on my life.

### **2- How did your involvement in the "New Horizons" project benefit you?**

My involvement in the "New Horizons" project allowed new doors in life to be opened to me. Because we live in a technological age, I have always wanted the opportunity and motivation to develop my computer skills because computing plays an important role in my daily life. Through this project, I learned about Google Maps and am now able to locate addresses without any problems or the need for assistance. Through the help of y dear guide, I also learned how to send e-mails and this has helped me with my relations with others.

### **3- Please briefly tell us about one of your memories that you shared.**

Accompanied by my spouse and three children, I came to Canada in 2002. At 5 a.m. on a warm summer morning, we departed from Mehrabad Airport for Milan, where we arrived at 10 a.m. After going through customs, we had something to eat. My spouse advised us to get some rest in the lounge of the terminal's lower level. Our next flight was scheduled for five hours later. My husband decided to sleep but my children and I chose to spend this time exploring the area and to return shortly before our flight to wake up him up. When we returned to wake him up forty five minutes before our flight, he was nowhere to be found. We searched high and low but could not locate him. The passengers of the flight were being called to board the plane. Anyways, we solicited the assistance of the police. They were suspicious of us and thus took us into an interrogation room where they asked us a lot of questions. To make a long story short, after an hour my husband suddenly appeared. He had found a cozy place and slept comfortably. We missed our flight that day!

Dear Ms.Taghizadeh, many thanks for your cooperation, IWOO is very appreciative that you shared your life experiences and successes, and answering our request regarding to the New Horizon project. It is important to mention that Ms Taghizadeh, received the questions through email and she typed and send her story to us via email as well. This indicates that she has learned how to use computer in comfortable level also is sign of success of New Horizon Project.



**۱- لطفاً برای آشنایی بیشتر خوانندگان ما ، خودتان را معرفی کنید و بگویید چگونه با سازمان زنان ایرانی آشنا شدید؟**

من اعظم تقی زاده دلویی هستم . در حدود ۴ سال پیش از طریق دوستانم و مجله های فارسی زبان با سازمان زنان ایرانی آشنا شدم . در این مدت علاوه بر اینکه در برنامه ی مخصوص شهروندان ارشد عزیز به صورت داوطلبانه فعالیت داشته ام ، از امکانات و برنامه هایی که سازمان برای کامیونیتی ایرانی ارایه می دهد نیز استفاده کرده ام که در زندگی شخصی من بی تاثیر نبوده است.

**۲- حضور در پروژه ی افق های جدید چه فوایدی برای شما دربر داشته است ؟**

حضور در پروژه افق های جدید دریچه ی جدیدی از زندگی را به روی من گشوده است. از آنجا که ما در عصر تکنولوژی زندگی میکنیم من همیشه دلم می خواسته فرصتی برایم پیش بیاید و انگیزه ای در من ایجاد شود تا بتوانم اطلاعاتم را در رابطه با کار کردن با کامپیوتر کامل تر کنم چون در زندگی روزمره ام نقش مهمی دارد . من از طریق این پروژه گوگل مپ رایاد گرفتم و اکنون بدون هیچ مشکلی و بدون نیاز به کمک دیگران آدرسها را پیدا میکنم. فرستادن ایمیل آموزش دیگری بود که من از راهنمای عزیزم یاد گرفتم و خیلی به ارتباطم با دیگران کمک میکند .

**۳- لطفاً یکی از خاطرات خود را به طور خلاصه برای بینندگان ما بنویسید.**

من و همسرم همراه با سه فرزندم در سال ۲۰۰۲ وارد کشور کانادا شدیم. ساعت ۵ صبح تابستانی گرم ما از فرودگاه مهرآباد به طرف فرودگاه میلان پرواز کردیم و در ساعت ۱۰ صبح به آنجا رسیدیم بعد از پایان کارهای گمرکی چیزی خوردیم همسرم به ما پیشنهاد کرد که برای استراحت به طبقه پایین سالن ترانزیت برویم. پرواز بعدی ما ۵ ساعت دیگر انجام میشد شوهرم تصمیم گرفت که بخوابد و من و بچه ها قرار شد که در این فاصله ی زمانی گردشی در اطراف داشته باشیم و نزدیک پرواز او را از خواب بیدار کنیم. ۴۵ دقیقه به پرواز مانده رفتیم که او را از خواب بیدار کنیم ولی او آنجا نبود . من و بچه ها همه جا را گشتیم ولی او را پیدا نکردیم . مرتب اعلام میکردند که سوار هواپیما شوید. در هر حال از پلیس کمک گرفتیم . آنها به ما شک کردند و من و بچه ها را برای بازپرسی به اتاقی بردند و خیلی از ما سوال کردند. درد سرتان ندهم بعد از یک ساعت دیگر سر وکله شوهرم پیدا شد او جای دنجی را گیر آورده بود و به خواب نازی فرو رفته بود. آن روز ما از پرواز جا ماندیم !

سرکار خانم تقی زاده عزیز با تشکر از همکاری شما در پاسخ به سوالات ما، موفقیت هرچه بیشتر شما را آرزو مندیم. لازم به ذکر می باشد که خانم تقی زاده سوالات مصاحبه را از طریق آدرس ایمیلشان دریافت کردند و پاسخها را که خودشان تایپ کرده بودند متقابلاً برای ما ایمیل نمودند که این نشان از موفقیت ایشان در به کارگیری آموخته هایشان در پروژه افق های جدید برای سالمندان می باشد.

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 و یاد گرفتن چگونگی لذت بردن از زندگی فراهم میکند.

**Thursday March 3<sup>th</sup>:**

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health  
Increasing creativity by learning handcraft  
Garage Sale

**پنج شنبه ۳ مارچ :**

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی  
افزایش خلاقیت با یادگیری هنرهای دستی  
گاراژ سیل

**Thursday March 10<sup>th</sup>:**

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

**پنج شنبه ۱۰ مارچ :**

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

**Thursday March 17<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 ۱۷ مارچ :**

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

**Thursday March 24<sup>th</sup>:**

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health  
Norouz Celebration. We are going to welcoming spring with a  
beautiful Haftsin and singing songs.

**پنج شنبه ۲۴ مارچ :**

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی  
جشن نوروز، با هفت سینی زیبا و برگزاری مراسم شعر و آواز به استقبال بهار می رویم.

**Thursday March 31<sup>th</sup>:**

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical  
health. Stress Management Workshop, Mehrangiz Pournaseh,  
Family Service Toronto

**پنج شنبه ۳۱ مارچ :**

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی  
کارگاه آموزشی:مدیریت استرس با حضورمهرانگیز پور ناصح  
از فامیلی سرویس تورونتو



**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**

- 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 پنج شنبه 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 کارایی

**Literary/Book Club**

**Second and fourth Monday of every month 5:30pm- 9:00 pm**

**کانون ادبی/کتاب خوانی**

**دومین و چهارمین دوشنبه هر ماه از ساعت ۵:۳۰ تا ۹:۰۰ بعد از ظهر**

This program runs on the second and fourth Monday of every month from 5:30 pm-9 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 ۵:۳۰ بعد از ظهر تا ۹ شب 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.

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**

**Negar Hashemi**

**Navaz Karimian Pour**

**Farzaneh Lotfi**

**Kathy Noohi**

**Mina Rohani**

**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**

**Akram Basiji**

**Sonbol Bayani**

**Lili Bourani**

**Sima Farid Kian**

**Maryam Farzanenejad**

**Mitra Firozbakht**

**Sepideh Gharaei**

**Helia Ghazinejad**

**Farahnaz Ghoreashi**

**Sedigheh Gandomi**

**Masoumeh Hatef**

**Nazanin Khosravi fard**

**Poroshad Mahdi**

**Mahshid Mansourian**

**Shirin Moshirpour**

**Fatemeh Mossavat**

**Yalda Riahi**

**Ramin Sabet**

**Maliknaz Sadooghi**

**Nasrin Seiri**

**Bitra Shabankhani**

**Kimya Shahmohammadi**

**Marzieh Sotoudeh**

**Sarah Tabandeh**

**Faranak Tafrihi**

**Sepideh Tehrani**

**Fereshteh Touyserkani**

**Shahla Yaghoobian**

**Contact us:**

**Iranian Women's Organization of Ontario - IWOO**

**1761 Sheppard Ave. East, Ground Floor**

**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)**

**<https://www.facebook.com/IranianWomenOrganizationofOntario/>**

**<https://twitter.com/iwontario>**

**Volunteer Sound & AV Specialist**

Takin Nateghi

**Volunteer Photographer**

Sam Gharai

**Volunteer Coordinator for  
Literary Club**

Selora Lazerjani

**Volunteer Instructor for English  
Class**

Soudabeh Mofrad

***Your Feedback Strengthens our Programs!***

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