

خبرنامه الکترونیکی سازمان زنان ایرانی انتاریو می ۲۰۱۶

IWOO's E-news May 2016

هفتمین جشن با شکوه سالیانه سازمان زنان ایرانی انتاریو

7TH ANNUAL WHITE DOVE GALA

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

سلامت بهتر روان، کیفیت بهتر زندگی

JUNE 3, 2016

6:00 pm- Midnight

Tickets are going fast, please contact 416-496-9566

منتظر حضور گرم شما خوبان و همراهان گرامی هستیم

Susan Salek



We appreciate our sponsors!



Hot Docs Canadian International Documentary Festival

Starless Dreams

" نمایش فیلم رویاهای دم صبح "

سازمان زنان ایرانی انتاریو مفتخر است که نمایش فیلم " رویاهای دم صبح " را که توسط "Hot Docs Canadian International Documentary Festival" به اجرا گذاشته میشود، به اطلاع شما عزیزان برساند. این فیلم هیجان انگیز، سرگذشت زندگی گروهی از دختران جوانی است که در یک خوابگاه دخترانه، به دنبال رسیدن به رویاها و امیدهایشان گرد هم آمده اند.

The Iranian Women's Organization of Ontario is proud to be co-presenting with **Hot Docs Canadian International Documentary Festival** this year. **Starless Dreams** follows a group of young girls in a juvenile facility in Tehran - what brought them there, their dreams, and hopes. We know you're excited to watch this film.

<http://www.iwontario.com/events/community-events-2/>



Pap test

Infection Check

Pregnancy Test, Counselling & Referral

Birth Control Information & Counselling

Free Hep B screening & vaccines

پاپ اسمیر

تست عفونت

تست بارداری، مشاوره و ارجاع

اطلاعات و مشاوره درباره تنظیم خانواده

آزمایش و واکسن مجانی هیپاتیت ب

All service providers at the Mobile Health Clinic are female

همه کارکنان و دکترهای ما خانم هستند.

When: Friday, May 13, 2016

**10:00am- 14:00pm Where: 1761 Sheppard Ave. East,
North York, M2J 0A5**



چشمها را باید شست، جور دیگر باید دید

سهراب سپهری

PIROOZ CENTER FOR MENTAL HEALTH WELLNESS
Together, we can make a difference!



مرکز تندرستی و سلامت روان پیروز



سازمان زنان ایرانی انتاریو
IRANIAN WOMEN'S ORGANIZATION OF ONTARIO

Let Us Talk About Mental Health

Pirooz Center for Mental Health Wellness & Iranian Women's Organization of Ontario present the first ever free Mental Health Wellness Forum

Taking action, igniting discussion on Mental Health Wellness, raising awareness and reducing stigma are some of our goals

Please join our panel of experts and other community members interested in mental health for an open discussion of these issues

مرکز تندرستی و سلامت روان پیروز و سازمان زنان ایرانی انتاریو
اولین جلسه عمومی رایگان سلامت بهداشت روان را برگزار میکنند

فراهم آوردن امکان بحث و گفتگو پیرامون بهداشت روان، افزایش آگاهی جامعه ایرانی نسبت به اصول و مفاهیم آن و همچنین تغییر و اصلاح نگرش افراد در خصوص ناهنجاریهای روانی از اهداف این گردهمایی است

Date: Sunday May 15, 2016

Time: 2:00- 5:00 PM

Place: Shiraz Restaurant, 9737 Yonge St.
Richmond Hill ON L4C 8S7

تاریخ برگزاری: یکشنبه، 15 می 2016

زمان: 2 تا 5 بعدازظهر

مکان: رستوران شیراز

امیدواریم با پیوستن شما در این گردهمایی، که با حضور متخصصین بهداشت روان برگزار می گردد بتوانیم آگاهی بیشتری نسبت به نیازهای جامعه ایرانی در مورد سلامت روان پیدا کنیم

www.piroozcenter.com
647-724-2965

Visit us at:

www.iwontario.com
416-496-9566

Workshop - Changing Perspectives on Gender and Sexuality within the Iranian and Farsi Speaking Diaspora

کارگاه آموزشی- تحولات بینش ازجنسیت و تمایلات جنسی در میان اعضای کامیونیتی ایرانی و فارسی زبان در دیاسپورا

سیالیت جنسی و گامهای بعدی مصادف با روز جهانی علیه همجنسگراستیزی

گردانندگان کارگاه: محبوبه کتیرایی و کوشا دادویی

تاریخ: May 17, 2016

زمان: 6:00 - 8:00pm

مکان: Ground Floor - 1761 Sheppard Ave. East:
Toronto, ON, M2J 0A5

بلیت TTC به جوانان 13-29 سال داده می شود
برای اطلاعات بیشتر لطفا به سازمان زنان ایرانی انتاریو
با شماره 416-496-9566 تماس حاصل فرمایید

Ontario
Trillium
Foundation



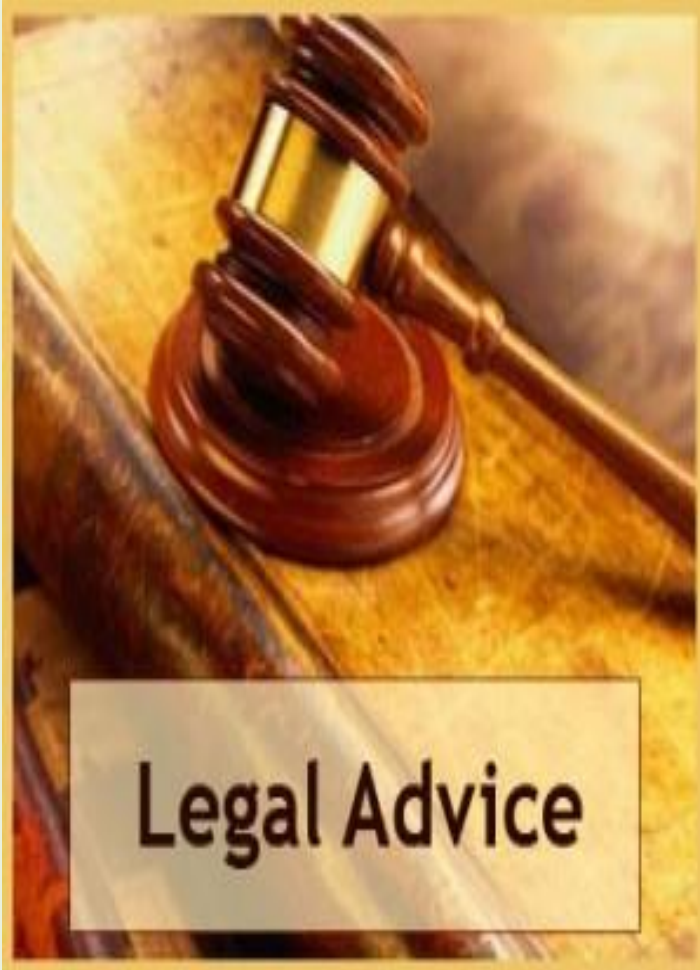
Fondation
Trillium
de l'Ontario

An agency of the Government of Ontario
Un organisme du gouvernement de l'Ontario



سازمان زنان ایرانی انتاریو
Iranian Women's Organization of Ontario

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 مهاجرت، کار، قراردادهای، ارث و وصیتنامه،
دادخواهی مدنی، تجارت، مالیات

Thursday, May 26, 2016

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

To book, please call

416-496-9566

پنج شنبه 26 می

ساعت 5:00 تا 8:00 بعدازظهر

ملاقات به صورت خصوصی وبا تعیین وقت قبلی

لطفا برای تعیین وقت با 416-496-9566 تماس بگیرید.

کلاس ورزشی زومبا

Zumba Fitness Class



A Creative Approach to a
Healthy Body!

کلاس های "زومبا"
گامی سازنده در جهت سلامت

Instructor: Sonia Asli

When: Starts May4, 2016
Wednesdays 5:00pm- 6:00pm

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

هزینه ثبت نام برای چهار جلسه:

Members: \$20
Non- members: \$30

Interview with Shirin Moshirpour, IWO's volunteer

1- Please introduce yourself to our Enews readers?

My name is Shirin Moshirpour, I have started volunteering for Iranian Women Organization of Ontario from a while ago. My background in University is in mental health and wellness. I have also cooperated with the World Health Organization.

2- How did you get involved in Iranian Women Organization of Ontario and why did you choose this organization for volunteering?

When I first came to Canada, I was interested in cooperating with the Iranian Community. After asking around from friends and acquaintances, I got familiar with the Iranian Women Organization of Ontario and its services to the Iranian community. When I referred to the organization, I was welcomed with sincere and warm greetings of the employees. The homesickness I felt since entering Canada was vanished and it was replaced with happiness. This inspired me to volunteer in the older adult program and educational workshops in order to share my experiences and expertise with the Iranian-Canadian community.

3 You are an expert in regards to mental health because of your extensive experience. Please elucidate on the importance of mental health for our readers.

Mental health is a crucial aspect of wellness and it is tightly related to physical health. Many physical illnesses originate from mental health. This is preventative with the proper education and awareness in addition to reducing stress in the surroundings. Many newcomers and immigrants suffer from stress and by using the appropriate solutions, this stress can be managed.

4- Do you have any suggestions or criticism for the Iranian Women Organization of Ontario?

For me, addressing mental health issues was always very important. I am happy to see that Iranian Women Organization of Ontario conducts educational workshops in regards to this issue. Iranian Women Organization of Ontario's employees with their warm regards make the newcomers feel welcomed and forget their homesickness. This is one of the bases of mental health wellness and I am happy to see that this organization is succeeding in this regard.

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

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

من شیرین مشیرپور هستم که از چندی پیش به صورت داوطلب در سازمان زنان ایرانی انتاریو مشغول به فعالیت می باشم. سابقه ی کاری من در ایران در بخش سلامت روان دردانشگاه بوده و در این رابطه با سازمان جهانی بهداشت نیز همکاری داشته ام.

۲- شما چگونه با سازمان زنان ایرانی انتاریو آشنا شدید و چرا آنجا را برای کار داوطلبانه انتخاب کردید.

وقتی وارد کانادا شدم، تمایل داشتم که با جامعه ی ایرانی ارتباط برقرارکنم ، بعد از پرس و جواز دوستان، با سازمان زنان و خدماتشان به جامعه ی ایرانی آشنا شده و تصمیم گرفتم که به این سازمان مراجعه نمایم. یک روز با تعیین وقت قبلی به دفتر سازمان زنان مراجعه کرده و با برخورد گرم و صمیمانه ی کارکنان سازمان ، حس غربتی که از زمان ورودم به کانادا داشتم به حس شادی تبدیل شد . پس از آشنایی بیشتر با خدمات این سازمان، تصمیم گرفتم که همکاری داوطلبانه ی خود را با آنها در برنامه ی شهروندان ارشد و برگزاری کارگاههای آموزشی در مورد سلامت روان شروع کنم و تجربیات خود را نیز در اختیار جامعه ی ایرانی -کانادایی هم قرار بدهم.

۳- لطفا به عنوان یک شخص با تجربه که در زمینه سلامت روان سالهای زیادی فعالیت کرده اید، کمی در مورد اهمیت این موضوع توضیح دهید.

سلامت روان مقوله ایست که از اهمیت ویژه ای برخوردار میباشد و ارتباط تنگاتنگی با بیماریهای جسمی دارد . اکثر بیماریهای جسمی منشاء روحی و روانی دارد که با آموزش و به کارگیری راهکارهای درست و کاهش تنش در محبط استرس زا بسیاری از مشکلات حل خواهد شد. استرس در بین تازه واردین و مهاجران از درصد بالایی برخوردار است که با به کارگیری راهکارهای درست میتوان از شدت آن کاست و آن را در جهت درست مدیریت کرد.

۴- لطفا اگر هر گونه انتقاد یا پیشنهادی برای پر بارتر کردن برنامه های سازمان زنان دارید با ما در میان بگذارید.

پرداختن به سلامت روانی افراد جامعه همیشه برای من از اهمیت خاصی برخوردار بوده است. از اینکه می بینم که سازمان زنان ایرانی نیز با برگزاری کارگاههای آموزشی فراوان در این زمینه فعالیت میکند احساس خوبی پیدا می کنم. کارکنان سازمان زنان با برخورد خوب و مناسب خود باعث میشوند که احساس غریبی در مراجعین به شکل قابل توجهی کاهش پیدا کند و این خود رعایت اولین اصول سلامت روان میباشد.

سرکار خانم شیرین مشیرپور عزیز با تشکر از همکاری شما در پاسخ به سوالات ما، موفقیت هرچه بیشتر شما را آرزو مندیم.

Older Adult's Program - Every Thursdays 12:30 pm - 4:00 pm

برنامه گروه بزرگسالان - پنجشنبه ها ۱۲:۳۰ تا ۴ 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 و یاد گرفتن چگونگی لذت بردن از زندگی فراهم میکند.

Thursday May 5th:

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health
Increasing creativity by learning handcraft, Mother's day celebration

پنج شنبه ۵ می :

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی
افزایش خلاقیت با یادگیری هنرهای دستی ، جشن روز مادر

Thursday May 12th:

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health
Diabetes Education Workshop and free blood sugar test

پنج شنبه ۱۲ می :

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی
کارگاه آموزشی دیابت و انجام تست رایگان قند خون

Thursday May 19st:

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

پنج شنبه ۱۹ می :

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

Thursday May 26th:

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health
Anger Management Workshop with Mehrangiz Pournaseh from family
service Toronto

پنج شنبه ۲۶ می :

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی
کارگاه آموزشی مدیریت خشم با حضور مهرانگیز پورنصاح از فامیلی سرویس تورنتو



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

کلاس مکالمه زبان انگلیسی – مژگان پارسا
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 کاریابی

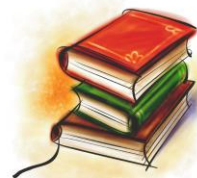
Literary/Book Club

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 بخش های ادبیات و هنر هم بپردازد.

**IWOO Board of Directors
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

Parisa Habibi
Youth Community Animator

Noushin Khavarian
Program Coordinator

Maryam Siahpush
Office Admin

**IWOO Programs &
Office Volunteers**

Susan Abdulhamidi

Behnaz Afaghi

Sara Alimardani

Sonia Asli

Shafagh Azhandeh

Akram Basiji

Sonbol Bayani

Maryam Farzanenejad

Mitra Firozbakht

Sepideh Gharaei

Helia Ghazinejad

Tania Ghazinejad

Sedigheh Gandomi

Pantea Jafari
Nazanin Khosravi fard

Poroshad Mahdi

Mahshid Mansourian

Shirin Moshirpour

Fatemeh Mossavat

Roya Rahvar

Negar Reisi

Yalda Riahi

Ramin Sabet

Bitra Shabankhani

Marzieh Sotoudeh

Sarah Tabandeh

Faranak Tafrihi

Sepideh Tehrani

Azita Vahid

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

Website: www.iwontario.com

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

<https://twitter.com/iwontario>

**Volunteer Coordinator for
Legal Clinic**
Sherry Darvish

**Volunteer Coordinator for
Literary Club**
Selora Lazerjani

Volunteer Photographer
Sam Gharai

**Volunteer Instructor for
English Class**
Mojgan Parsa

Your Feedback Strengthens our Programs!

نظرات شما موجب تقویت برنامه های ما خواهد شد!