

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

سازمان زنان ایرانی انتاریو از علاقمندان متخصص در زمینه اداره  
سازمان های خدماتی دعوت به همکاری در هیئت مدیره خود می نماید.

*The Iranian Women's Organization Of Ontario currently has openings  
on its Board of Directors and is seeking committed individuals  
with experience in board governance and community service to submit  
their resume and cover letter to [info@iwontario.com](mailto:info@iwontario.com)*

سازمان زنان ایرانی انتاریو نیازمند به یک حسابدار پاره وقت می باشد. لطفا رزومه و نامه همراه آنرا تا تاریخ ۱۵ می،  
به ادرس ایمیلی زیر ارسال نمایید.

**IWOO is looking for a part time bookkeeper. Please send your resume and cover letter to  
[Info@iwontario.com](mailto:Info@iwontario.com) by May 15, 2015.**

**Legal Education Workshop**

**کارگاه آموزشی حقوقی**

**Immigration Law**

**قوانین مهاجرت**

**پانته آ جعفری**



**Thursday 21, 2015**

**6:00 pm- 8:00 pm**

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

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

**پنج شنبه ۲۱ می ۲۰۱۵**

**ساعت ۶:۰۰ تا ۸:۰۰ بعدازظهر**

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر وثبت نام با دفتر سازمان

با شماره تلفن ۴۱۶-۴۹۶-۹۵۶۶ تماس بگیرید

## Parenting Workshop series

## کارگاه های آموزشی والدین

**Mehrangiz Pournaseh**  
**Counsellor & Community Facilitator**

Healthy relationship with children

شیوه های ارتباط سالم با فرزندان

Self awareness

آگاهی از احساسات خود- ابراز وجود

Calming the emotional storm

آرام کردن طوفان های هیجانی- کنترل خشم

Stress management- part 1

مدیریت استرس- بخش 1

Stress management- part2

مدیریت استرس- بخش 2

Family law in Canada

قوانین خانواده در کانادا

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

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

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر وثبت نام با دفتر سازمان  
با شماره تلفن ۹۵۶۶-۹۶۶-۴۱۶ تماس بگیرید

## Monthly Interview with Dr. Fariba Bashiri

**Q. Please let our readers get to know about your background a bit better.**

My name is Fariba Bashiri. I graduated from Tabriz University as a Medical Doctor; where I also continued on to teach. I am practicing alternative medicine (homeopathy and weight management) in Canada now.

**Q. How did you come across IWOO and what has been your involvement with the organization?**

Alongside my medical career, I have always been active in the field of human rights, and women's rights. When I came to Canada, I was interested in resuming my community work. I believe that women's rights, especially Iranian women, are topics that require continuous attention. My interest in being active in the community led me to IWOO. I went to their office and after learning more about their activities, I became a member right away and began my volunteer work with them. I have been mostly involved with the older adult program as well as the mothers and preschoolers program, organizing I think the main challenge for them is worrying about the issues faced by most immigrants. These issues include economic challenges, learning English, separation from friends, relatives and even their children. These are all some of the issues affecting the health of families, specifically that of seniors. I believe that community organizations should be more attentive to this section of society, since their health and happiness has a direct effect on the well-being of families.

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

I think IWOO is a very good organization - all those involved are very educated, honest, hardworking and are not doing this work for personal gains. They strive toward achieving the goals of the organization and have a good grasp of issues within the Canadian society and particularly those pertaining to Iranian women. This has helped in improving and moving forward IWOO's programs. IWOO has many positive programs and goals, but of course it has a long way ahead for reaching its objectives.

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

Since I have a medical outlook on most things, I believe that issues in the society resemble a kind of illness that require both care and prevention. I think IWOO should have more counselling programs to help identify the problems faced by its clients. Also, initiatives to help forge relations between different cultures would not only introduce Iranian women to other cultures around them but also represent their position better within the Canadian society. In conclusion, I want to tell my fellow Iranians that, we should get to know the beauties of this new life by not comparing or feeling bad about the past. Instead, we need to take advantage of our experiences in order to create a better life here with each other. I believe that we have not left Iran; instead we have taken Iran with us to all over the world.

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

## مصاحبه ماه با خانم دکتر فریبا بشیری

س- لطفا ضمن معرفی خود به خوانندگان ، در مورد تجارب حرفه ای خود توضیح دهید.

ج - من دکتر فریبا بشیری، فارغ التحصیل رشته پزشکی از دانشگاه تبریز و همچنین مدرس دانشگاه در ایران بوده و در حاضر در رشته پزشکی آلترناتیو ( هموپاتی و تغذیه ) مشغول کار هستم.

س - با سازمان زنان ایرانی اونتریو چگونه آشنا شدید و تاکنون در چه زمینه هایی با این سازمان همکاری داشته اید ؟

ج - از آنجاییکه در تمام طول زندگی در کنار کارهای تخصصی پزشکی، کارهای اجتماعی زیادی بخصوص در زمینه حمایت حقوق بشر، حقوق زنان و حقوق شهروندی انجام داده ام، زمانی که به کانادا آمدم، دلم میخواست که هر چه زودتر فعالیت های اجتماعی خود را شروع نمایم، و چون حقوق زنان در جامعه و بخصوص زنان ایرانی از مسائلی است که احتیاج به توجه همیشگی دارد، ضمن تحقیقات در این رابطه با سازمان زنان ایرانی اونتریو آشنا شدم. به دفتر سازمان مراجعه نموده و پس از کسب اطلاعات همانجا عضو سازمان شده و همکاری داوطلبانه خود را با آنها شروع کردم. کار داوطلبانه من در گروه بزرگسالان ، همچنین در گروه مادران و کودکان با ارایه جلسه های آموزشی در مورد سلامتی، بهبود روش زندگی و تغذیه سالم آغاز شد. همچنین در حال حاضر در تمام برنامه های آموزشی سازمان نیز شرکت فعال دارم.

س - به نظر شما بزرگسالان ایرانی پس از مهاجرت در زمینه حفظ سلامت روحی و جسمی خود چه چالش هایی در پیش رو دارند؟

ج - به نظر من چالش اصلی سلامتی بزرگسالان نگرانی در مورد مشکلات متعددی است که پیش روی همه مهاجران هست. این مشکلات شامل مسائل اقتصادی، عدم آشنائی با زبان انگلیسی، قطع شدن ارتباط اجتماعی با دوستان و خانواده های خود و حتی در بعضی موارد دوری از فرزندانشان میباشد. اینها همه مشکلاتی است که سلامتی خانواده ها و بخصوص سالمندان را تحت تاثیر قرار میدهد. من معتقدم که سازمان های اجتماعی باید توجه بیشتری نسبت به این گروه ها نشان دهند و البته چنان که به نظر میرسد این توجه وجود دارد. شادابی و سلامت بزرگسالان یک جامعه، تاثیر مستقیم در نشاط خانواده ها دارد.

س - در طی مدتی که سازمان زنان ایرانی را میشناسید روند فعالیتهای سازمان را چگونه ارزیابی میکنید؟

ج - من سازمان زنان ایرانی اونتریو را سازمان بسیار خوبی می بینم، زیرا افرادی که در این سازمان مشغولند، همگی دارای تحصیلات عالی، صادق و تلاشگر میباشند که جنبه های استفاده شخصی را کنار گذاشته و کوشش فراوان در پیشبرد هدفهای سازمان دارند و تا حد زیادی آگاه به مشکلات جامعه کانادا و مشکلات زنان ایرانی میباشند و این امر باعث بهبود و پیشبرد برنامه های سازمان شده است. سازمان برنامه ها و هدفهای خیلی خوبی دارد ولی مسلما برای رسیدن به اهدافشان، راهی بسیار طولانی را در پیش رو خواهد داشت.

س - چه پیشنهادی در پیشبرد اهداف این سازمان دارید ؟

ج - من چون مسائل را بیشتر از جنبه پزشکی نگاه میکنم، معتقدم که مشکلات اجتماعی نوعی بیماری است و باید برایشان راه های درمان و پیشگیری در نظر گرفته شود. سازمان زنان میتواند برنامه های بیشتری برای بررسی مشکلات مراجعین در زمینه مشاوره اختصاص دهد. همچنین ایجاد کمیته هایی در جهت ایجاد روابط بین فرهنگها و ملل مختلف باعث میشود که اولاً زنان ایرانی با جوامع دیگری که در کانادا زندگی میکنند آشنا شوند و هم اینکه می توانند جامعه ایرانی بخصوص جایگاه زن ایرانی را بیشتر و بهتر در جامعه کانادائی معرفی نمایند.

در خاتمه توصیه ای که برای هموطنان ایرانی خود دارم این است که، همه ما که در کانادا هستیم بنابراین بهتر است که بدون حسرت خوردن از زندگی گذشته و مقایسه با شرایط فعلی، سعی کنیم از زیبایی های زندگی جدید لذت برده و با استفاده از تجربیات مفید گذشته با شادمانی و نشاط در کنار هم زندگی بهتری داشته باشیم. من فکر میکنم که ما ایران را ترک نکرده ایم بلکه ایران را به همراه خودمان در سراسر جهان گسترش داده ایم.

سرکار خانم دکتر بشیری 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 May 1<sup>st</sup> :

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health  
Shortened day 11:30- 2:00- Preparation for annual Gala

### جمعه ۱ می :

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی  
برنامه این روز به علت آماده سازی برای جشن سالانه گالا از ساعت ۱۱:۳۰ تا ۲:۰۰ خواهد بود.

### Friday May 8<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 ۸ می :

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 May 15<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 ۱۵ می :

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 May 22<sup>nd</sup> :

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health

### جمعه ۲۲ می :

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی

### Friday May 29<sup>th</sup> :

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health  
Management of Hypertriglyceridemia- Awareness about living with Hypertriglyceridemia

### جمعه ۲۹ می :

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی  
مدیریت افزایش چربی خون- آگاهی رسانی درباره زندگی با افزایش چربی خون



## Settlement Services – Macy Tatari

Thursdays 9:00 AM – 12:00 PM

- 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



## خدمات به مهاجرین تازه وارد – مصی تاتاری

پنج شنبه ها 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 تحصیلکرده و صاحبان رشته های فنی و حرفه ای جهت اخذ لایسنس به منابع مربوط
- پرکردن فرم های مختلف دولتی، ارجاع به کلاس زبان انگلیسی و مراکز آموزش، کسب مهارت جهت کارایی

## Literary/Book Club

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

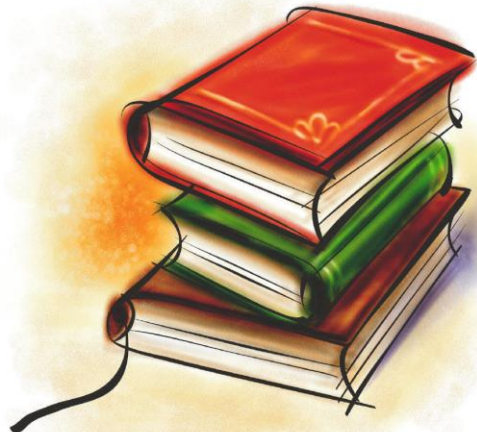
## کانون ادبی/کتاب خوانی

اولین و سومین دوشنبه هر ماه از ساعت ۶:۰۰ تا ۸:۳۰ 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 بخش های ادبیات و هنر هم بپردازد.

**ساعات کار دفتر - دوشنبه تا جمعه ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر**

# Shahla Yaghoubian

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