

کلاس ورزشی زومبا Zumba Fitness Class



**When: Starts February 10, 2016
Wednesdays 5:00pm- 6:00pm**

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

A Creative Approach to a Healthy Body!

کلاس های "زومبا"
گامی سازنده در جهت سلامت

Instructor: Sonia Asli

هزینه ثبت نام برای هشت جلسه:

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

Legal Educational Workshop

Immigration Law

کارگاه آموزشی حقوقی

قوانین مهاجرت

توسط پانته آ جعفری - وکیل رسمی



Thursday, February 11, 2016

6:00 pm- 8:00 pm

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

پنج شنبه ۱۱ فوریه ۲۰۱۶

ساعت ۶:۰۰ تا ۸:۰۰ بعدازظهر

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در این برنامه با

دفتر سازمان، با شماره تلفن ۴۱۶-۴۹۶-۹۵۶۶

تماس بگیرید.

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

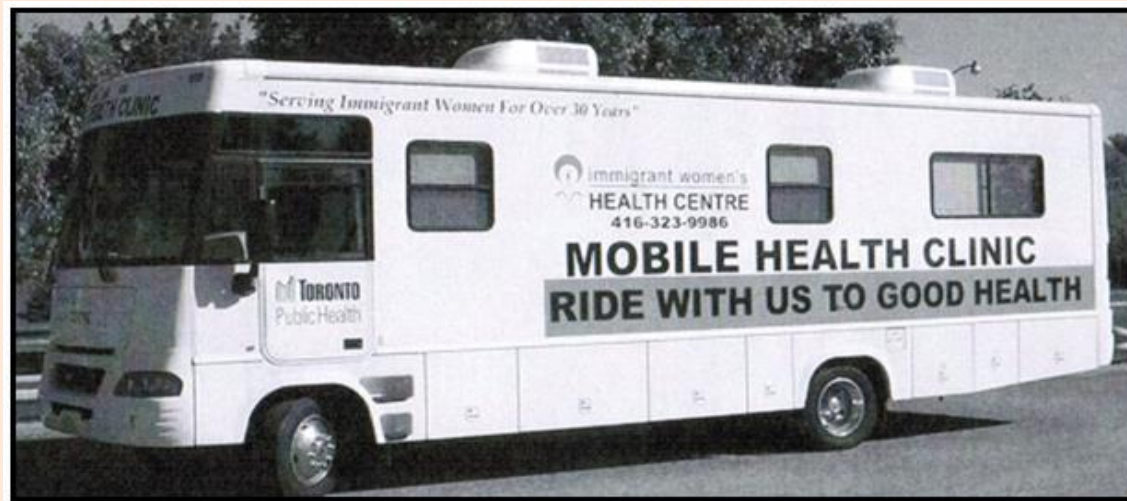
آزمایش و واکسن مجانی هیپاتیت ب

All service providers at the Mobile Health Clinic are female

همه کارکنان و دکترهای ما خانم هستند.

When: Friday, February 26, 2016

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



Interview with Selora Lazarjani, IWOO Literary/Book Club Coordinator

1- Could you introduce yourself to our readers?

My name is Selora Lorzjani and I am from the green province of Gilan. I was an English instructor at the Ministry of Education in Iran. In Canada, I have been working as an English tutor, as well as volunteering at IWOO as the literary club coordinator.

2- How did you get to know our organization?

I got to know of IWOO's activities through Persian publications. I learned that IWOO has been supporting immigrant women in overcoming challenges like language barriers, adjusting to a new environment and accessing recourses. I have always been interested in women's issues and rights, and was naturally drawn to the organization.

3- Why are you involved with IWOO?

I am the literary/book club coordinator for IWOO. This group began its activities many years ago and is made up of Persian language enthusiasts. The members are interested in reading, writing and literature in general. For many, writing has become an instrument of self-discovery. By reading each other's work, critiquing and debating, the participants improve their literacy skills. Each person's progress in their literary endeavours is a step in the group's collective betterment. What's nice about this group is the collaborative and empathetic atmosphere that has been created. Everyone contributes to the discussions, and there is a sense of pride and belonging.

4- Could you tell us about the literature club?

Currently, the group is led by Mrs. Marzieh Sotoudeh (an author) on the second and fourth Monday of each month, from 5:30 to 9 pm. The sessions are held at the IWOO office. Half of each session is spent on discussion and analysis of assigned short stories, and the other half is dedicated to reviewing pieces written by participants

5-Do you have any recommendations for improving the literature club?

I would love to expand the literary club and have members of the community attended. Many Persians are interested in literature but have no idea about the existence of this club. We need to better reach out to the community. Reading is good for the soul. I read somewhere that a person who does not read lives only once, but a person who reads lives many lives.

We could also take part in book readings by Iranian authors at our club and have the public attend.

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

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

من سلورا لرزجانی از منطقه سرسبز گیلان با سابقه تدریس زبان انگلیسی در آموزش و پرورش ایران هستم، هم اکنون نیز به تدریس خصوصی زبان انگلیسی مشغولم. همچنین اخیرا به صورت داوطلبانه مسئولیت هماهنگی برنامه کانون ادبی در سازمان زنان ایرانی را بر عهده گرفته ام.

۲- چگونه با سازمان زنان ایرانی آشنا شدید؟

من از طریق مجلات فارسی زبان با این سازمان و فعالیت هایش آشنا شدم و شاهد این بودم که سازمان زنان به افراد تازه وارد به خصوص زنان که به محیط جدید آشنایی ندارند و مسلط به زبان انگلیسی نیستند و یا امکان دسترسی به برخی مراکز را ندارند، کمک موثری می کند. از آنجایی که همیشه به مسایل مربوط به زنان و حقوق آنها علاقمند بودم، جذب این سازمان شدم.

۳- علت همکاری شما در برنامه کانون ادبی سازمان زنان ایرانی چیست؟

از آنجا نیکه علاقمند به مسایل ادبی و فرهنگی می باشم، تصمیم به همکاری بیشتری با برنامه کانون ادبی سازمان زنان گرفتم. فعالیت کانون ادبی از سال ها قبل در سازمان زنان آغاز شده است. این برنامه محل تجمع دوستان فارسی زبان علاقمند به ادبیات فارسی است، کسانی که می نویسند و به کتاب خواندن علاقه دارند. در این برنامه بسیاری که نوشتن را آغاز کرده اند به خود باوری میرسند، نوشته هایشان خوانده میشود و مورد بحث و گفتگو قرار می گیرد و به تدریج بهتر از قبل می نویسند و این خود قدمی در رشد ادبیات ماست. نکته ای که برایم بسیار اهمیت دارد، این است که شاهد فضای صمیمانه ای هستم که بین شرکت کنندگان به وجود آمده است. هم اکنون چنان همکاری و همدلی در بین دوستان حاضر، ایجاد شده است که بسیار لذت بخش است. هر کسی گوشه ای از کار را با اشتیاق انجام میدهد و این صمیمیت و همراهی بسیار قابل تقدیر است.

۴- لطفا کمی در باره کانون ادبی برای خوانندگان ما توضیح دهید.

در حال حاضر کانون ادبی با حضور خانوم مرضیه ستوده (نویسنده) دومین و چهارمین دوشنبه هر ماه از ساعت ۵:۳۰ بعد از ظهر تا ۹ شب در دفتر سازمان برگزار میشود. نیمی از جلسه به بحث و بررسی داستانهای کوتاه از نویسندگان مختلف، که از پیش تعیین شده اند، پرداخته میشود و در نیمه دیگر از جلسه، دوستان مطالب و نوشته های خود را میخوانند و درباره آن گفتگو میشود و همه شرکت کنندگان در بحث و نظر بطور فعال مشارکت دارند.

۵- شما چه پیشنهادی برای بهبود برنامه کانون ادبی سازمان دارید؟

در کلوب ادبی، کاری که انجام میدهیم، یک حرکت فرهنگی است که بهتر است گسترش یابد. بسیاری از علاقمندان به ادبیات اطلاعی از وجود این کانون ندارند و این کار نیاز به اطلاع رسانی بیشتری دارد. این گونه فعالیتها به زندگی روح می بخشد. جایی خوانده ام، کسی که کتاب نمی خواند یک بار زندگی می کند و کسی که کتاب می خواند چند بار. همچنین یکی دیگر از برنامه هایی که امکان اجرایش توسط سازمان زنان می باشد، برگزاری برنامه های کتابخوانی و دعوت از نویسندگان است، که می تواند در ایجاد فرهنگ سازی در این راستا موثر باشد.

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

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

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

Thursday February 4th:

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

پنج شنبه ۴ فوریه :

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

Thursday February 11th:

Fitness- Gentle movement to improve wellness & physical health
Valentine's Day Celebrations. Enjoying the day with music, refreshments and gift exchange.

پنج شنبه ۱۱ فوریه :

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی
روز ولنتاین را جشن میگیریم. با اهدای هدایا و اجرای موسیقی یک روز لذتبخش را تجربه کنیم.

Thursday February 18th:

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

پنج شنبه ۱۸ فوریه :

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

Thursday February 25th:

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

پنج شنبه ۲۵ فوریه :

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی
کارگاه آموزشی: چگونه از زندگی خود لذت ببریم با حضور
مهرانگیز 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 مستقل 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، کمک‌های مالی دولتی و تفریحات سالم
- ارجاع متخصصان تحصیلکرده و صاحبان رشته‌های فنی و حرفه‌ای جهت اخذ لایسنس به منابع مربوطه
- پرکردن فرم‌های مختلف دولتی
- ارجاع به کلاس‌های زبان انگلیسی
- ارجاع به مراکز آموزشی جهت یادگیری و کسب مهارت‌های کاربردی

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 می‌شود.

Office Hours - Monday to Friday 9 am – 5 pm

ساعات کار دفتر - دوشنبه تا جمعه ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر

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

Dr.Fariba Bashiri

Dr.Sepideh Gharai.

Negar Hashemi

Navaz Karimian Pour

Farzaneh Lotfi

Kathy Noohi

Mina Rohani (as of April 2016)

Samireh Yazdani

IWO Staff

Sima Erdos

Bookkeeper

Shirin Hagho

Project Coordinator

Noushin Khavarian

Program Coordinator

Parisa Habibi

Youth Community Animator

Maryam Siahpush

Office Admin

Students Placement

Mandana Arastonejad

Homeyra Ghassemnejad

Maria Mirhosseini

**IWO 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

Farahnaz Ghoreashi

Sedigheh Gandomi

Masoumeh Hatf

Nazanin Khosravi fard

Poroshad Mahdi

Mahshid Mansourian

Shirin Moshirpour

Fatemeh Mossavat

Nasrin Sabet

Ramin Sabet

Maliknaz Sadooghi

Nasrin Seiri

Kimya Shahmohammadi

Marzieh Sotoudeh

Sarah Tabandeh

Sepideh Tehrani

Fereshteh Touyserkani

Shahla Yaghoubian

Contact us:

Iranian Women's Organization of Ontario - IWO

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 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 Strengtens our Programs!

نظرات شما موجب تقویت برنامه های ما خواهد شد!