

خبرنامه الکترونیکی سازمان زنان ایرانی انتاریو آوریل ۲۰۱۶

IWOO's E-news April 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 are going fast, please contact 416-496-9566

کارگاه یادگیری و تقویت تکنیک های فروش

Learning and Improving Sales Techniques Workshop



- Develop proven selling techniques
- Maximize effectiveness and build a proper sales strategy.

Friday, April 8, 2016

12:00 noon- 4:00 pm

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

جمعه ۸ آوریل ۲۰۱۶

ساعت ۱۲:۰۰ تا ۴:۰۰ بعد از ظهر

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در این برنامه با دفتر سازمان، با شماره تلفن ۹۵۶۶-۴۹۶-۴۱۶ تماس بگیرید.

کارگاه آموزشی سلامت روان

Mental Health workshop

مدیریت خشم در خانواده
دکتر صفر داعی



Anger Management in Family
Dr. Safar Daei

Tuesday, April 26, 2016

6:00 pm- 8:00 pm

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

سه شنبه ۲۶ آپریل 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.

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 April 6, 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 Sonia Asli, Zumba Instructor at IWOO

1- Please introduce yourself to our readers?

My name is Sonia Asli, I was born in North of Iran. I was 15 when I moved to Spain with my family and went to college for Business Administration. Also, I started group exercise including Aerobics and step. Later on I introduced Yoga, body works, and Zumba. I moved to Canada in 1991. Currently I teach English and Spanish language and run some Zumba classes.

2- How did you get to know our organization?

I learnt about the Organization through my mother who is a member. I have been in the meetings a couple of times which I really liked because it was such a warm and honest environment. Members forget about all their problems for a few hours that they are together while enjoying each other's company.

3- Why are you involved with IWOO?

I always been interested in being involved and give back to the community. When I was asked to volunteer for the IWOO Organization, I was very happy to have the opportunity to work with the Iranian community. In the capitalist world that we live in, everything has become materialistic and I think it is good to have selflessness. Due to my busy lifestyle; the best way that I can give back to the community is thorough some hours of volunteering. Hopefully I can dedicate much more in the near future.

4- Please explain a little bit about Zumba fitness and its benefits for the body?

Zumba fitness was created about 10 years ago. It is a fusion of dance and workout. Each session consists of 60 minutes of high intensity cardio exercises. The interesting thing about Zumba is that because it is fun, you enjoy the music and the workout. As a result, you will not notice the hour pass. Zumba's music is based in Spanish music which includes for main rhythms: Salsa, Merengue, Cumbia, and Reggeaton. However, there are other international rhythms that can be introduced such as belly dance and Bollywood dances. Zumba helps people to get in shape and lose the extra fat which results in an improved health overall.

5-Do you have any suggestions or feedback for improving IWOO's program?

The only thing I can suggest is to emphasize more in the physical and mental health issues because these two things are mostly what our lives depend on after all. I cannot emphasize enough the importance of physical and mental activity. This can be achieved by having more workout classes or organizing group walks in the parks. Also having an experienced nutritionist informing our community is beneficial as well.

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

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

من سونیا اصلی، در شمال ایران به دنیا آمدم. وقتی پانزده ساله بودم به همراه خانواده به اسپانیا مهاجرت کردم. در آنجا در رشته ی امور اداری تحصیل نمودم. همچنین در آن زمان وارد رشته ورزش های گروهی شده و با یوگا، ایروبیک و زومبا آشنا شدم که البته اکنون به صورت حرفه ای زومبا کار میکنم. من در سال ۱۹۹۱ به کانادا مهاجرت کرده و در حال حاضر معلم زبان انگلیسی و اسپانیایی هستم و همچنین آموزش ورزش زومبا را نیز بر عهده دارم.

۲- شما چگونه با سازمان زنان ایرانی آشنا شدید؟

من از طریق مادرم که عضو سازمان هستند با اینجا آشنا شدم و چندین بار در برنامه ی هفتگی شهروندان ارشد شرکت کردم. فضای بسیار گرم و صمیمانه ای که در آنجا حاکم است باعث میشود که اعضا و شرکت کنندگان در این برنامه برای چند ساعتی هم که شده مشکلات خود را فراموش کنند و از همنشینی و مصاحبت با هم لذت ببرند.

۳- لطفاً توضیح دهید که همکاری شما با سازمان چگونه شروع شد؟

من همیشه علاقه مند به فعالیت در جامعه بوده ام، هنگامی که از من خواسته شد تا به طور داوطلبانه در سازمان زنان همکاری کنم، بسیار خوشحال شدم که این فرصت برای کار با جامعه ایرانی به من داده شده است. من فکر می کنم که در جهان سرمایه داری که زندگی می کنیم، کمترین فداکاری و یکی از بهترین کارهایی که با توجه به زندگی پر مشغله ام، می توانم انجام دهم، این است که به صورت داوطلب حتی اگر برای ساعت های زیادی نباشد، وقتم را در اختیار جامعه ی ایرانی قرار دهم و امیدوارم که در آینده ای نزدیک بتوانم ساعت های بیشتری را با سازمان همکاری کنم.

۴- لطفاً کمی هم در مورد ورزش زومبا و فواید آن برای بدن توضیح دهید.

ورزش زومبا حدود ۱۰ سال پیش شکل گرفته شده است که تلفیقی از رقص و ورزش میباشد. هر جلسه شامل ۶۰ دقیقه است که همراه با حرکات هوازی است. زومبا ورزشی سرگرم کننده است که به دلیل لذت بردن از موسیقی متوجه گذر زمان نمی شوید. در زومبا بیشتر از آهنگ های اسپانیایی با چهار ریتم سالسا، مرنکه، رگتون و کومبیا استفاده میشود، گرچه آهنگهای کشورهای دیگر هم اضافه شده است. زومبا در فرم دهی به بدن و از دست دادن چربی اضافی که منجر به بهبود سلامت کل بدن میشود کمک موثری میکند.

۵- آیا پیشنهاد و یا انتقادی برای برنامه های سازمان زنان دارید؟

تنها چیزی که میتوانم پیشنهاد کنم این است که ارایه برنامه هایی باهدف تمرکز بر سلامت جسمی و روانی افراد، بیشتر شود، از جمله سمینارهای تغذیه و پیاده روی دسته جمعی در پارکهای زیبای تورنتو.

سرکار خانم سونیا اصلی 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 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 April 7th:

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

پنج شنبه ۷ آوریل :

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

Thursday April 14th:

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

پنج شنبه ۱۴ آوریل :

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

Thursday April 21st:

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 ۲۱ آوریل :

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 April 28th:

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

پنج شنبه ۲۸ آوریل :

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



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.

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

Dr.Fariba Bashiri

Negar Hashemi

Navaz Karimian Pour

Farzaneh Lotfi

Kathy Noohi

Mina Rohani

Samireh Yazdani

IWO Staff

Sima Erdos

Bookkeeper

Shirin Haghighi

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

Sonia Asli

Shafagh Azhandeh

Akram Basiji

Sonbol Bayani

Lili Bourani

Maryam Farzanenejad

Mitra Firozbakht

Sepideh Gharaei

Helia Ghazinejad

Tania Ghazinejad

Sedigheh Gandomi

Masoumeh Hatf
Nazanin Khosravi fard

Poroshad Mahdi

Mahshid Mansourian

Shirin Moshirpour

Fatemeh Mossavat

Yalda Riahi

Ramin Sabet

Maliknaz Sadooghi

Nasrin Seiri

Bitra Shabankhani

Marzieh Sotoudeh

Sarah Tabandeh

Faranak Tafrishi

Sepideh Tehrani

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!