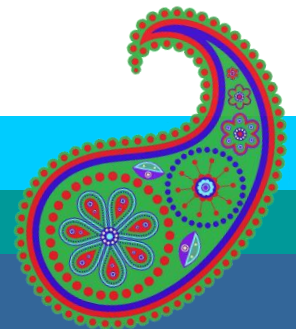


خبرنامه الکترونیکی
سازمان زنان ایرانی انتاریو
فوریه ۲۰۱۷

IWOO's E-news February 2017





برگزاری انجمن شاهنامه خوانی

انجمن شاهنامه خوانی به منظور آشنایی با شاهنامه و داستان های آن در اولین جمعه هر ماه در محل سازمان زنان ایرانی انتاریو، و اینبار در **روز جمعه ۳ فوریه** برگزار میشود. علاقمندان به حضور در این جلسات جهت ثبت نام و گرفتن اطلاعات می توانند با دفتر سازمان با شماره تلفن 416-496-9566 تماس بگیرند.

Reading Shahnameh

Sessions for reading Shahnameh are available on the first Friday of each month at IWO. This month session will be held on **Friday, February 3rd**. For more information and to register, please call 416-496-9566.



سازمان زنان ایرانی انتاریو
Iranian Women's Organization Of Ontario

از آغاز باید که دانی درست سرمایه ی گوهرا ن از نخست

انجمن شاهنامه خوانی در سازمان زنان ایرانی انتاریو
Reading Shahnameh at IWO



انجمن شاهنامه خوانی میزبان خرداندیشانی خواهد بود که مایلند با شاهنامه و محتوای آن در مدت زمان محدود آشنا شوند. از اینرو گاه به روخوانی ابیات و گاه به خلاصه گویی برای رسیدن به نتیجه داستانهای حکیمانه فردوسی خواهیم پرداخت. این جلسات اولین جمعه همراه با همکاری صدیقه آل داوود برگزار خواهد شد.

جمعه اول هر ماه
از ساعت ۵ تا ۸ عصر

Where: 1761 Sheppard Ave, East, North York, ON M2J 0A5
(East of Parkway Forest, 2nd door behind the bus stop)

برای گرفتن اطلاعات بیشتر از این برنامه با دفتر سازمان زنان با شماره تلفن ۴۱۶-۴۹۶-۹۵۶۶ تماس بگیرید.

برگزاری کارگاه مالی

جلسه اطلاع رسانی در زمینه مالی، روز **سه شنبه ۷ فوریه** از ساعت ۵:۰۰ تا ۷:۰۰ بعدازظهر در دفتر سازمان زنان برگزار خواهد شد. هدف از اجرای این کارگاه آشنایی با کمک ها و حمایت های دولتی، پس انداز و سرمایه گذاری در دوران بازنشستگی و تحصیلی و همچنین انواع بیمه ها می باشد.

Financial literacy Workshop

Financial Literacy Workshop will be held on **Tuesday, February 7th**, from 5:00 PM to 7:00 PM at IWOO Office. The purpose of the workshop is to make participants familiar with financial support of the government of Canada, retirement & educational investment & saving and different types of insurance.



Financial Literacy Workshop in Farsi
By Farah Jahed
FINANCIAL ADVISOR / INSURANCE BROKER, MANAGING DIRECTOR



- Federal government supports for low income families (CCTB, GST/HST)
- Ontario government financial support (OW, ODSP, OSAP)
- Government support after retirement (OAS, CPP)
- Retirement & educational investment & savings under government support
- Different types of insurance

- حمایت های دولت فدرال برای خانواده های کم درآمد
- کمک های مالی دولت انتاریو و چگونگی دریافت آن
- حمایت های دولت بعد از سن بازنشستگی
- پس انداز و سرمایه گذاری بازنشستگی و تحصیلی مورد حمایت دولت کانادا
- انواع بیمه ها

When: Tuesday, February 07, 2017
5:00pm - 7:00pm

Where: 1761 Sheppard Ave, East, North York, ON M2J 0A5
(East of Parkway Forest, 2nd door behind the bus stop)

برای گرفتن اطلاعات بیشتر و ثبت نام در این برنامه با تلفن ۹۵۶۶ - ۴۹۶ - ۴۱۶ تماس بگیرید.



برگزاری کارگاه آموزشی اشتغال به کار

سازمان زنان ایرانی انتاریو در روز **سه شنبه ۲۱ فوریه** کارگاه آموزشی اشتغال به کار با مبحث رزومه نویسی و آماده کردن معرفی نامه و **سه شنبه ۲۸ فوریه** مصاحبه همراه با تمرینهای عملی برای انجام آن را از ساعت ۱ تا ۳ بعدازظهر برگزار می کند.

Employment Workshop Series

Employment Workshop Information Session will be held on **Tuesday, February 21th**, (Resume and Cover letter Preparation) and on **Tuesday, February 28th**, (Interview and practice) between 1:00 pm to 3:00 pm.



Employment Workshop Series

کارگاه آموزشی اشتغال به کار



Resume and Cover letter preparation
Interview and practice

رزومه نویسی و آماده کردن معرفی نامه
مصاحبه همراه با تمرین های عملی برای انجام آن

When: Tuesday February 21st and Tuesday February 28th, 2017
1:00pm - 3:00pm

Where: 1761 Sheppard Ave, East, North York, ON M2J 0A5
(East of Parkway Forest, 2nd door behind the bus stop)

برای گرفتن اطلاعات بیشتر و ثبت نام در این برنامه با تلفن ۹۵۴۴ - ۴۹۴ - ۴۱۴ تماس بگیرید.
www.iwontario.com

برگزاری سمینار رایگان سلامت و بهداشت روان

به دلیل اهمیت مبحث بهداشت روان، سازمان زنان ایرانی انتاریو سمیناری در رابطه با سلامت و بهداشت روان، روز **دوشنبه، ۲۷ فوریه** از ساعت ۱:۳۰ تا ۳:۰۰ بعدازظهر در دفتر سازمان برگزار می کند. در این کارگاه به مسائل مربوط به بهداشت روان و ارتباط آن با سلامت پرداخته می شود. هدف از این کارگاه ایجاد ارتباط بین درک و تجربه فردی از بهداشت روان و الگوهای مشهود بیماری در کانادا می باشد.

Free Mental Health and Wellness Workshop

Because of the importance of mental health, on **Monday, February 27th**, from 1:30 pm to 3:00 pm, IWOO's mental health and wellness workshop will discuss a broad understanding of mental health in relation to social determinants of health. The aim of this workshop is to communicate understanding and personal experience of mental health and illness, and to show how patterns of mental health and illness are evident in Canada.



Free Mental Health and Wellness Workshop

سمینار رایگان در مورد سلامت و بهداشت روان



This workshop promotes a broad understanding of mental health issues, incorporating the social determinants of health.

The workshop is designed to establish connections between individual understandings and experiences of mental health and the mental health and illness paradigms that are dominant in Canada.

این کارگاه درک گسترده ای از بحث بهداشت روان در ارتباط با عوامل تعیین کننده سلامت فراهم می نماید. هدف از این کارگاه ایجاد ارتباط بین درک و تجربه فردی از بهداشت روان و الگوهای مشهود "بیماری" در کانادا می باشد.

**When: Monday, February 27, 2017
1:30pm – 3:00 pm**

زمان: دوشنبه، ۲۷ فوریه ۲۰۱۷
۱:۳۰ تا ۳:۰۰ بعدازظهر

Where: 1761 Sheppard Ave., East, Toronto, ON, M2J0A5

Everyone is welcome!

The workshop will be held in English.

برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در این برنامه با دفتر سازمان 416-496-9566 تماس بگیرید.



برگزاری رایگان جلسات فناوری اطلاعات

ورکشاپ های فناوری اطلاعات، یکشنبه هر هفته بین ساعات ۱۰:۰۰ تا ۱۲:۰۰ در دفتر سازمان زنان برگزار می شود. لطفا برای گرفتن اطلاعات و ثبت نام در این برنامه با دفتر سازمان با شماره تلفن 9566-496-416 تماس بگیرید.

Free IT Workshops

IT sessions are running every Sunday, from 10:00 am to 12:00 pm at IWO Office. For more information and to register, please call 416-496-9566.



Free IT Workshops

ورکشاپ های رایگان فناوری اطلاعات

توسط مدرس کالج های انتاریو



با کمتر از ۸ ماه آموزش پاره وقت در کامپیوتر و فناوری اطلاعات، آماده کار شوید.

**Wireless, Big Data, Cloud Computing, Cyber Security, IOT,
Virtualization, Routing and Switching, VOIP**

**When: Sundays, starting January 8, 2017
10:30 am- 12:30 pm**

**Where: 1761 Sheppard Ave, East
North York, ON M2J 0A5
(East of Parkway Forest, 2nd door behind the bus stop)**

لطفا برای گرفتن اطلاعات و ثبت نام در این برنامه با دفتر سازمان با شماره تلفن 9566-496-416 تماس بگیرید.



برگزاری کلاب آی پد

این کلاب با هدف آشنایی بیشتر با آی پد، استفاده از فیسبوک، دانلود موسیقی، آپلود عکس، کار با واتساپ و تلگرام و بازی های کامپیوتری می باشد و هر پنجشنبه از ساعت ۱۱ صبح تا ۱۲ ظهر برگزار می شود.

IPAD CLUB

This workshop will teach you how to use iPad, Facebook, WhatsApp, Telegram, download music, upload photos, and play computer games.

Sessions are held every Thursday, from 11am to 12pm at IWOO's location.

IWOO'S IPAD CLUB



سازمان زنان ایرانی انتاریو
Iranian Women's Organization Of Ontario

Using Facebook	استفاده از فیسبوک
Downloading Music	دانلود موزیک
Uploading Photos	آپلود عکس
WhatsApp, Telegram	کار با واتساپ، تلگرام
Computer Games	بازیهای کامپیوتری

Instructor: Nooshin Beheshti

زمان پنج شنبه ها، ساعت ۲ تا ۳ بعد از ظهر

When: Thursdays, 2:00 pm - 3:00 pm

**Where: 1761 Sheppard Ave, East, North York, ON M2J 0A5
(East of Parkway Forest, 2nd door behind the bus stop)**



برای گرفتن اطلاعات بیشتر از این برنامه با تلفن ۹۰۶۶-۴۹۶-۴۱۶ تماس بگیرید.

www.iwontario.com



برگزاری کلاس های زومبا

یکی از گام های سازنده در جهت سلامت هر فرد اهمیت دادن به ورزش برای فارغ شدن از دغدغه های زندگی روزمره است. در این راستا هر هفته **جمعه ها**، از ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۱:۳۰ صبح به مدت یک ساعت کلاس های زومبا در سازمان زنان ایرانی انتاریو برگزار می شود.

Zumba Fitness Class

Exercise is one of the most valuable steps to relieve daily stress. To reach this goal, every **Friday**, from 10:30 am to 11:30 am, IWOO offers Zumba classes.

A Creative Approach to a
Healthy Body!

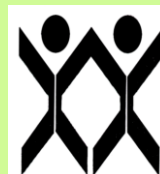
کلاس های "زومبا"
گامی سازنده در جهت سلامت

Instructor: Sonia Asli



When: Starts October 5, 2016
Fridays 10:30pm- 11:30pm

North York, M2J 0A5 Where: 1761 Sheppard Ave, East,
For registration please call at 416-496-9566
IWOO members: \$10 for four sessions



AWIC Community & Social Service



برگزاری دوره ی جدید یوگا

دوره ی جدید یوگا، به زودی توسط سازمان زنان برگزار خواهند شد. زمان هر جلسه یک ساعت در هفته خواهد بود. در صورت علاقه مند بودن خواهشمند است جهت ثبت نام به دفتر سازمان زنان ایرانی انتاریو مراجعه کنید یا با شماره ۹۵۶۶-۴۹۶-۴۱۶ تماس بگیرید.

New Yoga Workshops

IWO is going to have the new Yoga workshops in the New Year. Workshops will be held once a week for an hour. For more information and to register, please refer to IWO or call 416-496-9566.

برگزاری دوره جدید کلاس های "یوگا" گامی سازنده در جهت سلامت جسم و آرامش روان



Instructor: Zhila Heidari



برگزاری برنامه گروه بزرگسالان

برنامه این گروه هر ماه **پنجشنبه ها** از ساعت ۱۲:۳۰ تا ۴ بعد از ظهر در فضایی صمیمانه برای استحکام دوستی ها، ایجاد شبکه های حمایتی و چگونگی لذت بردن از زندگی برگزار می شود.

Older Adults' Program

Older Adults' Program is held every **Thursday**, from 12:30 to 4:00 pm to provide a supportive network and an opportunity to have fun.

Days	12:30-12:45	12:45-1:00	1:00- 01:30	1:30-01:45	1:45-2:30	2:30-03:30	3:00-3:45
2 Feb	Welcoming IWOO news	Fitness by Sadigheh Gandomi	Lunch / Coffee Conversations	Public news Entertainment 1: Idioms	Bingo	Coping with worries Mehrangiz Pournaseh	Dessert
9 Feb	Welcoming IWOO news	Fitness by Mahnaz Khorsandii	Lunch / Coffee Conversations	Public news Entertainment: Memory Empowerment	Bingo	Entertainment 2: Watching Movie	Dessert
16 Feb	Welcoming IWOO news	Fitness by Sadigheh Gandomi	Lunch Party/ Coffee Conversations	Singing songs	Bingo	Entertainment 2: Valentine celebration Group dancing	Dessert
23 Feb	Short trip to Science Center		Short trip to Science Center	Short trip to Science center		Short trip to Science center	

February Theme: Respect



نظرخواهی از برنامه های برگزار شده در سازمان ایرانی زنان انتاریو

در راستای رشد برنامه های سازمان ایرانی زنان انتاریو ضمن تشکر از حضور علاقه مندان به برنامه های آموزشی و اطلاع رسانی به تعدادی از نظرات که راهگشای ما در برگزاری بهتر این گونه برنامه ها هستند اشاره می شود:

IWOO's Testimonials:

Thank you for your feedback on our programs. We count on your feedback for continued growth and improvement of our programs.

بهداشت روان

برگزاری کارگاه های بهداشت روانی؛ به اینجانب چگونگی بهره مندی از سلامت ذهن و اندیشه را آموخت. به این ترتیب نه تنها سلامت جسم من تامین میشود بلکه رابطه من با افراد خانواده و حتی دوستان از نظر چگونگی برقراری ارتباط بهبود یافته است.

Mental Health

The mental health workshops taught me how to benefit from healthy thoughts and a healthy mental state. So, not only my body health is improved; but also my relationship with family members and even friends are enhanced.

زومبا

شرکت در کلاسهای زومبا علاوه بر اینکه باعث ایجاد ظاهری متناسب برای من میشود و برای شرکت در جلسه بعدی روزشماری می کنم، همواره باعث دورشدن انرژی های منفی از روح و جسم من شده و مرا برای زندگی شادتر آماده می کند.

Zumba

Attending Zumba classes not only help me to have a healthy and beautiful body; I cannot wait for the next class; but also, help me to remove the negative energies out of my soul and make me ready for a happier life.

خدمات به مهاجرین تازه وارد – مصی تاتاری

پنج شنبه ها از ساعت ۹ صبح تا ۱۲ ظهر

- اطلاعات در زمینه مسکن، تحصیلات، بهداشت، مسایل 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 یادگیری و کسب مهارت کارایی



Settlement Service, Macy Tatari

Thursdays, 9:00 am- 1:00 pm

- 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 skill

کلاس مکالمه زبان انگلیسی – سودابه مفرد

پنج شنبه ها از ساعت ۵ تا ۷ بعد از ظهر

- مشکلاتتان را با پزشک خانواده خود به راحتی در میان بگذارید.
- امور بانکی خود را بطور مستقل انجام دهید.
- مهارت های مربوط به گفتگوهای تلفنی خود را افزایش دهید.
- درباره اخبار روز گفتگو کنید.
- نقطه نظرات شخصی خود را به راحتی ارایه دهید.
- به راحتی از اینترنت استفاده کنید.
- مهارت های درک مفاهیم خود را با تماشای فیلم های کوتاه بهتر کنید.



English Conversation Class, Soudabeh Mofrad

Thursdays, 5:00- 7:00 pm

- 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 short movies

کانون ادبی/ کتاب خوانی هماهنگ کننده سلورا لزارجانی

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



جلسات این کانون در دومین و چهارمین دوشنبه هر ماه از ساعت ۵:۳۰ بعد از ظهر تا ۹ شب برگزار می شود. 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. این جلسات تحت نظارت خانم مرضیه ستوده و آقای ساسان قهرمان برگزار میشوند. جلسات این ماه، دوشنبه ۶ فوریه و ۲۷ فوریه خواهد بود.

Literary/Book Club- Selora Lazarjani, Coordinator

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

This program runs on the second and fourth Monday of every month from 5:30 pm until 9:00 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. Sessions run under supervision of Ms.Marzieh Sotoudeh and Mr.Sasan Ghahreman.



**IWOO Board of Directors
2014-2015**

Sara Alimardani
Dr. Fariba Bashiri
Sama Bassidj
Negar Hashemi
Tina Hessami
Selora Lazarjani
Farzaneh Lotfi
Mina Rohani
Afsaneh Vakilian
Samireh Yazdani

IWOO Staff

Sima Erdos
Bookkeeper

Parisa Habibi
Youth Community
Animator

Zahra Hosseini
Office Admin

Dr. Noushin Khavarian
Program Coordinator

Sabra Rezaei
Project Coordinator

IWOO Programs & Office Volunteers

Maryam Abdollahi	Soheila Hosseinkhah
Rohangiz Lotfi	Pantea Jafari
Sedigheh Aldavood	Poroshad Mahdi
Sonia Asli	Mina Mohammadi
Nooshin Beheshti	Fatemeh Mossavat
Ali Esnaashari	Roufia Niazi
Ahmad Fallah	Leila Oreizi
Parnian Fathi	Neda Rezaeiazar
Maryam Feizi	Mahnaz Khorsandi
Sasan Ghahreman	Mitra Saffari
Sedigheh Gandomi	Susan Salek
Tania Ghazinejad	Mehri Shahmoradi
Helia Ghazinejad	Pedram Habibi
Salomeh Halaj	Maryam Siahpush
Shadi Hazrati	Marzieh Sotoudeh
Zhila Heidari	Azam Taghizadeh

Volunteer Executive Director
Sussan Salek

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
Literary Club**

Selora Lazerjani

**Volunteer Coordinator for
Legal Clinic**

Sherry Darvish

**Volunteer Instructor for
English Class**

Soudabeh Mofrad

Your Feedback Strengthens our Programs!

نظرات شما موجب تقویت برنامه های ما خواهد شد!