



UNIVERSITY FOR SENIORS PROGRAM

FALL 2026



**AMERICAN
UNIVERSITY OF BEIRUT**
UNIVERSITY FOR SENIORS
جامعة البقار

HELP US UNDERSTAND AGING! JOIN THE 3LC STUDY (Late Life Learning, Cognition & Aging)

The University for Seniors (UfS) at AUB is part of a pioneering research study, **The Late Life Learning, Cognition and Aging (3LC) study**. This study aims to understand how late life learning may influence cognitive health and the overall well-being of older adults.

This collaborative project is led by AUB and Columbia University (USA), under the supervision of Dr. Abba Mehio Sibai (Dean, Faculty of Health Sciences & Co-founder of UfS) and Dr. Martine Elbejjani (Faculty of Medicine).

Participation includes:

1. Face to face interview
2. Physical assessments - *Optional* (Hearing and vision checks, blood pressure)
3. Blood test – *Optional* (Performed by specialized AUBMC phlebotomists)

Participants will receive their blood and physical assessment results and a 50\$ token of appreciation.

If you are interested in participating or would like to learn more about the study, please inform the UfS team.

Participation is voluntary, confidential, and approved by the AUB Institutional Review Board.

ساعدونا على فهم التقدم في العمر! انضموا إلى دراسة التعلم في الكبر والصحة الذهنية

إن جامعة الكبار في الجامعة الأميركية في بيروت هي جزء من دراسة بحثية رائدة بعنوان **دراسة التعلم في الكبر والصحة الذهنية**. تهدف هذه الدراسة إلى فهم كيف يمكن أن يؤثر التعلم في مراحل متقدمة من العمر على الصحة الذهنية والصحة العامة لكبار السن.

هذه الدراسة هي مشروع تعاون بين الجامعة الأميركية في بيروت وجامعة كولومبيا (الولايات المتحدة الأميركية)، تحت إشراف الدكتورة عيلة محيو السباعي (عميد كلية العلوم الصحية وأحد مؤسسي جامعة الكبار) والدكتورة مارتين البيجاني (كلية الطب).

تشمل المشاركة ما يلي:

١. مقابلة وجهاً لوجه.
 ٢. فحوصات جسدية - اختياري (قياس ضغط الدم وفحوصات السمع والنظر)
 ٣. فحص دم - اختياري (يجريه أخصائيون من المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت)
- سيحصل المشاركون على نتائج الفحوصات الدم والجسدية، بالإضافة إلى عربون تقدير بقيمة 50 دولارًا أميركيًا.

إذا كنتم مهتمين بالمشاركة أو ترغبون في معرفة المزيد عن الدراسة، يرجى اخبار فريق جامعة الكبار.

أن المشاركة طوعية، وجميع المعلومات سرية، وهذه الدراسة موافق عليها من قبل لجنة الأخلاقيات في الجامعة الأميركية.

American University of Beirut
Institutional Review Board
12 August 2026
APPROVED

Already a 3LC study participant?

Thank you for your support and engagement.
Over 500 UfS members joined the 3LC study.

Stay tuned for the follow up.



هل أنت مشارك في دراسة 3LC؟

شكرا لدعمكم،
شارك أكثر من 500 عضو من
برنامج جامعة الكبار في دراسة
3LC

انتظرونا في مرحلة المتابعة.

Scan for more information
امسح الرمز لمزيد من المعلومات
<http://www.aub.edu.lb/3LC>



I. LECTURE SERIES

OPEN TO ALL TERM MEMBERS: **NO SIGN-UP REQUIRED**

Title	Lecturer
Under the Spotlight	Joseph Bakarji, Awatef Awadi, Samir Sinno
Health and Wellbeing	Pierre Anhoury, Faysal El Kak, Hassan Ramadan
Psychology	Noura Amikah, Maral Dikran Boyadjian, Marianne Eid, Farid Talih
Literature	Chawki Bazih, Samar Mahfouz Barraj
Arts and Music	Ferial Serhal, Hany Siblini, Fadia Tannir
Life Journey	Margaret Shore
Lebanon	Nour Farra Haddad, Bassam Jaber, Tarek Kawa, Gilles Samaha

II. IN COLLABORATION WITH OFFICE OF EQUAL OPPORTUNITY AND TITLE IX

OPEN TO ALL TERM MEMBERS: **NO SIGN-UP REQUIRED**

Title	Lecturer
Creating Synergy in a Multigenerational Workforce	Yasmeen Makarem & Maya Abi Chahine Eid

III. STUDY GROUPS

OPEN TO TERM MEMBERS: **REQUIRING SIGN-UP**

A. Academic Study Groups in Collaboration with AUB Departments

Title	Leader
In collaboration with the Office of Equal Opportunity & Title IX	
Creating Synergy in a Multigenerational Workforce	Yasmeen Makarem, Maya Abi Chahine Eid, Yola Sowan, Mostapha Majed
In Collaboration with The Environment and Sustainable Development Unit	
Artificial Intelligence in Agriculture: From Commercial Applications to Real-World Adoption	Nizar Shehayeb
In Collaboration with Sheikh Zayed Bin Sultan Al-Nahyan Chair for Arabic and Islamic Studies	
Plan for Greater Baghdad: A Study Group	Ala Younis
عمادًا أكتب، وكيف؟	Rashid Daif

B. Academic Study Groups

Title	Leader
An afternoon with the Prof: Discussion of the paper titled "The water, energy, and food nexus: health is yet another resource"	Iman Nuwayhid
Writing Your Life Story: A Guided Autobiography Course for Seniors	Maha Wadad Mroue
Living Smart in Beirut: What's Changing Around Us?	Sofia Shwayri

عيش مشترك :الطقوس والشخصيات الدينية المشتركة في لبنان وثقافة السلام.	Nour Farra Haddad
Book Clubs	
English book club	Sawsan Maktabi

C. Wellness Study Groups

Title	Leader
Relaxation & guided meditation	Nawal Fleihan
Gentle Yoga	Mika Marumoto
يوغا على الكرسي	Lina Itani

D. Special Interest Groups

Title	Leader
أساسيات لعبة الشطرنج	Imad Mudawar
الرسم بالألوان المائية (Aquarelle)	Ghassan Mhanna
Kilim Weaving or GARBED (կարպետ)	Mary Koudjanian
الحياكة بالكروشيه	Mona Al Wazzan

IV. UFS VIRTUAL GET TOGETHERS: MONTHLY VIRTUAL GATHERINGS FOR THE UFS COMMUNITY TO DISCUSS, SOCIALIZE AND CATCH-UP!

OPEN TO ALL TERM MEMBERS: NO SIGN-UP REQUIRED

FALL 2026 PROGRAM

I. LECTURE SERIES

NO SIGN-UP REQUIRED | OPEN TO ALL TERM MEMBERS

1. UNDER THE SPOTLIGHT



THE FUTURE OF MUSIC IN THE AGE OF AI

JOSEPH BAKARJI

Wednesday, November 25 | 11:00am – 12:00pm (Beirut Time)

IN-PERSON EXCLUSIVELY

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

Joseph Bakarji is an Assistant Professor in the Department of Mechanical Engineering, and the Artificial Intelligence, Data Science and Computing Hub, at the American University of Beirut. He received his PhD at Stanford University in 2020, working under Daniel Tartakovsky, where he developed multiscale stochastic models for granular materials, receiving the Henry J. Ramey, Jr. and the Frank G. Miller fellowship awards. Subsequently, he spent three years as a postdoctoral fellow at the AI institute in Dynamic Systems, at University of Washington, where he developed scientific machine learning methods for complex systems with Nathan Kutz and Steven Brunton. His current research spans a wide range of applications and algorithmic development of AI for scientific discovery and most recently for algorithmic music composition and music interface design, leading the music intelligence lab.

AI is often framed as something that replaces human creativity. At the Music Intelligence Lab, we see it differently: as a new raw material for building musical instruments. Our work focuses on creating tools that musicians can *play with*, not just use. I'll review some of our work on designing interfaces that intuitively couple to generative AI algorithms for music. Our approach revolves around the insight that movement and sound have a deep connection in both dancing and musical performance. We work closely with musicians, especially from our musical tradition, to make sure that these tools are expressive, learnable, and personal. Rather than automating music-making, our goal is to empower musicians of the future and create music we can't even imagine with our current instruments: giving them new ways to explore sound, deepen their relationship with their existing instruments, and shape the future of musical expression.



أبّهة الصحراء: سيرة الخيول العربية

عواطف احمد الحوطي

Tuesday, September 22 | 4:00 – 5:00pm (Beirut Time)

Hybrid | ARABIC

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

أديبة وشاعرة ودبلوماسية كويتية، حاصلة على ليسانس أدب إنجليزي مع الترجمة. تتقن عدة لغات: العربية، الإنجليزية الفرنسية، الألمانية. صدر لها ٩ دواوين شعرية باللغة العربية الفصحى وهم: بذرتُ لأتامي، الرحيق المسكوب، لمن تُهدى الأزهار، ثرى الأيام، سواقي الشوق، مهلا... فذاك الأمس، على ضريح الهوى. ومجموعة مقالات بالفرنسية والألمانية المترجمة للعربية وروايات قصيرة بالإنجليزية:

A Flower in bloom, The Awaiting candles, All by the Green stone, The silent promise, A moment in pastel, A willow tree too far.

تُحفظ أعمالها في مكتبات عالمية منها: مكتبة الكويت الوطنية، مكتبة البابطين للشعر العربي، مكتبة الكونغرس الأميركي، مكتبة الإسكندرية، مكتبة الحماية الفكرية في جنيف، مكتبة الآداب في جامعة برلين، وغيرهم. عضو فاعل في عدة جمعيات خيرية محلية ودولية، في مجال العمل الثقافي والإنساني الدبلوماسي. شاركت في مبادرات خيرية وثقافية في أوروبا وعدة دول عربية وخليجية. حاصلة على ٨٣ شهادة تقدير في مجال الشعر العربي ونالت على وسام الأصالة من مدينة نزوى سلطنة عمان للثقافة العربية.

في صمت الصحراء واتساع أفقها، حيث تتلاقى الشمس والرمال في وعدٍ أبدي، ولدت الخيول العربية لتكون أكثر من مخلوق جميل، ولدت لتكون معنى. وفاءً لأصل عريق. إن الخيول العربية ليست زينة أرض قاحلة، بل روحها النابضة، تحمل في عيونها ذكاء القرون، وفي خطوتها تاريخ الفروسية، وفي جموحها أنافة لا تُروى. هي شاهدُ الجمال والنبل الذي يسكن الفضاء المفتوح، حيث لا سلطان ولا رفيق إلا الخيل.



القيادة الدفاعية

سمير سنو

Tuesday, October 13 | 5:00 – 6:30pm (Beirut Time)

Online | ARABIC

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

أعمل في مجال الإدارة والتسويق منذ نحو أربعين عامًا. ومن خلال خبرتي، أدركت أهمية السلامة المرورية وخطورة التحديات التي تواجهها، فانضمت إلى جمعية اليازا منذ حوالي عشر سنوات. درست علم الحوادث والسلامة المرورية، وأشارك في تنظيم وتقديم لقاءات توعوية في المدارس والجامعات والأندية والبلديات، إضافة إلى المشاركة في مختلف وسائل الإعلام لنشر الوعي وتعزيز ثقافة السلامة المرورية.

تتابع جمعية اليازا، منذ ثلاثين عامًا، عملها في نشر التوعية حول حماية جميع مستخدمي الطرق من المخاطر المرتبطة بالسلامة المرورية. خلال اللقاء، يتم عرض أفلام وصور توضح مدى تهور السائقين والمشاة، والأخطاء التي يرتكبونها عن وعي أو بسبب عدم الإدراك، مع بيان سبل تجنبها من خلال الالتزام بمعايير السلامة واعتماد أسلوب القيادة الدفاعية.

2. HEALTH & WELLBEING



KEYS TO SUCCESSFUL AGEING

PIERRE ANHOURY

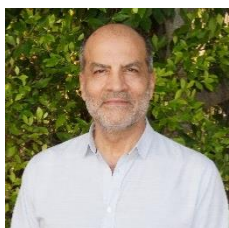
Thursday, October 1 | 4:00 – 5:30pm (Beirut Time)

Hybrid

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

Pierre Anhoury is a Franco-Lebanese physician trained in France and the United States, specializing in public health, with additional qualifications in oncology, palliative care, geriatrics, and healthcare risk management. For 25 years, he was a partner at EY, Deloitte, IMS Health, Kantar Health, and Accenture, leading consulting, evaluation, and audit projects across the healthcare sector. For the past 13 years, he has focused on nonprofit and public service. He founded and led the Hearing Foundation, created with the support of Françoise Bettencourt, before heading international operations at Institut Curie, a world-leading cancer research and treatment center. Since 2022, he has served as advisor to the Lebanese Minister of Health on behalf of the French government. He will become Scientific Director of ESA's health programs in September. Dr. Anhoury is the author of four books, including *Managing Quality and Risks in Hospitals* (1994) and *Managing Quality and Risks: Legacy and New Horizons* (2024).

Population aging is one of the most significant demographic shifts of the 21st century. Thanks to advances in medicine, preventive care, nutrition, and living conditions, life expectancy continues to rise in most countries. By 2050, the number of people over the age of 60 will exceed two billion worldwide. This trend is not only a challenge for health care and social protection systems; it also represents a tremendous opportunity for innovation, economic growth, and value creation. The longevity economy encompasses all economic activities designed to meet the needs of older adults, whether they are active, independent, frail, or dependent. It extends far beyond the medical sector. It encompasses health care, of course, but also tourism, housing, transportation, digital technologies, banking, insurance, culture, sports, recreation, education, in-home services, and social media. In other words, it permeates virtually every sector of the economy. The talk will cover all the areas where you can take action after age 60 to age well. It is based on the work of Dr. Anhoury, co-author of the book "Les clés du bien vieillir" (The Keys to Aging Well), published with Alain Ouaknine in 2017 by Editions du Dauphin in France.



THE SECOND SPRING: REDISCOVERING HEALTH, VITALITY, AND PURPOSE AFTER MENOPAUSE

FAYSAL EL KAK

Friday, November 6 | 10:00 – 11:00am (Beirut Time)

Online

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

Associate Professor of Clinical Obstetrics and Gynecology and Associate Professor of Public Health Practice at AUBMC and Faculty of Health Sciences, AUB, with extensive contributions to clinical care, academia, research, and training. He is the Director of the Women Integrated Sexual Health (WISH) Program at AUBMC, the region's first academic program dedicated to holistic sexuality and sexual health services and advocacy. He is the President of the World Association for Sexual Health (WAS) (2025–2029), and is a member of WHO's Strategic Technical Advisory Group of Experts (STAGE), the Guttmacher Institute Board of Directors, and the WHO Anemia Action Alliance Steering Committee. He is a former Vice President of FIGO, and Past President of Federation of Arab GYNOB Societies (FAGOS). He advises UNFPA and WHO and has authored extensively on women's health, displaced populations, and survivors of violence. He was awarded an RCOG Honoris Causa for his achievement in women's healthcare.

We are used to hearing about menopause as an ending. In truth it opens a chapter that can last thirty years or more. In this talk we will speak plainly about what changes in the body and why — sleep, bones, weight, memory, mood, intimacy — and about what genuinely helps. We will also spend time on the part that rarely comes up in a doctor's office: how women find energy, confidence and purpose again in this second spring. Come with your questions. Husbands and partners are very welcome.



THE PROSTATE: SMALL ORGAN, BIG REPUTATION

HASSAN RAMADAN

Thursday, October 8 | 5:00 – 6:30pm (Beirut Time)

IN-PERSON EXCLUSIVELY

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

Born in Beirut, May 1960. French-oriented schooling, AUB pre-medical, medical and residency training degrees and diplomas as a urological surgeon. Further studies and training at The Institute of Cancer Research & The Royal Marsden Hospital in London, then at California's Stanford University Department of Urological Oncology. Professional life started in 1996 in Beirut as a urological surgeon at Trad Hospital & Medical Centre. When not working, you can catch Hassan on a tennis court (a passion), listening to three different versions of the same opera back-to-back (a discipline), or preparing his next trip somewhere he can mix and match history, architecture, food and things that make the place different.

The Prostate: Small Organ, Big Reputation* _Understanding an Often-Misunderstood Gland_ The prostate is a small gland with a surprisingly large impact on men's health. Often surrounded by myths and anxiety, it deserves a cool, clear and calm approach. This talk explores its anatomy, role in the body, and influence on fertility, sexuality, and overall well-being. Common conditions affecting the prostate, modern treatments, and practical ways to maintain health are presented in a simple, accessible way, aiming to replace mystery and confusion with simple, reliable information.

3. PSYCHOLOGY



THE SCIENCE OF THE SOUL: HOW FAITH RETURNED TO PSYCHOLOGY

NOUR AMIKAH

Monday, October 12 | 11:00am – 12:00pm (Beirut Time)

Online

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

Noura Amkieh is a licensed clinical psychologist working with individuals and couples, is based in Beirut, and holds a Master's degree in Clinical Psychology and a Diploma in Islamic Psychology from Cambridge Muslim College. Her work bridges Gestalt therapy and Islamic spiritual tradition, with particular depth in grief, trauma, and the human search for meaning. She hosts the podcast *Nafs and Therapy*, exploring the intersection of mental health, faith, and healing. She has presented internationally on spiritual resilience in times of crisis, including the collective care practices that sustained communities through Lebanon's recent hardships. Her interest in faith and wellbeing is both professional and personal: through years of accompanying people through loss and adversity, she has witnessed how a living connection with the Divine becomes a profound source of steadiness, comfort, and meaning; often missed in secular paradigms.

Psychology takes its name from psyche — the soul — yet for much of its modern history the discipline kept faith and spirituality at a careful distance. This session traces how that changed. We will look at how religion and meaning re-entered mainstream psychology through research on coping, resilience, and culturally responsive care, and how spiritually integrated therapy became a recognised approach. We then turn to Islamic psychology: its deep roots in classical scholarship, where Muslim physicians and thinkers wrote about the self, the heart, and mental suffering centuries before modern psychology existed, and its revival today as a contemporary clinical field. We will explore what Islamic psychology actually includes — its understanding of the human being through concepts such as *nafs*, *qalb* and *fitrah* — and what it offers to care in our region. *No background in psychology is required.*



POLITICAL PSYCHOLOGY: UNDERSTANDING HOW WE THINK ABOUT POLITICS

MARAL BOYADJIAN

Tuesday, November 17 | 5:00 – 6:00pm (Beirut Time)

Online

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

Maral Boyadjian who currently divides her time between Canada & Lebanon is a scholar, educational consultant, therapist, workshop facilitator, transformational coach, author & researcher bridging psychology, education, trauma, & oral history. She holds an Ed.D. from Saint Louis University, an M.A. in Educational Psychology from AUB, a B.A. in French Language & Linguistics from the University of Toronto, & a teaching diploma from HU. She has taught at universities for over 3 decades serving for 23 years as Faculty & Coordinator to Psychology at NDU. Boyadjian is a certified EMDR therapist, a founding member of EMDR Lebanon. She has been on boards like EDMR Lebanon & LPA (the Lebanese Psychological Association) as well as 2 committees of LOPsy (the Lebanese Order of Psychologists). She's been a council member for Armenian National Schools & her expertise includes trauma-focused work with survivors of torture, rape, sexual abuse & so on. Her publications, documentary work focus on Armenian identity, wellbeing, genocide memory.

This lecture is designed to be nonpartisan and accessible, encouraging participants to reflect on their own experiences while learning about key concepts in Political Psychology.

We will start off with Myths or Facts about Political Psychology. Next we will discuss what Political Psychology is.

Part 2: Life Experience Shapes Political Beliefs

Part 3: The Psychology Behind Political Decisions

1. Confirmation Bias

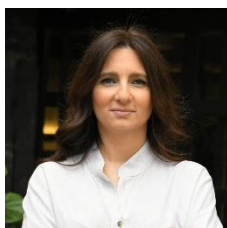
2. Identity

3. Emotions

4. Mental Shortcuts

Part 4: Talking Across Differences

Conclusion



SEEING LIFE THROUGH A SYSTEMIC LENS: RELATIONSHIPS, TRANSITIONS, AND LEGACY

MARIANNE EID

Thursday, October 29 | 10:00 – 11:00am (Beirut Time)

Online

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

Marianne Eid BouDoumit is a clinical psychologist and systemic psychotherapist specializing in individual, couple, and family therapy. She completed her systemic training through the bicultural program of Le Lien Systémique (Lebanon) and IFATC (France), and has pursued advanced training in Schema Therapy, Child and Family Traumatic Stress Intervention (Yale University), psycho-organic analysis, and cognitive behavioral therapy. She has over 10 years of clinical experience in private practice and has worked with organizations including Embrace, Médecins Sans Frontières, and the National Mental Health Program. Marianne is Director of Studies and trainer at Le Lien Systémique, where she teaches and supervises therapists in training. Since 2026, she has been a lecturer in the Department of Psychology at Saint Joseph University of Beirut. She is a member of the Lebanese Order of Psychologists (LOPsy), where she serves on the Continuing Education Committee, and is also a member of the European Family Therapy Association (EFTA).

Growing older brings new perspectives, changing roles, and opportunities to redefine connections with family, friends, and community. This interactive lecture introduces the systemic approach to psychotherapy, which views people within the context of their relationships rather than in isolation. Together, we will explore how life milestones—retirement, becoming grandparents, changing health, loss, and evolving family dynamics—shape our interactions across generations. We will also reflect on common intergenerational challenges, including differing values, communication styles, and expectations, while identifying ways to foster understanding, resilience, and meaningful dialogue. Through practical examples and group discussion, participants will discover how shifting perspectives can strengthen relationships, honor personal life stories, and support a lasting sense of purpose and connection.



MENTAL HEALTH IS BRAIN HEALTH

FARID TALIH

Thursday, December 3 | 5:00 – 6:00pm (Beirut Time)

Online

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

Dr Farid Talih is a Professor of Clinical Psychiatry and Vice Chair of the psychiatry department at the American University of Beirut medical center (AUBMC); he is U.S. board certified in psychiatry, sleep medicine, and addiction, trained at the Cleveland Clinic foundation and the American University of Beirut. His research interest is the overlap between psychiatry, sleep and substance abuse. He is interested in medical education and is published in peer reviewed academic journals and is a speaker at international and regional conferences.

Mental health is often separated from physical health, but this is a misconception. Our emotions, thoughts, and behaviors all arise from brain function. Promoting mental health means protecting and optimizing brain health.

4. LITERATURE



أثر المكان والزمان في التجربة الشعرية

شوقي بزيغ

Monday, November 16 | 4:00 – 5:30pm (Beirut Time)

Hybrid | ARABIC

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

من أبرز الأصوات الشعرية العربية المعاصرة، نال شوقي بزيغ جائزة عكاظ للشعر العربي عام 2010، وجائزة سلطان العويس الثقافية عن فئة الشعر (2016–2017)، وجائزة محمود درويش للثقافة والإبداع عام 2020 تقديرًا لمسيرته الأدبية وإسهاماته الثقافية. غنى قصائده عدد من كبار الفنانين، منهم مرسيل خليفة، وسميح شقير، ونداء أبو مراد، وعبد الكريم الشعار. أصدر سبع عشرة مجموعة شعرية عن دار الآداب في بيروت بين عامي 1978 و2018، شكلت محطات

بارزة في تجربته الإبداعية، إلى جانب ستة كتب من مختاراته الشعرية صدرت في لبنان ومصر وفلسطين والإمارات. كما أغنى المكتبة العربية بخمسة كتب نثرية تناولت النقد الأدبي، والتأمل، والسيرة، والحداثة، والشأن الثقافي. وجمعت أعماله الشعرية الكاملة في ثلاثة مجلدات صدرت عن المؤسسة العربية للدراسات والنشر في أعوام 2005 و2019 و2022، تأكيداً لمكانته المرموقة في المشهد الشعري العربي وإرثه الأدبي الذي ترك أثراً عميقاً في الشعر العربي الحديث.

تتناول هذه المحاضرة أثر المكان والزمان في تشكيل التجربة الشعرية، وكيف يتحولان من إطارين للأحداث إلى عنصرين فاعلين في بناء الرؤية الشعرية وصياغة المعنى. كما تسلط الضوء على حضور الذاكرة والهوية والمنفى والحنين في النص الشعري، واستكشاف الكيفية التي يعيد بها الشاعر تشكيل المكان والزمان ليعبر عن تجربته الإنسانية والجمالية.



رحلتي إلى عالم قصص الأطفال

سمر محفوظ بزّاج

Thursday, November 26 | 10:00 – 11:30am (Beirut Time)

IN-PERSON EXCLUSIVELY | ARABIC

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

سمر محفوظ بزّاج مؤلفة كتب أطفال وناشئة و مترجمة لبنانية. تخرّجت من الجامعة الأميركية في بيروت بشهادة بكالوريوس بالإدارة العامة، ثم حصلت على شهادة تعليمية في تدريس مادتي اللغة العربية والعلوم الاجتماعية من الجامعة نفسها. عملت في مجال التعليم لسنوات قبل أن تتفرّغ للكتابة. نُشر لها حتى الآن أكثر من 80 كتاباً من دور نشر مختلفة، كما قامت بترجمة أكثر من 120 كتاباً للأطفال عن الفرنسية، الانكليزية والإيطالية. أدرج عدد من كتبها ضمن لوائح شرف عربية وعالمية. اختير عدد منها ضمن قوائم قصيرة وطويلة لجوائز، وفاز منها خمسة كتب: "عندما مرضت صديقتي"، "جذتي سنتذكرني دائماً" الذي تُرجم إلى الإسبانية، مع دار يوكي برس- "خط أحمر" الذي تُرجم إلى التركية والنيبالية والسلوفاكية، و"صديقي"، و"ألف باء...باء" مع دار الساقى. تقدّم ورشاً في الكتابة الإبداعية والترجمة والتشجيع على القراءة وإعداد نشاطات المكتبة. تجري قراءات في المكتبات العامة ومعارض كتب عربية ودولية، ومدارس في لبنان والخارج. رُشحت لجائزة هانس أندرسن العالمية في عام 2024.

ما الذي يجعل ذكرى من الطفولة، أو موقفاً بسيطاً، يتحوّل إلى قصة يحبها الأطفال؟ في هذه الجلسة، تصبحكم كاتبة الأطفال والمترجمة سمر محفوظ بزّاج في رحلة تتحدّث فيها عن بداياتها مع الكتابة للأطفال، وما الذي دفعها إلى اختيار هذا العالم. ستشارككم تجربتها في الكتابة، وتخبركم كيف استوحت أفكار عدد من قصصها. وتحدث أيضاً عن أهمية قراءة القصص للأطفال منذ سنواتهم الأولى، ودور الوالدين والجدين في تنمية اللغة والخيال، وبناء علاقة جميلة بين الطفل والكتاب، إلى جانب تعزيز الروابط العاطفية الدافئة التي تنشأ بين الطفل وأسرته عندما يجتمعون حول قصة، وتأثير ذلك في نمو الطفل وتطوره. هذه الجلسة ليست فقط للتعرف إلى تجربة الكاتبة، بل هي أيضاً فرصة لاكتشاف كيف يمكن أن نجد فكرة في ذكرى عشناها، أو موقف مررنا به، ونحوّلها إلى حكاية أو قصة يحبها الصغار والكبار معاً.

5. ARTS AND MUSIC



كيف تولد الاغنية

هاني سبليني

Wednesday, September 30 | 5:00 – 6:30pm (Beirut time)

Hybrid | Arabic and English

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

هاني سبليني مؤلف موسيقي، موزّع، ومنتج موسيقي لبناني من مواليد بيروت عام 1967، ينتمي إلى عائلة غرقت بعشقها للموسيقى واحترافها، إذ تأثر منذ طفولته بوالده عازف القانون محمد سبليني وقريبه عازف الناي سمير سبليني. بدأ شغفه بالتأليف الموسيقي في سن مبكرة، وطوّر موهبته بالدراسة الذاتية والتدريب العملي إلى جانب دراسته للهندسة. عمل في مجالات التأليف والتوزيع والمكساج والموسيقى التصويرية، وأسهم في إنتاج أعمال تلفزيونية وسينمائية وإعلانية بارزة. رافق السيدة فيروز عازفاً على البيانو لعدة سنوات، كما تعاون مع الموسيقار زياد الرحباني، وشكلت هذه التجارب محطة مهمة في مسيرته الفنية. تعاون أيضاً مع نخبة من الفنانين العرب، من بينهم أميمة الخليل، أحمد قعبور، خالد الهبر، إليسا، كاظم الساهر، مروان خوري، وهشام عباس. يُعرف سبليني بأسلوبه الموسيقي الذي يمزج بين الحس الفني العميق والاحتراف التقني، وبقدرته على الانتقال بسلاسة بين الموسيقى الأصلية والإنتاج الموسيقي المعاصر، مما جعله أحد أبرز الأسماء في المشهد الموسيقي اللبناني والعربي.

سنقوم بشرح مفصل ل كيف تولد الاغنية وما يرافقها من خطوات تقنية لإنتاجها وتسجيلها مع شرح مفصل لكل جوانب الإنتاج والاعلان. وما هي متطلبات العصر و ما هو مطلوب من صانعي الاغنية. وكيف يتدربون على ذلك.

عرض الفيلم "ثالث الرحابنة"

Thursday, September 17 | 4:00 – 6:30pm (Beirut time)

IN-PERSON EXCLUSIVELY | ARABIC

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only



فيروز سرحال

حصلت على ماجستير في الدراسات السينمائية من كلية غولدسميث، جامعة لندن، عام 2009. فاز فيلمها الروائي القصير «تشويش» بجائزة روبرت بوش، وغرض للمرة الأولى في مهرجان لوكارنو السينمائي المرموق عام 2017، كما شارك في العديد من المهرجانات العالمية وحصد عدة جوائز. في عام 2023، كتبت وأخرجت فيروز سرحال فيلمين قصيرين: «أنا يا بحر منك»، من إنتاج رود تو فيلمز لـ CLES، والذي غرض للمرة الأولى في مهرجان شنغهاي السينمائي الدولي وحاز على عدة جوائز، و«TI SEN» من إنتاج شركة الإنتاج الإسبانية «زيتون فيلمز». كما أخرجت فيلم «ثالث الرحابنة»، الذي يتناول مسيرة الموسيقار الراحل إلياس الرحباني، من إنتاج الجزيرة الوثائقية. وفي عام 2024، أنهت فيلمها الوثائقي الطويل «وعاد مارون إلى بيروت»، من إنتاج الجزيرة الوثائقية، والذي غرض للمرة الأولى في مهرجان البندقية السينمائي. تعمل سرحال حاليًا على التحضير لفيلمها الروائي الطويل الأول «هنا ولا تراني»، الذي وصل إلى مراحله النهائية من التطوير.

غسان الرحباني



غسان الرحباني مؤلف وموسيقي وملحن وموزّع ومنتج وقائد أوركسترا وعازف بيانو لبناني، وهو نجل الموسيقار إلياس الرحباني. تلقى تعليمه في مدارس الشانفيل، والأثينيه دو بيروت، والرسيل، قبل أن يتابع دراسته في جامعة الروح القدس – الكسليك. كما بدأ دراسة البيانو الكلاسيكي منذ طفولته، وتعمّق في الصولفيج والهارموني والكونترابان والفوغا والتحليل الموسيقي والتوزيع الأوركسترا. انطلقت مسيرته الفنية باكراً، حيث شارك مع أخيه جاد بصور اليوم للأطفال، سنة ١٩٧٧، من كلمات وألحان إلياس الرحباني، بما صار يعرف لاحقاً بأهم ألبوم للأطفال يحتوي على أغاني مثل «كلن عندن سيارات»، «طلع الضو عالواوي»، و«عمي بو مسعود». أصدر أول ألبوماته باللغة الإنكليزية في سنّ المراهقة، وكان من رواد إدخال موسيقى الهارد روك وال heavy metal إلى لبنان والمنطقة. أسس فرقتي Wild Hsaze وGhassan Rahbani Group (GRG)، وقدم على مدى عقود أعمالاً جمعت بين التأليف والتلحين والتوزيع والغناء والإنتاج، متنقلاً بين الموسيقى الشرقية والغربية بأسلوبه الخاص. كما أسس وأنتج فرقة Four Cats. وإلى جانب الموسيقى، ترك حضوراً بارزاً في التلفزيون والمسرح، من بينها تقديمه برنامج المواهب الموسيقي «غنى مع غسان». ويواصل اليوم نشاطه الموسيقي والتعليمي، كما يشرف على المسيرة الموسيقية للطلاب في أكاديمية إلياس الرحباني التي أسسها عام 2015، مساهمًا في نقل الخبرة والإرث الموسيقي إلى أجيال جديدة.

عرض فيلم «ثالث الرحابنة»، من إنتاج الجزيرة الوثائقية. يلي العرض حوار مع غسان الرحباني وفريق العمل: المخرجة فيروز سرحال، المنتجة سينتيا شقير، والمؤلف (المونتير) ريمون أفتموس. يُسلّط الوثائقي الضوء على الموسيقار الراحل إلياس الرحباني بوصفه حالة فنية استثنائية غرّدت خارج سرب الأخوين رحباني، إذ أسس بأسلوبه واجتهاده مدرسة موسيقية خاصة تركت بصمة خالدة في الفن العربي، ولا يزال إرثها حاضراً بعد رحيله. يتناول الفيلم المسيرة الحافلة لإلياس الرحباني، الذي قدم أكثر من 2500 أغنية ومعزوفة خلال مسيرته الفنية الطويلة، وحققت العديد من ألبوماته نجاحاً كبيراً على المستويين العربي والدولي. كما يستعرض أبرز الفنانين الذين تعاون معهم، إضافة إلى أعماله في الموسيقى التصويرية للأفلام، ومساهماته في مجال الإعلانات وتلحين الأنشيد الحزبية. ويسلط الفيلم الضوء أيضاً على الجوائز والتكريمات التي حصدها الرحباني على امتداد مسيرته الفنية، منذ بداياته وحتى السنوات الأخيرة من حياته، مبرّزاً إرثاً فنياً شكّل علامة فارقة في الموسيقى العربية.



فنّ الدمى

فادية تنير

Monday, September 14 | 11:00am – 12:30pm (Beirut time)

Hybrid | ARABIC

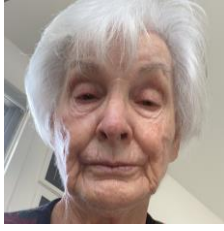
Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

فادية التنير ممثلة ومحركة دُمى محترفة، مدرّسة مسرح. تتمتع بـ 38 سنة من الخبرة، قدّمت خلالها أكثر من 11 مسرحية، و25 عرض دُمى، و6 أفلام احترافية وطلائية. حائزة على دبلوم في التمثيل من معهد الفنون الجميلة في الجامعة اللبنانية عام ١٩٩٠. شاركت في مسرحية الجيب السري للمخرجة الراحلة سهام ناصر التي نالت عدة جوائز. كما شاركت في العديد من عروض الكوميديا الارتجالية (Clowning) والرقص المعاصر. خضعت لتدريبات مكثفة في لبنان والخارج حول مواضيع متنوعة مثل: تحريك وأداء الدمى، رقص البوتو الياباني المعاصر، الكوميديا ديلارني، مسرح الظل، وكوميديا الأنف الأحمر. شاركت في الفيلم الروائي الطويل «لما حكيت مريم» الحائز على 14 جائزة دولية، وفيلم «بركة العروس» الحائز على عدة جوائز. من ١٩٩٠ إلى ١٩٩٩ كانت عضواً في الفرقة اللبنانية للدمى. كما شاركت في تأسيس وأداء عروض مع استوديو 11، وهو جماعة مسرح ورقص. عضو مؤسس في فرقة كواليس (مسرح المقهورين)، وعضو مؤسس في فرقة أصدقاء الدمى، من ٢٠٠٣ حتى ٢٠٢٠.

تهدف هذه المحاضرة إلى تحقيق أربعة أمور أساسية:

- أولاً: تتبع الجذور التاريخية لفن الدمى عالمياً.
- ثانياً: التعرف إلى أنواع الدمى الرئيسية وآليات عملها.
- ثالثاً: تحليل أبعاد دور الدمى الاجتماعي والسياسي.
- وأخيراً دراسة تطور هذا الفن في لبنان، قبل الحرب الأهلية، خلالها وبعدها.

6. LIFE JOURNEY



FROM ENGLISH COUNTRY LIVING TO AN INCLUSIVE EARLY EDUCATION AND STRAINING CENTRE IN JAVA, INDONESIA: BY DESIGN OR CHANCE?

MARGARET SHORE

Monday, November 2 | 10:00 – 11:00am (Beirut Time)

Online

Number of sessions: one | Capacity: Unlimited (Open to members only)

At 64 years of age Margaret gained her PhD in the Philosophy of Education at the University of Queensland, Australia. She is a Consultant and Board Member at Yayasan Tunas Cerdas Gemilang in Yogyakarta, Indonesia, and a founder of Sekolahku-MySchool in Sleman, Yogyakarta, 2005-present. Transitioning from bank accountant in Toronto, Canada, to motherhood at 30 years of age, Margaret attended College in Australia, graduating at age 40, as an Early Childhood Educator. She became Director of an Early Childhood Centre at 42 and College lecturer in Queensland at 53 years. At 55, Margaret developed and managed training for Social Services: Aged Care, Children with Disabilities and Social Work. At 66, Margaret volunteered as an Early Childhood Gender Specialist in Indonesia; at 76, she was runner-up for Australian of the Year, and, at the age of 83, was awarded the Order of Australia membership for "Educational Services to Indonesia".

Philosophical questions loom larger the older I get. Looking back in time, I will trace a trajectory of events occurring during my life, that appear significant in driving me towards assisting the development of an Early Childhood Education Care (ECEC) Centre, that now educates and cares for 250 children, 16 months to 13 years of age in Yogyakarta, Java, Indonesia. I was 63 years old when I first flew to Indonesia with no knowledge of the country, land, people, language or customs beyond the fact, learned in school that the capital city, Jakarta, used to be spelt "Djakarta". Now twenty-six (26) years later I am not quite so ignorant, and certainly still learning. Was this the design for my life: *Educating parents, teachers and young children in a South-East Asian country*, or did this happen by chance.

7. LEBANON



سياحة دينية و زيارات نحو جنوب لبنان : أماكن مقدسة تضع لبنان على خريطة الأرض المقدسة

نور فَرَا حَدَاد

Thursday, September 24 | 3:30 – 4:30pm (Beirut Time)

Online | Arabic and English

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

نور فَرَا حَدَاد هي باحثة في الأنثروبولوجيا ومستشارة سياحية تتمتع بخبرة تمتد لأكثر من خمسة وعشرين عاماً، وقد بنت مسيرة مهنية تجمع بين خبرة عملية غنية، تعليم وبحث أكاديمي معمق. هي أستاذة وباحثة في الأنثروبولوجيا الثقافية والتنمية السياحية المستدامة، ومحاضرة في الجامعة اللبنانية وجامعة القديس يوسف. وإلى جانب حيازتها شهادة الدكتوراه في الأنثروبولوجيا، تحمل درجة الماجستير في الاختصاص نفسه، كما تحمل إجازتين جامعتين، إحداهما في علم الاجتماع والأخرى في علم الآثار. كذلك، تحمل دبلوماً في الإرشاد السياحي صادراً عن وزارة السياحة. تدير حالياً شركة NEOS المتخصصة في الاستشارات السياحية والتنمية المستدامة. وإلى جانب نشرها العديد من المقالات وكتابتها بعنوان «رحلات السلام: توجه جديد في أبحاث السياحة الدينية والحج»، شاركت في تأليف دليل «Wiz Kids»، وهو دليل متخصص للأطفال صدر عام 2011، كما ألّفت كتاب «Eco-Lebanon: Nature and Rural Tourism, a Guide to Lebanon»، وهو دليل للسياحة الطبيعية والريفية في لبنان صدر عام 2013. كذلك أطلقت أول تطبيق للسياحة بين الأديان في لبنان بعنوان «Holy Lebanon» عام 2018.

يحتلّ لبنان مكانة بارزة في الكتاب المقدّس، إذ يرد ذكره عشرات المرات، كما يُذكر أرزّه بكثرة. وتروي الكتابات والتقاليد أنّ المسيح زار مناطق صور وصيدا وقانا، حيث تُنسب إليه عظام ومعجزات، أبرزها تحويل الماء إلى خمر في قانا، كما ارتبط جبل حرمون بتجليّه. كذلك وُجدت في لبنان جماعات مسيحية منذ العصر الرسولي، ويُقال إنّ القديس بولس زارها ومزّ بصور. ومع ذلك، بقي مفهوم الأرض المقدسة محصوراً طويلاً بفلسطين والأردن، إلى أن أعلن البابا يوحنا بولس الثاني لبنان أرضاً مقدّسة سنة 1997، نظراً إلى حضوره الكتابي وشهادته ومزاراته. ومنذ ذلك الحين ظهرت مبادرات لإعادة إدراجها على خريطة السياحة الدينية الدولية. ويبرز جنوب لبنان خصوصاً من خلال مواقع مسيحية وإسلامية، مثل قانا، ومزار سيدة المنطرة في مغدوشة، ومقام النبي عمران في القليلة، ومقام

شمعون الصفا في شمع، بما يعكس غنى الذاكرة الدينية المشتركة. وتؤكد هذه المواقع تنوع التراث الروحي اللبناني وقدرته على تعزيز الحوار بين الأديان وتنمية السياحة الثقافية والدينية المستدامة محليًا.



اتفاقيتا نهر العاصي والنهر الكبير (الجنوبي) – "رابح ورايح" بدلاً من "رابح وخاسر"

بسام جابر

Thursday, October 22 | 10:00 – 11:30am (Beirut Time)

Hybrid | ARABIC

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

مهندس مدني تخرّج عام 1956 من المعهد العالي للهندسة في بيروت – جامعة القديس يوسف، ويتمتع بخبرة تقارب السبعين سنة في قطاع المياه. أمضى اثنتين وأربعين سنة في وزارة الطاقة والمياه، تدرّج خلالها من مهندس مبتدئ إلى مدير عام الاستثمار، مرورًا بمختلف المناصب التقنية والإدارية، من رئيس دائرة الدروس إلى رئيس مصلحة التصميم والدرس، ثم مدير الدراسات الفنية، حيث أنجزت تحت إشرافه معظم المشاريع المائية في لبنان. منذ تقاعده عام 1998، لا يزال يعمل خبيرًا استشاريًا للبنك الدولي والاتحاد الأوروبي والوكالة الأميركية للتنمية الدولية. ساهم بفعالية في إعداد القانون 2000/221 لإعادة تنظيم قطاع المياه، وترأس الوفد اللبناني في اللجنة الفنية اللبنانية-السورية للمياه، وأسهم في إعداد اتفاقيات تقاسم مياه نهر العاصي والنهر الكبير. كما مثّل لبنان فنيًا في الأمم المتحدة عام 1997. له مشاركات علمية واسعة ومؤلفات منشورة لدى الفاو ومنظمة الصحة العالمية وPlan Bleu، وهو عضو فاعل في لجان الموارد المائية محليًا وعربيًا.

مقدمة

المياه العذبة محدودة على الكرة الأرضية، وهذا ما حدا بالأمم المتحدة على وضع "اتفاقية قانون استخدام المجاري المائية الدولية في الأغراض غير الملاحية"

نهر العاصي

- موصفات النهر الجغرافية، الطول، ومساحة الحوض الصباب والتصرف
- المفاوضات السابقة
- المفاوضات التي أدت إلى وضع الاتفاقية حول توزيع مياه النهر بين البلدين
- جدول مقارنة تبين كيف أخذ كل جانب حصته

النهر الكبير

- يتبع المسار ذاته الذي اعتمد لنهر العاصي



OUTSIDE THE WALLS

TAREK KAWA

Wednesday, December 9 | 11:00am – 12:30pm (Beirut Time)

Hybrid | ARABIC

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

Tarek Kawa has been described as the "Keeper of Beirut Heritage". He is deeply connected to the history and soul of Beirut, Kawa created Beirut's Collective Memory (Zikrayat Beirut), a podcast series that preserves personal and communal stories. His work honors the cultural roots of oral storytelling in Lebanon, a tradition that passes down values, history, and social insights. Through modern media, Kawa brings this art form to new audiences. Beyond Beirut, he has expanded his knowledge sharing to include Zikrayat Ahl Bhamdoun, about the town where he currently lives, and Zikrayat Saydawiyyeh, based on the memoirs of Mohammad Raji Bisat. He also adapted Rihla fi Dhākirati, the memoirs of Adnan Kabbani. In a recent creative collaboration with painter Hassan Turk, Kawa adds narrative depth to visual art by writing and narrating stories inspired by Turk's paintings, blending two art forms into one compelling experience.

For a very long time, Beirut was just a small area inside old city walls. The lecture explains how in the mid-1800s, the city started growing outwards, that was the real start of Beirut as a major Mediterranean hub. As people moved outside the gates to find more space, it wasn't just a change in buildings, but a huge change for society. When families moved into areas like Achrafieh and Ras Beirut, they turned quiet farmland into the lively city neighborhoods we know today and truly built the modern version of Beirut.



اللبنانيون والهجرة (1880-2025)

جيل سماحة

Monday, September 21 | 11:00am – 12:30pm (Beirut Time)

IN-PERSON EXCLUSIVELY | ARABIC

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only

خبير في شؤون التاريخ المعاصر والجيوبوليتيك. مساهم في مجال التمكين السياسي من خلال التنظيم والمشاركة في ندوات مرتبطة بالتاريخ السياسي والاقتصادي والاجتماعي والديمقراطي. وهو مسؤول الأعداد السياسي في تنظيم امد (الأرض، المجتمع، الدولة) ومستشار في التاريخ لجمعية Citizens and Politics. حائز على بكالوريوس في التاريخ المعاصر والعلاقات الدولية من جامعة القديس يوسف وماسترز في نفس المجال من جامعة باريس-السوربون. تابع دروس في الهندسة المعمارية ويعمل في الاستشارات الهندسية.

تتناول هذه المحاضرة تاريخ الهجرة اللبنانية، وتعرض أبرز موجات الهجرة نتيجة الفقر، والأزمات الاقتصادية، والحروب، وعدم الاستقرار السياسي، وصولاً إلى الأزمة المالية التي بدأت عام 2019. كما تتناقل الإشكاليات المتعلقة بتقدير أعداد اللبنانيين في الخارج، واختلاف الإحصاءات حول حجم الجاليات اللبنانية المنتشرة في مختلف القارات. وتسلط الضوء على الدور الاقتصادي والمالي للمغتربين من خلال التحويلات والاستثمارات، ودعم الاقتصاد الوطني، إضافة إلى مساهمتهم في نشر الثقافة اللبنانية وتعزيز حضورها عالمياً. كما تتناول دورهم السياسي، ولا سيما مشاركتهم في الانتخابات بعد إقرار حق الاقتراع من الخارج، وتأثيرهم في الحياة العامة. وتختتم المحاضرة بالتأكيد على أهمية المغتربين في مستقبل لبنان، باعتبارهم مصدرًا للخبرات، والاستثمار، وبناء العلاقات الدولية، ودعم مسار التنمية والإصلاح في حال توفرت الظروف الملائمة. في المحور الأول سيتم الحديث عن موجات الهجرة وأسبابها كما الديموغرافيا والخلاف على الأرقام، مع فتح مجال النقاش. في المحور الثاني سيتم الحديث عن الدور الاقتصادي والثقافي والسياسي للمغتربين، مع فتح مجال النقاش. في المحور الثالث والآخر سيتم تبادل الأفكار عن علاقة المغتربين بمستقبل لبنان.

II. IN COLLABORATION WITH THE OFFICE OF EQUAL OPPORTUNITY AND TITLE IX

NO SIGN-UP REQUIRED | OPEN TO ALL TERM MEMBERS

To strengthen partnerships between the University for Seniors and the various centers and programs at AUB in the aim of promoting education, diversity and intergenerational collaboration, we are pleased to launch a collaborative lecture with the AUB's Office of Equal Opportunity and Title IX.

TALK: CREATING SYNERGY IN A MULTIGENERATIONAL WORKFORCE

Tuesday, September 29 | 12:00 – 1:30pm (Beirut Time)

IN-PERSON EXCLUSIVELY

Number of sessions: one | Capacity: Open to Fall 2026 members only



YASMINE MAKAREM

Dr. Yasmeeen Makarem is an Assistant Professor of Human Resource Development at the S. Olayan School of Business (OSB) at the American University of Beirut (AUB). As an early career scholar, she has made significant contributions to three interrelated research fields, including: (1) Critical Perspectives on Management and Organizations, (2) Women in STEM and Related Career Ecosystems, and (3) Inclusive Organizing. Her work has been published in key journals including *Journal of Vocational Behavior*, *Gender, Work & Organization*, *Group & Organization Management*, *Human Resource Management Journal*, *International Journal of Human Resource Management*, *Business Research Quarterly*, *Sex Roles*, and *Human Resource Development Quarterly*. Yasmeeen's research is supported by a strong record of competitive grant funding, including US MEPI for the [SAWI](#) project and EU Horizon 2020 for the [TARGETED-MPI](#) project - serving as a Co-PI on them. Yasmeeen has also directed the Master's of Human Resource Management program at (OSB) since 2021.



MAYA ABI CHAHINE EID

Maya is a gerontologist and is the University for Seniors Manager at AUB, the programme that changed her life. She is also the Global Ageism Advisor for HelpAge International. Maya is an advocate of older people's rights and a consultant, trainer and researcher in ageing issues including ageism, social protection, long term care, older refugees and lifelong learning. Maya holds a MA in Public Policy & Ageing from King's College London and a MA in Political Science and Public Administration from Saint Joseph University, Beirut.

"You're too young to lead."

"They're too set in their ways."

How often do assumptions like these shape the way we view one another at work?

As today's academic and professional environments become increasingly multigenerational, understanding how age, life experiences, and historical context influence the way we communicate, collaborate, and solve problems is more important than ever. Research shows that when generational differences are understood and intentionally leveraged, age-diverse teams become stronger, more innovative, and better equipped to learn from one another.

Held in collaboration with the University for Seniors at AUB, this [WISE Conversations](#) talk explores ageism and generational bias as dimensions of equal opportunity. Through discussion and reflection, participants will examine common stereotypes, uncover how generational perspectives shape workplace interactions, and discover practical approaches to fostering respectful communication, intergenerational learning, and collaboration.

Following the talk, participants will have the opportunity to register for a separate, small-group interactive workshop, where they will apply these concepts to real-world scenarios, engage in collaborative activities, and develop practical skills for navigating multigenerational workplaces.

Join us as we explore how generational diversity can become a shared strength that enhances innovation, promotes dignity, and advances equal opportunity for all!

III. STUDY GROUPS

REQUIRING SIGN-UP | OPEN TO TERM MEMBERS

A. ACADEMIC STUDY GROUPS IN COLLABORATION WITH AUB DEPARTMENTS

IN COLLABORATION WITH THE OFFICE OF EQUAL OPPORTUNITY AND TITLE IX

WORKSHOP: CREATING SYNERGY IN A MULTIGENERATIONAL WORKFORCE

Wednesday, October 14 | 11:00am – 1:00pm (Beirut Time)

In Person

Number of sessions: one | Capacity: 15 (Open to members only)



YASMINE MAKAREM

Dr. Yasmeen Makarem is an Assistant Professor of Human Resource Development at the S. Olayan School of Business (OSB) at the American University of Beirut (AUB). As an early career scholar, she has made significant contributions to three interrelated research fields, including: (1) Critical Perspectives on Management and Organizations, (2) Women in STEM and Related Career Ecosystems, and (3) Inclusive Organizing. Her work has been published in key journals including *Journal of Vocational Behavior*, *Gender, Work & Organization*, *Group & Organization Management*, *Human Resource Management Journal*, *International Journal of Human Resource*

Management, *Business Research Quarterly*, *Sex Roles*, and *Human Resource Development Quarterly*. Yasmeen's research is supported by a strong record of competitive grant funding, including US MEPI for the [SAWI](#) project and EU Horizon 2020 for the [TARGETED-MPI](#) project - serving as a Co-PI on them. Yasmeen has also directed the Master's of Human Resource Management program at (OSB) since 2021.



MAYA ABI CHAHINE EID

Maya is a gerontologist and is the University for Seniors Manager at AUB, the programme that changed her life. She is also the Global Ageism Advisor for HelpAge International. Maya is an advocate of older people's rights and a consultant, trainer and researcher in ageing issues including ageism, social protection, long term care, older refugees and lifelong learning. Maya holds a MA in Public Policy & Ageing from King's College London and a MA in Political Science and Public Administration from Saint Joseph University, Beirut.



YOLA SOWAN

34 years as teacher, advisor and coordinator. Joined UfS as a member in 2013 few months after my early retirement. Currently, a member of the Curriculum Committee and Chairperson of the Social & Cultural Committee.



Mostapha Majed

Student in the program of Public Policy and International Affairs, PSPA, FAS.
Member of the Equal Opportunity and Title IX Student Committee.

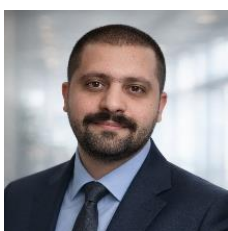
*"Can you keep up with the company's technological requirements?"
"You are too young to be promoted to this position!"*

Such statements are widespread at the workplace and beyond. This is due to deeply rooted stereotypes, prejudices and beliefs. This is: Ageism!

The workshop is tailored to challenge and change perceptions of ageism within organizations. It is a hands-on experience for a smaller group of attendees who are keen on developing practical skills to combat ageism in a professional environment. This session will involve skill-building activities, role-playing scenarios, and strategy development for recognizing, addressing, and preventing ageist practices. Participants will emerge as champions for age diversity, equipped with the tools to implement positive changes and lead by example in their teams and the broader organization. This workshop is an essential step towards cultivating a rights-based, respectful, inclusive, and diverse workplace where every age group is acknowledged and celebrated.

IN COLLABORATION WITH AUB'S ENVIRONMENT AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT UNIT

To strengthen partnerships between the University for Seniors and the various centers and programs at AUB in the aim of promoting education, diversity and intergenerational collaboration, we are pleased to launch a collaborative study group with the AUB's Environment and Sustainable Development Unit.



ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN AGRICULTURE: FROM COMMERCIAL APPLICATIONS TO REAL-WORLD ADOPTION

NIZAR SHEHAYEB

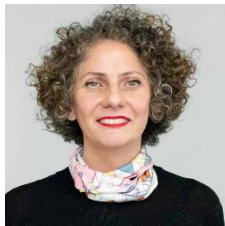
Thursdays, October 1, 8 and 15 | 11:00am – 12:30pm (Beirut time)
Two **online** sessions, followed by an **in person** visit
Number of sessions: three | Capacity: 15 (Open to members only)

Nizar Shehayeb is a mechatronics engineer and AI specialist working as a Research Assistant at the Environment and Sustainable Development Unit at the American University of Beirut. His work focuses on applying artificial intelligence, computer vision, data systems, and connected technologies to practical challenges in agriculture, sustainability, and rural development. He has contributed to projects involving smart farming, environmental monitoring, automated systems, and AI-based knowledge platforms designed for local communities and agricultural stakeholders. His interest in agricultural AI comes from the need to bridge the gap between promising research and technologies that farmers can realistically use. He is particularly interested in evaluating how AI systems perform outside controlled demonstrations, the factors affecting their adoption, and their relevance to Lebanon's agricultural context. He believes that AI should support, rather than replace, the knowledge and judgment of farmers, agricultural specialists, and local communities.

This study group introduces what artificial intelligence means in agriculture and how it differs from sensors, automation, and conventional farm software. It examines real commercial uses, including camera-based food sorting, targeted weed spraying, controlled-environment agriculture, and livestock monitoring. For each application, the study group explains the problem addressed, how the system works, and the evidence supporting its performance. It also explores why agricultural AI may succeed in controlled demonstrations but struggle across different crops, climates, and farming conditions. Economic, technical, and human factors affecting adoption are discussed, together with realistic opportunities and constraints in Lebanon. Emerging research directions are clearly separated from technologies already deployed or undergoing field testing. Throughout, the study group emphasizes that farmers and agricultural specialists must remain central to interpreting and acting on AI recommendations.

تعاون بين جامعة الكبار وكرسي الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان للدراسات العربية والإسلامية

بهدف توطيد الشراكة بين جامعة الكبار ومختلف المراكز والبرامج في الجامعة الأميركية في بيروت، يأتي التعاون مع كرسي الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان للدراسات العربية والإسلامية، الذي يهدف إلى دعم البحث والتعليم وإحياء التراث الفكري العربي والإسلامي عبر المنح والأنشطة العلمية والثقافية. سيتضمن التعاون نشاطين مفصلين فيما يلي.



PLAN FOR GREATER BAGHDAD: A STUDY GROUP

ALA YOUNIS

Group 1: Wednesday, September 16 | 10:00 – 11:00am

Group 2: Wednesday, September 16 | 11:00am – 12:00pm

Group 3: Wednesday, September 16 | 3:30 – 4:30pm

In Person | English & Arabic

Number of sessions: One per group | Capacity: 15 (Open to members only)

Ala Younis is an artist engaged in curatorial, film, and publishing projects. Her projects often revisit contested modernities in the Arab world, reimagining their unfinished futures and forgotten protagonists. She has presented solo exhibitions across Amman, Dubai, Sharjah, New York, London, Seville, Prague, and Abu Dhabi, while her exhibition at AUB Art Galleries & Collections will run from 15 September 2026 to early January 2027. She has participated in group exhibitions including *Homeworks 5*, Beirut (2010), and the biennials of Venice, Istanbul, Gwangju, Ljubljana, Kaunas, and Sharjah. In 2012, Younis co-founded *Kayfa ta*, an independent publishing initiative that published over twelve titles and organized several group shows, including *How to reappear: Through the quivering leaves of independent publishing* at Beirut Art Center (2019). She holds degrees in architecture (University of Jordan) and visual cultures (Goldsmiths, University of London), and is a DPhil candidate at the University of Oxford.

This Study Group takes place inside the artist's solo exhibition at AUB, seated before works from *Plan for Greater Baghdad*. The session traces how the project grew from a set of Rifat Chadirji's 1982 slides documenting a Le Corbusier designed gymnasium in Baghdad into a sprawling investigation of monuments, architects, and governments. Through a dual layered timeline, the artist juxtaposes the gymnasium's twenty-five-year metamorphosis, across coups, master plans, and shifting commissions, against the broader political and architectural history of Baghdad itself. Discussion covers the research process, including archival digging at AUB's library, where many of Chadirji's own books were located, and the use of 3D printing to reconstruct fragmented, missing imagery into three-dimensional figures. Particular attention is given to *Plan (fem.) for Greater Baghdad*, the project's 2018 iteration, which recovers the overlooked contributions of female artists and architects to the city's modern development.



عمّاذا أكتب، وكيف؟

رشيد الضعيف

Mondays October 19, 26, November 2, and 9

Thursdays October 22, 29, November 5, 12

Fridays October 23, 30, November 6, 13

11:30am – 12:45pm

In Person | ARABIC

NUMBER OF SESSIONS: TWELVE | Capacity: 15 (Open to members only)

حائز على ماجستير في الأثنوية ودكتوراه في النقد المعاصر من جامعة باريس. يدرّس حالياً مادة الكتابة الإبداعية في AUB. شخصية بارزة في الأدب العربي المعاصر. نشر كتابه الشعري الأول "حين حل السيف على الصيف" عام 1979 ثم تحول إلى كتابة الرواية مع "المستبد" ونشر العديد من الروايات آخرها روايته الجديدة "ندم إبليس" والتي نشرت عام 2025. ترجمت كتبه إلى أربع عشرة لغة وأصبحت مرجعاً أكاديمياً عالمياً. تم تحويل روايته "فسحة مستهدفة بين النعاس والنوم" و "المستبد" إلى أفلام وتمت مسرحية عدد من الرواياته منها "تصطفل ميرل ستريب". كتب سيناريو فيلم "Good Morning". ساهم في إصدار ثلاث مجموعات وستة كتب من أعمال تلاميذه في الجامعة الأميركية في بيروت. صدر العديد من الدراسات الجامعية ومنها كتاب يتناول أعماله بعنوان "رشيد الضعيف: الرواية العربية في خضمّ التحديث" في باريس مسلطاً الضوء على جوانب متعددة من مسيرته الأدبية. <http://www.rachideldaif.com>

خلال شهر ونصف تقريباً من ممارسة الكتابة، سيدرس المشاركون في هذا المسار، قدرته على الكتابة، وهذا ما سيساعده على إخراج هذه القدرة إلى حيّز الفعل. وفي هذه المدة سيتوفّر له الوقت ليحدّد النوع الأدبي الذي يناسبه، والمواضيع التي تهمّه وتعيّنه، والأسلوب المعبر عنه بأمانته، وسيكتسب التقنية اللازمة لتحقيق مبتغاه. وأما الفائدة المرجوة من هذا المسار، في أدنى مستوياتها، فهي تطوير مهارة القراءة النقدية، لأنّ الدرس سيكون قراءة ما يكتبه المساهمون ومناقشته. والرجاء أخيراً بأن نخرج، نهاية الفصل، بنصوص جديدة بأن يطورها كاتبوها من أجل نشرها.

B. ACADEMIC STUDY GROUPS



AN AFTERNOON WITH THE PROF: DISCUSSION OF THE PAPER TITLED "THE WATER, ENERGY, AND FOOD NEXUS: HEALTH IS YET ANOTHER RESOURCE"

IMAN NUWAYHID

Tuesday, November 24 | 5:00 – 6:00pm (Beirut time)

In Person

Number of sessions: one | Capacity: 20 (Open to members only)

Iman Nuwayhid is a Professor at the Faculty of Health Sciences (FHS) at AUB, where he served as dean for 12 years (2008-2020). He received his MD from AUB and his MPH and DrPH in Occupational Health from The Johns Hopkins University (JHU). Nuwayhid was elected as a Fellow to the Collegium Ramazzini (2004), and inducted into JHU Society of Scholars (2012). He is a co-editor of the landmark book on "Public Health in the Arab World" (2012). He served as a member of the WHO-EMRO Commission on Social Determinants of Health (2021) and the Scientific Advisory Group for the World Report on Social Determinants of Health Equity (2025). Nuwayhid is a strong believer in interdisciplinary and community-based research. His current research is focused on the exposure of Syrian refugee agricultural workers in the Beqaa to pesticides, heat stress, and social stressors and their impact on multiple health outcomes.

I will share the background for a paper I published in 2022 with Professor Rabi Mohtar, the former dean of FAFS at AUB. The paper concludes with a strong statement: "We need a different approach. Only when we manage and invest in health as a resource, can we achieve and nourish healthy societies and healthy ecosystems. It is all about context: the social, the political, and the economic. We must understand and alter the context if we are aiming to achieve healthier communities and properly manage our water, energy, and food resources. This can be accomplished through engaging people in responsible decision making and allowing space for innovation. Only people experiencing socio-economic wellbeing have the capacity to promote sustainability and defend ecosystem health." I was repeatedly challenged to explain what I mean by 'health as a resource'. Together, we will discuss this concept and its implications.

Participants in this study group must read the three-page paper and come ready to discuss it with the Prof!



WRITING YOUR LIFE STORY: A GUIDED AUTOBIOGRAPHY COURSE FOR SENIORS

MAHA WADAD MROUE

Tuesdays, October 20, 27, November 3, and 10 | 3:30 – 5:00pm (Beirut time)
In Person

Number of sessions: four | Capacity: 30 (Open to members only)

Founder and manager of Zikra Biographies, Maha Wadad specializes in documenting personal histories through books, documentary films, and digital storytelling for individuals, families, and institutions across the Middle East. Her work is driven by a commitment to preserving the history of a region that is transforming at a rapid pace, where very little has been done to record and safeguard the essential stories that shape our collective memory. With deep knowledge of the region's cultures, traditions, and socio-historical contexts, Zikra approaches every narrative with authenticity and care. Her interest in autobiography stems from a belief in storytelling as a powerful tool for reflection, healing, and legacy building. She is particularly dedicated to helping seniors preserve their memories for younger generations who need to understand their roots and may feel distant from their heritage. Through guided writing and compassionate listening, she encourages participants to shape their life journey into a narrative to proudly share.

This four-session study group introduces participants to the essential foundations of writing their autobiography. Participants will explore how to reflect on their life journey, identify the themes that shaped them, and begin expressing their story in a clear and authentic voice. The study group covers practical elements such as structuring a manuscript, selecting meaningful photographs, building timelines and family trees, choosing an effective book title, and understanding the basics of book design and printing. Each 90 minute session includes guided, interactive exercises tailored to individual needs, ensuring participants gain confidence regardless of their writing experience. The program encourages participants to preserve their personal history and share it with loved ones, especially younger generations who may feel distant from their family's roots and heritage. By the end of the study group, attendees will have begun drafting their own life story with professional support.



LIVING SMART IN BEIRUT: WHAT'S CHANGING AROUND US?

SOFIA SHWAYRI

Mondays, October 19 and 26 and Wednesdays, October 21 and 28 | 5:00 – 6:00pm (Beirut time)

Online

Number of sessions: four | Capacity: 20 (Open to members only)

The speaker is a founding member and advisor at the Ecocity World organization and an independent scholar. She recently completed a two-year visiting faculty appointment at Tulane University, jointly affiliated with the School of Liberal Arts and the School of Architecture. During her tenure, she played a pivotal role in establishing the Sustainable Urbanism program within the Architecture department and contributed to a task force aimed at reimagining the Urban Studies curriculum in the Liberal Arts, integrating it with Environmental Studies. Driven by a deep interest in the Middle East, she has also been affiliated with New York University Abu Dhabi, where she has taught a J-Term course since 2024 titled "Greening of Arabian Gulf Cities: Analyzing Interventions for Sustainable Development." Her academic journey began at the University of California, Berkeley, and includes appointments at UC Berkeley, New York University (NY), Oxford University, and Seoul National University.

Smart Living in Beirut is a four-session study group designed to help seniors navigate a rapidly changing world where technology increasingly shapes daily life. As health services, transportation, communication, banking, and community engagement evolve, staying informed and digitally capable is essential for maintaining independence, confidence, and connection. This study group supports seniors in understanding these shifts and using technology to stay engaged, well-informed, and in control of their routines. Throughout the six sessions, participants will explore how digital tools underpin essential services, such as scheduling medical appointments, communicating with healthcare providers, accessing medical information, and understanding mobility options, while also building practical digital skills. The group will additionally reflect on the challenges that can arise with increased reliance on technology.



الطقوس والشخصيات الدينية المشتركة في لبنان: عيش مشترك وثقافة السلام

نور فَرَا حَدَاد

Thursdays, October 22, 29, November 5, 12, 19, and 26 | 3:30 – 4:30pm (Beirut time)

Online | Arabic and English

Number of sessions: six | Capacity: 20 (Open to members only)

نور فَرَا حَدَاد هي باحثة في الأنثروبولوجيا ومستشارة سياحية تتمتع بخبرة تمتد لأكثر من خمسة و عشرين عاماً، وقد بنت مسيرة مهنية تجمع بين خبرة عملية غنية، تعليم وبحث أكاديمي معمق. هي أستاذة وباحثة في الأنثروبولوجيا الثقافية والتنمية السياحية المستدامة، ومحاضرة في الجامعة اللبنانية وجامعة القديس يوسف. وإلى جانب حيازتها شهادة الدكتوراه في الأنثروبولوجيا، تحمل درجة الماجستير في الاختصاص نفسه، كما تحمل إجازتين جامعتين، إحداهما في علم الاجتماع والأخرى في علم الآثار. كذلك، تحمل دبلوماً في الإرشاد السياحي صادراً عن وزارة السياحة. تدير حالياً شركة NEOS المتخصصة في الاستشارات السياحية والتنمية المستدامة. وإلى جانب نشرها العديد من المقالات وكتاباً بعنوان «رحلات السلام: توجّه جديد في أبحاث السياحة الدينية والحج»، شاركت في تأليف دليل «Wiz Kids»، وهو دليل متخصص للأطفال صدر عام 2011، كما ألقت كتاب «Eco-Lebanon: Nature and Rural Tourism, a Guide to Lebanon» وهو دليل للسياحة الطبيعية والريفية في لبنان صدر عام 2013. كذلك أطلقت أول تطبيق للسياحة بين الأديان في لبنان بعنوان «Holy Lebanon» عام 2018.

تبرز الكنائس والأديرة والمساجد والمقامات والمزارات في لبنان مكانة القديسين والأنبياء والأولياء في الثقافة الشعبية، كما تكشف أهمية الطقوس النذرية الفردية التي تتشارك فيها أحياناً طوائف دينية مختلفة. تتجاوز هذه الزيارات الأطر المسيحية والإسلامية التقليدية، إذ تعبّر عن إيمان الناس وحاجتهم إلى ربط حياتهم اليومية ومشكلاتهم بقوى روحية يُرجى منها العون والشفاء وتحقيق الأمنيات. يلتقي المسلمون والمسيحيون والدروز وغيرهم حول ممارسات وطقوس مشتركة، ما يتيح اقتراح تصنيف للممارسات التعبدية المرتبطة بكل مزار أو مقام. وتتكوّن الزيارة عادة من سلسلة مترابطة من الصلوات والطقوس، قد تنتظم في مسار نذري واحد، بينما تحيط بالطقس الأساسي ممارسات إضافية تهنيء الجو لتحقيق الطلب. ونظراً إلى كثافة أماكن العبادة وكثرة الزوار، تسهم هذه الظواهر في تعزيز الود بين الأديان وبناء هويات محلية ووطنية. فالزيارة إلى المكان المقدس ليست لقاء مع الولي أو القديس فحسب، بل قد تتحول أيضاً إلى لقاء مع الآخر، وتفتح مجالاً للتعرف المتبادل وفهم المعتقدات المختلفة وتعزيز قيم الاحترام والتعايش والسلام.

BOOK CLUBS

ENGLISH BOOK CLUB



Sawsan Maktabi

Fathers and Sons: Monday, October 12 | 3:00 – 4:30pm (Beirut time)

Two Short stories by Nikolai Gogol: Monday, November 9 | 3:00 – 4:30pm (Beirut time)

In-person

Number of sessions: two | Capacity: 25 (Open to members only)

Sawsan holds BA and MA degrees in English Literature from AUB. She is currently an Instructor of Composition and Rhetoric in the English Department at AUB since 1986. Sawsan is a member of the University for Seniors Steering and Curriculum Committees; she is also the English book club leader. She is interested in Arabic and English fiction, and is an active participant and leader in several book clubs in both Arabic and English languages. Sawsan plays an active role in several NGOs, social, and academic committees.

Fathers and Sons by Ivan Turgenev

When a young graduate returns home, he is accompanied, much to his father and uncle's discomfort, by a strange friend 'who doesn't acknowledge any authorities, who doesn't accept a single principle on faith.' Turgenev's masterpiece of generational conflict shocked Russian society when it was published in 1862 and continues today to seem as fresh and outspoken as it did to those who first encountered its nihilistic hero.

Two Short stories by Nikolai Gogol

The Overcoat by Nikolai Gogol is a short story about a poor and timid government clerk whose life revolves around copying documents. When he saves money to buy a new overcoat, it briefly gives him dignity and social recognition, but its theft plunges him into despair. Blending realism, satire, and the supernatural, the story exposes bureaucratic cruelty, social indifference, and the quiet tragedy of an overlooked human life.

The Nose by Nikolai Gogol is a satirical short story about a St. Petersburg official who wakes up to discover that his nose has disappeared and is living an independent life as a higher-ranking bureaucrat. Through absurd humor and surreal events, Gogol mocks social ambition, rigid hierarchies, and the emptiness of status. The story highlights the irrationality beneath everyday life and the fragile identities people construct around rank and appearance.

Please note that, sometimes you will need to preorder these books from bookstores and it can take up to 5 weeks for them to be delivered. **They are also available online for you to download and read.**

C. WELLNESS STUDY GROUPS



RELAXATION AND GUIDED MEDITATION

NAWAL FLEIHAN

Wednesday, October 21, 28, November 4, 11, and 18 | 10:00 – 11:00am (Beirut time)

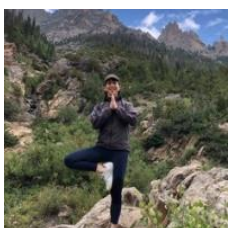
Online

Number of sessions: five | Capacity: 30 (Open to members only)

Nawal Fleihan is a certified Reiki and Karuna Master, Meditation instructor, an NLP practitioner and Laughter Yoga practitioner. Since 2004, Nawal attuned Reiki I, II and Master Levels to thousands of people from around the world. Her private healing sessions, including Reiki, Past Life Regression Therapy, Trauma Healing, and Breath Work, support those suffering from wide-ranging conditions affecting their physical and mental well-being. Healing has led to positive transformation, both in the form of social indicators and through medical diagnosis.

Nawal is part of the AUBMC Health and Wellness Center and works from her home in Beirut. She frequently travels across the Middle East to deliver Reiki workshops, healing consultations, meditation sessions, and leads retreats for individuals, groups and multinational companies.

Each session will combine relaxing visualizations, breathing techniques, applied exercises, and Q&A time that ultimately lead to awakening the true self, enhancing focus and clarity in thoughts, reducing stress, and achieving an overall balanced well-being.



GENTLE YOGA

MIKA MARUMOTO

Wednesdays, October 7, 14, November 4, 11, & 18 | 4:00 – 5:00pm (Beirut Time)

Online

Number of sessions: five | Capacity: 15 (Open to members only)

Mika is an experienced yoga practitioner and part-time instructor, holding a 500-hour Kripalu Ayurvedic Yoga teacher certification from the Kripalu Schools of Yoga and Ayurveda and a 300-hour Holistic Ayurveda Coach certification from the Kerala Ayurveda Academy. Specializing in "gentle yoga" tailored for individuals aged 50 and older, Mika expresses her deep gratitude for yoga and Ayurveda by guiding participants to recognize the beauty of their minds for cultivating inner peace and unlocking their bodies' wisdom and healing potential. Her primary goal in practicing yoga with UfS participants is to promote health and well-being, foster resilience during challenging times, and inspire individuals to become their best selves. Beyond yoga, Mika is also a business and nonprofit executive dedicated to advancing causes related to sustainability and healthy aging.

Our five-session gentle yoga study group will introduce UfS members to pranayama (breathing exercises), basic asanas (postures) with variations, and simple sequences of asanas as meditation in motion. Primarily using the Kripalu yoga approach, our collective intention is to expand self-awareness of the body and mind while breathing consciously. As Kripalu means "compassion" in Sanskrit, our approach emphasizes self-acceptance without judgment and self-care with adaptability, fostering a balance between the body, mind, and spirit. Each session will include movements to support spinal health, as well as exercises for specific areas such as the neck, shoulders, lower back, knees, and hip joints, which may require increased awareness for healing as we age. We will also explore relaxation techniques to nurture mental resilience and help us cope with life's challenges. No prior yoga experience is necessary. Everyone is welcome, especially those interested in healthy aging through yoga. **If you have any ongoing medical conditions, please consult your physician for permission to participate before enrolling in the course.**

يوغا على الكرسي



لينا عيتاني

Tuesdays, September 15, 22, 29, and October 6 | 10:00 – 11:00am (Beirut time)

Online | ARABIC

Number of sessions: four | Capacity: 30 (Open to members only)

بدأت لينا عيتاني بوديسو رحلة اليوغا عام 1998، وما زالت تهوى ممارستها والتعلم عنها. تخرّجت لينا من الجامعة الأميركية في بيروت بشهادة هندسة معمارية، وعملت في مجال الهندسة طوال 19 عامًا. حصلت على شهادة مدربة يوغا عام 2019. تقدّم صفوف يوغا لطيفة، يوغا على الكرسي، يوغا الضحك، واليوغا نيدرا (تقنية استرخاء). هي متزوجة وأمّ لشابين.

اليوغا على الكرسي هي شكل لطيف من تمارين اليوغا التقليدية، تُمارَس أثناء الجلوس على الكرسي أو الوقوف مع الاستعانة به كوسيلة دعم. في هذه الممارسة، يحرك الفرد الجزء العلوي والسفلي من جسده وهو جالس على الكرسي، من خلال وضعيات معدلة، ودون الحاجة إلى تمارين أرضية. كما تتضمن الجلسة تمارين تنفّس واسترخاء. من منافع اليوغا على الكرسي:

- تحسّن المرونة
- تقوّي العضلات بلطف
- تنشّط الدورة الدموية
- تعمل على تحسين صحة المفاصل
- تعزّز التوازن

D. SPECIAL INTEREST GROUP

أساسيات لعبة الشطرنج



عماد مدوّر

Mondays, November 2, 9, 16 and Wednesdays November 4, 11 and 18

12:00 – 1:30pm (Beirut Time)

In Person | ARABIC

Number of sessions: six | Capacity: 20 (Open to members only)

عماد مدوّر

- خريج جامعة بيروت العربية عام 1982، حاصل على شهادة في الهندسة المدنية.
- خريج الجامعة اللبنانية، دراسات عليا في الإحصاءات وعلم الديموغرافيا عام 1985.
- عضو نادي الشطرنج اللبناني بين عامي 1972 و1980.
- عضو فاعل في نقابة المهندسين منذ عام 1983 ولغاية اليوم، وهو حاليًا مؤسس لجنة المهندسين المتقاعدين في النقابة.
- عضو في اتحاد جمعيات العائلات البيروتية ورئيس جمعية آل مدوّر.
- أمين سر جمعية رواد الكشف المسلم.
- عضو في جمعية خريجي المقاصد وجمعية خريجي جامعة بيروت العربية.
- عضو منتسب في جامعة الكبار ضمن الجامعة الأميركية في بيروت.

تُعد لعبة الشطرنج وسيلة ممتازة لتنمية التركيز والقدرات الذهنية ولذلك تهدف هذه المجموعة الدراسية إلى تعليم هواية لعبة الشطرنج، مع التركيز على المبتدئين. سيتم البدء من الأساسيات الأولى للشطرنج، دون الحاجة إلى أي معرفة مسبقة.

محتوى الجلسات:

- التعرف إلى قطع الشطرنج، طريقة توزيعها على الرقعة، وأهمية كل قطعة.
 - تعلم مبادئ اللعبة الأساسية وكيفية تحريك القطع.
 - شرح بعض الخطط والاستراتيجيات البسيطة.
 - مباريات تطبيقية، حيث يلعب المشتركون ضد بعضهم البعض.
- على كل عضو مشارك إحضار رقعة شطرنج صغيرة خاصة به.



AQUARELLE - الرسم بالألوان المائية

غسان مهنا

Mondays, September 28, October 5, & 12 and Thursdays, October 1, 8, & 15 |
1:00 – 3:00pm (Beirut Time)

In Person | **ARABIC**

Number of sessions: six | Capacity: 15 (Open to members only)

رسّام فني متخصص في الألوان المائية والناشفة، يتمتع بخلفية فنية وتقنية في الرسم المعماري والهندسي ومسح الكميات. وهو مطوّر برنامجي Emom و Emomest المخصصين لمسح الكميات وإدارة المشاريع الهندسية. قام بتدريس الرسم الفني في معهد عمر المختار الفني العالي لطلاب الهندسة والهندسة الداخلية. كما شارك في تنفيذ عشرات المشاريع الهندسية الكبرى، من بينها مطار جدة، جامعة الأميرة نورة، جامعة الملك سعود، مترو الرياض، وقاعة الكوليج هول في الجامعة الأميركية في بيروت (AUB)، وغيرها.

يهدف هذا الصف إلى تنمية الحس الفني والبصري وفهم الألوان وتدرجاتها، والضوء والظل والشفافية. يساهم الرسم المائي في تحسين التركيز والدقة وتنمية الإبداع، كما يساعد على الاسترخاء وتقليل التوتر، خاصة لدى كبار السن. ويعزّز الصبر والانتباه والتأني في العمل، ويقوّي الملاحظة والثقة بالنفس، مانحاً شعوراً بالإنجاز.

في مجموعة الرسم الفني المائي (Aquarelle) سنعمل على تطبيق ما يلي:

- التعرف إلى مواد وأدوات الرسم.
 - التعرف إلى الألوان المائية وطرق استخدامها، مزجها، تدرجها، وتحقيق التناغم بينها.
 - تعلم أساسيات خطوط المنظور والمقاسات التقريبية للأشياء.
 - رسم السماء والطبيعة البسيطة.
 - رسم الذكريات والأماكن المحيطة.
 - تنفيذ لوحة فنية شخصية لكل مشارك.
- تكلفة إضافية قدرها 30 دولاراً للمواد المستخدمة خلال المجموعة الدراسية.



KILIM WEAVING OR GARBED (ԿԱՐԴԵՏ)

MARY KOUDJANIAN

Mondays, October 5, 19, & 26 and Wednesdays, October 7, 21, & 28 | 11:00am – 12:30pm Beirut time

In Person

Number of sessions: six | Capacity: 15

Mary's journey in artistry began early on at the age of 15, guided by passion, creativity, and dedication to handcraft. Over the years, her work has grown into a personal expression of design, tradition, and skill. Mary began sewing her own clothing, quickly developing a strong connection to tailoring and design. With the support of her father, who bought her a sewing machine, she pursued her passion and began sewing for herself and the women in her family using unique designs that reflected her artistic vision. For the past 10 years, she has also worked as an art teacher at a local summer school, sharing her experience and love for creativity with young students.

The word "Carpet" has Armenian roots

Gar (կար = to sew) +

Bed (Էդ = master)

Meaning master of sewing

I would love to teach this traditional handcraft to help share an important part of Armenian culture that is unfortunately fading away. To start with, genuine enthusiasm, willingness to learn and patience are needed. With colorful wools through strong threads tightly wrapped around nails fixed onto a wooden board, we can weave with needles and create beautiful designs step by step. It would be my pleasure to guide you through this special Armenian tradition, so you truly enjoy the time spent learning, have fun in the process and who knows maybe even prepare a small exhibition together in the near future.

There is an additional cost of \$30 for the material required for the sessions. Additionally, participants must bring with them colorful wool, scissors, and a comb (list to be provided at a later stage)



الحياكة بالكروشيه – المستوى الثاني: تقنيات متقدمة

منى الوزان

Tuesdays, October 6, 13, 20, 27, November 3, and 10

11:00am – 12:30pm (Beirut Time)

In Person | **ARABIC**

Number of sessions: six | Capacity: 15 (Open to members only)

اكتشفت منى الوزان شغفها بحياكة الصوف والكروشيه كهواية عندما علمت نفسها بنفسها منذ سن مبكر. وإصرارًا منها على تطوير مهاراتها، التحقت بتدريبات متقدمة في الكروشيه عبر برامج قُدمتها وزارة الشؤون الاجتماعية وجمعية محلية متخصصة في المهارات المهنية. لاحقًا، تعاونت منى مع مصممين لبنانيين، مثل "أوريانتالز باي زينة"، حيث عرضت أعمالها اليدوية في معارض، بعضها لتحقيق فائدة مادية وأخرى لدعم قضايا إنسانية. بدافع حبها للعطاء، قامت مؤخرًا بحياكة أطقم من الصوف للأطفال الذين هُجروا بسبب الحرب، ما يعكس التزامها بالخدمة المجتمعية. وهي شغوفة بتمكين الآخرين، لا سيما النساء، من خلال تعليمهم فن الكروشيه والحياكة، لما لهذه المهارات من فوائد نفسية واجتماعية واقتصادية عميقة. بالنسبة لمنى، لا تقتصر دروسها على تعليم حرفة فحسب، بل تهدف أيضًا إلى تعزيز الإبداع، وبناء الروابط، وخلق فرص للنمو والاستقلالية.

اكتشفوا الأبعاد الإبداعية والعلاجية المتقدمة لفن الكروشيه في هذه الدورة المتخصصة. هذه الدورة مفتوحة للمشاركين الذين يمتلكون أساسًا معرفيًا في الكروشيه، وتهدف إلى الارتقاء بالمهارات التقنية والفنية من خلال التعمق في الغرز المركبة، وفهم العلاقات بين نوع الغرزة، الإبرة، والخيط، وصولًا إلى تحقيق نتائج احترافية ومتقنة. كما نستطيع أن ندخل في عالم الانتاج والقدرة على تسويق منتجاتنا. ستركز هذه المجموعة الدراسية على تطوير الدقة، التحكم، وسلاسة الحركة، وتحقيق الأهداف التعليمية المرتبطة بها مع تعزيز الحس الجمالي والابتكار في تنفيذ القطع. لا يقتصر الكروشيه هنا على كونه حرفة يدوية، بل يُطرح كمساحة واعية للاسترخاء الذهني، وتنشيط القدرات الحركية الدقيقة، وتحفيز التركيز والإبداع المستدام.

IV. UFS VIRTUAL GET TOGETHERS

NO SIGN-UP REQUIRED | OPEN TO FALL 2026 MEMBERS ONLY

VIRTUAL GATHERINGS FOR THE UFS COMMUNITY TO DISCUSS, SOCIALIZE AND CATCH-UP!

Monday, October 5 | 5:00 – 6:00pm Beirut time

Thursday, November 12 | 5:00 – 6:00pm Beirut time

Monday, December 7 | 5:00 – 6:00pm Beirut time

The University for Seniors always aims to keep members both intellectually engaged and socially connected. Over the past four years, the UfS created virtual social spaces to gather members in a relaxed, convivial and safe space to discuss a variety of topics amongst them.

We will hold three **online** get togethers during the Fall 2026 term.

REGISTRATION PROCEDURE | FALL 2026

SEPTEMBER 14 – DECEMBER 11, 2026

Online registration will be open from Monday, August 31 at 10:00 am to Friday, September 4 at 4:00pm Beirut time. The UfS has an EXCLUSIVELY online registration system - the online registration form can be filled by you or anyone else on your behalf.

Once you fill the online registration form AND pay the registration fee, you will have access to ALL the lectures in addition to TWO Study Groups that you need to sign-up for in the registration form and pay an additional fee.

Registration fees

- Individual registration fee:
 - Members, residing in Lebanon or Abroad, and registering for **LECTURES ONLY: \$150 per term** payable in (fresh) dollars
 - Members, residing in Lebanon or Abroad, and registering for **LECTURES AND STUDY GROUPS: \$200 per term** payable in (fresh) dollars
- Couple's registration fee: there will be no extra charge for couples (husband and wife/partners) i.e. couples can enroll this term by paying one registration fee of \$150 (*for lectures only*) or \$200 (*for lectures and study groups*) - covering both members
- Golden membership: a life membership gratis for every individual **over 85 years of age with 6 consecutive terms at the UfS.**

Payment

Members will receive an email from the UfS once they complete the registration form.

- Members residing in Lebanon should settle the registration fee either online OR in person (or through a delegate) at AUB's cashier office (College Hall near Main Gate) in cash strictly in fresh US Dollars. Further details will be sent by email after the registration form is completed.
- Members living outside Lebanon should settle the registration fee online or through a bank transfer in US dollars. Further details will be sent by email after the registration form is completed. Due to logistical reasons, members paying through a bank transfer are asked to share their paid receipts with the team once the process is complete.

If you choose to pay ONLINE, then please note that you will be charged 3.9% + 30¢ per payment, for example, for a payment of \$150, it will become \$156.15 and for a payment of \$200, it will become \$208.1.

The registration fee payment entitles you to become a term member and thus to participate in the term activities such as lectures, study groups, educational travel programs, and UfS cultural and social activities. **Registration fee is to be settled no later than the first week of the term.** If the fee is not paid during that period, membership for the term will be canceled unless a compelling reason is presented to the Program Manager.

Refund and Deferment

In line with AUB policies, refund of registration fees is not possible once the term starts.

Deferment can be made for one term only when a compelling reason is presented to the Program Manager and no later than the first week of the term. The person whose membership is deferred is automatically considered a member in the following term yet should still fill the online registration form of the following term once it becomes available online.

AUB ID card

UfS will issue an AUB ID card to members **residing in Lebanon**, if they wish to have one.

To get an ID card the UfS team will ask you for a digital copy of your passport photos and a copy of your Lebanese ID or your passport. The card costs \$10 payable in **fresh dollars** at AUB's Cashier or online.

Benefits of the ID: Easy campus access, Jafet Library access, special rate for the Zaki Nassif Program Music event tickets, and discounted rate at Charles Hostler Student Center (AUB gym).

Since registration is online, the UfS team will be assigning a day for you to go to campus and complete your ID process.



AMERICAN
UNIVERSITY
OF BEIRUT