



مدارس الحياة
School of Life

العافية

العناية بالنفس لحياة مليئة بالأشغال

Wellness

Selfcare For Busy Lives

سبتمبر
SEPTEMBER

مكتبة حتا العامة
Hatta Public Library

مكتبة الطوار العامة
Al Twar Public Library

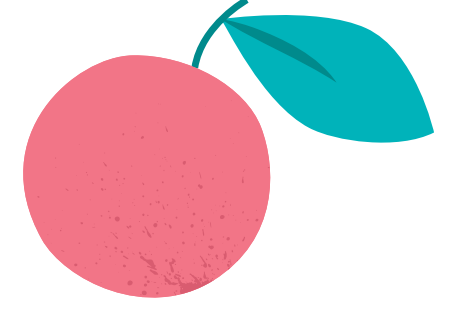
مكتبة المنحول العامة
Al Mankhool Public Library

مكتبة الصفا للفنون والتصميم
Al Safa Art & Design Library

سجلوا الآن
Register Now

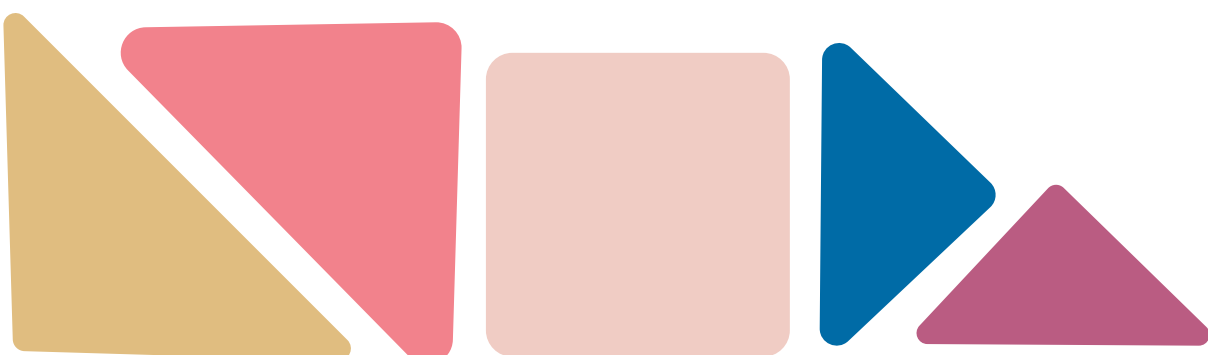


مدارس الحياة
School of Life

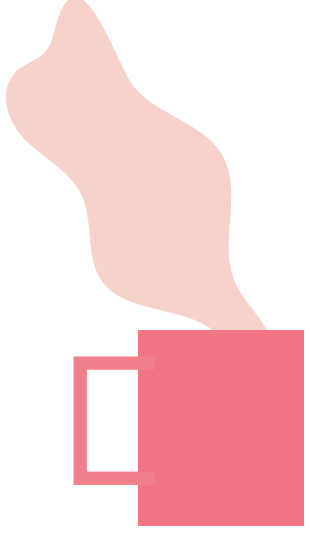


الأحد Sunday 10/09/2023

موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
<p>في الجلسة الأولى من التصميم الداخلي، سيتعلم المشاركون كيف يمكن تحقيق التناغم في التصميم الداخلي للمنازل، من خلال تحقيق التوازن المثالي لمساحات المنزل وتوظيفها بالطريقة الصحيحة</p> <p>In the first session, participants will learn achieving harmony in interior design, striking a perfect balance between aesthetics and functionality for beautiful living spaces</p>	الفنون البصرية Visual Arts	العربية والإنجليزية Bilingual	(13-30+ years old)	10:30 - 12:00 AM صباحاً	التصميم الداخلي التناغم الداخلي : 1 MaharatX Interior Design 1: Interior Harmony	مكتبة الصفا للفنون والتصميم Al Safa Art & Design Library
موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
<p>في هذه الجلسة، سيقوم المشاركون من خلال ورشة عمل تفاعلية بإعداد طبق طعام صحي، حيث سيتعلمون الجوانب الأساسية لتخطيط الوجبات، بما في ذلك فهم الفيتامينات والمعادن، وسيستكشفون استراتيجيات تنظيم وجبات غذائية متوازنة تتلاءم مع حياتهم</p>	المهارات الحياتية Life Skills	العربية Arabic	(18-30+ years old)	5:00 - 6:00 PM مساءً	الطبقي الصحي	مكتبة الصفا للفنون والتصميم Al Safa Art & Design Library
موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
<p>في هذه الجلسة الممتعة، سيكتشف المشاركون رؤية عميقة حول الأعضاء البشرية، وعلاقتها ببعضها البعض بشكل عام، ستنتجهم الورشة قيمة حقيقية عن كيفية تأثير العواطف على صحة الفرد وعافيته</p> <p>In this captivating session, participants will uncover profound insights into the human organs and explore the relationship between these organs and overall wellbeing. Additionally, they will gain valuable knowledge about how emotions can significantly impact one's overall health and wellness.</p>	المهارات الحياتية Life Skills	الإنجليزية English	(17-30+ years old)	5:00 - 6:00 PM مساءً	من الرأس إلى القدمين: كيف تؤثر الأعضاء على صحتنا؟ From Head to Toe: How Organs Influence Our Wellbeing?	مكتبة الطوار العامة Al Twar Public Library



مكتبة دبي العامة
Dubai Public Library



الأربعاء Wednesday
13/09/2023

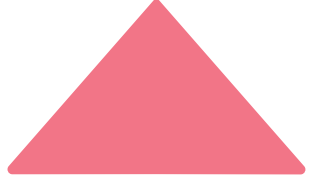
موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
In this session, participants will explore strategies for enhancing employee well-being, productivity, and overall job satisfaction	المهارات الحياتية Life Skills	الإنجليزية English	(18-30+ years old)	5:00 - 6:00 مساءً PM	Workplace Wellness	مكتبة المنخول العامة AI Mankhool Public Library

الخميس Thursday
14/09/2023

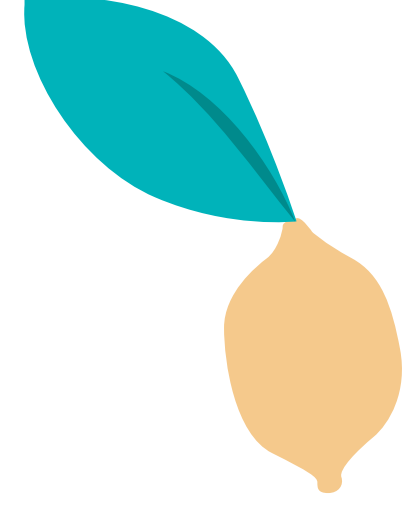
موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
في هذه الورشة، سيكتشف المشاركون نقاط قوتهم من ناحية التقدير الحقيقي للذات، وكيف يمكن أن تساهم هذه الميزة في تحقيق العديد من النجاحات المتواصلة	المهارات الحياتية Life Skills	العربية Arabic	18+ years old	5:30 - 7:30 مساءً PM	تقدير الذات (لل سيدات فقط)	مكتبة الصفا للفنون والتصميم AI Safa Art & Design Library

موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
In this session, «The Art of Mindful Reading, Embrace the Wisdom of Words By Ella Berthoud» will be discussed and learn how to read for wellbeing and growth. As well as exploring the role of literature in providing solace, guidance, and inspiration.	الآداب Literature	الإنجليزية English	(13-30+ years old)	5:00 - 6:30 مساءً PM	Book Club: Reading For Wellbeing	مكتبة الطوار العامة AI Twar Public Library





مدارس الحياة
School of Life



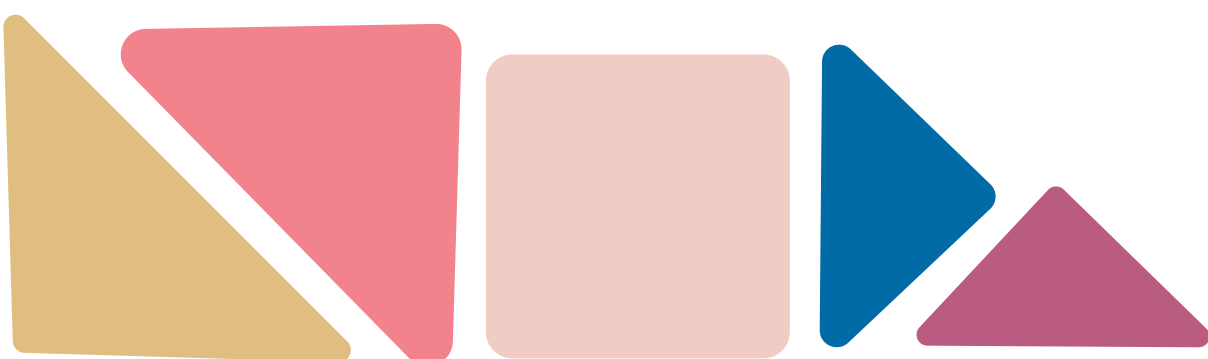
الأحد Sunday 17/09/2023

موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
In this session, participants will explore empowering strategies and tools to support the process of overcoming trauma and fostering healing and resilience	المهارات الحياتية Life Skills	الإنجليزية English	(18-30+ years old)	5:30 - 6:30 مساءً PM	The A,B,C's of Resilience	مكتبة المنخول العامة Al Mankhool Public Library

موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
في هذه الورشة سيحصل المشاركون على فرصة للتخلص من الصعوبات النفسية من خلال عيش اللحظة وتعلم تقنيات تعزز التشافي الذاتي لتحقيق التوازن بينهما	المهارات الحياتية Life Skills	العربية Arabic	(17-30+ years old)	5:00 - 6:00 مساءً PM	رحلة نحو عالم التشافي	مكتبة الطوار العامة Al Twar Public Library

الخميس Thursday 21/09/2023

موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
في هذه الورشة، ستساعد الورشة المشاركين على تحديد فائدة التمارين من خلال أشكالها. كما ستذكر أهم أسرار الطبيعة للحصول على طعام صحي للصحة والجمال بشكل عام، بما في ذلك بذور التمر وجنين القمح. بالإضافة إلى ذلك، ستشرح الورشة كيفية زراعة بعض البذور القيمة للبشرة في المنزل للحصول على كولاجين طبيعي	المهارات الحياتية Life Skills	العربية Arabic	(17-30+ years old)	5:00 - 7:30 مساءً PM	أسرار الطبيعة	مكتبة الصفا للفنون والتصميم Al Safa Art & Design Library



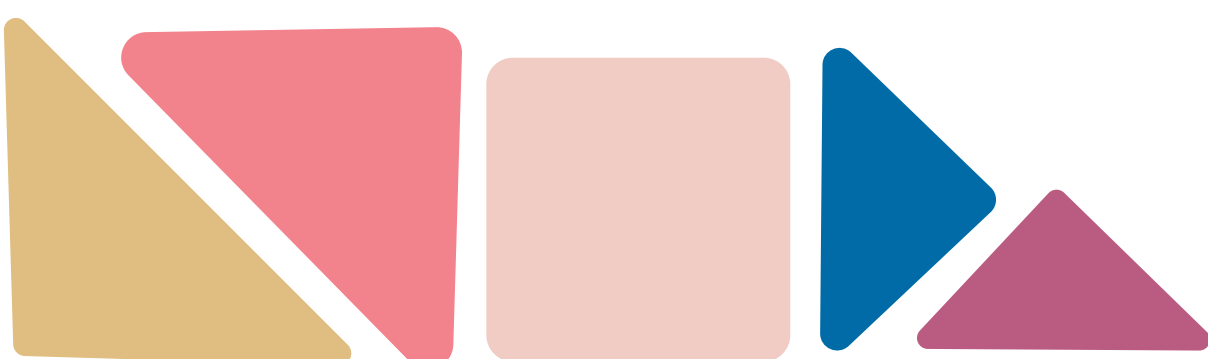


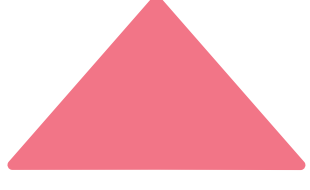
مدارس الحياة
School of Life



الأحد 24/09/2023 Sunday

موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
<p>في الجلسة الثانية من التصميم الداخلي، سيتعلم المشاركون كيف يمكن للإضاءة أن تلعب دوراً كبيراً في التصميم الداخلي للمنازل، وكيف يمكن خلق أجواء مريحة للاسترخاء والتأمل</p> <p>In the second session, participants will learn how lighting impacts well-being in Interior Design & creating a relaxing atmosphere for mindfulness</p>	الفنون البصرية Visual Arts	العربية والإنجليزية Bilingual	(13-30+ years old)	10:30 - 12:00 AM صباحاً	التصميم الداخلي 2: الإضاءة الداخلية MaharatX Interior Design 2: Interior Lighting	مكتبة الصفا للفنون والتصميم Al Safa Art & Design Library
موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
<p>في هذه الجلسة، سيتمكن المشاركون من إنشاء لوحة أهدافهم ورؤيتهم المستقبلية، من خلال ورشة فنية تفاعلية سيستخدمون فيها المجلات، والألوان، وطريقة تشكيل الورق بحرفية</p> <p>In this session, participants will be able to create their own vision board that includes goals and objectives by using magazines, paper crafts & colours</p>	الفنون البصرية Visual Arts	العربية والإنجليزية Bilingual	العائلة Family	5:30 - 6:30 PM مساءً	كيفية التخطيط لستقبلك How To Plan Your Future	مكتبة الصفا للفنون والتصميم Al Safa Art & Design Library
موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
<p>في هذه الجلسة، سيتعلم المشاركون كيفية رعاية النباتات والاهتمام بها في ظروف دبي المناخية، بصاحبها ورشة عملية حول زراعة النباتات</p> <p>In this session, participants will learn how to nurture plants in the climatic conditions of Dubai. And have the chance to experience planting</p>	المهارات الحياتية Life Skills	العربية والإنجليزية Bilingual	العائلة Family	5:00 - 6:30 PM مساءً	ازرع حديقتك الخاصة في دبي Start your own Garden in Dubai	مكتبة الطوار العامة Al Twar Public Library



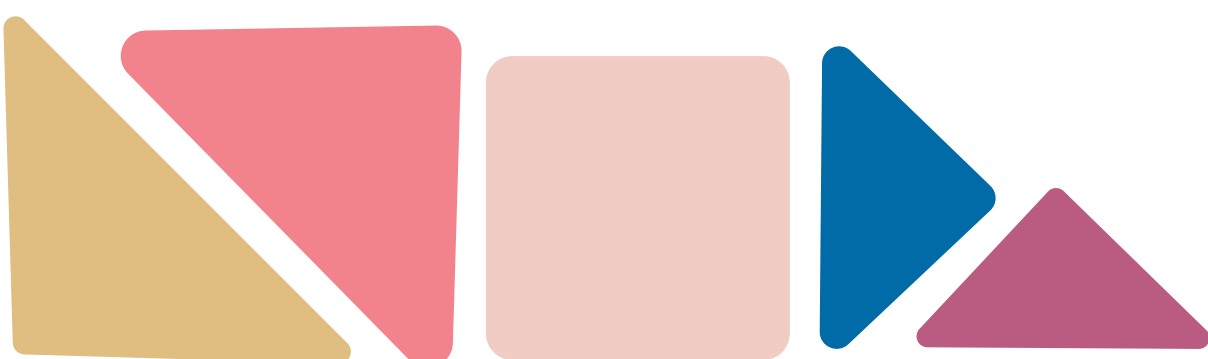


مدارس الحياة
School of Life



الثلاثاء Tuesday 26/09/2023

موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
في هذه الورشة، سيكتشف المشاركون نقاط قوتهم من ناحية التقدير الحقيقي للذات، وكيف يمكن أن تساهم هذه الميزة في تحقيق العديد من النجاحات المتواصلة	المهارات الحياتية Life Skills	العربية Arabic	18+ years old	10:00 - 12:00 صباحاً AM	تقدير الذات (لل سيدات فقط)	مكتبة حتا العامة Hatta Public Library
موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
في هذه الورشة سيحصل المشاركون على فرصة للتخلص من الصعوبات النفسية من خلال عيش اللحظة و تعلم تقنيات تعزز التشافي الذاتي لتحقيق التوازن بينهما	المهارات الحياتية Life Skills	الإنجليزية English	العائلة Family	5:30 - 6:30 مساءً PM	The Creativity Blueprint	مكتبة المنخول العامة Al Mankhool Public Library
موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
في هذه الورشة، ستساعد الورشة المشاركين على تحديد فائدة الثمار من خلال أشكالها. كما ستذكر أهم أسرار الطبيعة للحصول على طعام صحي للصحة والجمال بشكل عام، بما في ذلك بذور التمر وجنين القمح. بالإضافة إلى ذلك، ستشرح الورشة كيفية زراعة بعض البذور القوية للبشرة في المنزل للحصول على كولاجين طبيعي	المهارات الحياتية Life Skills	العربية Arabic	(15-30+ years old)	11:00 - 12:00 صباحاً AM	التغذية السليمة	مكتبة الصفا للفنون والتصميم Al Safa Art & Design Library



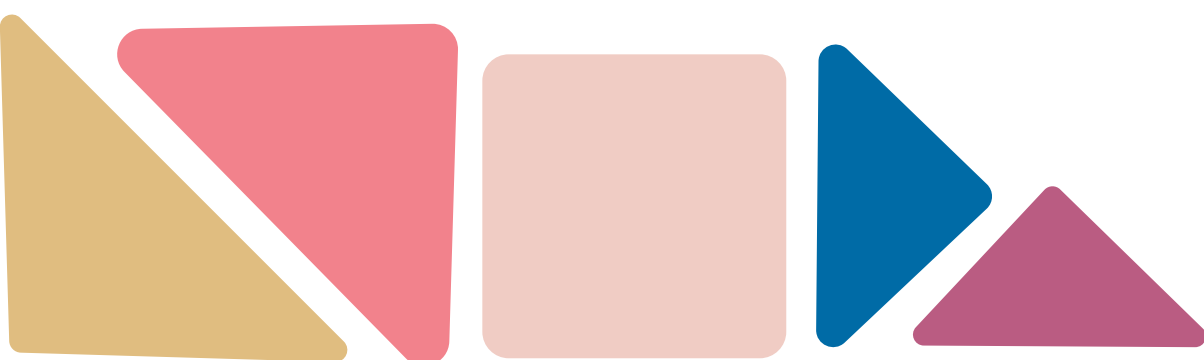


مدارس الحياة
School of Life

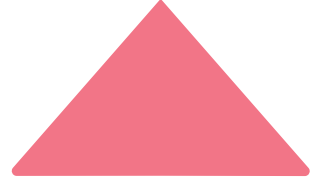


الأحد Sunday 1/10/2023

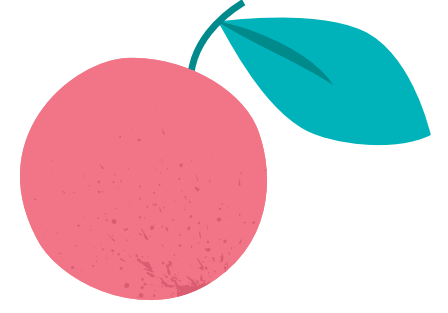
موجز الورشة Session Brief	المسار Stream	اللغة Language	الفئة العمرية Age Group	الوقت Timings	العنوان Topic	المكتبة Library
<p>في الجلسة الثالثة من التصميم الداخلي، سيركز المشاركون على كيفية استخدام قطع مختلفة التي يمكن أن ترفع من قيمة شكل المساحات المنزلية الخاصة بهم للشعور بالراحة والاسترخاء</p> <p>In the third session, participants will explore how different textures and materials can elevate the look and feel of their living spaces</p>	الفنون البصرية Visual Arts	العربية والإنجليزية Bilingual	(13-30+ years old)	10:30 - 12:00 AM صباحاً	التصميم الداخلي 3: الخامات و المواد MaharatX Interior Design 3: Materials & Textures	مكتبة الصفا للفنون والتصميم Al Safa Art & Design Library



مكتبة دبي العامة
Dubai Public Library

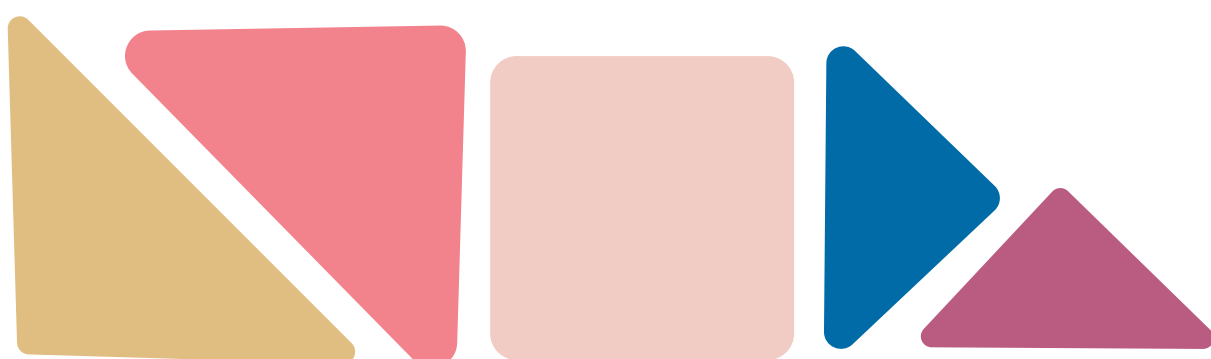


مدارس الحياة
School of Life



الفئة العمرية Age Groups

<p>This age group includes young children and pre-teens who are in the process of developing their reading skills and expanding their knowledge. The content designed for children aims to entertain, educate, and spark their curiosity through engaging storytelling, colorful illustrations, and age-appropriate themes.</p>	<p>تشمل هذه الفئة العمرية الأطفال الصغار والمراهقين الذين هم في طور تطوير مهارات القراءة لديهم وتوسيع نطاق معرفتهم. يهدف المحتوى المصمم للأطفال إلى الترفيه والتثقيف وإثارة فضولهم من خلال المشاركة في سرد القصص والرسوم التوضيحية الملونة والموضوعات المناسبة لأعمارهم.</p>	<p>9 - 4 سنوات Years</p>	<p>الأطفال Children</p>
<p>This age group includes young children and pre-teens who are in the process of developing their reading skills and expanding their knowledge. The content designed for children aims to entertain, educate, and spark their curiosity through engaging storytelling, colorful illustrations, and age-appropriate themes.</p>	<p>تشمل هذه الفئة العمرية الأطفال الصغار والمراهقين الذين هم في طور تطوير مهارات القراءة لديهم وتوسيع نطاق معرفتهم. يهدف المحتوى المصمم للأطفال إلى الترفيه والتثقيف وإثارة فضولهم من خلال المشاركة في سرد القصص والرسوم التوضيحية الملونة والموضوعات المناسبة لأعمارهم.</p>	<p>13 - 10 سنة Years</p>	<p>ما قبل سن المراهقة Pre-Teens</p>
<p>This age group consists of adolescents who are transitioning from childhood to adulthood. The content tailored for teens caters to their evolving interests, challenges, and experiences. It explores themes such as self-discovery, identity, relationships, and personal growth, providing relatable stories and thought-provoking narratives.</p>	<p>تتكون هذه الفئة العمرية من المراهقين الذين ينتقلون من الطفولة إلى البلوغ. يلبى المحتوى المخصص للمراهقين اهتماماتهم وتحدياتهم وخبراتهم المتطورة. يستكشف موضوعات مثل اكتشاف الذات، والهوية، والعلاقات، والنمو الشخصي، ويقدم قصصاً ذات صلة وروايات مثيرة للتفكير.</p>	<p>17 - 13 سنة Years</p>	<p>المراهقين Teens</p>
<p>The youth age group encompasses young adults who are navigating various aspects of life, such as education, career choices, relationships, and personal development. The content aimed at youth focuses on topics like professional growth, life skills, mental well-being, and social issues. It provides valuable insights, guidance, and inspiration for this stage of life.</p>	<p>تشمل فئة الشباب الذين ينتقلون في جوانب مختلفة من الحياة، مثل التعليم، والاختيارات المهنية، والعلاقات، والتنمية الشخصية. يركز المحتوى الذي يستهدف الشباب على موضوعات مثل النمو المهني والمهارات الحياتية والرفاهية العقلية والقضايا الاجتماعية. إنه يوفر رؤى وإرشادات وإلهاماً قيمة لهذه المرحلة من الحياة.</p>	<p>30 - 18 سنة Years</p>	<p>الشباب Youth</p>
<p>The adult age group comprises individuals who have entered into various stages of adulthood, including working professionals, parents, and individuals seeking personal enrichment. The content designed for adults covers a wide range of subjects, including fiction, non-fiction, self-help, career advancement, parenting, hobbies, and current affairs. It caters to the diverse interests and needs of adult readers, offering both entertainment and educational value.</p>	<p>تضم الفئة العمرية للبالغين الأفراد الذين دخلوا في مراحل مختلفة من مرحلة البلوغ، بما في ذلك المهنيين العاملين والآباء والأفراد الذين يسعون إلى الإثراء الشخصي. يغطي المحتوى المصمم للبالغين مجموعة واسعة من الموضوعات، بما في ذلك الخيال والواقعية والمساعدة الذاتية والتقدم الوظيفي والأبوة والأمومة والهوايات والشؤون الجارية. إنه يلبى الاهتمامات والاحتياجات المتنوعة للقراء البالغين، ويقدم كلاً من القيمة الترفيهية والتعليمية.</p>	<p>31 سنة فما فوق 31+ Years</p>	<p>البالغين Adults</p>
<p>Family sessions are designed for individuals of all ages, promoting interaction and engagement among family members through activities, workshops, and projects. The objective is to create a welcoming and inclusive environment where families can bond, learn, and have fun together.</p>	<p>تم تصميم الجلسات العائلية للأفراد من جميع الأعمار، مما يعزز التفاعل والمشاركة بين أفراد الأسرة من خلال الأنشطة وورش العمل والمشاريع. الهدف هو خلق بيئة ترحيبية وشاملة حيث يمكن للعائلات أن تترابط وتتعلم وتستمتع معاً.</p>	<p>كل الأعمار All Ages</p>	<p>العائلات Families</p>

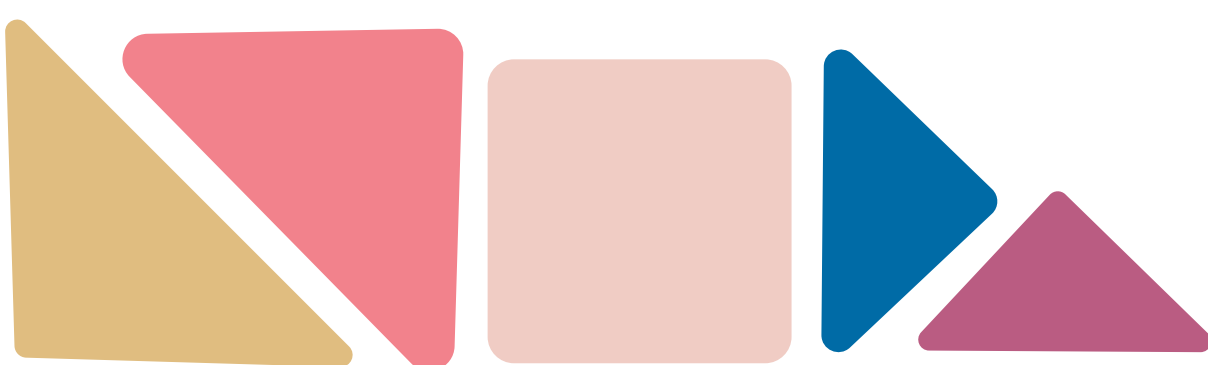


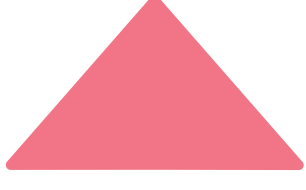


مدارس الحياة
School of Life

موجز الجلسة Session Brief

<p>DiscoverX Sessions are engaging and informative sessions designed to explore new topics. These sessions are open to attendees of all age groups, providing an inclusive learning environment for everyone. DiscoverX is a platform where individuals of all ages can come together to learn, explore, and discover new insights, fostering a lifelong love for</p>	<p>جلسات استكشاف X هي جلسات تفاعلية وغنية بالمعلومات مصممة لاستكشاف موضوعات جديدة. هذه الجلسات مفتوحة للحضور من جميع الفئات العمرية، مما يوفر بيئة تعليمية شاملة للجميع. استكشاف X عبارة عن منصة حيث يمكن للأفراد من جميع الأعمار أن يجتمعوا معًا للتعليم والاستكشاف واكتشاف رؤى جديدة، مما يعزز حب التعلم مدى الحياة والنمو الشخصي أثناء كونهم جزءًا من المجتمع.</p>	<p>استكشاف X DiscoverX</p>
<p>MaharatX is a series of masterclass sessions aimed at providing participants with a comprehensive and in-depth learning experience. Attendance for the majority of the sessions is mandatory, ensuring a commitment to acquiring specific skill sets. These sessions offer a formal, academic setting where individuals can engage in structured learning to develop particular skills. With MaharatX, participants have the opportunity to immerse themselves in a focused</p>	<p>مهارات X عبارة عن سلسلة من الدورات التدريبية التي تهدف إلى تزويد المشاركين بتجربة تعليمية شاملة ومتعمقة. حضور غالبية الجلسات إلزامي، مما يضمن الالتزام باكتساب مجموعات مهارات محددة. تقدم هذه الجلسات بيئة أكاديمية رسمية حيث يمكن للأفراد المشاركة في التعلم المنظم لتطوير مهارات معينة. مع مهارات X، يتمتع المشاركون بفرصة الانغماس في نهج مركز ومنضبط لاكتساب المهارات،</p>	<p>مهارات X MaharatX</p>
<p>Enablers of Change is a specialized upskilling set of sessions for school Library staff, aimed at equipping them with the necessary knowledge and skills to adapt to evolving library needs and provide exceptional service to the community. Through comprehensive training and professional development opportunities, these sessions ensure that library staff stay up-to-date with industry</p>	<p>هذه مجموعة متخصصة من جلسات تحسين المهارات لموظفي المكتبة المدرسية، تهدف إلى تزويدهم بالمعرفة والمهارات اللازمة للتكيف مع احتياجات المكتبة المتطورة وتقديم خدمة استثنائية للمجتمع. من خلال التدريب الشامل وفرص التطوير المهني، تضمن هذه الجلسات بقاء موظفي المكتبة على اطلاع دائم باتجاهات الصناعة والأساليب المبتكرة،</p>	<p>ممكني التغيير Enablers of Change</p>



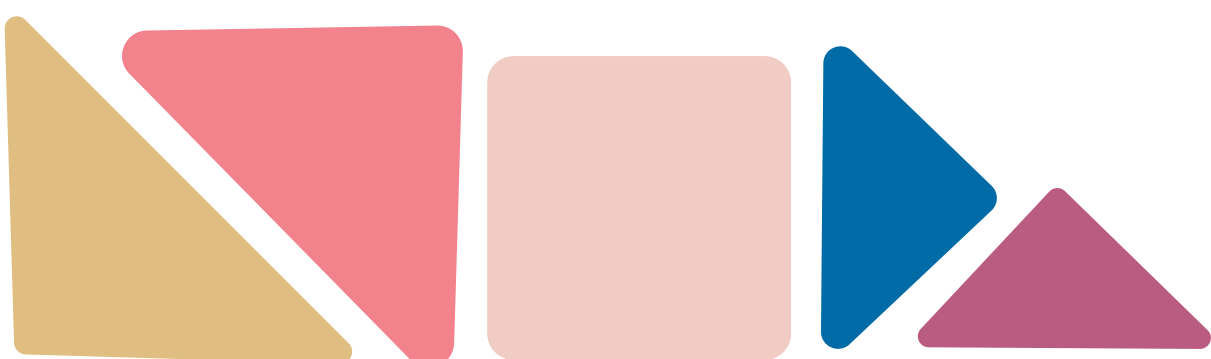


مدارس الحياة
School of Life



Streams المسار

<p>Designed to offer individuals an immersive and enriching experience into the captivating realm of literature. Through insightful discussions and interactive activities, participants will explore renowned works, analyze literary techniques, and deepen their appreciation for the power of storytelling.</p>	<p>صُممت لتوفر للأفراد تجربة غامرة ومثيرة في عالم الآداب الأسر. من خلال المناقشات الثاقبة والأنشطة التفاعلية ، سيستكشف المشاركون الأعمال الشهيرة ، ويحللون التقنيات الأدبية ، ويعمقون تقديرهم لقوة سرد القصص.</p>	<p>الآداب Literature</p>
<p>Individuals can explore their creative potential, learn diverse artistic techniques, and develop a deeper understanding of visual expression. Participants will engage in hands-on activities and receive expert guidance to enhance their skills and broaden their artistic perspectives.</p>	<p>يمكن للأفراد استكشاف إمكاناتهم الإبداعية ، وتعلم التقنيات الفنية المتنوعة ، وتطوير فهم أعمق للتعبير البصري. سينخرط المشاركون في أنشطة عملية ويتلقون إرشادات الخبراء لتعزيز مهاراتهم وتوسيع آفاقهم الفنية.</p>	<p>فنون بصرية Visual Arts</p>
<p>Provide individuals with practical tools and strategies to enhance their personal and professional growth. Through engaging activities and expert guidance, participants will develop crucial skills such as communication, problem-solving, and resilience, empowering them to navigate challenges and thrive in various aspects of life.</p>	<p>تزويد الأفراد بالأدوات والاستراتيجيات العملية لتعزيز نموهم الشخصي والمهني. من خلال إشراك الأنشطة وتوجيه الخبراء ، سيطور المشاركون مهارات مهمة مثل الاتصال وحل المشكلات والبرونة ، وتمكينهم من مواجهة التحديات والازدهار في مختلف جوانب الحياة. العامة للزوار.</p>	<p>مهارات حياتية Life skills</p>



مكتبة دبي العامة
Dubai Public Library



مدارس الحياة School of Life

المجال Domains

Description	الوصف	Each session falls under a domain reflected from the theme of the month.	كل جلسة تدرج تحت مجال معين يعكس موضوع الشهر
Explore your creativity and self-expression through various artistic mediums.	استكشف إبداعك وتعبيرك عن الذات من خلال وسائط فنية متنوعة.	Arts	الفنون
Dive into the enchanting world of literature and storytelling.	تعمق في عالم الأدب الساحر وفن السرد.	Reading	القراءة
Discover the rich culture, heritage, and achievements of the United Arab Emirates.	اكتشف ثقافة الإمارات العربية المتحدة الغنية، وتراثها، وإنجازاتها.	UAE	الإمارات العربية المتحدة
Gain valuable insights and guidance to navigate professional paths and achieve career goals.	اكتسب نصائح قيمة وتوجيهات تساعدك للتنقل بين المسارات المهنية لتحقيق أهدافك.	Career	المسار المهني
Embrace the digital era by exploring technology, digital literacy, and online platforms.	طور نفسك من خلال اكتشاف التكنولوجيا، والمهارات الرقمية، والمنصات الإلكترونية.	Technology	التكنولوجيا
Prioritize holistic well-being with sessions focused on physical, mental, and emotional health.	أعط الأولوية للرفاهية الشاملة من خلال الجلسات التي تركز على الصحة البدنية والعقلية والعاطفية.	Wellness	الصحة

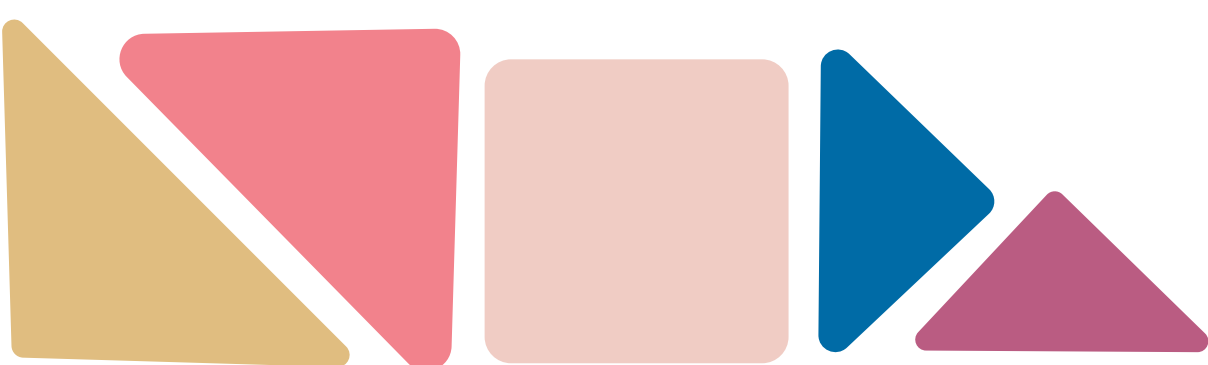
مكتبة حتا العامة
Hatta Public Library

مكتبة الطوار العامة
Al Twar Public Library

مكتبة المنخول العامة
Al Mankhool Public Library

مكتبة الصفا للفنون والتصميم
Al Safa Art & Design Library

سجلوا الآن
Register Now



مكتبة دبي العامة
Dubai Public Library