

Szenior (50+) tanfolyamok 2020 tavaszán

a Milton Friedman Egyetemen

Kedves Leendő Szenior Hallgatónk!

2020 tavaszán immár tizennyolcadik félévét kezdi el Szenior Akadémiánk a Milton Friedman Egyetemen (MFE)

Az alábbiakban a **teljes tanfolyami listánkat** olvashatja.

A tanfolyamokra 2020. január 20-ától lehet jelentkezni a Jelentkezési Lap kitöltésével, amelyet egyetemünk portáján; a Folyamatos Tanulási Központ ajtaja előtt; a Hallgatói Információs Központban; illetve a jaszberenyij@gmail.com címre elküldött kérésre küldött válasz mellékletként kaphatnak meg.

A jelentkezés helyszíne: Hallgatói Információs Központ (HIK) (MFE, 1039 Kelta u. 2. B épület, földszint) – **jelentkezőket kizárólag munkaidőben fogadunk!**

(A tanfolyamokkal kapcsolatos kérdésekben a Folyamatos Tanulási Központ (B/32-es szoba) áll rendelkezésükre, illetve írhatnak a jaszberenyij@gmail.com e-mailcímre)

A tandíj befizetésének helyszíne: Pénztár (a HIK szobája mellett)

Tandíjas tanfolyamainkra kétféle befizetéssel jelentkezhetnek:

- Aki egy tanfolyamra szeretne járni, annak a Jelentkezési Lap kitöltése és a HIK-en történő leadása után 10.000 forintot kell befizetnie Egyetemünk Pénztárában.
- Aki 4 tanfolyamra szeretne járni, annak a Jelentkezési Lap kitöltése és a HIK-en történő leadása után 15.000 forintot kell befizetnie Egyetemünk Pénztárában.

Kik jelentkezhetnek a tanfolyamainkra?

Tanfolyamainkra mindenki jelentkezheth, aki **1970. március 15-e** előtt született. Egyéb kritériumot nem támasztunk.

Mikor kezdődnek a tanfolyamaink?

Tanfolyamaink egységesen 2020. március 15-e után kezdődnek.

A tanfolyamok helyszíne (tanterme) a portán lévő kivetítőn olvasható majd.

TANFOLYAMAINK LISTÁJA A KÖVETKEZŐ:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Kreatív írásgyakorlatok

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés oktatója: Dr. Soós Eszter Petronella

Minimális létszám: 5

Tematika:

- 1. Bevezetés és a félév céljainak átbeszélése**
- 2. Gyakorlat 1.**
- 3. Gyakorlat 2.**
- 4. Gyakorlat 3.**
- 5. Gyakorlat 4.**
- 6. Gyakorlat 5.**
- 7. Gyakorlat 6., összegzés és befejezés**

Időpontok:

1. 2020. március 18. 12:45-14:15

2. 2020. március 25. 12:45-14:15

3. 2020. április 1. 12:45-14:15

4. 2020. április 8. 12:45-14:15

5. 2020. április 15. 12:45-14:15

6. 2020. április 22. 12:45-14:15

7. 2020. április 29. 12:45-14:15

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Francia élet-művészet

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés oktatója: Dr. Soós Eszter Petronella

Minimális létszám: 5

Tematika:

- 1. Milyenek a franciák?**
- 2. Étkezés, italok és konyhaművészet 1.**
- 3. Étkezés, italok és konyhaművészet 2.**
- 4. Család, gyereknevelés és iskola**
- 5. Szórakozás: zene, film és televízió 1.**
- 6. Szórakozás: zene, film és televízió 2.**
- 7. A multikulturalizmus hatásai: mi változik? Tendenciák és folyamatok**

Időpontok:

- 1. 2020. március 18. 11:00-12:30**
- 2. 2020. március 25. 11:00-12:30**
- 3. 2020. április 1. 11:00-12:30**
- 4. 2020. április 8. 11:00-12:30**

5. 2020. április 15. 11:00-12:30

6. 2020. április 22. 11:00-12:30

7. 2020. április 29. 11:00-12:30

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Angol örömmel, önbizalommal, rutinos újrakezdőknek

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám:5

Tematika: (A témakörök tágabbak, és napi igényeink és haladásunk függvényében csak tájékoztató jellegűek)

- 1. Ami már megy, csaknem magától...**
- 2. Utazás a család körül**
- 3. Van időnk: A napoktól az évszázadig**
- 4. Utazás, világjárás szavakkal és zenével**
- 5. Mindenütt jó, de legjobb...?**
- 6. Szórakozzunk együtt...**
- 7. Unokáink is hallani fogják**

Időpontok:

A foglalkozások keddenként a jelzett időpontokban vannak.10.15-11.45.ig tartanak

1.2020. március 24 10.15-11.45

2.2020 március 31 10.15-11.45

3.2020.április 7. 10.15-11.45

4.2020 április 14 10.15- 11.45

5.2020 április 21 10.15- 11.45

6.2020.április 28 10.15-11.45

7.2020 május 5 10.15-11.45

Egyéb:

Tanfolyam szókincs gyűjtéssel, a nyelv szerkezetének „fájdalommentes” megértésével, játékosan, a megszólalás örömeivel, sok szöveggel és zenével. Aki már kicsit is próbálkozott korábban, bátran csatlakozhat. Ha szemernyi kétsége van, e-mailben szívesen eloszlatom. kerenyi.peter@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Angol örömmel, önbizalommal előbbre lépőknek, de fontolva haladóknak

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója:Kerényi Péter

Minimális létszám:5

Tematika:

- 1. Folytatni is angolosan...**
- 2. Sok angol szóból ért a magyar**
- 3.Mikor hova, mit, miért?**
- 4.Jelen időben az időkről**
- 5.Az élőbeszéd trükkjei: Ha nem tudjuk, mondjuk másképp!**
- 6. Ez tényleg ilyen egyszerű?**
- 7. Jövőre veled ugyanitt...**

Időpontok:

A foglalkozások a jelzett keddenként 11.55-13.25-ig tartanak

1.2020. március 24 11.55-13.25

2.2020 március 31 11.55-13.25

3.2020.április 7.	11.55-13.25
4.2020 április 14	11.55- 13.25
5.2020 április 21	11.55- 13.25
6.2020.április 28	11.55-13.25
7.2020 május 5	11.55-13.25

Egyéb:

Tovább lépő tanfolyam szókincsgyűjtéssel, a nyelv szerkezetének „fájdalommentes” megértésével, játékosan, a megszólalás örömeivel, sok szöveggel és zenével. Aki tájékozódni szeretne bővebben:

kerenyi.peter@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: ANGOL ÖRÖMMEL, ÖNBIZALOMMAL – TÁRSALGÁS

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 5

Tematika: (A témakörök tágabbak, és a napi történések és haladásunk függvényében csak tájékoztató jellegűek)

- 1.Beszéljünk arról, amiről különösen szeretünk**
- 2.Régi slágerekben is van nyelvtan?**
- 3.Napi érdekességek, apró felfedezések**
- 4.Ezt sem gondoltuk volna! Hagyományos angolok.**
- 5.Híres angolok – angol hírek**
- 6.Tudunk újat mondani!**
- 7.Ne felejts! Hogyan gyakoroljunk két szemeszter között?**

Időpontok:

A foglalkozások a jelzett keddenként 13.45-15.15-ig tartanak. A kurzus március 31-én kezdődik

- 1. 2020 március 31 13.45-15.15**

2. 2020.április 7.	13.45-15.15
3. 2020 április 14	13.45- 15.15
4 2020 április 21	13.45- 15.15
5. 2020.április 28	13.45-15.15
6. 2020 május 5	13.45-15.15
7. 2020 május 12	13.45-15.15

**Egyéb: Társalgás szókincs gyűjtéssel, napi aktualitásokkal, továbbtanulás játékosan, a megszólalás biztonságának örömeivel, sok szöveggel és zenével egy kis angol kultúrával, érdekességek felfedezésével. Fejlődő beszédbiztonság, erősödő önbizalom. Ha kérdése van,e-mailben szívesen tájékoztatom.
kerenyi.peter@gmail.com.**

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Élő panoptikum? Barangoljunk Britanniában

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 5

Tematika:

A kurzus vezetője az Élő Panoptikum című a szigetországról szóló riportkönyv szerzője Anglia, Skócia, Wales tájain, a sajátos brit kultúra furcsaságainak megismertetésével kalauzolja a sorozat hallgatóit, a királyi család különlegességein át egészen a brexit olykor rejtélyesnek tűnő labirintusáig.

Időpontok:

A foglalkozások szerdánként a jelzett időpontokban vannak.

1.2020. március 18 12.30-14.00

2.2020 március 25 12.30-14.00

3.2020.április 1. 12.30-14.00

4.2020 április 8 12.30- 14.00

5.2020 április 15 12.30- 14.00

6.2020.április 22 12.30-14.00

7.2020 április 29 12.30-14.00

Egyéb: Élményekben gazdag országjárás- történetekkel, képpel és zenével

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-es tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Szigetről – szigetre – óceánon innen és túl

Tandíjas-e a tanfolyam: igen

Képzés száma:

Képzés oktatója:Kerényi Péter

Minimális létszám:5

Tematika:

- 1. Utazás a Kréta körül, kirándulás**
- 2. Rodosz lovagjai**
- 3. Korfu – nem csak Sissi kedvence**
- 4.Ciprus - A szerelem szigete**
- 5.„Kicsi gyere velem Jamaicába”**
- 6. Kuba**
- 7. A Karib tenger gyöngyszemei (Virgin szigetek, St.Martin, Cayman szigetek)**

Terem:

Időpontok:

Szerdánként a jelzett időpontban

1. 2020. március 18. szerda 14.15 – 15.45

2. 2020. március 25. szerda 14.15 – 15.45

3.2020. április 1. szerda 14.15 – 15.45

4.2020. április 8. szerda 14.15 – 15.45

5. 2020. április 15. szerda 14.15 – 15.45

6. 2020. április 22. szerda 14.15 – 15.45

7. 2020. április 29 . szerda 14.15 – 15.45

Egyéb: *Élvezetes utazás a szigetek világában zenével, filmmel, történetekkel*

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, 2. félév

Tanfolyam címe: A TELEVÍZIÓZÁS KULISSZATITKAI

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 5

Tematika: (A témakörök tágabbak, a címek csak tájékoztató jellegűek)

- 1. Érdekességek a TV hőskorából -**
- 2. A szereplőválogatás és fortélyai – csak az felel meg, aki igazán alkalmas?**
- 3. A sorozatok vonzereje és lélektana – Kloss Kapitánytól - Szulejmánig**
- 4. . Valóságshow és valóság**
- 5. A Játék a betűkkel-től a Legyen Ön is Milliomosig**
- 6 A talkshow – Vitray – Friderikusz – Fábry ...**
- 7. Különleges pillanatok – emlékezetes percek**

Terem:

Időpontok:

Szerdánként a jelzett időpontban

1. 2020. március 18. szerda 15.45 – 17.15

2. 2020. március 25. szerda 15.45 – 17.15

3.2020. április 1. szerda 15.45 – 17.15

4.2020. április 8. szerda 15.45 -- 17.15

5. 2020. április 15. szerda 15.45 – 17.15

6. 2020. április 22. szerda 15.45 – 17.15

7. 2020. április 29. szerda 15.45 – 17.15

Egyéb:

*Személyes élmények és történetek egy televíziós közel négy évtizedéből.
Sok filmbejátszással és izgalmas pillanatokkal*

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: *Zumba® Gold (9:00)*

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: *Novák Mária Geronto-andragógus, Zumba® Gold Oktató*

Minimális létszám: 10 fő, max. 18 fő

Tematika:

A Zumba® Gold olyan vidám és szórakoztató latin ritmusokra épülő, könnyen követhető táncos-fitness program, amely a szenior korosztályt célozza meg vagy azokat, akik a Zumba® Fitness órát valamilyen okból kifolyólag nem tudják végezni.

Táncos előképzettség és partner nem szükséges a részvételhez!

Az eredmény egy biztonságos, hatásos, teljes testet megmozgató, dallamos zenére végzett edzés, amely nagy hangsúlyt fektet az egyensúlyfejlesztés, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésére. Egyben hatékony az elmére, a testre, és a lélekre.

Az óra 60 perces, három részből tevődik össze: 1. bemelegítés, 2. edzés, koreográfiák táncolása, 3. egyensúlyfejlesztés, levezetés.

A program célja:

- az egészség megőrzése, életminőség javítása

- fizikai állapot javítása, ehhez kötődően a fizikai és mentális egészség fejlesztése
 - ízületek, izomrendszer karbantartása
 - egyensúlyfejlesztés, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése
 - szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzése
 - aktív életmódot folytató csapathoz tartozás
 - funkcionális mozdulatok fejlesztése, hogy a mindennapi tevékenységek ne okozzanak gondot
 - hogy a résztvevők egy új élménnyel gazdagodjanak, vidám szociális élményben legyen részük, és megismerjék a mozgás örömét...
- Mert a mozgás mindenkié.

Időpontok:

- 1. 2020. március 16. hétfő 9:00- 10:00**
- 2. 2020. március 23. hétfő 9:00- 10:00**
- 3. 2020. március 30. hétfő 9:00- 10:00**
- 4. 2020. április 6. hétfő 9:00- 10:00**
- 5. 2020. április 20. hétfő 9:00- 10:00**
- 6. 2020. május 4. hétfő 9:00- 10:00**
- 7. 2020. május 11. hétfő 9:00- 10:00**
- 8. 2020. május 18. hétfő 9:00- 10:00**
- 9. 2020. május 25. hétfő 9:00- 10:00**
- 10. 2020. május 29. péntek 9:00-10:00**

Egyéb:

Amit szükséges hozni: kényelmes, mozgásra alkalmas ruha és cipő, víz.

Eszközöket nem kell hozni, amire szükség van, azt az oktató biztosítja.

Kapcsolat: novak.marcsi91@gmail.com, www.fitnessmarcsival.hu

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: *Zenés Szenior Torna: Tartás- és mozgásfejlesztés*

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója:

Novák Mária Geronto-andragógus, Szenior tréner, Rehabilitációs edző

Minimális létszám: 10 fő

Tematika:

A tanfolyam középpontjában a testtartás fejlesztése, a mozgássorok helyes végrehajtása, megtanulása, és a sérülések megelőzése áll.

Emellett az óra felépítésében kiemelkedő figyelmet kapnak a kondicionális, koordinációs- egyensúly, és ízületi mozgékonytágot fejlesztő gyakorlatok. Így harmonikusan fejleszthető a test, és növelhető az önbizalom, valamint a funkcionális mozdulatok fejlesztése segít, hogy a mindennapi tevékenységek ne okozzanak gondot.

A gyakorlatsorok kifejezetten a szenior korosztály életkori sajátosságaira vannak építve.

Az foglalkozás 60 perces, három részből tevődik össze: 1. bemelegítés, átmozgatás, 2. képességek fejlesztése, 3. nyújtás, levezetés.

A tanfolyam végén a helyesen elsajátított gyakorlatokat összeállítva otthon is végezhető tornatervet kapnak a résztvevők.

Az órákon talajgyakorlatokat nem végzünk, vagy állásban, vagy széken

ülve végzett gyakorlatokkal helyettesítjük azokat, így egy biztonságosabb helyzetben dolgozhatunk és elkerüljük a sok helyzetváltoztatást.

Időpontok:

- 1. 2020. március 16. hétfő 10:15- 11:15**
- 2. 2020. március 23. hétfő 10:15- 11:15**
- 3. 2020. március 30. hétfő 10:15- 11:15**
- 4. 2020. április 6. hétfő 10:15- 11:15**
- 5. 2020. április 20. hétfő 10:15- 11:15**
- 6. 2020. május 4. hétfő 10:15- 11:15**
- 7. 2020. május 11. hétfő 10:15- 11:15**
- 8. 2020. május 18. hétfő 10:15- 11:15**
- 9. 2020. május 25. hétfő 10:15- 11:15**
- 10. 2020. május 29. péntek 10:15- 11:15**

Egyéb:

Amit szükséges hozni: kényelmes, mozgásra alkalmas ruha és cipő, víz.

Eszközöket nem kell hozni, amire szükség van, azt az oktató biztosítja.

Kapcsolat: novak.marcsi91@gmail.com, www.fitnessmarcsival.hu

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe:

Zenés Szenior Torna: Tartás- és mozgásfejlesztés

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: *Novák Zsófia- Preventív gerinctréner*

Minimális létszám: 10 fő

Tematika:

A tanfolyam középpontjában a testtartás fejlesztése, a mozgássorok helyes végrehajtása, megtanulása, és a sérülések megelőzése áll.

Emellett az óra felépítésében kiemelkedő figyelmet kapnak a kondicionális, koordinációs- egyensúly, és ízületi mozgékonytágot fejlesztő gyakorlatok. Így harmonikusan fejleszthető a test, és növelhető az önbizalom, valamint a funkcionális mozdulatok fejlesztése segít, hogy a mindennapi tevékenységek ne okozzanak gondot.

A gyakorlatsorok kifejezetten a szenior korosztály életkori sajátosságaira vannak építve.

Az foglalkozás 60 perces, három részből tevődik össze: 1. bemelegítés, átmozgatás, 2. képességek fejlesztése, 3. nyújtás, levezetés.

A tanfolyam végén a helyesen elsajátított gyakorlatokat összeállítva otthon is végezhető tornatervet kapnak a résztvevők.

Az órákon talajgyakorlatokat nem végzünk, vagy állásban, vagy széken

ülve végzett gyakorlatokkal helyettesítjük azokat, így egy biztonságosabb helyzetben dolgozhatunk és elkerüljük a sok helyzetváltoztatást.

Időpontok:

- 1. 2020. március 19. csütörtök 11:00-12:00**
- 2. 2020. március 26. csütörtök 11:00-12:00**
- 3. 2020. április 2. csütörtök 11:00-12:00**
- 4. 2020. április 9. csütörtök 11:00-12:00**
- 5. 2020. április 16. csütörtök 11:00-12:00**
- 6. 2020. április 23. csütörtök 11:00-12:00**
- 7. 2020. április 30. csütörtök 11:00-12:00**
- 8. 2020. május 7. csütörtök 11:00-12:00**
- 9. 2020. május 14. csütörtök 11:00-12:00**
- 10. 2020. május 21. csütörtök 11:00-12:00**

Egyéb: *Amit szükséges hozni: kényelmes, mozgásra alkalmas ruha és cipő, víz.*

Eszközöket nem kell hozni.

Kapcsolat: szofti.ss@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: *Zumba® Gold (11:30-12:30)*

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: *Novák Mária Geronto-andragógus, Zumba® Gold Oktató*

Minimális létszám: 10 fő, max. 18 fő

Tematika:

A Zumba® Gold olyan vidám és szórakoztató latin ritmusokra épülő, könnyen követhető táncos-fitness program, amely a szenior korosztályt célozza meg vagy azokat, akik a Zumba® Fitness órát valamilyen okból kifolyólag nem tudják végezni.

Táncos előképzettség és partner nem szükséges a részvételhez!

Az eredmény egy biztonságos, hatásos, teljes testet megmozgató, dallamos zenére végzett edzés, amely nagy hangsúlyt fektet az egyensúlyfejlesztés, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésére. Egyben hatékony az elmére, a testre, és a lélekre.

Az óra 60 perces, három részből tevődik össze: 1. bemelegítés, 2. edzés, koreográfiák táncolása, 3. egyensúlyfejlesztés, levezetés.

A program célja:

- az egészség megőrzése, életminőség javítása
- fizikai állapot javítása, ehhez kötődően a fizikai és mentális egészség

fejlesztése

- ízületek, izomrendszer karbantartása
- egyensúlyfejlesztés, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése
- szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzése
- aktív életmódot folytató csapathoz tartozás
- funkcionális mozdulatok fejlesztése, hogy a mindennapi tevékenységek ne okozzanak gondot
- hogy a résztvevők egy új élménnyel gazdagodjanak, vidám szociális élményben legyen részük, és megismerjék a mozgás örömét...

Mert a mozgás mindenkié.

Időpontok:

- 1. 2020. március 16. hétfő 11:30- 12:30**
- 2. 2020. március 23. hétfő 11:30- 12:30**
- 3. 2020. március 30. hétfő 11:30- 12:30**
- 4. 2020. április 6. hétfő 11:30- 12:30**
- 5. 2020. április 20. hétfő 11:30- 12:30**
- 6. 2020. május 4. hétfő 11:30- 12:30**
- 7. 2020. május 11. hétfő 11:30- 12:30**
- 8. 2020. május 18. hétfő 11:30- 12:30**
- 9. 2020. május 25. hétfő 11:30- 12:30**
- 10. 2020. május 29. péntek 11:30- 12:30**

Egyéb:

Amit szükséges hozni: kényelmes, mozgásra alkalmas ruha és cipő, víz.

Eszközöket nem kell hozni, amire szükség van, azt az oktató biztosítja.

Kapcsolat: novak.marcsi91@gmail.com, www.fitnessmarcsival.hu

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVI. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Társas-játékos-önismereti klub

Tandíjas-e a tanfolyam: igen

Képzés száma:

Képzés oktatója: Endródi Anna

Minimális létszám: 4 fő maximális létszám: 6 fő

Tematika:

A kurzus folyamán elővesszük a képzeletünket és a játékos énünket: rajzolunk, írunk, társasozunk, szerepjátékokat játszunk, beszélgetünk. De ami ennél is fontosabb, jól érezzük magunkat és közben tanulunk saját magunkról.

- 1. Golyóstoll akrobatika**
- 2. Van képünk hozzá! - séta a képzelet világában**
- 3. Szózsonglörködés**
- 4. Meseszövés felsőfokon**
- 5. Színház az egész világ**
- 6. Mélytengeri utazás: Identity pszichológiai társasjáték**
- 7. Záróalkalom: közkívánatra, amit a csoport megszavaz**

Terem:)

Időpontok:

- 1. 2020. március 18. 15:00 - 16:30**
- 2. 2020. március 25. 15:00 - 16:30**

3. **2020. április 1. 15:00 - 16:30**
4. **2020. április 8. 15:00 - 16:30**
5. **2020. április 15. 15:00 - 16:30**
6. **2020. április 22. 15:00 - 16:30**
7. **2020. április 29. 15:00 - 16:30**

Egyéb:

A klubalkalmakon kis csoportban, biztonságos környezetben különböző játékokat, kreatív eszközöket próbálunk ki, sokat nevetünk és közben közelebb kerülünk saját magunkhoz.

Az esetleg eszközigényt (pl. ragasztó, olló) az adott foglalkozás előtti alkalom végén fogjuk egyeztetni. A játékszereket én fogom biztosítani.

Kapcsolat: Endrődi Anna - 06 70 506 37 86, eshalcoaching@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVI. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

**Tanfolyam címe: Túlélőcsomag a 21. században élőknek -
inyencfalatok az önismeret éléskamrájából**

Tandíjas-e a tanfolyam: igen

Képzés száma:

Képzés oktatója: Endrődi Anna

Minimális létszám: 6 fő

Tematika:

- 1. Felelősségvállalás a saját életemben: megválaszthatom-e hogy milyen kedvem van?**
- 2. Célok és tervezés - lehet-e még nekem életfeladatom?**
- 3. Kommunikáció: érteni másokat és megértetni magam**
- 4. A teljes élet négy dimenziója: test, elme, szív és lélek**
- 5. Változás és váltás idős korban**
- 6. Építsünk hidat a generációk között!**
- 7. Interkulturális helyzetek és ebből adódó nehézségek: Vegyes párkapcsolat a családban, gyerekek, unokák külföldön, külföldi szomszédok...Mit érzek? Miért érzem? Hogyan viselkedjek?**

Terem:

Időpontok:

- 1. 2020. március 18. 13:00 - 14:30**
- 2. 2020. március 25. 13:00 - 14:30**
- 3. 2020. április 1. 13:00 - 14:30**

4. **2020. április 8. 13:00 - 14:30**
5. **2020. április 15. 13:00 - 14:30**
6. **2020. április 22. 13:00 - 14:30**
7. **2020. április 29. 13:00 - 14:30**

Egyéb:

Önismereti utazásra hívom a kedves résztvevőket, melynek során könnyed, beszélgetős légkörben fontos témákat fogunk érinteni. Az önmagunk, lelki folyamataink iránti érdeklődés és a külvilág iránti kíváncsiság segítségével bármely életkorban képesek lehetünk felfedezni az élet szépségeit, értékeit. A kurzus során a túlélőcsomagunkba az ehhez szükséges kellékeket szeretném átnyújtani Önöknek.

Kapcsolat: Endrődi Anna - 06 70 506 37 86, eshalcoaching@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Számolósdi Excellel

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: dr. Nagy Gábor

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

- 1. Ismerkedés a számolótáblákkal és az Excellel: cellák, tartományok, koordináták, munkalapok, adattípusok, operátorok, képletek, függvények, szintaxis, cella- és tartomány-hivatkozások.**
- 2. Egyszerűbb, mindennapi függvények, feltétel-kezelés, feltételes formázás, adatok rendezése, kereső függvények, feltételvizsgáló alapfüggvények, cellaformázás, előkészítés nyomtatáshoz.**
- 3. Leválogatások, szűrések (autoszűrés és irányított szűrés), panelrögzítés és -feloldás, sorok-oszlopok elfedése és feloldása, adatbázis-függvények, kimutatások. Diagramok használata.**
- 4. Gyakoriság számítás, kamatszámítás, kamatos kamat, kamatláb átszámítása, fixtőkés és annuitásos törlesztési-szerkezetek eltérései.**
- 5. Pénzügyi annuitásos alapfüggvények, hitellefutások számítása, célérték-keresés.**
- 6. Projektek kezelése, projekt számítások függvényei, projektek**

összehasonlítása.

7. Adatérvényesítés és űrlapkészítés ActiveX vezérlőkkel – egy valutaátszámító űrlap segítségével.

Időpontok:

- 1. 2020. március 17., kedd, 16:00-17:30**
- 2. 2020. március 24., kedd, 16:00-17:30**
- 3. 2020. március 31., kedd, 16:00-17:30**
- 4. 2020. április 7., kedd, 16:00-17:30**
- 5. 2020. április 14., kedd, 16:00-17:30**
- 6. 2020. április 21., kedd, 16:00-17:30**
- 7. 2020. április 28., kedd, 16:00-17:30**

Egyéb:

A táblázatkezelés nem olyan nehéz, mint amennyire félnek tőle. Az alapok megismertetése után gyakorlati példákkal szemléltetjük használatának előnyeit. Megismerkedünk a számformátumokkal, a függvényekkel és a táblázatformázó eszközökkel. A rendezés és a szűrés eszközei is sorra kerülnek, valamint a mindennapi életben gyorsan és könnyen hasznosítható függvények, illetve szolgáltatások.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Írd ki magad – egy kurzus grafománoknak

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: dr. Nagy Gábor

Minimális létszám:

Tematika:

1. Mi is az e-könyv? A digitális dokumentumok és az az e-könyvek története. E-könyv formátumok. Olvasás a pecén, táblagépen és okostelefonon vs ebook olvasók használata. Hazai e-könyveket kínáló könyvtárak, áruházak, kiadók.

2. A szövegbevitel és a szövegformázás megszokott eszközei. Programszerkesztők, szöveg- és kiadványszerkesztők. Képi és egyéb elemek a szövegekben.

3. Egy saját könyv megtervezése. A könyvek technológiai előállításának és elemei. A könyv belső részei. Papírméret, impressum, kolofon, egyéb nyomdászati fogalmak.

4. PDF készítés a kéziratból. A beágyazott képek kezelése. Belső- vagy kereszt-hivatkozások, hiperlinkek, bekezdésszélők és egyéb stílusok. Szövegformázás, oldalkialakítás, tartalomjegyzék, irodalomjegyzék, egyéb jegyzékek.

5. Ábrák és egyéb képi elemek el(ő)készítése, elhelyezése és formázása

a szövegben.

6. Ebook fájlok létrehozása, szerkesztése és menedzselése. A Sigil, a Calibre és más ebook kezelő programok beszerzése és használata.

7. A kiadók elvárásai a befogadandó kéziratokkal, elkészített ebook-okkal szemben. Az ISBN szám és beszerzése saját könyveinkhez.

Időpontok:

1. 2020. március 19., csütörtök, 16:00 – 17:30

2. 2020. március 26., csütörtök, 16:00 – 17:30

3. 2020. április 2., csütörtök, 16:00 – 17:30

4. 2020. április 9., csütörtök, 16:00 – 17:30

5. 2020. április 16., csütörtök, 16:00 – 17:30

6. 2020. április 23., csütörtök, 16:00 – 17:30

7. 2020. április 30., csütörtök, 16:00 – 17:30

Egyéb:

Mindenkiben benne lapul legalább egy könyv, csak elő kell csalogatni. A nyomtatott könyvek kiadásához indulótőke és kell, ám az elektronikus könyvformátumok lehetővé teszik, hogy a szerző akár a terjeszthető könyvet is maga készítse el, ingyenes eszközökkel. E lehetőséget igyekszünk bemutatni. A bemutatásra kerülő eszközök könnyedén kezelhetőek és az elkészített e-könyvek a hazai és nemzetközi forgalmazók közreműködésével is terjeszthetők. A bemutatott ingyenes szoftvereket helyben letölthetik a hallgatók.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Számolósdi Excel nélkül – irány a Calc

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: dr. Nagy Gábor

Minimális létszám: 6 fő

Tematika:

- 1. Ismerkedés a számolótáblákkal: a LibreOffice Calc. Cellák, tartományok, koordináták, munkalapok, adattípusok, operátorok, képletek, függvények, szintaxis, cella- és tartomány-hivatkozások.**
- 2. Egyszerűbb, mindennapi függvények, feltétel-kezelés, feltételes formázás, adatok rendezése, kereső függvények, feltételvizsgáló alapfüggvények, cellaformázás, előkészítés nyomtatáshoz.**
- 3. Leválogatások, szűrések (autoszűrés és irányított szűrés), panelrögzítés és -feloldás, sorok-oszlopok elfedése és feloldása, adatbázis-függvények, kimutatások. Diagramok használata.**
- 4. Gyakoriság számítás, kamatszámítás, kamatos kamat, kamatláb átszámítása, fixtőkés és annuitásos törlesztési-szerkezetek eltérései.**
- 5. Pénzügyi annuitásos alapfüggvények, hitellefutások számítása, célérték-keresés.**
- 6. Projektek kezelése, projekt számítások függvényei, projektek**

összehasonlítása.

7. Adatérvényesítés és űrlapkészítés – egy valutaátszámító űrlap segítségével.

Időpontok:

1. 2020. március 16., hétfő, 16:00-17:30

2. 2020. március 23., hétfő, 16:00-17:30

3. 2020. március 30., hétfő, 16:00-17:30

4. 2020. április 6., hétfő, 16:00-17:30

5. 2020. április 13., hétfő, 16:00-17:30

6. 2020. április 20., hétfő, 16:00-17:30

7. 2020. április 27., hétfő, 16:00-17:30

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Médiaháborúk a rendszerváltás óta

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Tótváradi Zsolt

Minimális létszám: 5 fő

Tematika:

- 1. Az újságírók szerepe a rendszerváltásban**
- 2. Antall-kormány, és a médiaháború**
- 3. Testületi kérdések**
- 4. Médiaegyensúly**
- 5. Közmédia rendszer**
- 6. Sajtószabadság**
- 7. Simicska és Orbán**

Időpontok:

- 1. 2020. március 18**
- 2. 2020. március 25**
- 3. 2020. április 1**

4. 2020. április 8

5. 2020. április 15

6. 2020. április 22

7. 2020. április 29

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Magyar pártrendszer

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Tótváradi Zsolt

Minimális létszám: 5 fő

Tematika:

1. A politikai kultúrák alaptípusai
2. Döntéshozatali modellek
3. Törésvonalak, ideológiák
4. Pártrendszerek
5. Kormánypártok
6. Ellenzék
7. Választási rendszerek

Időpontok:

1. 2020. március 18
2. 2020. március 25
3. 2020. április 1
4. 2020. április 8
5. 2020. április 15
6. 2020. április 22
7. 2020. április 29

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Vitakultúra

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Tótváradi Zsolt

Minimális létszám: 5 fő

Tematika:

- 1. Politikai szocializáció**
- 2. Nyilvános viták**
- 3. Süketek párbeszéde**
- 4. Facebook eszmecserék**
- 5. A vitakultúra alapelemi**
- 6. Internetes jog és adatvédelem**
- 7. Gyűlöletbeszéd**

Időpontok:

1. 2020. március 18

2. 2020. március 25

3. 2020. április 1

4. 2020. április 8

5. 2020. április 15

6. 2020. április 22

7. 2020. április 29

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Kaszkádok és hoaxok világa

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Tótváradi Zsolt

Minimális létszám: 5 fő

Tematika:

1. A nyilvánosság kérdései
2. Csoportpolarizáció
3. Gyűlöletkeltés
4. Kiberkaszkádok
5. Hoaxok működése
6. Rémhírterjesztés és városi legendák
7. Kontroll

Időpontok:

1. **2020. március 18**
2. **2020. március 25**
3. **2020. április 1**
4. **2020. április 8**
5. **2020. április 15**
6. **2020. április 22**
7. **2020. április 29**

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Híradó és valóság

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Tótváradi Zsolt

Minimális létszám: 5 fő

Tematika:

- 1. A függetlenség dimenziói**
- 2. Szerkesztési elvek**
- 3. Legitimitás**
- 4. Torzítási technikák**
- 5. Képi valóság**
- 6. Álhírek álesemények**
- 7. Propagandaelmélet**

Időpontok:

- 1. 2020. március 18**
- 2. 2020. március 25**
- 3. 2020. április 1**
- 4. 2020. április 8**

5. 2020. április 15

6. 2020. április 22

7. 2020. április 29

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Aktuális biztonságpolitikai kérdések

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója:

Dr. Kis-Benedek József

Minimális létszám:

Tematika:

- 1. Fontosabb nemzetközi események 2020**
- 2. A BREXIT következményei, hatása az európai védelemre**
- 3. Nemzetközi szervezetek válságkezelő tevékenysége a képességek tükrében**
- 4. Az EU stratégiája, Magyarország helyzete az EU-ban**

Időpontok:

- 1. 2020. 03.18. 10:00-13:00**
- 2. 2020. 03.25. 10:00-13:00**
- 3. 2020. 04.01. 10:00-13:00**
- 4. 2020. 04.08. 10:00-11:30.**

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe:

Európai alkotmánytörténet – Női uralkodók a történelem színpadán

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Dr. Juhász Gabriella

Minimális létszám:

Tematika:

- 1. I. Katalin cárnő**
- 2. Anna cárnő**
- 3. II. Mária magyar királynő**
- 4. Erzsébet cárnő**
- 5. II. Katalin cárnő**
- 6. Mária Terézia magyar királynő**
- 7. II. Erzsébet brit királynő**

Időpontok:

- 1. 2020. március 19. 12:00-13:30**
- 2. 2020. március 26. 12:00-13:30**

3. 2020. április 2. 12:00-13:30

4. 2020. április 9. 12:00-13:30

5. 2020. április 16. 12:00-13:30

6. 2020. április 30. 12:00-13:30

7. 2020. május 14. 12:00-13:30

Egyéb: Uralkodónők, akik (re)formálták az európai történelmet!

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Táplálkozás, diéta –alapozzunk újra

Tandíjas-e a tanfolyam: INGYENES

Képzés száma:

Képzés oktatója: Veresné Dr. Bálint Márta (tanszékvezető főiskolai tanár)

Minimális létszám: 10 fő

Tematika:

- 1. Öntsünk tiszta vizet a pohárba” – A folyadékfogyasztás - szerepe, hibái, ajánlások (és egy kis meglepetés)**
- 2. Gabonafélék (választék, fogyasztás - mit, miért, mennyit?)**
- 3. Zöldségek, gyümölcsök (választék, fogyasztás - mit, miért, mennyit?)**
- 4. Húsok, halak, tej, tejtermékek, tojás (választék, fogyasztás - mit, miért, mennyit?)**
- 5. Zsiradékok, édességek, só, fűszerek (választék, fogyasztás - mit, miért, mennyit?)**
- 6. Táplálkozási ajánlások (miből mennyit)**
- 7. Fogyasztói tájékoztatás – fókuszban a „Szupermenta” program**

Időpontok:

1. 2020. március 17., 14:00-15:30

2. 2020. március 24., 14:00-15:30

3. 2020. március 31., 14:00-15:30

4. 2020. április 14., 14:00-15:30

5. 2020. április 21., 14:00-15:30

6. 2020. április 28., 14:00-15:30

7. 2020. május 5., 14:00-15:30

Egyéb: Bárki csatlakozhat, a kurzusnak nem előfeltétele, az előző dietetika kurzusok látogatása.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Az öregedés művészete

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Prof. Dr. Semsei Imre gerontológus

Minimális létszám: nincs

Tematika:

- 1. A nagy hármás (négyes?) – mi ebben a művészet !?**
- 2. Kezelni vagy megelőzni?**
- 3. Gumi, ember, társadalom**
- 4. A négy nagy: másképp**
- 5. Öregedés – egy kicsit holisztikusan**
- 6. Fűben-fában vagyon...**
- 7. Tízparancsolat**

Időpontok:

- 1. március 20, 14:30-16:00**
- 2. március 27, 14:30-16:00**
- 3. április 3, 14:30-16:00**

4. április 17, 14:30-16:00

5. április 24, 14:30-16:00

6. május 8, 14:30-16:00

7. május 15, 14:30-16:00

Egyéb: Jogos a felvetés, hogy az öregedésben még is mi a művészet. De már La Rochefacould is azt mondta: „Kevesen tudnak helyesen megöregedni”. Arra szoktuk mondani, hogy művészi, ha valaki valamit igazán jól csinál. Ha az embernek szerencséje lesz, megöregszik. Ha azt igazán jól csinálja, akár művészi fokra is emelheti – jutalma 120 egészségben eltöltött év lehet. Erről szól ez a kurzus.

Prof. dr. Semsei Imre gerontológus, a Magyar Gerontológiai folyóirat alapítója és főszerkesztője, az első Gerontológia Tanszék megalapítója több mint 40 éve foglalkozik gerontológiával. Munkája során 100-nál is több cikket írt külföldi és magyar szakmai folyóiratokban és több száz előadást tartott. Nevéhez fűződik hazánkban az első átfogó Gerontológia tankönyv kiadása magyar és angol nyelven. A Kelet-Magyarországi Szépkorúak Akadémiáját is elindította, ahol már több éve folyik a szépkorúaknak tartott előadás sorozat.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Csodálatos öregedés – Gerontológia

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Prof. Dr. Semsei Imre gerontológus

Minimális létszám: nincs

Tematika:

- 1. Tudod mi a gerontológia?**
- 2. Nem csak a gumi öregszik!**
- 3. Ha szerencséd lesz ...**
- 4. Azok a csodálatos elméletek – mi hasznuk?**
- 5. Öregedés és betegség – két jó barát**
- 6. Geriátria: az orvosi vonatkozások**
- 7. 120 év – kéred?**

Időpontok:

- 1. március 20, 12:30-14:00**
- 2. március 27, 12:30-14:00**
- 3. április 3, 12:30-14:00**

4. április 17, 12:30-14:00

5. április 24, 12:30-14:00

6. május 8, 12:30-14:00

7. május 15, 12:30-14:00

Egyéb: „Elérni mindenki kívánja, és mégis vádolják, ha elérték” (Cicero). Ez az öregkor, ami egy csodálatos folyamat végénél jelenik meg. Mit tudunk erről a folyamatról? Meglepően sokat. Ez a gerontológia tudománya.

Prof. dr. Semsei Imre gerontológus, a Magyar Gerontológiai folyóirat alapítója és főszerkesztője, az első Gerontológia Tanszék megalapítója több mint 40 éve foglalkozik gerontológiával. Munkája során 100-nál is több cikket írt külföldi és magyar szakmai folyóiratokban és több száz előadást tartott. Nevéhez fűződik hazánkban az első átfogó Gerontológia tankönyv kiadása magyar és angol nyelven. A Kelet-Magyarországi Szépkorúak Akadémiáját is elindította, ahol már több éve folyik a szépkorúaknak tartott előadás sorozat.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA
XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Csak Nőnek- Tánc és mozgás kezdők, újrakezdőknek

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Gruber Márta társastánc oktató, koreográfus

Minimális létszám:

Tematika:

Minden órát bemelegítéssel kezdjük, a test teljes átmozgatására egy rövid koreográfiát tanítok meg, amit zenére csinálunk. Ezen kívül a következő táncokkal foglalkozunk, amikből néhány figura elsajátítása után koreográfiát tanítok meg, csak női lépésekből és ezt gyakoroljuk zenére:

- tangó, rumba, slowfox

Időpontok:

1. 2020. március 17. kedd 10,30-11,30 óráig minden alkalommal

2. „ 24. „

3. 31.

4. április 7.

5. „ 14.

6. 21.

7. 28.

8. május 5.

9. „ 12.

10. 19. utolsó óra

Egyéb: Nagyon fontos az óra közbeni folyadék fogyasztása! Javasolt könnyű lábbelit felvenni és javasolt lehetőség szerint a felső ruházat átváltása/blúz, trikó/

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Csak Nőknek – Tánc és mozgás haladóknak

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Gruber Márta társastánc oktató, koreográfus

Minimális létszám:

Tematika: Bemelegítés minden óra elején, a test teljes átmozgatása egy rövid koreográfiával zenére. A következő táncokból néhány figura megtanulása /csak női lépések/ gyakorlása, rövid koreográfia összeállítása és zenére való gyakorlása:

- salsa /eddig tanultak ismétlése és új figurák/, tangó, samba

Időpontok:

1. 2020. március 17. kedd 9,15-10,15 óráig minden alkalommal

2. „ 24. „

3. 31.

4. április 7. „

5.		14.
6.		21.
7.		28.
8.	május	5.
9.		12.
10.		19. utolsó óra

Egyéb: a legfontosabb az óra közbeni folyadék fogyasztása! Ajánlott könnyű lábbelit felvenni és lehetőség szerint a felső ruházatot átváltani /blúz, trikó/. Csatlakozhatnak a csoporthoz azok, akik korábban a kezdő, újrakezdő csoportot végigjárták, vagy máshol tanultak táncolni.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe:Kezdő olasz kurzus

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója:Nagy Dóra

Minimális létszám:

Tematika: Nuovo Progetto Italiano, unita 1.

1.E dove lavori adesso? Dialogo, ascolto -párbeszéd, szöveghallgatás

2. Un giorno importante, scrivere un«email

3.Ciao Maria! Salutare, rispondere a un saluto

4.Conosciamo l'Italia! Un po« di geografia.

5.Esercizi, uso quotidiano

6.Di dove sei? - forma di cortesia

7.Scrivere, parlare, fare domande

Időpontok: hétfő 14:00-15:30

1.2020. március 23. 14:00-15:30

2.2020. március 30. 14:00-15:30

3. 2020. április 6.. 14:00-15:30

4. 2020. április 20. 14:00-15:30

5.2020. április 27. 14:00-15:30

6.2020. május. 4.14:00-15:30

7.2020. május. 11. 14:00-15:30

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe:Haladó olasz kurzus

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója:Nagy Dóra

Minimális létszám:

Tematika: Nuovo Progetto Italiano, unita 5.

1.Faremo un viaggio

2. Futuro semplice

3.Fare progetti, previsioni, ipotesi, promesse, periodo ipotetico

4.verbi regolari e irregolari, festività

5.in treno, futuro composto

6.che tempo farà? Organizzare una gita

7.vocabolario, abilità, feste e viaggi

Időpontok: hétfő 15:30-17:00

1.2020. március 23. 15:30-17:00

2.2020. március 30. 15:30-17:00

3. 2020. április 6. 15:30-17:00

4. 2020. április 20. 15:30-17:00

5.2020. április 27. 15:30-17:00

6.2020. május. 4.15:30-17:00

7.2020. május. 11. 15:30-17:00

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Coaching szemlélet a mindennapokban

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Kormos Kata

Minimális létszám:

Tematika:

- 1. Személyiség típusok**
- 2. Asszertív kommunikáció**
- 3. Konfliktuskezelés, stressz**
- 4. Work life balance**
- 5. Gyakorlat**
- 6. Gyakorlat**
- 7. Gyakorlat**

Időpontok:

- 1. Március 20. 13:30-14:30**
- 2. Március 27 13:30-14:30**

3. Április 3 13:30-14:30

4. Április 17 13:30-14:30

5. Április 24 13:30-14:30

6. Május 08. 13:30-14:30

7. Május 15 13:30-14:30

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: A kommunikáció hatalma

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Kormos Kata

Minimális létszám:

Tematika:

- 1. Bevezetés a kommunikációba**
- 2. Szóbeli kommunikáció**
- 3. A nem szóbeli közlés**
- 4. Hivatalos kommunikáció, közszereplés (állásinterjú, médiamegjelenés)**
- 5. Hivatalos írott kommunikáció**
- 6. Prezentáció**
- 7. Asszertív kommunikáció**

Időpontok:

- 1. Március 20. 14:30-15:30**
- 2. Március 27 14:30-15:30**
- 3. Április 3 14:30-14:30**

4. Április 17 14:30-15:30

5. Április 24 14:30-15:30

6. Május 08. 14:30-15:30

7. Május 15 14:30-15:30

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: „Rád is süt a nap, mert kortalan vagy!”

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója:

SZABÓ Gyöngyvér, egészségfejlesztő mentálhigiénikus

Minimális létszám:

Tematika:

- 1. Az időskorban rejlő pozitív lehetőségek**
- 2. A generációk közötti kommunikáció**
- 3. A családmodell megváltozása**
- 4. Alkalmazkodás az időskor kihívásaihoz**
- 5. Aktivitás, szemléletváltás, késői öregedés**
- 6. Az időskor a „bölcesség” kora**
- 7. Az időskor, mint újrakezdés**

Időpontok:

- 1. 2020. március 18. szerda, 10.00-11.30**
- 2. 2020. március 25. szerda, 10.00-11.30**
- 3. 2020. április 1. szerda, 10.00-11.30**
- 4. 2020. április 8. szerda, 10.00-11.30**

5. 2020. április 15. szerda, 10.00-11.30

6. 2020. április 22. szerda, 10.00-11.30

7. 2020. április 29. szerda, 10.00-11.30

Egyéb: Gondolkodjunk együtt!

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe:

Lisszabontól Santiago de Composteláig. A portugál „caminho” tájai, emberei és történetei.

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: dr. Nyáry Gábor

Minimális létszám:

Tematika:

- 1.Európa nyugati peremén: egy kis ország – nagy történelemmel.**
- 2.Lisszabon – város, ahol élni lehet.**
- 3.Síkságon magasodó kolostorcsodák és festői halászfalvak: elindulunk északnak!**
- 4.Coimbra: egyetemisták városa és a mélabús fado-zene szülőföldje.**
- 5.Portó, a kereskedők és a világhírű borok városa – melleleg start-up központ.**
- 6.Az északi felföldek gránitsziklás vidéke: itt született Portugália.**
- 7.”Mediterrán” ételek és borok: egy még felfedezésre váró kincsestár.**

Időpontok:

1. 2020. március 24.,13:00-14:30

2. 2020. március 31.,13:00-14:30

3. 2020. április 07.,11:30-13:00

4. 2020. április 14.,11:30-13:00

5. 2020. április 21.,11:30-13:00

6. 2020. április 28.,11:30-13:00

7. 2020. május 05.,11:30-13:00

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe:

Karavellák hátán: az portugál tengeri felfedezőutak és az „első globalizáció”.

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója:

dr. Nyáry Gábor

Minimális létszám:

Tematika:

- 1.A keresztes háborúk eszméje és a felfedező szellem kíváncsisága.**
- 2.Tengerész Henrik és a földrajzi felfedezőutak megindulása.**
- 3.Hajósok, martalócok, hittérítők.**
- 4.A nagy kereskedelmi flották és az új világ kincsei.**
- 5.A gyarmatbirodalom adminisztrációja: a modern igazgatás kezdetei.**
- 6.Kereskedők, monopolisták, csempészek.**
- 7.A „három dimenziós birodalom”, avagy az „első globalizáció”.**

Időpontok:

1. 2020. március 25.,10:00-11:30

2. 2020. április 01.,10:00-11:30

3. 2020. április 08.,10:00-11:30

4. 2020. április 15.,10:00-11:30

5. 2020. április 22.,10:00-11:30

6. 2020. április 29.,10:00-11:30

7. 2020. május 06.,10:00-11:30

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe:

Mindenki mindenki ellen – mindenki önmagáért- A 21. sz. geopolitikája.

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: dr. Nyáry Gábor

Minimális létszám:

Tematika:

- 1.Régi és felemelkedő hatalmak harca Európában és a világban.**
- 2.Determinálja-e a földrajz a nemzetközi kapcsolatokat? A „geopolitika” fogalmai.**
- 3.Stratégák, történészek és földrajztudósok: a geopolitika formálódó elméletei.**
- 4.A „második” 30 éves háború: világégések 1914-1945 között.**
- 5.Az ideológia álcája mögött: a hidegháború hatalmi vetélkedései.**
- 6.Az „unipoláris pillanat”. az USA hegemon szerepe a rendszerváltások után.**
- 7.A földrajz bosszúja: a formálódó sok-központú világrend.**

Időpontok:

1. 2020. március 24.,10:00-11:30

2. 2020. március 31.,10:00-11:30

3. 2020. április 07.,10:00-11:30

4. 2020. április 14.,10:00-11:30

5. 2020. április 21.,10:00-11:30

6. 2020. április 28.,10:00-11:30

7. 2020. május 05.,10:00-11:30

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe:

Követek, kémek, kódok a régi Európában.

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: dr. Nyáry Gábor

Minimális létszám:

Tematika:

- 1. Nemzetközi kapcsolatok, diplomácia, hírszerzés**
- 2. Velencei kémek, drinápolyi követek. A modern „szakmák” születése.**
- 3. Hírszerzők a Habsburgok Magyarországn.**
- 4. A királynő nyakéke. A francia abszolutizmus diplomata-kémei.**
- 5. Kódok és kódfejtők: titkosírások a diplomáciában – és a magánéletben.**
- 6. Utak, futárok, posták. Az információáramlás infrastruktúrája.**
- 7. A hálózatok ereje. Kapcsolati hálók a diplomácia világában.**

Időpontok:

1. 2020. március 25.,11:30-13:00

2. 2020. április 01.,11:30-13:00

3. 2020. április 08.,11:30-13:00

4. 2020. április 15.,11:30-13:00

5. 2020. április 22.,11:30-13:00

6. 2020. április 29.,11:30-13:00

7. 2020. május 06.,11:30-13:00

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe:

Dezinformáció, hibrid hadviselés, kiberháború – üdv a szép új világban!

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: dr. Nyáry Gábor

Minimális létszám:

Tematika:

- 1.A félrevezetés művészete: a világ „második legősibb” mestersége.**
- 2.A dezinformáció aranykora: a világháborúktól a hidegháború csúcsáig.**
- 3.A „kis zöld emberek” megszállják a Krím-félszigetet. Fenyegednek-e az oroszok?**
- 4.A 2016-os amerikai elnökválasztás: az álhírtelenség berobbanása a köztudatba.**
- 5.A Nagy Testvér(ek) és az Internet: kié legyen a valóságellenőrzés monopóliuma?**
- 6.Izraeli számítógépes féregvírusok az iráni atomprogram ellen. Az első kiber-csata.**
- 7.Kiber-fegyverkezési verseny? A geopolitika 5. dimenziója.**

Időpontok:

- 1. 2020. március 24.,11:30-13:00**
- 2. 2020. március 31.,11:30-13:00**
- 3. 2020. április 07.,11:30-13:00**
- 4. 2020. április 14.,11:30-13:00**
- 5. 2020. április 21.,11:30-13:00**
- 6. 2020. április 28.,11:30-13:00**
- 7. 2020. május 05.,11:30-13:00**

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe:

Twitter-diplomácia. Nemzetközi kapcsolatok az Internet korában.

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója:

dr. Nyáry Gábor

Minimális létszám:

Tematika:

- 1. Diplomácia régen és most: ami változik – és ami marad.**
- 2. Stratégiai kommunikáció: a versengő valóságértelmezések eszköztára.**
- 3. A számítógép meghódítja a külügyeket: az élen (akkor még) Amerika.**
- 4. Diplomáták a közösségi médiában – a külkapcsolati modernizáció látványos része.**
- 5. Twitter, Facebook, Instagram az álhírek világában: a digitális diplomácia árnyai.**
- 6. A modernizáció csendes hátsódvara: nagy adattömegek a külügyi munkában.**
- 7. Mit hoz a jövő: Mesterséges Intelligencia és robotika a**

külügyekben.

Időpontok:

- 1. 2020. március 25.,13:00-14:30**
- 2. 2020. április 01.,13:00-14:30**
- 3. 2020. április 08.,13:00-14:30**
- 4. 2020. április 15.,13:00-14:30**
- 5. 2020. április 22.,13:00-14:30**
- 6. 2020. április 29.,13:00-14:30**
- 7. 2020. május 06.,13:00-14:30**

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Beszéd, érvelés, retorika

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Dr. Szűcs Katalin Ágnes

Minimális létszám: nincs

Tematika:

Már a beszéd szavunk is többértelmű, cselekvésre és „tárgyra” egyaránt utal. A címben szereplő három fogalom elválaszthatatlan egymástól – összefüggésüket vizsgáljuk a kurzuson, vitákat, beszédeket elemezve és generálva, érzelmi és értelmi hangsúlyt megkülönböztetve s a lámpaláz leküzdésének módjait keresve – többek közt.

Időpontok:

1. 2020. március 19., 12:15–13:45

2. 2020. március 26., 12:15–13:45

3. 2020. április 2., 12:15–13:45

4. 2020. április 9., 12:15–13:45

5. 2020. április 16., 12:15–13:45

6. 2020. április 30., 12:15–13:45

7. 2020. május 7., 12:15–13:45

Egyéb: Elérhetőség: szucs.katalin.agnes@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Színházértés, -értelmezés

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Dr. Szücs Katalin Ágnes

Minimális létszám: nincs

Tematika:

Sokszor nehéz megfogalmazni pontosan, hogy a látott színházi előadás miért tetszett vagy nem tetszett. A kurzus a látottak értelmezéséhez, elemzéséhez ad szempontokat, s a vélemények artikulálásához, formába öntéséhez, ütköztetéséhez támpontokat.

Felvételről vagy élőben közösen megnézett színházi előadásokat elemezve próbáljuk az élményt „feldolgozni”, esetenként ugyanarról a produkcióról szóló kritikákat összehasonlítva, s megvitatva az előadások kapcsán felvetődő társadalmi, művészeti kérdéseket is.

Időpontok:

- 1. 2020. március 19.,**
- 2. 2020. március 26., 10:15–11:45**
- 3. 2020. április 2., 10:15–11:45**
- 4. 2020. április 9., 10:15–11:45**

5. 2020. április 16., 10:15-11:45

6. 2020. április 30., 10:15-11:45

7. 2020. május 7., 10:15-11:45

Egyéb: Elérhetőség: szucs.katalin.agnes@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Ugyanazt többféleképp – nyelvi játékok, szövegalkotási gyakorlatok

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Dr. Szűcs Katalin Ágnes

Minimális létszám: nincs

Tematika:

Varázslatos kifejezőeszköz a nyelv, egyszersmind jó játék. A kurzus gyakorlati feladatokon keresztül ezt az élményt próbálja tudatosítani a hallgatókban. Mi minden juthat eszünkbe egy címről, hányféleképpen lehet ugyanazt a témát feldolgozni, hogyan lehet két látszólag nagyon távoli fogalmat egy írásban összefüggésbe hozni, szabad asszociációkat és közlendőt összehangolni – cél az írás felszabadult örömeit megízlelve s a nyelvi szabályok fegyelmező kötöttségeit szem előtt tartva a gondolatok pontos, érzékletes, szabatos megfogalmazása.

Időpontok:

1. 2020. március 17., 12:00–13:30

2. 2020. március 24., 12:00–13:30

3. 2020. március 31., 12:00–13:30

4. 2020. április 14., 12:00–13:30

5. 2020. április 16., 12:00–13:30

6. 2020. április 28., 12:00–13:30

7. 2020. május 5., 12:00–13:30

Egyéb: Elérhetőség: szucs.katalin.agnes@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: MEMÓRIATRÉNING I. (nemcsak „kezdőknek”)

Játékos memóriafejlesztő feladatokkal

Tandíjas-e a tanfolyam: Igen

Képzés száma:

Képzés oktatója: Janzsóné Bolyóczki Éva

Minimális létszám: 6 fő

Tematika: A foglalkozások célja: az emlékezet (vizuális memória és téri emlékezet), a koncentrációképesség, a beszéd és figyelem, a logikus gondolkodás, a gondolkodási sebesség hatékony javítása, fejlesztése.

- „Use it or lose it!” Használd vagy elveszíted! Miért fontos az agy karbantartása?
- Játékos memóriafejlesztő feladatok, feladványok, rejtvények.
- Agytorna – gondolkodtató, gyakorlatorientált változatos feladatok, nyelvi, vizuális, matematikai gyakorlati intelligenciafejlesztők, asszociációs játékok.
- A kurzus folyamán röviden bemutatásra kerül: memóriatréning célja, hatása, eredmények; miként működik az agyunk, mi határozza meg az agyműködésünket; a korról hogyan változik a memóriánk; mitől függ a memória élessége; milyen változások zajlanak le az agyban a kor előrehaladtával; a neuroplaszticitás jelentősége; a kognitív tréning, a memóriajátékok fejlesztő hatásai az agyműködésre. Jobb és bal agyfélteke harmonizáló gyakorlatok. A közösségben végzett memóriatréning gyakorlatok jelentősége, ereje

és hatásai.

- Internetes, online, számítógépen, egyéb okos eszközökön játszható játékok jelentősége, fontossága.

Időpontok:

1. 2020. március 18. szerda 15:00-16:30

2. 2020. március 25. szerda 15:00-16:30

3. 2020. április 01. szerda 15:00-16:30

4. 2020. április 08. szerda 15:00-16:30

5. 2020. április 15. szerda 15:00-16:30

6. 2020. április 22. szerda 15:00-16:30

7. 2020. április 29. szerda 15:00-16:30

Egyéb: A kor előrehaladtával lelassul az agyműködés, a tárolt információk előhívásához több időre van szükség, mint korábban. Kognitív képességeink (figyelem, érzékelés-észlelés, emlékezet, megfigyelőképesség, gondolkodási funkciók) kihatnak mindenre, amit csinálunk. A mentális gyakorlatok javítják a kognitív működést, védik az agyat, a sejtek közötti kapcsolatok erősítésével. Számos tudományos dolgozat igazolta már az agytorna fontos kognitív hatásait.

Eszközigény: 2 db

íróeszköz(toll/ceruza), rajzlap vagy füzet.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: MEMÓRIATRÉNING II. - HALADÓ

Játékos, gyorsgondolkodást igénylő, memóriafejlesztő feladatokkal

Tandíjas-e a tanfolyam: Igen

Képzés száma:

Képzés oktatója: Janzsóné Bolyóczki Éva

Minimális létszám: 6 fő

Tematika: A foglalkozások célja: az emlékezet (vizuális memória és téri emlékezet), a koncentrációképesség, a beszéd és figyelem, a logikus gondolkodás, a gondolkodási sebesség hatékony javítása, fejlesztése emelt szinten.

- A rövidtávú memória – munkamemória edzése.
- Figyelem, figyelemösszpontosítás, koncentráló képesség.
- Hosszú távú memória – szemantikus és epizódikus memória tesztelése, próbára tétele. Történetmesélés.
- Vizuális memória – képek és szavak. Név- és arcmemória.
- Az érzelmek, a zene ereje, hatása az emlékezésben.
- Játékos memóriafejlesztő feladatok, feladványok, rejtvények.
- Agytorna – gondolkodtató, gyakorlatorientált változatos feladatok, nyelvi, vizuális, matematikai gyakorlati intelligenciafejlesztők.
- A kognitív/memória tréning, a memóriajátékok fejlesztő hatásai az agyműködésre.
- Internetes, online, számítógépen, egyéb okos eszközökön játszható játékok jelentősége, fontossága, előnye, hátránya.

➤ A közösségben végzett gyakorlatok előnyei és hatékonysága,

Terem:

Időpontok:

Időpontok:

- 1. 2020. március 16. hétfő 14:30-16:00**
- 2. 2020. március 23. hétfő 14:30-16:00**
- 3. 2020. március 30. hétfő 14:30-16:00**
- 4. 2020. április 06. hétfő 14:30-16:00**
- 5. 2020. április 20. hétfő 14:30-16:00**
- 6. 2020. április 27. hétfő 14:30-16:00**
- 7. 2020. május 04. hétfő 14:30-16:00**

Egyéb: A tanfolyamra olyan résztvevők jelentkezését várom, akik szeretik a kihívásokat, a nehezebb, gyorsgondolkodáson alapuló, logikai, nyelvi játékokat, gondolkodtató feladatokat. „Folytköv”. Eszközigény: 2 db írőeszköz (toll vagy ceruza), írólap, vagy füzet.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Kalandozás a fotográfia világában

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Goddard Paula

Minimális létszám: 5

Tematika:

1. Művészet-e a fotózás? Fontos-e, hogy művészetként gondoljunk rá?
2. Hogyan változtatta meg a vizuális kommunikációt a fotózás?
3. A vizuális kommunikáció pszichológiája a mindennapokban (reklámok és a mítosz)
4. Hogyan hat a fotózás a mindennapi életünkre és énképünkre?
5. Híres fotósok (Julia Margaret Cameron, Jacques Henri Lartigue, Dorothea Lange, Kálmán Kata, Robert Capa)
6. Híres fotósok (Richard Avedon, Annie Leibovitz, Nan Goldin, Robert Mapplethorpe)
7. Közös fotózás vagy fotómontázs készítés

Időpontok:

1. 2020. március 20., péntek, 9:00-10:30
2. 2020. március 27., péntek, 9:00-10:30
3. 2020. április 3., péntek, 9:00-10:30

4. 2020. április 17., péntek, 9:00-10:30
5. 2020. április 24., péntek, 9:00-10:30
6. 2020. április 30., csütörtök, 9:00-10:30
7. 2020. május 8., péntek, 9:00-10:30

Egyéb:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Kell a dráma! III

Isten óvja a királynőt!

ismerkedés a XX. századi brit dáma alapműveivel

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Goddard Paula

Minimális létszám: 5

Tematika:

1. Bevezetés
2. James Joyce - Számkivetettek
3. Samuel Beckett - Godot-t ra várva
4. John Osborne - Dühöngő ifjúság - film (két alkalom)
5. John Osborne - Dühöngő ifjúság - film befejezés és megbeszélés
6. Harold Pinter - Senkiföldje vagy Árulás
7. Caryl Churchill - NagymeNők vagy amit meg tudunk szerezni

Időpontok:

1. 2020. március 20., péntek, 11:00-12:30
2. 2020. március 27., péntek, 11:00-12:30
3. 2020. április 3., péntek, 11:00-12:30

4. 2020. április 17., péntek, 11:00-12:30
5. 2020. április 24., péntek, 11:00-12:30
6. 2020. április 30., csütörtök, 11:00-12:30
7. 2020. május 8., péntek, 11:00-12:30

Egyéb:

Csakúgy, mint a többi dráma kurzusomhoz, ehhez a kurzushoz sem kell irodalmi háttér. Mindenkit várok szeretettel, aki bepillantást szeretne nyerni a brit kultúra eme igen jellemző és sokatmondó szeletébe. Olvassunk együtt!

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Kell a dráma! II

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Goddard Paula

Minimális létszám: 5

Tematika:

1. Tennessee Williams - Az iguána éjszakája - film (két alkalom)
2. Tennessee Williams - Az iguána éjszakája - film befejezés és megbeszélés
3. Tennessee Williams - Az ifjúság szép madara
4. Eugene O'Neill - Eljő a jeges
5. Lilian Hellman - Régimódi játékok
6. Edward Albee - Állatkerti történet
7. Arthur Miller - Közjáték Vichy-ben vagy James Baldwin - Déli Ballada

Időpontok:

(Minta a dátum megjelenítésére az egységesítés érdekében: 2020. október 2., 10:00-12:30 - 2020. március 16-a előtti dátumot ne írjon!)

1. 2020. március 16., hétfő, 09:00-10:30
2. 2020. március 23., hétfő, 09:00-10:30
3. 2020. március 30., hétfő, 09:00-10:30

4. 2020. április 6., hétfő, 09:00-10:30

5. 2020. április 13., hétfő, 09:00-10:30

6. 2020. április 20., hétfő, 09:00-10:30

7. 2020. április 27., hétfő, 09:00-10:30

Egyéb:

Ehhez a kurzushoz ajánlatos elvégezni a Kell a dráma! c. kurzust, de nem kötelező!

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

**Tanfolyam címe: STRESSZ KEZELÉS-EGYENSÚLYTEREMTÉS
A MINDENNAPOKBAN KINEZIOLÓGIÁVAL**

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma: 7 alkalom

Képzés oktatója: Papp Éva

Minimális létszám:

Tematika:

- 1. Stressz elmélet a kineziológia tükrében**
- 2. Energetikai alapok, az egészség háromszöge**
- 3. Kineziológiai megoldások, az érzelmek üzenetei**
- 4. Az izomtesztelés csodája**
- 5. Egységes agy, agyintegráció**
- 6. Múltunk árnyainak feloldása**
- 7. Stressz kezelés-egyensúly**

Időpontok:

- 1. 2020. április 14. 10:30-12:00**
- 2. 2020. április 21. 10:30-12:00**

3. 2020. április 28. 10:30-12:00

4. 2020. május 05. 10.30-12:00

5. 2020. május 12. 10.30-12:00

6. 2020. május 19. 10.30-12:00

7. 2020. május 26. 10:30-12:00

Egyéb: A képzés nem kineziológiai szakképzés, hanem a kineziológia szellemiségén és tapasztalatain alapuló kiegyensúlyozó lehetőségek megismertetése.

Tanfolyam címe: BELSŐ ÚTON -RELAXÁCIÓS, MEDITÁCIÓS HARMONIZÁLÓ ÖNISMERETI FOGLALKOZÁSOK.

Alap életterületek energiaközpontok szerinti belső rendezése.

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Papp Éva

Minimális létszám:

Tematika:

- 1. Életerő, biztonság és egészség célorientáció**
- 2. Családi-kapcsolati harmónia**
- 3. Kiegyensúlyozott énképviselésünk a világban**
- 4. Szeretet egyensúly önmagunk és mások felé**
- 5. Egyedülálló lényünk kifejezése**
- 6. Érzem, tudom, megmutatom -kreativitás felszabadítás**
- 7. Az én univerzumom –egységben**

Időpontok:

(Minta a dátum megjelenítésére az egységesítés érdekében: 2020. október 2., 10:00-12:30 - 2020. március 16-a előtti dátumot ne írjon!)

- 1. 2020. április 14. 13:00-14:30**

2. 2020. április 21. 13:00-14:30

3. 2020. április 28. 13:00-14:30

4. 2020. május 05. 13:00-14:30

5. 2020. május 12. 13:00-14:30

6. 2020. május 19. 13:00-14:30

7. 2020. május 26. 13:00-14:30

Egyéb: A foglalkozások elméletből és gyakorlatból állnak, melyek ülve történnek.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Színes festés (akvarell) kezdő tanfolyam

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Berta Szilvia

Minimális létszám: 20 fő

Tematika:

1. nap: Ismerkedés a színekkel: színek a hétköznapiakban, színesztétika, színek és érzelmek, a színek jelentése, színkeverés vízfestéssel, az akvarell festés alapjai, ismerkedés az eszközökkel, festékekkel, színkeverés alkalmazása a gyakorlatban.

2. nap: Az első napon tanultak rögzítése, akvarell képek festése.

Időpontok:

1. 2020. március 30., hétfő, 9:00-16:30

2. 2020. március 31., kedd, 9:00-16:30

Egyéb:

Előfeltétel: Jobb agyféltekés rajztanfolyam elvégzése

Maga a színkeverés bal agyféltekés tevékenység, azonban rajz tudásunkat és jobb agyféltekés látásmódunkat is felelevenítjük, hiszen szükségünk lesz rá a vázlat készítésnél.

A tanfolyam elsődleges célja, hogy megismerkedjünk a színekkel, a színkeveréssel, és a különböző eszközökkel, azok használatával. Kezdőknek szól, akik szeretnék tudatosan használni a színeket, és akik szeretnének belekóstolni az akvarell festés világába.

Alkotni jó, az önkifejezés, önkiteljesedés egy formája, annak fontos része. A művész mindenkiben ott lakozik, csak meg kell találni!

Az szükséges eszközök egy részét akár hipermarketekben is be lehet szerezni. Ezek alacsonyabb árfekvésű, kezdőknek, tanulóknak készült eszközök, de a technika kipróbálásához megfelelőek és így nem kell nagy összeget fordítani a beszerzésükre. Aki szeretne művész minőséget vásárolni, természetesen azt is lehet művészellátókban, de nem biztos, hogy érdemes, hiszen előfordulhat, hogy más technika lesz az, amivel majd a későbbiekben festeni szeretnénk. Ez a tanfolyam egy kaland lesz a színek világában, kicsit felidézve az iskolás éveket a gombos vízfesték készlettel vagy a tubusos akvarell festékekkel.

Eszközigény (14 féle eszköz):

- Papírtörő (ecset törléshez): 1 tekercs (vagy kis fehér frottír törölköző)
- Fültisztító pálcika 2-3 db
- Egy nagy és egy kicsi befőttes üveg műanyag pohár (ecset mosáshoz) vagy üveg helyett lehet joghurtos/ kefir pohár
- Rajztábla
- Akvarell papír/ tömb (lehetőleg minimum 200g, legjobb a 300g érdes/ félérdes felületű): bármekkora méret jó, de mi A5-ös méretben fogunk festeni, ezért otthon előre össze kell vágni (nem baj, ha kicsit nagyobb lesz).
- Fénymásoló papír A4 (10 db)
- 3H ceruza: 1 db
- Hegyező
- Radír
- Vizálló vékony hegyű fekete filctoll
- Vízfesték: Legjobb a tubusos akvarell készlet (maximum 12 szín), de

fontos, hogy mindhárom alapszínt (vörös, kék, sárga) és a fekete színt tartalmazza a készlet. (Fehér színre nem lesz szükségünk.) Megfelelő lehet még a gombos vízfesték, de sajnos sok olyan készlet van forgalomban, melyek nem tartalmazzák az alapszíneket, illetve nem áttetsző felületet adnak, „púderesre” száradnak. A“Süni” 12 színt tartalmazó gombos vízfesték még elfogadható, ami hipermarketekben is beszerezhető. (Tempera, gvas nem jó.)

- Fehér porcelán vagy műanyag tányér (fontos, hogy fehér legyen)
- Öntapadós maszkoló szalag min. 2 cm széles (hipermarketekben, festékboltban is beszerezhető)
- Ecsetek:
 - 1 db tanuló kör ecset készlet (4, 6, 10-es méretű ecsetekkel, hipermarketekben is beszerezhető)
 - Opcionális: 1 db természetes, kemény, vastag szálú ecset (disznószőr), aminek a végén enyhén szétállnak a szőrszálak (6-os vagy 8-as méret, hipermarketekben is beszerezhető)
 - Opcionális: 1 db tűecset (000 vagy 00 méret) - művészellátóban kapható
 - Opcionális: legyező ecset

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Jobb agyféltekés rajzolás (3 nap)

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Berta Szilvia

Minimális létszám: 20 fő

Tematika:

1. nap: Rajzos gyakorlatok végzése, melynek célja a jobb agyfélteke aktivitásának élénkítése, és a bal agyféltekének a kizárása az alkotási folyamatból; ismerkedés a két dimenziós terekkel; tónusozási technikák (satírozás, maszatolás)

2. nap: Rajzos gyakorlatok végzése, melynek célja a jobb agyfélteke működésének további erősítése, a bal agyfélteke kismértékű bevonása az alkotási folyamatba és a két agyfélteke működésének összehangolása; további ismerkedés a két dimenziós terekkel; három dimenziós terek ábrázolása

3. nap: Vázlatolási technikák, rajztechnika, portré rajzolás

Időpontok:

(Minta a dátum megjelenítésére az egységesítés érdekében: 2020. október 2., 10:00-12:30 - 2020. március 16-a előtti dátumot ne írjon!)

1. 2020. március 16., hétfő, 9:00-16:00

2. 2020. március 17., kedd, 9:00-16:00

3. 2020. március 18., szerda, 9:00-16:00

Egyéb:

Ez a tanfolyam az alapot adja meg a rajzoláshoz, az alkotás öröme az ízét, azt, amit gyermekkorunkban sokan felnőttek nem élhettünk át, mert valami miatt feladtuk, megrekedt a rajzkészségünk fejlődése, és maradtunk a pálcikaembernél. A tanfolyam elvégzésével önbizalmunk is erősödik, mivel olyan dolgot sajátítunk el, amiről korábban azt gondoltuk (vagy erősen megkérdőjeleztük), hogy képesek vagyunk rá.

Gondosan összeválogatott rajzos gyakorlatok végzésével alakul ki az a látásmód, amire a realiztikus ábrázoláshoz szükség van. Először a türelmet, a részletek érzékelését, a kétdimenziós formák tökéletes látását tanulják meg a résztvevők, aztán jön a háromdimenziós terek érzékelése, a dombormű kinézetű rajzok készítése, az arcok részleteinek mind tökéletesebb felismerése, majd a portrérajzolás. A tanfolyam elvégzésével nem csak rajzkészségünk fejlődik, több más képességünk is erősödik, néhányat kiemelve: szem-kéz kontaktus, arány érzék, koordinációs képesség, megfigyelőképesség, koncentráció képesség, problémamegoldó képesség, türelem, kreativitás.

A gyakorlatok nem közvetlenül a rajzolásra irányulnak, hanem a jobb agyfélteke működésének serkentésére, a jobb és a bal agyfélteke működésének a kiegyenlítésére, összehangolására.

A jobb agyféltekénknek nincs időérzéke, képekben, mintákban gondolkodik, nem fordítja le gondolatainkat számokra, szavakra, mondatokra, ezért alkotás közben egy meditációhoz hasonló állapotba kerülünk, amikor elménk nem zakatol, hanem egy jóleső belső csendben rajzolunk.

A tanfolyamon megtapasztalt fejlődést és alkotást bárki hasznosíthatja más és más okból, legyen az stressz oldás, kikapcsolódás, sikerélmény,

önbizalom építés vagy a rajzkészség fejlesztése.

Alkotni jó, az önkifejezés, önkiteljesedés egy formája, annak fontos része. A művész mindenkiben ott lakozik, csak meg kell találni!

Eszközigény:

- grafitceruzák: 1 db HB, 1 db 4B, 1 db 8B (lehetőleg KOH-I-NOOR márkájú)
- 20 db fénymásolópapír
- 5 db félfamentes rajzlap (lehetőleg érdeesebb felületű)
- 1 db „elefántos” radír (lehetőleg KOH-I-NOOR márkájú)
- 1 db olyan radír, amelynek vékony éle van
- 1db radírceruza (opcionális)
- 1 db hegyező
- gyurmaradír (lehetőleg KOH-I-NOOR márkájú)
- 10 db fültisztító pálcika
- 6 db papír zsebkendő
- rajztábla (opcionális)

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Egy nemzet újjászületése: a magyar képzőművészet a XIX. században.

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Dr. Jászberényi József

Minimális létszám: nincs

Tematika:

A kurzuson a kialakuló és kiteljesedő nemzeti romantikus képzőművészet személyiségeit, intézményrendszerét és legjelentősebb műalkotásait tekintjük át. Főszereplőnk lesz Barabás Miklós, Madarász Viktor, Munkácsy Mihály és Zichy Mihály.

Időpontok:

1. 2020. 03. 17. kedd, 8:00-9:30

2. 2020. 03. 24. kedd, 8:00-9:30

3. 2020. 03. 31. kedd, 8:00-9:30

4. 2020. 04. 07. kedd, 8:00-9:30

5. 2020. 04. 14. kedd, 8:00-9:30

6. 2020. 04. 21. kedd, 8:00-9:30

7. 2020. 04 28. kedd, 8:00-9:30

Egyéb:

A kurzushoz semmilyen előképzettség nem kell!

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Futóbolondok és mesterek – a 20. századi gondolkodástörténet legbefolyásosabb filozófusairól, emberi, érthető nyelven

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Dr. Jászberényi József

Minimális létszám:

Tematika:

A kurzuson a XX. századi filozófia legfontosabb alakjait tekintjük át, közérthető, követhető nyelven.

Az első alkalommal filozófiatörténeti bevezetővel kezdünk, amely arra épül, hogy a modern és posztmodern filozófia a német klasszikus filozófia öröksége, Hegel és Kant köpönyegéből bújt ki.

Vázlatosan áttekintjük Marx, Nietzsche és Freud filozófiáját, majd rátérünk a XX. század legnagyobb alakjaira.

Szó lesz a Heideggerről, a zsidó dialógusfilozófiáról (Buber, Rosenzweig), a francia egzisztencializmusról (Sartre, Camus), nagyon bőven beszélek a tradicionalizmusról (Hamvas, Guénon, Mereskovszkij). A 20. század második felének főhőse Roger Scruton és Hans-Georg Gadamer, de külön órákat szentelek a filozófia extrém újbalos alakjainak: Foucaultnak, Althussernek, Gramscinak, Lukácsnak, Deleuze-nek, Guattarinak,

Derridának, Habermasnak és a mai kor nagy sztárjának, Slavoj Zizeknek.

Egyszóval egy nagyon izgalmas utazás lesz a gondolatok világában.

Időpontok:

1. 2020. 03. 17. kedd, 10:00-11:30

2. 2020. 03. 24. kedd, 10:00-11:30

3. 2020. 03. 31. kedd, 10:00-11:30

4. 2020. 04. 07. kedd, 10:00-11:30

5. 2020. 04. 14. kedd, 10:00-11:30

6. 2020. 04. 21. kedd, 10:00-11:30

7. 2020. 04 28. kedd, 10:00-11:30

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: A szent és a profán (Itália, szakrális nézőpontból)

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Dr. Jászberényi József

Minimális létszám:nincs

Tematika:

A kurzuson elsősorban az eliadei „szentség-profánítás” fogalmaktól meghatározottan tekintjük át több olyan szent életét, akiknek Itáliában nagyon erős kultuszuk van, nemcsak templomokat építettek a nevüket tisztelve, hanem mind a mai napig számos formában aktívan ünneplik emléküket.

Rajtuk keresztül megértjük az ún. középkori (premodern) gondolkodás, életérzés, világszemlélet alapjait, amely számos tekintetben tanulságul és támaszul szolgálhat a mai embernek.

Időpontok:

- 1. 2020. 03. 17. kedd, 12:00-13:30**
- 2. 2020. 03. 24. kedd, 12:00-13:30**
- 3. 2020. 03. 31. kedd, 12:00-13:30**
- 4. 2020. 04. 07. kedd, 12:00-13:30**

5. 2020. 04. 14. kedd, 12:00-13:30

6. 2020. 04. 21. kedd, 12:00-13:30

7. 2020. 04 28. kedd, 12:00-13:30

Egyéb:A kurzus semmilyen előképzettséget nem igényel!

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: ARC- ÉS SZEMJÓGA – előadás és gyakorlat most egyben!

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 10 fő

Szemjoga

A kurzus olyan terápiás joggyakorlatokkal ismerttet meg bennünket, amelyek segítik a szemizmokban fellépő működési rendellenességekből fakadó különféle szembetegségek enyhítését.

Arctorna

Az arc területén több mint 50 izom található. Az arctorna ezen – mimikai és rágóizmok – erősítő és lazító, nyújtó- és masszázstechnikáiból áll.

Az előadások tematikája:

- 1. Mire jó az arctorna?**
- 2. Szemünk fénye. Mit (t)ehetünk szemünk egészsége érdekében? A látásproblémák javításának lehetőségei**
- 3. Stresszoldási praktikák**
- 4. Öregedési elméletek**

5. A visszafiataltítás külső- és belső lehetőségei

6. A kozmetikumok világa. Hasznos és káros anyagok

7. Bőr- és hajápolási tanácsok

Időpontok:

1. 2020. március 16., hétfő, 11:00-12:30

2. 2020. március 23., hétfő, 11:00-12:30

3. 2020. március 30., hétfő, 11:00-12:30

4. 2020. április 6., hétfő, 11:00-12:30

5. 2020. április 20., hétfő, 11:00-12:30

6. 2020. április 27., hétfő, 11:00-12:30

7. 2020. május 4, hétfő, 11:00-12:30

Egyéb:

A gyakorlatokat ülve végezzük.

Eszközigény: egy darab parafadugó a 2. órától – ezt az első órán megbeszéljük!

Kapcsolat: Máté Erika +36 20 590 65 99, materika8@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe:

AZ ÉLETERŐ NÖVELÉSE CSIKUNG GYAKORLATOKKAL

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 10 fő

Maximális létszám: 22 fő

Tematika:

A csikung szó (chi kung, qigong) két karakter fonetikus átírása.



CSI



KUNG

A CSI levegőt, életerőt, életenergiát jelent.

A KUNG jelentése: munka, tartós művelés, fejlesztés.

A **CSIKUNG** - 氣功 - tehát nem más, mint **az életenergia művelésének és az egészség megtartásának művészete.**

A gyógyító csikung a hagyományos kínai gyógyászat egyik ága, melyet kifejezetten az egészség megőrzése és helyreállítása érdekében, és az idő

előrehaladtával egyre csökkenő életerő (csi) visszapótlására fejlesztettek ki. Ez az ősi módszer egyesíti a testmozgást, a légzéstechnikát, a mentális koncentrációt és a képzelet teremtő erejét a testi-lelki-szellemi egyensúly megtalálásának érdekében. Az egészség feltétele ugyanis a testünk energiacsatornáiban akadálytalanul áramló életenergia.

A **10 alkalom** során egy egyszerű, ám igen hatékony gyakorlatsort sajátítunk el. Először az ízületeket mozgatjuk át alulról felfelé haladva (boka, térd, csípő, ujjak, csukló, könyök, váll, nyak). Ezután az óra gerincét adó, mintegy 20 természeti képet megjelenítő gyakorlat következik, végül a Tan-tien nevű alhasi erőközpontban összegyűjtjük az energiát.

A csikung mozdulatok egyszerűek, lágyak, természetesek, mégis képesek átmozgatni a test minden porcikáját és biztosítani benne az életerő szabad áramlását. Ha pedig az életerő, azaz a csi szabadon áramlik, akkor az egyensúlytalanságok és betegségek eltávoznak testünkből.

Időpontok:

- 1. 2020. március 18., szerda, 9:30-10:30*
- 2. 2020. március 25., szerda, 9:30-10:30*
- 3. 2020. április 1., szerda, 9:30-10:30*
- 4. 2020. április 8., szerda, 9:30-10:30*
- 5. 2020. április 15., szerda, 9:30-10:30*
- 6. 2020. április 22., szerda, 9:30-10:30*
- 7. 2020. április 29., szerda, 9:30-10:30*
- 8. 2020. május 6., szerda, 11:00-12:00*

9. 2020. május 13., szerda, 11:00-12:00

10. 2020. május 20., szerda, 11:00-12:00

Egyéb:

A gyakorlatokat állva végezzük, de – igény esetén – egy részük széken ülve is elvégezhető.

Eszközigény: laza öltözék

Kapcsolat: Máté Erika +36 20 590 65 99, materika8@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: GYÓGYÍTÓ JÓGA I.

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 10 fő

Maximális létszám: 20 fő!

A szerdai jogafoglalkozásokon az ízületek és a hátgerinc átmozgatására, a lerakódások, „berozsdásodások” megszüntetésére fókuszálunk. Miközben óráról órára egyre rugalmasabbá és erősebbé válik a testünk, a jóga mintegy „mellékhatásaként” megtanuljuk „összeszedni”, összpontosítani a figyelmünk, elengedni a zavaró gondolatokat, érzelmeket és a jelenben lenni. A gyógyító jóga elősegíti test-lélek-szellem egységes működését, így egészségre gyakorolt hatása jelentős. A kurzus kezdők és haladók számára egyaránt ajánlott.

Tematika:

- 1. Anti-reumatikus gyakorlatok az egészséges ízületekért**
- 2. A helyes testtartás és légzés. Mit tegyünk légszomj esetén?**
- 3. A nyak, a vállak és a hát merevségét oldó gyakorlatok**
- 4. Hasi-emésztőrendszeri gyakorlatok a jó emésztésért**
- 5. Gyakorlatok az egészséges hátgerincért**
- 6. Egyensúlyteremtés. Jógikus mélyrelaxáció**
- 7. Összefoglalás. Hogyan gyakoroljunk otthon?**

Időpontok:

1. 2020. március 18., szerda, 10:45-12:15
2. 2020. március 25., szerda, 10:30-12:00
3. 2020. április 1., szerda, 10:30-12:00
4. 2020. április 8., szerda, 10:30-12:00
5. 2020. április 15., szerda, 10:30-12:00
6. 2020. április 22., szerda, 10:30-12:00
7. 2020. április 29., szerda, 10:30-12:00

Egyéb:

A nagy érdeklődésre való tekintettel, hétfőn 13-14.30-ig is indul egy jóga csoport. A két kurzus tematikája különböző!

Eszközigény: jógamatrac vagy polifoam és laza öltözék.

Kapcsolat: Máté Erika +36 20 590 65 99, materika8@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: GYÓGYÍTÓ JÓGA II. – CSAKRÁK

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 10

Maximális létszám: 20 fő!

Tematika:

Hétfői jogagyakorlásunkat testünk hét fő energiaközpontját tudatosítva végezzük. Foglalkozásonként körbejárunk egy-egy csakrát, megbeszéljük funkciójukat, energetikai minőségüket, majd összekötjük a gyakorlatokat azokkal a csakrákkal, amelyekre hatással vannak. Testünk 7 fő energiaközpontján alulról fölfelé haladunk:

- 1. A Föld kapuja – A GYÖKÉRCSAKRA – túlélés, önfenntartás, biztonság**
- 2. A Hold kapuja – A NEMI CSAKRA – testi örömök, kreativitás, érzelmi biztonság**
- 3. A Nap kapuja – A KÖLDÖKCSAKRA – életerő, hatalom, önuralom**
- 4. A Szelek kapuja – A SZÍVCSAKRA – odaadás és elfogadás, feltétel nélküli szeretet**

5. Az Idő és a Tér kapuja – A TOROKCSAKRA – tiszta beszéd, belső hang, szakrális művészetek

6. A Felszabadulás kapuja – A HOMLOKCSAKRA– „harmadik szem”, tisztánlátás, „guru csakra”: a „belső mester” lakhelye

7. Az Üresség kapuja – A KORONACSAKRA – magasabb tudatosság, egységélmény, a tiszta lét vagy a tiszta boldogság állapota

Figyelem! A hétfői és a szerdai jógaórák tematikája különbözik!

Időpontok:

1. 2020. március 16., hétfő, 13:00-14:30

2. 2020. március 23., hétfő, 13:00-14:30

3. 2020. március 30., hétfő, 13:00-14:30

4. 2020. április 6., hétfő, 13:00-14:30

5. 2020. április 20., hétfő, 13:00-14:30

6. 2020. április 27., hétfő, 13:00-14:30

7. 2020. május 4, hétfő, 13:00-14:30

Egyéb:

A kurzus első sorban azok számára ajánlott, akiket érdekel a jóga energetikai aspektusa is.

Eszközigény: jógamatrac vagy polifoam, és laza öltözék.

Kapcsolat: Máté Erika +36 20 590 65 99, materika8@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Számítástechnika (Kezdő - Richterés)

Tandíjas-e a tanfolyam: NEM

Képzés száma:

Képzés oktatója: Lévai István

Minimális létszám: 15

Maximális létszám: 20

Tematika:

Kezdő számítástechnikai tanfolyamon a hallgatók megismerkednek a számítógépek alapszintű felépítésével, magabiztos és önálló működtetéséhez elengedhetetlenül szükséges készségekkel. Megismerik és elsajátítják az internetes világ alapfogalmait, továbbá gyakorlatot szereznek az internetes böngészésben, keresési technológiákban. Továbbá bemutatásra kerülnek az internet hatékony használatához szükséges információs (időjárás, hírek, stb.), tudományos és térképes (Google Maps), útvonaltervezéssel foglalkozó oldalak, s még sok más érdekesség a virtuális világunk gyöngyszemeiből (Google Föld, YouTube, stb.).

Időpontok:

1. : 2020. március 19., csütörtök, 15:30 - 17:30

2.: 2020. március 26., csütörtök, 15:30 - 17:30

3.: 2020. április 02., csütörtök, 15:30 - 17:30

4.: 2020. április 09., csütörtök, 15:30 - 17:30

Egyéb:

Javasoljuk azoknak, akik teljesen kezdők, vagy bizonytalanok még a számítógép használatában, kezelésében.

Csak azok jelentkezhettek, akik még nem vettek eddig részt ingyenes (Richter) számítástechnikai tanfolyamon!

A tanfolyam elindulását követően nincs lehetőség becsatlakozásra!

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA
XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Német haladó

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma: 7

Képzés oktatója: Lengyel Mária

Minimális létszám:

Tematika:

- 1. A résztvevők tudásszintjének felmérése. Alap főnevek, melléknevek, igék felelevenítése. Megegyezés az elkövetkező témákról.**
- 2. Főnevek alany, tárgy és részes esetének ismétlése, egyszerű igék ragozása, mondatszerkesztés. Téma pl.: lakás, ház, család...**
- 3. Határozatlan névelő, névmások, gyakori melléknevek. Téma pl.: utca, közlekedés...**
- 4. Birtokviszony. Kérdések és feleletek, egyszerű mondatok. Párbeszéd. Téma pl.: iskola, munka, hivatás...**
- 5. Erős és gyenge melléknévragozás, kötőszavak. Téma pl.: vásárlás...**
- 6. Vegyes melléknévragozás, összetett mondatok fajtái. Téma pl.: szabadidő, hobby...**
- 7. Kívánság szerinti ismétlés, párbeszéd.**

Időpontok:

1. 2020, március 16. 10.00 - 11.30.
2. 2020, március 23. 10.00 - 11.30
3. 2020, március 30. 10.00 - 11.30
4. 2020, április 6. 10.00 - 11.30
5. 2020, április 20. 10.00 - 11.30
6. 2020, április 27. 10.00 - 11.30
7. 2020, május 4. 10.00 - 11.30

Egyéb:

Esetleg egy hét csúszás lehet, ha valamelyik dátumon akadályoztatva lennének. Ez esetben a hallgatókkal egyeztetek.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Német társalgó

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma: 7

Képzés oktatója: Lengyel Mária

Minimális létszám:

Tematika:

1. Hallgatók tudásszintjének felmérése. Közös megegyezés a későbbi témákról. Rövid bemutatkozás személyenként.
2. Igény szerint nyelvtani kérdések tisztázása. Párbeszéd a megegyezett témáról. Egy általam hozott vers vagy rövid prózai írás megbeszélése.
3. Kis nyelvtani felidézés. Egyéni beszámolók az adott témáról. Témával kapcsolatos kifejezések, germanizmusok rögzítése.
4. Kis nyelvtani felidézés. Feladatok párokban az aznapi témáról.
5. Kis nyelvtani gyakorlás. Az aznapi témáról egyéni beszámolók. Egymás javítása. Rövid újságcikk megbeszélése.
6. Keresztrejtvény közös megfejtése. Szabad beszélgetés.
7. Kívánság szerint játék, beszélgetés, rejtvényfejtés.

Időpontok:

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. 2020, március 16. | 12.00 - 13.30 |
| 2. 2020, március 23. | 12.00 - 13.30 |
| 3. 2020, március 30. | 12.00 - 13.30 |
| 4. 2020, április 6. | 12.00 - 13.30 |
| 5. 2020, április 20. | 12.00 - 13.30 |
| 6. 2020, április 27. | 12.00 - 13.30 |
| 7. 2020, május 4. | 12.00 - 13.30 |

Egyéb: Esetleges egy hét csúszásról egyeztetés a hallgatókkal.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA
XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév

Tanfolyam címe: Kell a dráma!

Ismerkedés az amerikai drámairodalom alapműveivel

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója: Goddard Paula

Minimális létszám: 5

Tematika:

1. Az amerikai drámairodalom gyökerei és a színhátság kialakulása - a *little theatre* mozgalom, Broadway, népszerű témák, a mozik, a rádió majd a televízió elterjedése és ennek hatása, a Federal Theatre, stb.
2. Eugene O'Neill - Utazás az éjszakába
3. Tennessee Williams - Macska a forró bádogtetőn filmvetítés I.
4. Tennessee Williams - Macska a forró bádogtetőn filmvetítés II. és a film elemzése
5. Tennessee Williams - A vágy villamosa
6. Arthur Miller - Az ügynök halála
7. Edward Albee - Nem félünk a farkastól

Időpontok:

(Minta a dátum megjelenítésére az egységesítés érdekében: 2020. október 2., 10:00-12:30 - 2020. március 16-a előtti dátumot ne írjon!)

1. 2020. március 16., hétfő, 11:00-12:30
2. 2020. március 23., hétfő, 11:00-12:30
3. 2020. március 30., hétfő, 11:00-12:30
4. 2020. április 6., hétfő, 11:00-12:30
5. 2020. április 13., hétfő, 11:00-12:30
6. 2020. április 20., hétfő, 11:00-12:30
7. 2020. április 27., hétfő, 11:00-12:30

Egyéb:

Az első előadás bevezetése után, kurzus során együtt fogjuk elolvasni és megbeszélni a műveket. Koncentrálunk majd arra, hogy beazonosítsuk milyen témák foglalkoztatták ezeket az írókat. Elemezzük, hogy vajon a mai életünkben mennyi jelentőséggel bírnak még ezek a problémák. Megtárgyaljuk a karaktereket és azt, hogy kikkel tudunk esetleg azonosulni és miért. Bepillantunk a szereplők lélektanába, motivációiba és élethelyzetébe.

Mindenkinek szeretettel ajánlom ezt a kurzust, nem kell hozzá irodalmi háttér. A felsorolt írók darabjaikban a témák, a problémák, a drámai eszközök és a személyiségek olyan mérhetetlenül gazdag arzenálját sorakoztatják fel, hogy mindenki egy kicsit magáénak fogja érezni őket.

Arra ösztönözném a diákokat, akiket érdekel ez a kurzus, hogy a rengeteg fénymásolás elkerülése érdekében nézzenek körül, hogy be tudják-e szerezni a drámákat esetleg könyvtárból.

**MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév**

Tanfolyam címe:

Angol tanfolyam teljesen kezdőknek

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója:

Tassy Sándor

Minimális létszám:

Tematika:

Az eddigi „újrakezdő” megnevezés a jelentkezők nagyon széles skáláját fedte és nagy volt a különbség a csoport tudásszintjében, ezért különválasztottuk teljesen kezdőkre ami ez a csoport. Indul még középhaladó és haladó szint is.

Teljesen kezdő kurzus: 2020. március 16. hétfő 12.15-13.45 7 alkalommal. kezdés március 16.

Egyéb:

**MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév**

Tanfolyam címe:

Angol tanfolyam középhaladóknak (és erős újrakezdőknek)

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója:

Tassy Sándor

Minimális létszám:

Tematika:

Mint a kurzus címe is sugallja ez a kurzus teljesen kezdőknek nem való. Olyanok jelentkezését várjuk, akik egyszerűbb angol szövegeket már megértenek és egyszerűbb gondolatokat ki tudnak fejezni angol nyelven. Nem számít hogy van benne esetleg hiba vagy nincs. Indul még haladó szint is.

Időpontok:

Középhaladó kurzus: 2020. március 16. hétfő 14.00-15.30 7 alkalommal. kezdés március 16.

Egyéb:

**MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
XVIII. FÉLÉV, 2019/20-as tanév, II. félév**

Tanfolyam címe:

Angol tanfolyam Haladóknak

Tandíjas-e a tanfolyam: IGEN

Képzés száma:

Képzés oktatója:

Tassy Sándor

Minimális létszám:

Tematika:

A kurzus a középhaladó szintet meghaladni kívánó tanulóknak szól. Célja a pontot angol szövegalkotás és prezentáció szintű beszédkésztség gyakorlása

Időpontok:

(Minta a dátum megjelenítésére az egységesítés érdekében: 2020. október 2., 10:00-12:30 - 2020. március 16-a előtti dátumot ne írjon!)

Középhaladó kurzus: Március 18. szerda 10.15-11.45 7 alkalommal, kezdés március 18.

Egyéb: