

Tisztelt Szenior Hallgatóink! Tisztelt Érdeklődők!

Az alábbiakban a *Milton Friedman Egyetem Folyamatos Tanulás Projektközpontja* által hirdetett, **50 pluszosoknak szóló** 2022. őszi képzéseket bemutató listáját olvashatja.

A képzéseken mindenki részt vehet, aki **1972. október 17-e előtt született**.

A képzések két formában zajlanak majd: **on-line** és **jelenléti** kurzusokként. A kurzusok legkorábban a 2022. október 17-ei héttel kezdődnek. A jelenléti órák az Egyetemünk épületében (1039 Kelta u. 2.), az on-line kurzusok a Google Meet-rendszeren keresztül zajlanak majd.

Önnek jelenleg nincs más dolga, mint:

1. Az alábbi, részletes listából kiválasztani az Önnek tetsző kurzust, és kitölteni a mellékelt Jelentkezési/Regisztrációs lapot, s elküldeni a jaszberenyi.jozsef@uni-milton.hu címre. Amennyiben a Jelentkezési/Regisztrációs Lapot személyesen hozza be, úgy a Hallgatói Információs Központban (HIK) kell leadnia.
2. Amennyiben 4 (négy) kurzust választ, akkor 16.000 forintot kell utalnia a K&H Bank 10403370-49535552-51491004 számlaszámra. Amennyiben 1 kurzust választ, akkor 10.000 forintot kell utalnia a K&H Bank 10403370-49535552-51491004 számlaszámra. (Kérjük a megjegyzésben tüntesse fel a nevét és írja oda: szenior akadémia)

Személyes befizetésre is van mód, egyetemünk könyvelési osztályán (1039 Kelta u. 2. A épület, I. emelet).

Minden további kérdésben kollégáim és jómagam is szeretettel állunk rendelkezésére!

„Never too late...”

001

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Számítástechnika (Kezdő - Richter)

Képzés oktatója: Lévai István

Minimális létszám: 10

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. 2022. október 20., csütörtök, 15:30 - 17:00
2. 2022. október 27., csütörtök, 15:30 - 17:00
3. 2022. november 03., csütörtök, 15:30 - 17:00
4. 2022. november 10., csütörtök, 15:30 - 17:00
5. 2022. november 17., csütörtök, 15:30 - 17:00
6. 2022. november 24., csütörtök, 15:30 - 17:00
7. 2022. december 01., csütörtök, 15:30 - 17:00

Egyéb megjegyzések:

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

**Csak azok jelentkezhetnek, akik még nem vettek eddig részt ingyenes (Richteress)
számítástechnikai tanfolyamon!**

A tanfolyam elindulását követően nincs lehetőség becsatlakozásra!

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Felejthetetlen előadóművészek és kor amelyben alkottak

Képzés oktatója: Nhancale Zsuzsanna Rózsa

Minimális létszám: 6 fő

Tematika:

- 1. Édith Piaf**
- 2. Aretha Franklin**
- 3. Maria Callas**
- 4. Lucano Pavarotti**
- 5. Nat King Cole**
- 6. Michael Jackson**
- 7. Elvis Presley**

Időpontok:

- 1. 2022. Október 20. 16:00-17:45**
- 2. 2022. November 3. 16:00-17:45**
- 3. 2022. November 16. 16:00-17:45**
- 4. 2022. December 1. 16:00-17:45**
- 5. 2022. December 15. 16:00-17:45**
- 6. 2023. Január 12. 16:00-17:45**
- 7. 2023. Január 26. 16:00-17:45**

Egyéb megjegyzések:

A kurzus során a tematikában megjelölt hét előadó életébe és zenei világába nyerhetsz betekintést.

Egy-egy előadás témája az adott művész rövid élettörténetéből kiindulva, a legnépszerűbb zenéin át az adott korszak fontos, ihletadó eseményeiről szól.

A zenezámok kapcsán (melyeket együtt hallgatunk meg) beszélünk a korról amiben az adott előadó élt és alkotott és a közönségéről akik ezen időszak különféle társadalmi rétegeiből kerültek ki. Ez a sokféleség teremti meg 90 perc alatt az előadóművész egyedi portéját, amelynek kialakulása során a 20. századra olyan jelentős hatást tett, hogy mindannyian fel tudjuk idézni színpadi megjelenését, leghíresebb dalait vagy a zenéje által bennünk keltett érzéseket.

Az esemény előadója Nhancale Zsuzsanna Rózsa, társadalom-kutató, andragógus, zenei kurátor. <https://www.rosasusannanhancale.com/hu>

MIRE SZÁMÍTHATSZ?

- Az eseményen zenehallgatásra is sor kerül, az interaktív ismeretbővítő előadás és beszélgetés mellett.
- A résztvevők az esemény tematikájához fejlesztett zenei gyűjteményekhez hozzáférést kapnak a Spotify/YouTube felületén, hogy magukkal vihessék a közösen hallgatott dalokat.
- A zenei gyűjteményhez letölthető vagy nyomtatható zenehallgatási napló is jár.
- Az előadás sorozat online nem elérhető, bárki számára nyitott kortól, nemtől függetlenül.
- A kurzuson való részvétel vagy a kurzus tartalmának élvezhetősége nem igényel előzetes zenei képzettséget. A kurzus célja a közös élmények megélése a zenében és az ismeretterjesztés.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: ZENEHALLGATÁS SZENVEDÉLLYEL

Képzés oktatója: Nhancale Zsuzsanna Rózsa

Minimális létszám: 6 fő

Tematika:

1. Bemutakozás. A zenehallgatás személyre szóló módszere és érzelmi élménye.

Zenei kíséret: A XX. század legendás jazz zenei darabjai.

2. Zenehallgatás és hétköznapiak. Támogató szokások a zenei élmények élvezetéhez.

Zenei kíséret: A XX. század legendás klasszikus zenei darabjai.

3. Zenehallgatás egyedül és közösségben. Zenei élmények megosztása, értelmezése.

Zenei kíséret: Az ezredforduló világzenei sokfélesége.

4. A Te zenei történeted. Egy életút zenéi

Zenei kíséret: A magyar zene világa.

5. A zenei ízlés változásai: a kezdetektől a felnőtt életen át a senior évekig.

Zenei kíséret: Zenék távoli kultúrákból, filmekből, táncok zenéi.

6. A múltam és a jelenem, egyetlen dalban. Az emlékek és a zenehallgatás kapcsolata.

Zenei kíséret: Rendkívüli énekhangok a nagyvilágból.

7. Az érzelmi szükségleteid támogatása zenével.

Zenei kíséret: A kortárs zenei világ kiemelkedő alkotásai.

Időpontok:

- 1. 2022. Október 19. 16:00-17:45**
- 2. 2022. November 2. 16:00-17:45**
- 3. 2022. November 16. 16:00-17:45**
- 4. 2022. November 30. 16:00-17:45**
- 5. 2022. December 14. 16:00-17:45**
- 6. 2023. Január 11. 16:00-17:45**
- 7. 2023. Január 25. 16:00-17:45**

Egyéb megjegyzések:

Egy interaktív és közös zenehallgatással bővített előadás sorozat a zenehallgatás érzelmi élményéről, minden résztvevőnek zenei lejátszási listával és zenehallgatási naplóval, alkalomról alkalomra.

Az előadás sorozat témáin keresztül együtt haladunk végig a zeneirodalom számos műfaján, különös tekintettel a ma is legnagyobb népszerűségnek örvendő művekre.

A tematikában megjelölt előadások/beszélgetések betekintést engednek egy újfajta zenehallgatási szokásrendszer kialakításába amit a résztvevők a kurzust követően önállóan is alkalmazhatnak a hétköznapokban.

Az érzelmi életet támogató, a senior életszakasz kihívásait segítő és ismeretterjesztő kurzust, válogatott zenék kísérik, melyeket közösen hallgatunk meg alkalomról alkalomra, a zene világának egy új területét megismerve:

A ZENEHALLGATÁS ÚJ MÓDSZERÉRŐL:

Minden élethelyzetet, amivel találkozol, egy egyéni zenei történetként kezelhetnél, ha tudnád, hogyan fordítsd a javadra a hangokat - most megismerheted ennek a módját.

A zenehallgatás segíti az életfordulók közötti átmeneteket, támogatja a megváltozott helyzethez való alkalmazkodást.

Szokatlan módját mutatom meg a zenehallgatásnak, hogy ezután olyan helyzetekben támogasson téged a zene, amikben korábban sosem.

Azért lehetséges, hogy ennyi féle élethelyzetben tud a partnered lenni egy olyan zenei gyűjtemény, ami kifejezetten a te és a csoport igényeire van szabva, mert ezúttal nem a zenei ízlésed van a középpontban, hanem az aktuális érzelmi szükségleteid.

A tudományos alapokon kialakított, senior életvezetést támogató zenehallgatás során, többet értesz meg abból az élethelyzetből amiben vagy, rövidebb idő alatt jutsz el a megoldásig, egészségesebb és biztonságosabb körülmények között léphetsz tovább és várhatóan kevesebb személyes konfliktussal fogsz felülkerekedni a nehézségeken.

Az irányított zenehallgatás képes erre, sőt ennél sokkal többre is, ha úgy döntesz, hogy elkötelezed magad a zene mellett.

Az esemény előadója Nhancale Zsuzsanna Rózsa, társadalom-kutató, andragógus, zenei kurátor, a zenehallgatási módszer létrehozója.
<https://www.rosasusannanhancale.com/hu>

MIRE SZÁMÍTHATSZ?

- Az eseményen zenehallgatásra is sor kerül, az interaktív ismeretbővítő előadás és beszélgetés mellett.
- A résztvevők az esemény tematikájához fejlesztett zenei gyűjteményekhez hozzáférést kapnak a Spotify/YouTube felületén, hogy magukkal vihessék a közösen hallgatott dalokat.
- A zenei gyűjteményhez letölthető vagy nyomtatható zenehallgatási napló is jár, ami segíti a kurzus alkalmak között a zenehallgatási élmények feldolgozását.
- Az előadás sorozat online nem elérhető, bárki számára nyitott kortól, nemtől függetlenül.
- A kurzuson való részvétel vagy a kurzus tartalmának élvezhetősége nem igényel előzetes zenei képzettséget. A kurzus célja a közös élmények megélése a zenében és az ismeretterjesztés.

Kevesebb jelenjen meg



MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELLENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Csak Nőknek Tánc és mozgás kezdő, újrakezdő

Képzés oktatója: Gruber Márta tánctanár, koreográfus

Minimális létszám:

Tematika: Minden órát az ízületek teljes átmozgatásával kezdjük, majd rövid koreográfia tanulásával megmozgatjuk a testet, amit zenére gyakoroljuk. A többi időben az alábbi táncokból néhány kizárólag női szerepnek megfelelő figurát veszünk és abból rövid sorozatot készítve táncolunk és gyakoroljuk zenére:

- 1. Bécsi keringő**
- 2. „**
- 3. Country tánc /új/**
- 4. Görög csoportos tánc**
- 5. Pontozott swing**
- 6. „**
- 7. Minden tanult tánc, koreográfia gyakorlása**

Időpontok: mindig keddenként 10,30-12 óráig

- 1. 2022. október 18.**
- 2. „ 25.**
- 3. november 8.**
- 4. „ 15.**
- 5. „ 22.**
- 6. „ 29.**

7. december 6.

Egyéb megjegyzések:

Kérem mindenki hozzon magával folyadékot! Ezen kívül könnyű lábbelit és lehetőség szerint váltásra felső ruházatot. Bármilyen kérdéssel, kéréssel nyugodtan keressetek meg telefonon /+36204410028/ vagy mailen /gruber.marta51@gmail.com/

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Csak Nőknek Tánc és mozgás haladó

Képzés oktatója: Gruber Márta tánctanár és koreográfus

Minimális létszám:

Tematika: Minden órát az ízületek teljes átmozgatásával kezdjük, majd rövid koreográfia megtanulása zenére, óránként folytatva, megmozgatjuk a testet és gyakorlás. Majd az alábbi táncokból, kizárólag női szerepben, néhány figurát veszünk és rövid kis koreográfiát állítunk össze, táncoljuk, gyakoroljuk zenére.

- 1. Rocky /eddig tanultak ismétlése, folytatás/**
- 2. „**
- 3. Tangó**
- 4. „**
- 5. Görög csoportos tánc**
- 6. Merengue csípő mozgás**
- 7. Tanult táncok teljes ismétlése, gyakorlás**

Időpontok: mindig keddenként 9-10,30 óráig

- 1. 2022. október 18.**
- 2. „ 25.**
- 3. november 8.**
- 4. „ 15.**
- 5. „ 22.**
- 6. „ 29.**

7. december 6.

Egyéb megjegyzések:

Kérem mindenki hozzon magával folyadékot! Ezen kívül könnyű lábbelit és lehetőség szerint felső ruházatot cserére.

**Bármilyen kéréssel kérdéssel nyugodtan keressetek meg telefonon /+36204410028/
vagy e-mailben / gruber.marta51@gmail.com/ írjatok.**

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Csodálatos öregedés - Gerontológia

Képzés oktatója: Prof. Dr. Semsei Imre

Minimális létszám: 3

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. október 21, 12:00-13:30
2. október, 28, 12:00-13:30
3. november 4, 12:00-13:30
4. november 11, 12:00-13:30
5. november 18, 12:00-13:30

6. november 25, 12:00-13:30

7. december 2, 12:00-13:30

Egyéb megjegyzések:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Az öregedés művészete

Képzés oktatója: Prof. Dr. Semsei Imre

Minimális létszám: 3

Tematika:

1. A nagy hármas (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. Az öregedés tízparancsolata

Időpontok:

1. október 21, 13:45-15:15
2. október, 28, 13:45-15:15
3. november 4, 13:45-15:15
4. november 11, 13:45-15:15

FOLYAMATOS TANULÁS PROJEKTKÖZPONT – MILTON FRIEDMAN EGYETEM – NYUGDÍJASOK
ÓBUDAI AKADÉMIÁJA – 2022/23-AS TANÉV, I. FÉLÉV

5. november 18, 13:45-15:15

6. november 25, 13:45-15:15

7. december 2, 13:45-15:15

Egyéb megjegyzések:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév
JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Fogyasztásaink titkai

Képzés oktatója: Dr. Szabó Imola

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

- 1. Bevezetés a fogyasztói szokásokba**
- 2. Értékek és fogyasztás**
- 3. Motiváció és fogyasztás**
- 4. Fogyasztói trendek**
- 5. Vásárlói, fogyasztói döntések folyamata**
- 6. Élelmiszerfogyasztási tényezők, modellek**
- 7. Különböző kultúrák, különböző szokások**

Időpontok:

- 1. 2022. október 25. kedd 10:00-11:30**
- 2. 2022. november 8. kedd 10:00-11:30**
- 3. 2022. november 15. kedd 10:00-11:30**
- 4. 2022. november 22. kedd 10:00-11:30**
- 5. 2022. november 29. kedd 10:00-11:30**
- 6. 2022. december 6. kedd 10:00-11:30**
- 7. 2022. december 7. szerda 10:00-11:30**

Egyéb megjegyzések:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Közgazdaságtan könnyedén

Képzés oktatója: Dr. Szabó Imola

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

- 1. Bevezetés a közgazdaságtanba**
- 2. Kereslet, kínálat, fogyasztás**
- 3. Az állam szerepe a gazdaságban**
- 4. Infláció és ami mögötte van**
- 5. Gazdasági növekedés, fenntartható fejlődés**
- 6. Válságok és tanulságok**
- 7. Aktualitások megvitatása**

Időpontok:

- 1. 2022. október 25. kedd 12:15-13:45**
- 2. 2022. november 8. kedd 12:15-13:45**
- 3. 2022. november 15. kedd 12:15-13:45**
- 4. 2022. november 22. kedd 12:15-13:45**
- 5. 2022. november 29. kedd 12:15-13:45**
- 6. 2022. december 6. kedd 12:15-13:45**
- 7. 2022. december 7. szerda 12:15-13:45**

Egyéb megjegyzések:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Hogyan legyünk boldogok időskorban a „Boldogságóra” program keretein belül.

Képzés oktatója: Takács Melinda

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

1. A Hála gyakorlása: A Hála hatása a mindennapokban. A hála kapcsolata az elménk és testünk egészségével. A hálás gondolkodásmód előnyei. A hála, mint stresszoldó technika. Hálanapló elkészítésének formái és hasznosága.

2. Az optimizmus gyakorlása: Hogyan gondolkodik az optimista időskorban. Optimista alternatívák pesszimista magyarázatokra. A negatív gondolatok átformálása. Problémamegoldás elemzése optimista szemszögből. Az átkeretezés technikájának elsajátítása.

3. Társas kapcsolatok ápolása időskorban: A társas támaszkeresés mint az egyik legfontosabb megküzdési stratégiánk, melynek fókuszában emberi kapcsolataink vannak. Az egymáshoz vezető utak, az együttműködés, elfogadás és bizalmon alapuló kapcsolatok ki építéséhez. Miért fokozza a boldogságérzetünket a társas kapcsolatok ápolása. A társas kapcsolatok és a boldogság közötti oksági viszony.

4. Célok kitűzése és elérése időskorban: Az okok kifejtése amiért érdemes elköteleződni a célok elérése mellett. Terv és motiváció időskorban. Céltalan és céllal rendelkezők közti különbség elemzése. Jövőkép megalkotása időskorban. Milyen célokat érdemes kitűzni időskorban. -Célok helyes megfogalmazása.

5. Megküzdési stratégiák időskorban: Megküzdési módok. Mit nevezünk megküzdésnek. Mi az érzelemközpontú megküzdés lényege? Mi a problémaközpontú megküzdés lényege? Könnyen elvégezhető stresszkezelési módszerek, villámrelaxációs gyakorlatok.

6. Apró örömök élvezete: Miért fokozza a boldogságot az apró örömök élvezete.

Az örömhöz való viszonyunk tudatosítása. Mikor élvezzük az apró örömeket és ez miért emeli a boldogság szintünket. A jó befogadás gyakorlata. Örömteli érzések kifejezése. Örömnapló és örömleltár készítése.

7. A megbocsátás gyakorlása: A boldogság legfontosabb forrása a megbocsátás. Hogyan fejleszti a megbocsátás a személyiséget. A megbocsátás hat formája. A megbocsátás előnyei. A megbocsátás három lépcsője. Empátiajáték.

Időpontok:

1. 2022. október 19	szerda	14:30-16:00
2. 2022. október 26	szerda	14:30-16:00
3. 2022. november 02	szerda	14:30-16:00
4. 2022. november 09	szerda	14:30-16:00
5. 2022. november 16	szerda	14:30-16:00
6. 2022. november 23	szerda	14:30-16:00
7. 2022. november 30	szerda	14:30-16:00

Egyéb megjegyzések:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Kreatív írás – publikáljunk novellát!

Képzés oktatója: dr. Soós Eszter Petronella

Minimális létszám: 3

Tematika (nem szigorú heti beosztásban):

- 1. A félév megtervezése (már megírt, hozott vagy tervezett szövegek átbeszélése, munkaterv, ütemezés)**
- 2. A szerkesztői munka alapjai (elméleti alapok)**
- 3. Szöveggondozás 1.**
- 4. Szöveggondozás 2.**
- 5. Tördelés és illusztráció 1.**
- 6. Tördelés és illusztráció 2.**
- 7. További technikai feladatok**

Időpontok:

- 1. 2022. október 17. 15:30**
- 2. 2022. október 24. 15:30**
- 3. 2022. november 14. 15:30**
- 4. 2022. november 21. 15:30**
- 5. 2022. november 28. 15:30**
- 6. 2022. december 5. 15:30**
- 7. 2022. december 12. 15:30**

Egyéb megjegyzések:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: Bor, Párizs, szonon – minden, amit szeretünk Franciaországban!

Képzés oktatója: Soós Eszter Petronella

Minimális létszám: 3

Tematika:

- 1. Bevezetés**
- 2. A francia étkezési kultúra**
- 3. Sajtok és borok**
- 4. Divat és sport**
- 5. Tömegkultúra: szonon, filmművészet**
- 6. Család és gyereknevelés**
- 7. A francia életérzés**

Időpontok:

- 1. 2022. október 18. 08:00**
- 2. 2022. október 25. 08:00**
- 3. 2022. november 8. 08:00**
- 4. 2022. november 15. 08:00**
- 5. 2022. november 22. 08:00**
- 6. 2022. november 29. 08:00**
- 7. 2022. december 6. 08:00**

Egyéb megjegyzések:

013

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Mindent Kubáról: történelem, vallás és kultúra

Képzés oktatója: Lantai Nikolett

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

1. Bemutatkozás, Kuba történelme a kezdetektől a XX. századig
2. Kuba irodalma, Nicolas Guillen verse: Ballada két nagyapámról
3. Vallási szinkretizmus és az Orishák történetei
4. Kuba zenéje és táncai, ikonikus zenészek tolmácsolásában.
5. Kuba a filmvásznon, kubai mozicsillagok (ajánlott filmek)
6. Kubai hétköznapiak: gasztronómia, gazdálkodás és a turizmus
7. Magyarok Kubában

Időpontok:

1. 2022. október 21., péntek, 15.30-17.00
2. 2022. október 28., péntek, 15.30-17.00
3. 2022. november 4., péntek, 15.30-17.00
4. 2022. november 11., péntek, 15.30-17.00
5. 2022. november 18., péntek, 15.30-17.00
6. 2022. november 25., péntek, 15.30-17.00
7. 2022. december 2., péntek, 15.30-17.00

Egyéb megjegyzések:

A kurzus célja megismertetni az érdeklődőket Kuba különböző aspektusaival, színeivel, zenéjével, a történeteken, fotókon és filmekken keresztül. Csodálatos utazást teszünk egy messzi karib-szigeteki országba, ahol minden egy picit más és egyedi, mégis nagyon ismerős és barátságos számunkra.

Jöjjenek velem, hogy az egyre hűvösebb őszi estéken egy kis időre elvarázsoljon bennünket ez a napfényes sziget, a maga egyedülálló kincseivel!

Elérhetőség: niki.lantai@gmail.com

Ajánlott irodalom:

- Nicolás Guillén: Kubai elégia c. könyve VAGY
http://www.ezredveg.hu/z/html/zk_Guillen_Nicolas_Valogatott_versek.html

Ajánlott filmek:

- Havanna – 1990 - Rendező: Sydney Pollack - Romantikus/Dráma
<https://videa.hu/videok/film-animacio/havanna-1990-MQIxZCdHxbrhQgm1>
- Dirty Dancing: Havana Nights – 2004 – Rendező: Guy Ferland - Romantikus/Tánc
<https://videa.hu/videok/film-animacio/dirty-dancing-havana-nights-2003-musical-romantikus-fzBXBSRiVOUzAwUu>

Ajánlott dokumentum filmek:

- Havanna csak oda - 2016. · Dokumentum - Rendező: Breier Ádám
<https://vimeo.com/193393903#> =

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Hogyan élünk 100 évig?

Képzés oktatója: Lantai Nikolett

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

1. Helyek a világon, ahol az emberek 100 évig élnek.
2. Jó társaságban megszűnik az idő!
3. Az életet adó étel!
4. A mozgás öröme!
5. Hit kérdése az egész?
6. Napi rutinok!
7. Hogyan tegyünk szert új szokásokra!

Időpontok:

1. 2022. október 21., péntek, 17.15-18.45
2. 2022. október 28., péntek, 17.15-18.45
3. 2022. november 4., péntek, 17.15-18.45
4. 2022. november 11., péntek, 17.15-18.45
5. 2022. november 18., péntek, 17.15-18.45
6. 2022. november 25., péntek, 17.15-18.45
7. 2022. december 2., péntek, 17.15-18.45

Egyéb megjegyzések:

A kurzus célja megismertetni az érdeklődőket azokkal az életmódot érintő kérdésekkel, amelyek szemléletbeli változást hozhatnak, és egy minőségében jobb, egészségesebb, tartalmasabb időskort eredményezhetnek, némi gyakorlással. A jó gyakorlatok beépülésével könnyebbé válhatnak a hétköznapiak, hogy vidáman és optimistán nézhessünk a jövőbe.

Elérhetőség: niki.lantai@gmail.com

Ajánlott irodalom:

Dan Buettner: A hosszú élet titkai

Dan Buettner: A hosszú élet ízei

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Filozófiai kérdések napjainkban

Képzés oktatója: Dr. Nemes László

Minimális létszám: 7

Tematika:

- 1. Mi a filozófia? Hogy jelenik meg az életünkben?**
- 2. Tudomány, vallás és filozófia**
- 3. A történelem tanulságai**
- 4. Művészet, irodalom és filozófia**
- 5. Korunk etikai kihívásai**
- 6. Az élet és halál filozófiai kérdései**
- 7. A filozófia, mint életmód: mit jelent filozofikusan élni?**

Időpontok:

- 1. 2022, október 17. 14-15:30**
- 2. 2022, október 24. 14-15:30**
- 3. 2022, október 31. 14-15:30**
- 4. 2022, november 7. 14-15:30**
- 5. 2022, november 14. 14-15:30**
- 6. 2022, november 21. 14-15:30**
- 7. 2022, november 28. 14-15:30**

Egyéb megjegyzések:

A kurzus során klasszikus és időszerű filozófiai kérdéseket fogunk körüljárni, megbeszélni. Előzetes filozófiai ismeretek nem szükségesek, az egyes témákhoz azonban folyamatosan ajánlok rövid olvasmányokat.

Ajánlott irodalom: Níger Warburton: A filozófia rövid története. Kossuth Kiadó, Bp., 2014.

<p style="text-align: center;">Nyugdíjasok Óbudai Akadémiája, 2021/22-es tanév, II. félév</p> <p style="text-align: center;">ON-LINE KURZUS</p>
A kurzus címe: Humpty Dumpty falra ült - Brit gyerekirodalom
A kurzus oktatója: Goddard Paula
A kurzus tervezett időpontjai:
<ol style="list-style-type: none">1. 2022. Október 17. - 11:30-13:002. 2022. Október 24. - 11:30-13:003. 2022. November 7. - 11:30-13:004. 2022. November 14. - 11:30-13:005. 2022. November 21. - 1:30-13:006. 2022. November 28. - 11:30-13:007. 2022. December 5. - 11:30-13:00
A kurzus az egyetemi Google Meet rendszeren zajlik majd.
A kurzus tematikája: <p>Könnyed szemeztetés a brit gyerekirodalom meghatározó darabjaiból. A kurzus garantáltan érdekes lesz felnőttek számára, hiszen az olvasott írások egytől-egyik mögöttes tartalommal bírnak, így a felnőttekhez is szólnak, és egynémelyek éleslátó társadalomkritikát is rajzolnak. A Viktoriánus korból elindulva, megérkezünk majd a jelenkor irodalmába. Sokat fogunk nevetni és komoly, nagy dolgokról felnőtt módjára elmélkedni.</p> <p>A diákoknak néhány művet önállóan kell beszerezniük (ez könyvtárból általában könnyedén megtehető). Lesznek azonban olvasmányok, amiket online pdf formátumban meg lehet találni. Ezeket az oktató elküldni majd!</p> <p>Tervezett szerzők: Lewis Carroll, C.S. Lewis, A.A. Milne, Edward Lear, Roald Dahl, Sue Townsend, J.K. Rowling, Philip Pullman, David Walliams</p>

<p style="text-align: center;">Nyugdíjasok Óbudai Akadémiája, 2021/22-es tanév, II. félév</p> <p style="text-align: center;">ON-LINE KURZUS</p>
A kurzus címe: Kalandozás a fotográfia világában
A kurzus oktatója: Goddard Paula
A kurzus tervezett időpontjai:
<ol style="list-style-type: none">1. 2022. Október 17. - 9:30-11:002. 2022. Október 24. - 9:30-11:003. 2022. November 7. - 9:30-11:004. 2022. November 14. - 9:30-11:005. 2022. November 21. - 9:30-11:006. 2022. November 28. - 9:30-11:007. 2022. December 5. - 9:30-11:00
A kurzus az egyetemi Google Meet rendszeren zajlik majd.
A kurzus tematikája:
<ol style="list-style-type: none">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. Elég-e egy jó fényképezőgép ahhoz, hogy jó fotósok legyünk?

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév
ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: STRESSZ KEZELÉS-EGYENSÚLYTEREMTÉS
A MINDENNAPOKBAN KINEZIOLÓGIÁVAL

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

1. október 24. hétfő 11.00-12.30: Stressz elmélet a kineziológia tükrében

2. október 31. hétfő 11.00-12.30: Energetikai alapok,
az egészség háromszöge

3. november 7. hétfő 11.00-12.30: Kineziológiai megoldások,
az érzelmek üzenetei

4. november 14. hétfő 11.00-12.30: Az izomtesztelés csodája

5. november 21. hétfő 11.00-12.30: Egységes agy, agyintegráció

6. november 28. hétfő 11.00-12.30: Múltunk árnyainak feloldása

7. december 5. hétfő 11.00-12.30: Stressz kezelés-egyensúly

A képzés nem kineziológiai szakképzés, hanem információk a stressz kezeléséről, a kineziológia szellemiségén és tapasztalatain alapuló stresszoldó-kiegyensúlyozó lehetőségek megismertetésével.

Időpontok: Hétfőnként október 24.-december 5-ig 11.00-12.30 óráig.

Információk: Máténé Papp Éva Tel: 06 203224944

e-mail: kinezevi@gmail.com www.kinezmag.wixsite.com/oldasok

A kurzus az egyetemi **Google Meet rendszeren zajlik majd, Google Meet-linkjét a** jelentkezett diákok megkapják NEPTUN-üzenet formájában.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: Energetikai öngyógyítás

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

1. október 24. hétfő 14.00-15.30-ig- Ismerkedés az emberi finom energiarendszerrel
2. október 31. hétfő 14.00-15.30-ig- Energiapályák-meridiánok és egyensúlyuk (a Tradicionális Kínai gyógyászati rendszer alapján)
3. november 7. hétfő 14.00-15.30-ig-Szervrendszerekre ható kiegyensúlyozó pontok
4. november 14. hétfő 14.00-15.30-ig-Energia központok - csakrák megismerése
5. november 21. hétfő 14.00-15.30-ig- Kiegyensúlyozási lehetőségei
6. november 28. hétfő 14.00-15.30-ig-Energia feltöltő lehetőségek
7. december 5. hétfő 14.00-15-30-ig-további energetikai gyakorlatok

E kurzuson több tradicionális gyógyító rendszerbe történő alapvető betekintésen keresztül az elméleten túl konkrét energia gyakorlatok megismerésével tudunk gyors energetikai egyensúlyteremtés által a mindennapjainkban tenni egészségünkért, jobb közérzetünkért, aktiválva öngyógyító rendszerünket segíthetjük gyógyulási folyamatainkat.

Időpontok:

2022. október 24.-étől december 5.-ig hétfőnként 14.00-15.30 óráig

További információk: Papp Éva Tel: 06 203224944

e-mail:kinezevi@gmail.com www.kinezmag.wixsite.com/oldasok

A kurzus az egyetemi **Google Meet rendszeren zajlik majd, Google Meet**-linkjét a jelentkezett diákok megkapják NEPTUN-üzenet formájában.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: NUMEROLÓGIA I.

**SZEMÉLYISÉGÜNK A SZÁMOK ANALÓGIÁINAK TÜKRÉBEN,
ÖNISMERET-EMBERISMERET**

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

A kurzus tematikája:

- 1.Október 25. kedd 11.00-12.30-ig: Elméleti alapok, számháló, névháló, domináns minőségünk, sorsfeladatunk.
 - 2.November 8. kedd 11.00-12.30-ig: A számoknak mint minőségeknek a megismerése elméletben és jelentésük a saját születési képletünkben a gyakorlatban is.
 3. November 15. kedd 11.00-12.30-ig: Az Egyes és a kettes, hármas szám rezgésének általános megismerése, meglétének és mennyiségének vagy hiányának a jelentése.
 4. November 22 kedd 11.00-12.30-ig: Négyes, ötös, hatos rezgések és tulajdonságok
 5. November 22. kedd 11.00-12.30-ig: Hetes és nyolcas
 6. November 29. kedd 11.00-12.30-ig: Kilences és a kiemelt számok, tele és üres síkok jelentése.
 7. December 6. kedd 11.00-12.30-ig: Nevek energetikája és jelentése
- E kurzuson a Püthagoraszai számmisztika alapjaira épülően megismerkedünk a számok rezgéseinek minőségeivel, jelentésével és saját születési dátumunk energetikai analógiáinak megismerésével gyors és egyszerű módon kapunk

betekintést önmagunkba, személyiségünkbe, kapcsolati és egyéb nehézségünk okába, sorsunk életfeladataiba, képességeinkbe és megoldási lehetőségeinkbe.

„JELKÉPEK ERDEJÉN VISZ AZ EMBER ÚTJA” - Baudelaire-kapcsolatok-

Időpontok: 2022. október 25-től december 6.-ig keddenként 11-12-30.-ig, kivéve nov. 1. ami kimarad.

Egyéb megjegyzések:

További információk: Papp Éva Tel: 06 203224944

e-mail:kinezevi@gmail.com www.kinezmag.wixsite.com/oldasok

A kurzus az egyetemi **Google Meet rendszeren zajlik majd, Google Meet-linkjét a** jelentkezett diákok megkapják NEPTUN üzenet formájában.

021

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: NUMEROLÓGIA II. Haladó

SORSUNK A SZÁMOK ANALÓGIÁINAK TÜKRÉBEN.

E kurzus a Numerológia I.-es anyag folytatása, ezért kizárólag annak elvégzése után érdemes erre jelentkezni.

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 3 fő

A kurzus tematikája:

1. október 25. kedd 14.00-15.30- Püthagorasz tanításai, születésnap számunk részletei
2. november 8. kedd 14.00-15.30-ig -Évre szóló sors számunk
3. november 15. kedd 14.00-15.30-ig -Sors elemzés, az emberi élet ciklusai
4. november 22. kedd 14.00-15.30-ig Gyerekkor-serdülőkor-ifjúkor rezgéseinek meghatározása
5. november 29. kedd 14.00-15.30-ig- A szellemi fejlődésünk piramisa
6. december 6. kedd 14.00-15.30-ig - A felnőttkor ciklusai évekre bontva
7. december 13. kedd 14.00-15.30-ig - Az idős kori visszatérő lehetőségeink felismerése sors feladatunk megoldásához.

A kurzus a számmisztika segítségével további bepillantási lehetőséget nyújt önmagunkba, sorsunk által meghatározott életciklusainkba évekre lebontva, ezek feladataiba, meghatározott és választható megoldási és feldolgozási lehetőségeinkbe. Mivel a szabad akarat erősebb a sorsnál, a tudatosítás által lehetőségünk van egy harmonikusabb életre, hogy sorsunkból a legtöbbet hozzuk ki, amiért megszülettünk.

Időpontok:

2022. október 25. 14.00-15.30-ig keddenként, kivéve november 1. ami elmarad.

Egyéb megjegyzések:

További információk: Papp Éva Tel: 06 203224944

e-mail:kinezevi@gmail.com www.kinezmag.wixsite.com/oldasok

A kurzus az egyetemi **Google Meet** rendszeren zajlik majd, a **Google Meet**-linkjét a jelentkezett diákok megkapják NEPTUN- üzenet formájában.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév
ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: Belső Úton

Relaxációs, meditációs harmonizáló önismereti foglalkozások

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

1. október 27. csütörtök 11.00-12.30-ig - Életerő, egészség és biztonság célorientáció
2. november 3. csütörtök 11.00-12.30-ig - Családi és kapcsolati harmóniateremtés
3. november 10. csütörtök 11.00-12.30-ig - Kiegyensúlyozott énképviselésünk a világban
4. november 17. csütörtök 11.00-12.30-ig - Szeretet harmonizálás önmagunk és mások felé
5. november 24. csütörtök 11.00-12.30 –ig - Egyedülálló lényünk kifejezése, kommunikáció
6. december 1. csütörtök 11.00-12.30-ig - Érzem, tudom, megmutatom, kreativitásunk felszabadítása
7. december 8. 11.00-12.30-ig - Az én univerzumom –egységben

Időpontok:

2022. október 27.-től december 8-ig csütörtökönként 11.00-12.30 óráig.

Egyéb megjegyzések:

A foglalkozások az adott témához kapcsolódó energiaközpontok tudati és energetikai belső rendezését célozzák meg elméleti és gyakorlati részek által.

További információk: Papp Éva kineziológus Tel: 06 203224944

További információk: Papp Éva Tel: 06 203224944

e-mail:kinezevi@gmail.com www.kinezmag.wixsite.com/oldasok

A kurzus **Google Meet**-linkjét a jelentkezett diákok megkapják NEPTUN-üzenet formájában.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022-23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Angol nyelv rutinos újrakezdőknek és igen fontolva haladóknak

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

Ismeri a gyakori választ? „Már négyszer leszoktam a dohányzásról!”

Nos, ilyen a rutinos újrakezdő! Már többször nekifogott az angolnak.

Ő nekifogott, az angol pedig kifogott rajta. Ez alkalommal nincs „kifogás”.

Élvezetes formában, nem száraz nyelvtani, hanem szerkezeti megközelítéssel, szókincs-vadászattal, egy kis kultúrtörténettel. Hallgatóim a végén nem is értik, hogyan lehetett ezt annak idején abbahagyni...

Időpontok: keddenként 10.00-11.30

1. október 18

2. október 25

3. november 8

4. november 15

5. november 22

6. november 29

7. december 6

Egyéb megjegyzések:

Amennyiben további kérdése van, elérhető vagyok a kerenyi.peter@gmail.com címen, forduljon hozzám bizalommal.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA
23. FÉLÉV, 2022-23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Angol nyelvismeret – dalban elbeszélve

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

Jobbnál jobb angol muzsikákat hallgatunk, olyanokat, amelyeket annak idején szívesen énekeltünk, esetleg hallás után fonetikusan írtuk le a szövegét a luxemburgi rádióból még akkor is, ha nem tudtuk pontosan, hogy a szöveg mit is jelent. Még az is elképzelhető, hogy csak a bulikban táncoltunk rájuk szívesen annak idején

S ahogy ismerkedünk a szövegekkel, bővítjük szókincsünket, s az is kiderül, hogy szép számmal van bennük többes szám, múlt idő. De még szenvedő szerkezet is. Olykor az is kiderül, hogy az előadók sem voltak anyanyelvük használatában teljesen otthon...

A tanfolyam hallgatói e-mail címemen (kerenyi.peter@gmail.com) a **kurzus kezdetéig javasolhatnak is számomra egyet-egyet kedvenc dalaik közül, amit felveszünk a tematikába.**

Időpontok: keddenként 11.30-13.00

1. október 18

2. október 25

3. november 8

4. november 15

5. november 22

6. november 29

7. december 6

Egyéb megjegyzések:

Szeretettel várom jelentkezésüket.

Ha további kérdésük van, forduljanak hozzám bizalommal a
kerenyi.peter@gmail.com címen

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022-23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe:

Azok a retro hatvanas-hetvenes évek – közös gondolkodás vezérszavakkal, sok filmmel és képpel

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám:3

Tematika:

A huszadik század hatvanas és hetvenes éveiben számos olyan dologról beszélhetünk, ami ma már talán nincs is, vagy ha van teljesen másképp. Tudomány, politika, technika, életmód, zene – csak néhány azokból a területekből, amelyeket a kurzus érint. S ami a legfontosabb ez sokunk fiatalsága.

Időpontok: Keddenként 13.30-15.00

1. október 18
2. október 25
3. november 8.
4. november 15
5. november 22
6. november 29
7. december 6

Egyéb megjegyzések:

Ha kíváncsi kérdezzen és írjon! – Így a hallgatót legjobban érdeklő esemény is helyet kaphat a tematikában.

A címem: kerenyi.peter@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022-23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Barangolások Britanniában –Anglia, Skócia, Wales

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

Vajon miként lehet az országot egyetlen szóval jellemezni?

Izgalmas szubjektív utazás a szigetországban Londontól Edinburghig, a Temzétől a Loch Nessig, a régmúlt időktől napjainkig, a normann hódítástól a Brexitig, a Canterbury meséktől Harry Potterig.

A résztvevők arra is választ kapnak, hogy az angolok valóban ilyen hagyománytisztelők, vagy csak a turisták kedvéért csinálják, mint a magyarok a gulyáspartit.

A szeminárium alapját Élő panoptikum című brit riportkönyvem adja.

A brit sziget szlogenje: „Ha leszáll a köd a Csatornára, Európa el van vágva...”

Ha van kérdése, bátran kérdezzen: kerenyi.peter@gmail.com

Időpontok: Keddenként 15.10-16.40

1. október 18

2. október 25.

3. november 8

4. november 15

5. november 22

6. november 29

7. december 6

Egyéb megjegyzések:

Szeretettel és számtalan érdekességgel várom hallgatóimat kurzusomra.

Ha van kérdése, bátran kérdezzen: kerenyi.peter@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022-23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Szigetek kincse – Kincses szigetek

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

Izgalmas, tanulságos világjáró és kultúrtörténeti barangolás szigetről szigetre Korfutól Zanzibárig, Jamaicától Ciprusig, Kubától Krétaig, de eljutunk a Nagy-Kajmán szigetekre, a Kanári-szigetekre és a kis St.Martin szigetre is, amelyen két ország osztozik.

Mindez sok ismerettel, érdekességgel, **az előadó személyes élményeivel, filmmel és zenével.**

Időpontok: Szerdánként 10.00-11.30

1. október 19
2. október 26.
3. november 9
4. november 16
5. november 23
6. november 30
7. december 7

Egyéb megjegyzések:

Szeretettel és számtalan érdekességgel várom hallgatóimat kurzusomra.

Ha van kérdése, bátran kérdezzen: kerenyi.peter@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022-23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe:

Napos hetes, avagy érdekes kalandozás a naptárban az ókortól napjainkig

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

Mi történt a héten Kleopátrától napjainkig? Történelmi, technikai, tudományos, zenei, művészeti érdekességek a tanfolyam adott hetének világtörténetéből. Így aztán a tematika hétről hétre különleges újdonságokkal lesz színesebb a cipőfűző feltalálásától az ikertornyok katasztrófájáig, a középkori legendáktól az úrállomáson rendezett filmforgatásig.

Időpontok: Szerdánként 11.30-13.00

1. október 19
2. október 26.
3. november 9
4. november 16
5. november 23
6. november 30
7. december 7

Egyéb megjegyzések:

Aki a résztvevők közül kíváncsi és szívesen megtudná, hogy mi történt a születése napján mondjuk Kr.e. 4000 és 2022 között, az előre elküldheti születési idejét és ezzel beemelheti ezt a napot is a tematikába.

Várom jelentkezésüket! kerenyi.peter@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022-23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe:

Valami Amerika – Szórakoztató barangolás az Újvilágban

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

Kolumbusz Kristóf után szabadon fedezzük fel együtt Amerikát. Elindulunk a Mayflower hajó bevándorlóival, hogy aztán folytassuk barangolásunkat a 21. században. New Yorkot, Los Angeles, San Franciscót éppúgy bejárjuk, mint Hollywoodot, New Orleanst vagy Las Vegas. Eljutunk egy-egy nemzeti parkba és indián rezervátumba is.

Monroe amerikai elnök mondta: Amerika az amerikaiaké. A kurzuson bebizonyítom, hogy lehet egy kicsit a miénk is

Időpontok: Szerdánként 13.30-15.00

1. október 19
2. október 26.
3. november 9
4. november 16
5. november 23
6. november 30
7. december 7

Egyéb megjegyzések:

Szeretettel és számtalan érdekességgel várom hallgatóimat kurzusomra.

Ha van kérdése, bátran kérdezzen: kerenyi.peter@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022-23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe:

A televíziózás kulisszatitkai

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

Érdekességek a TV hőskorából - A szereplőválogatás és fortélyai - A sorozatok vonzereje és lélektana – Kloss Kapitánytól – Szulejmánig - Valóságshow és valóság - A Játék a betűkkel-től a Legyen Ön is Milliomosig és tovább - A talkshow – Vitray – Friderikusz – Fábry -Különleges pillanatok – emlékezetes percek - Mi a televíziózás jelene és mi a jövője?

Időpontok: Szerdánként 15.10-16.40

- 1. október 19
- 2. október 26.
- 3. november 9
- 4. november 16
- 5. november 23
- 6. november 30
- 7. december 7

Egyéb megjegyzések:

Személyes élmények és történetek egy televíziós közel négy évtizedéből. Sok film-bejátszással és izgalmas pillanatokkal.

Ha van kérdése, bátran kérdezzen: kerenyi.peter@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA 23. FÉLÉV, 2022-23-as tanév, I. félév JELENLÉTI KURZUS
A kurzus címe: MEMÓRIATRÉNING II. Haladó (hétfő) Játékos, gyorsgondolkodást igénylő memóriafejlesztő feladatokkal
A kurzus oktatója: Janzsóné Bolyóczy Éva
A kurzus tervezett időpontjai:
1. 2022. október 17. hétfő 14.45 – 16.15 h 2. 2022. október 24. hétfő 14.45 – 16.15 h 3. 2022. október 31. hétfő 14.45 – 16.15 h 4. 2022. november 7. hétfő 14.45 – 16.15 h 5. 2022. november 14. hétfő 14.45 – 16.15 h 6. 2022. november 21. hétfő 14.45 – 16.15 h 7. 2022. november 28. hétfő 14.45 – 16.15 h
<p>„Az emlékek olyanok, akár az agysejtek között tekergő ösvények. A jól kitaposott út megmarad, ahol csak néhányszor jártunk, ott az út újra benő, és végleg eltűnik.” Anders Hansen: Edzett agy</p> <p>A foglalkozások célja: az agy kognitív működésének javítása mentális gyakorlatokkal, az emlékezet (vizuális memória és téri emlékezet), a koncentrációképesség, a beszéd és figyelem, a logikus gondolkodás, a gondolkodási sebesség hatékony javítása, fejlesztése emelt szinten.</p> <p>A kurzus tematikája:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ A rövidtávú memória – munkamemória edzése. Figyelem, figyelemösszpontosítás, koncentráló képesség fejlesztése.➤ Hosszú távú memória – szemantikus és epizodikus memória tesztelése, próbára tétele. Történetmesélés, történetalkotás.➤ Vizuális memória – képek és szavak. Név- és arcmemória.➤ Agytorna – gondolkodtató, gyakorlatorientált változatos feladatok, nyelvi, vizuális, matematikai gyakorlati intelligenciafejlesztők.➤ A kognitív/memória tréning, a memóriajátékok fejlesztő hatásai az agyműködésre.➤ Okos eszközökön játszható játékok jelentősége, fontossága, előnye, hátránya.➤ A közösségben végzett gyakorlatok előnyei és hatékonysága. Csoportban végzett (amennyiben a járványhelyzet ezt engedi) feladatokra való hangsúlyhelyezés! 😊 <p>Eszközigeny: 2 db íróeszköz (toll/ceruza), rajzlap vagy füzet</p>

<p style="text-align: center;">MILTON FRIEDMAN EGYETEM NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA 23. FÉLÉV, 2022-23-as tanév, I. félév JELENLÉTI KURZUS</p>
<p>A kurzus címe: MEMÓRIATRÉNING I. (nemcsak „kezdőknek”) szerda Játékos memóriafejlesztő feladatokkal</p>
<p>A kurzus oktatója: Janszóné Bolyóczki Éva</p>
<p>A kurzus tervezett időpontjai:</p> <ol style="list-style-type: none">1. 2022. október 19. szerda 14.45 – 16.15 h2. 2022. október 26. szerda 14.45 – 16.15 h3. 2022. november 2. szerda 14.45 – 16.15 h4. 2022. november 9. szerda 14.45 – 16.15 h5. 2022. november 16. szerda 14.45 – 16.15 h6. 2022. november 23. szerda 14.45 – 16.15 h7. 2022. november 30. szerda 14.45 – 16.15 h
<p>A mentális gyakorlatok javítják a kognitív működést, védik az agyat, a sejtek közötti kapcsolatok erősítésével.</p> <p>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.</p> <p>A kurzus tematikája:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ „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. Az internet és az okos eszközök használata. A közösségben végzett memóriatréning gyakorlatok jelentősége, ereje és hatásai. Csoportban végzett feladatok előtérbe helyezése, amennyiben a járványhelyzet ezt megengedi.
<p>Eszközigény: 2 db íróeszköz (toll/ceruza), rajzlap vagy füzet.</p>

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022-23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

A diplomácia mestersége

Dr. Nyáry Gábor

1. Nemzetközi kapcsolatok és diplomácia: a hatalomérvényesítés és a fortélyos alkuk világa
2. Az ókori Egyiptom: az első világbirodalmak - és az első “diplomáták”
3. Görög városállamok, hódító Róma. Az ókori diplomácia fényei és árnyai.
4. A középkori Velence: a diplomácia művészete
5. Erőegyensúly és hatalmi játékok: a XVII. századi kezdetek
6. Szövetségek és etikett: a klasszikus diplomácia évszázada
7. A modern “közdiplomáciától” napjaink digitális diplomáciájáig

Időpontok:

De. 10:00-11:30

1. Okt. 27.
2. Nov. 3.
3. “. 10.
4. “. 17.
5. “ 24.
6. Dec. 1.
7. “ 8.

034

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022-23-as tanév, I. félév

JELLENLÉTI KURZUS

A félhold árnyékában. A hatalmi rivalizálás eszköztárának születése
Dr. Nyáry Gábor

1. Birodalmak őrsekváltása a Földközi-tengeri korai globalizációban
2. Tenger és hatalom: a lepantói csata sorsfordító ereje
3. Az Oszmán Birodalom és a hadügyek forradalma
4. Kémek és követek a kora újkorban
5. Habsburg tolmácsok és felderítők: a modern nemzetbiztonági állam kezdetei
6. Kódok és titkosírások a hatalmi eszköztárakban
7. Utak, futárok, postaszolgálatok: az információ áramlás a régi világban

Időpontok:

A dátumok ugyanazok, mint fejebb, de az órák időpontja

De. 12:00-13:30

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Játék a nyelvvel – szövegalkotási gyakorlatok

Képzés oktatója: Dr. Szűcs Katalin Ágnes

Minimális létszám: 5

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, jelentésárnyalatokat érzékeltetni – cél az írás felszabadult öröme megízlelve s a nyelvi szabályok fegyelmező kötöttségeit szem előtt tartva a gondolatok pontos, érzékletes, szabatos megfogalmazása, illetve e szempontok alapján mások írásainak értelmezése, értékelése.

Időpontok:

1. 2022. 10. 19. – 10:00 – 11:30
2. 2022. 10. 26. – 10:00 – 11:30
3. 2022. 11. 02. – 10:00 – 11:30
4. 2022. 11. 09. – 10:00 – 11:30
5. 2022. 11. 16. – 10:00 – 11:30
6. 2022. 11. 23. – 10:00 – 11:30
7. 2022. 11. 30. – 10:00 – 11:30

Egyéb megjegyzések:

Óraütközés esetén közös megegyezéssel az időpont módosítható.

Elérhetőség: szucs.katalin.agnes@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Színházértés, -értelmezés, avagy nézzük, mit látunk!

Képzés oktatója: Dr. Szűcs Katalin Ágnes

Minimális létszám: 5

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. 2022. 10. 19. – 12:00 – 13:30
2. 2022. 10. 26. – 12:00 – 13:30
3. 2022. 11. 02. – 12:00 – 13:30
4. 2022. 11. 09. – 12:00 – 13:30
5. 2022. 11. 16. – 12:00 – 13:30
6. 2022. 11. 23. – 12:00 – 13:30
7. 2022. 11. 30. – 12:00 – 13:30

Egyéb megjegyzések:

Óraütközés esetén közös megegyezéssel az időpont módosítható.

Elérhetőség: szucs.katalin.agnes@gmail.com

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Beszéd, érvelés, retorika

Képzés oktatója: Dr. Szűcs Katalin Ágnes

Minimális létszám: 5

Tematika:

Már a beszéd szavunk is többértelmű, cselekvésre és „tárgyra” egyaránt utal. De számtalanszor kell indokolni kéréseinket, észrevételeinket, lehetőleg minél eredményesebben – ez mind-mind érvelés. A címben szereplő három fogalom elválaszthatatlan egymástól – összefüggésüket vizsgáljuk a kurzuson, vitákat, beszédeket elemezve és generálva, értelmi és érzelmi hangsúlyt megkülönböztetve, s a lámpaláz leküzdésének módjait keresve – többek közt.

Időpontok:

1. 2022. 10. 20. – 12:15 – 13:45
2. 2022. 10. 27. – 12:15 – 13:45
3. 2022. 11. 03. – 12:15 – 13:45
4. 2022. 11. 10. – 12:15 – 13:45
5. 2022. 11. 17. – 12:15 – 13:45
6. 2022. 11. 24. – 12:15 – 13:45
7. 2022. 12. 01. – 12:15 – 13:45

Egyéb megjegyzések:

Óraütközés esetén közös megegyezéssel az időpont módosítható.

Elérhetőség: szucs.katalin.agnes@gmail.com

--

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: Családfa kezdőknek és haladóknak

Képzés oktatója: Tóth Eszter Zsófia

Minimális létszám: nincs

Tematika:

- 1. Családfakutatás – alapok**
- 2. Új utak a kutatásban- DNS**
- 3. Eltűnt rokonok felkutatása**
- 4. Interjúzás szerepe a családfakutatásban**
- 5. Online adatbázisok**
- 6. Online családfakészítő programok**
- 7. Nemesi családok, svábok, érdekességek**

Időpontok:

- 1. 2022. október 17. 8.30-10.00**
- 2. 2022. október 24. 8.30-10.00**
- 3. 2022. október 31. 8.30-10.00**
- 4. 2022. november 7. 8.30-10.00**
- 5. 2022. november 14. 8.30-10.00**
- 6. 2022. november 21. 8.30-10.00**
- 7. 2022. november 28. 8.30-10.00**

Egyéb megjegyzések:



MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: Gyászfeldolgozás

Képzés oktatója: Tóth Eszter Zsófia

Minimális létszám: nincs

Tematika:

- 1. Szerettünk elvesztése – mit tehetünk a veszteség elviselhetővé tételében**
- 2. Praktikus tudnivalók a gyászról**
- 3. A gyász fázisai**
- 4. Nehezített gyász**
- 5. Kisállat gyászolása**
- 6. Segítségnyújtás lehetőségei**
- 7. Összegzés**

Időpontok:

- 1. 2022. október 17. 11.30-13.00**
- 2. 2022. október 24. 11.30-13.00**
- 3. 2022. október 31. 11.30-13.00**
- 4. 2022. november 7. 11.30-13.00**
- 5. 2022. november 14. 11.30-13.00**
- 6. 2022. november 21. 11.30-13.00**
- 7. 2022. november 28. 11.30-13.00**

Egyéb megjegyzések:



MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: Könnyűzene a Kádár korszakban

Képzés oktatója:

Tóth Eszter Zsófia

Minimális létszám: nincs

Tematika:

- 1. Bevezető előadás**
- 2. Az Ifjúsági Park**
- 3. Illés, Omega, Metro**
- 4. Női előadók (Kovács Erzsébet, Koncz Zsuzsa)**
- 5. Önök kérték**
- 6. Punkok és skinheadek**
- 7. Rendszerváltás és zene**

Időpontok:

- 1. 2022. október 17. 10.00-11.30**
- 2. 2022. október 24. 10.00-11.30**
- 3. 2022. október 31. 10.00-11.30**
- 4. 2022. november 7. 10.00-11.30**
- 5. 2022. november 14. 10.00-11.30**
- 6. 2022. november 21. 10.00-11.30**
- 7. 2022. november 28. 10.00-11.30**

Egyéb megjegyzések:



MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: Szenior Torna- Egyensúly Tréning

Képzés oktatója: Csordás-Novák Mária

Minimális létszám:

Tematika:

A tanfolyam középpontjában az optimális testhelyzetek tréningezése, a mozgássorok helyes végrehajtása, megtanulása, és a sérülések megelőzése, valamint az egyensúly fejlesztése áll.

A tréning célja a test harmonikus fejlesztése, hogy a mindennapi tevékenységek ne okozzanak gondot. A mozgásos tréning a testtudatosságra épül, a gyakorlások mindig valamilyen képesség fejlesztése köré épülnek, pl.: légzés, szemtorna, izomerősítés, nyújtás, kötőszöveti tréning, az egyensúlyozási képesség fejlesztése pedig különös figyelmet kap.

Az órákon talajgyakorlatokat ritkábban végzünk, elsősorban állásban, vagy széken ülve végzett gyakorlatokkal helyettesítjük azokat, így egy biztonságosabb helyzetben dolgozhatunk és elkerüljük a sok helyzetváltoztatást. Az otthoni mozgás során olyan eszközöket is használunk, ami minden háztartásban megtalálható. Természetesen minden kurzus az adott csoportra, résztvevőkre van szabva.

Időpontok:

- 1. 2022. 10. 21. péntek 9:30-10:30**
- 2. 2022. 10. 28. péntek 9:30-10:30**
- 3. 2022. 11. 04. péntek 9:30-10:30**
- 4. 2022. 11. 11. péntek 9:30-10:30**
- 5. 2022. 11. 18. péntek 9:30-10:30**

6. 2022. 11. 25. péntek 9:30-10:30

7. 2022. 12. 02. péntek 9:30-10:30

8. 2022. 12. 09. péntek 9:30-10:30

9. 2022. 12. 16. péntek 9:30-10:30

10. 2022. 12. 17. szombat 9:30-10:30

Egyéb megjegyzések:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Szenior torna – mozgásfejlesztés, egyensúly tréning

Képzés oktatója: Csordás-Novák Mária

Minimális létszám:

Tematika:

A tanfolyam középpontjában az optimális testhelyzetek tréningezése, a mozgássorok helyes végrehajtása, megtanulása, és a sérülések megelőzése, valamint az egyensúly fejlesztése áll.

A tréning célja a test harmonikus fejlesztése, hogy a mindennapi tevékenységek ne okozzanak gondot. A mozgásos tréning a testtudatosságra épül, a gyakorlatok mindig valamilyen képesség fejlesztése köré épülnek, pl.: légzés, szemtorna, izomerősítés, nyújtás, kötőszöveti tréning, az egyensúlyozási képesség fejlesztése pedig különös figyelmet kap.

Az órákon talajgyakorlatokat nem végzünk, állásban, vagy széken ülve végzett gyakorlatokkal helyettesítjük azokat, így egy biztonságosabb helyzetben dolgozhatunk és elkerüljük a sok helyzetváltoztatást. Természetesen minden kurzus az adott csoportra, résztvevőkre van szabva. Eszközöket nem kell hozni, ami szükséges, azt az oktató biztosítja.

Időpontok:

- 1. 2022.10.17. hétfő 9:45-11:00**
- 2. 2022.10.24. hétfő 9:45-11:00**
- 3. 2022.11.07. hétfő 9:45-11:00**
- 4. 2022.11.14. hétfő 9:45-11:00**

5. 2022.11.21. hétfő 9:45-11:00

6. 2022.11.28. hétfő 9:45-11:00

7. 2022.12.05. hétfő 9:45-11:00

8. 2022.12.12. hétfő 9:45-11:00

Egyéb megjegyzések:

Eszközöket nem kell hozni, ami szükséges, azt az oktató biztosítja.

Nyugdíjasok Óbudai Akadémiája, 2022/23-es tanév, I. félév KURZUSTEMATIKA
A kurzus címe: Zenés Szenior Torna
A kurzus oktatója: Novák Zsófia
A kurzus oktatási formája (jelenléti/online): online
A kurzus tervezett időpontjai:
1. Okt. 20. 09.00 2. Okt. 27. 09.00 3. Nov. 3. 09.00 4. Nov. 10. 09.00 5. Nov. 17. 09.00 6. Nov. 24. 09.00 7. Dec. 1. 09.00 8. Dec. 8. 09.00 9. Dec. 15. 09.00 10. Dec. 22. 09.00
A kurzus tematikája: A tanfolyam középpontjában a testtartás fejlesztése, a mozgássorok helyes végrehajtása, megtanulása, és a sérülések megelőzése, valamint az egyensúly fejlesztése áll. 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. Az órákon talajgyakorlatokat nem végzünk, vagy állásban, vagy széken ülve végzett gyakorlatokkal helyettesítjük azokat, így egy biztonságosabb helyzetben dolgozhatunk és elkerüljük a sok helyzetváltást.

044

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe:

Játsszunk 1-99 évig!

Képzés oktatója:

Luxné dr Vincze Judit

Minimális létszám:5

Tematika:

- 1.Miért játsszunk?** „...játszani is engedd szép komoly fiadat!” József Attila
- 2. Homo ludens:** Johan Huizingától (1875-1945) Kiss Áronig (1845-1908)
- 3.Egy kis játéktörténet** – Egyiptom,Athén, Róma
- 4.Egy kis játéktörténet:középkor-Id.** Bruegel :gyermekjátékok,1560.;pandora, fakató
- 5.Egy kis játéktörténet:újkor-** népi játékok;ólomkatonától a Barbie-ig.
- 6.Játék a digitalizált világban. Retro játékok karanténban.**
- 7. Összefoglalás:** „Nem azért felejtünk el játszani, mert megöregszünk, hanem attól öregszünk meg, hogy elfelejtünk.” *G.B.Shaw*

Időpontok:

1. 10.20. 13.30.
2. 10.27.
3. 11.10.
- 4.11.17.
- 5.11.24.
- 6.12.01.

7.12.08.

Egyéb megjegyzések:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: „Ne rejtjük el öregségünket, ne rejtjük el az öregséggel járó gyengeségeket!” (Ferenc Pápa katekézisei az öregségről)

Képzés oktatója:

Luxné dr Vincze Judit

Minimális létszám: 3

Tematika:

1. Tudatosítsuk az idősek jelentőségét országunk és közösségeink életében. Hosszútávú munka.
2. Generációk szövetsége. Az idősek és nagyszülők első világnapja. (2021.)
3. „Még öregkorukban is gyümölcsöt teremnek” Az idősek és nagyszülők második világnapja. (2022.)
4. „Nem vagyunk leselejtezendő termék!...készítsünk létervet!”
5. „Tanuljuk meg ápolni emberi kapcsolatainkat! Kínáljuk fel gondoskodó szeretetünket!”
6. „Ne csak az ablakból nézelődj!... új küldetés vár ránk a gyengédség forradalmának megvalósítói legyünk!”
7. „Az idősek hivatása megőrizni a gyökereinket, átadni a hitet a fiataloknak és gondot viselni a kicsikre.”

Időpontok:

1.10.21. 9.30

2.10.28.

3.11.11.

4.11.18.

5.11.25.

6.12.02.

7.12.09.

Egyéb megjegyzések:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIAJA

23. FÉLÉV, 2022=23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Olasz módra

Képzés oktatója: Dr. Jászberényi József

Minimális létszám: 3

Tematika: A kurzus során megismerkedünk a különféle olasz régiók világával, szokásaival, történelmével, ételeivel, templomaival. Északtól-délig, Trieszttől Palermóig mindenre sor kerül, ami belefér 7 alkalomba.

Időpontok:

- 1. 2022. október 20. 8:00-9:30**
- 2. 2022. október 27. 8:00-9:30**
- 3. 2022. november 3. 8:00-9:30**
- 4. 2022. november 10. 8:00-9:30**
- 5. 2022. november 17. 8:00-9:30**
- 6. 2022. november 24. 8:00-9:30**
- 7. 2022 december 1. 8:00-9:30**

Egyéb megjegyzések:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Magyar képzőművészet a 19-20. század fordulóján

Képzés oktatója: Dr. Jászberényi József

Minimális létszám: 3

A kurzus leírása: A kurzus elsősorban a magyar orientalizmusra, azon belül is elsősorban Csontváry Kosztká Tivadar munkásságára koncentrál. Szeretettel várom a régi és a teljesen új hallgatóimat egyaránt egy közös beszélgetésre, műelemzésekre, művészettörténeti érdekességek és különlegességek átbeszélésére.

Időpontok:

1. 2022. október 20. 10:00-11:30
2. 2022. október 27. 10:00-11:30
3. 2022. november 3. 10:00-11:30
4. 2022. november 10. 10:00-11:30
5. 2022. november 17. 10:00-11:30
6. 2022. november 24. 10:00-11:30
7. 2022. december 1. 10:00-11:30

Egyéb megjegyzések:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Az időstudomány csodálatos gazdagsága

Képzés oktatója: Dr. Jászberényi József

Minimális létszám: 3

A kurzus leírása: A kurzuson a videósatornámon szereplő legújabb gerontológiai videók és az egy.hu oldalon megjelent cikkeim alapján beszélgetünk az időstudomány legkülönbözőbb témáiról.

Időpontok:

1. 2022. október 20. 12:00-13:30
2. 2022. október 27. 12:00-13:30
3. 2022. november 3. 12:00-13:30
4. 2022. november 10. 12:00-13:30
5. 2022. november 17. 12:00-13:30
6. 2022. november 24. 12:00-13:30
7. 2022 december 1. 12:00-13:30

Egyéb megjegyzések:

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe:

Érdemes-e tanulni Magyarországon?

avagy

Iskolai végzettség és munkaerőpiaci aktivitás

Képzés oktatója:

Dr. Zachár László

Minimális létszám: 3 fő

Tematika:

1. Bevezető – Milyen problémák indokolják, hogy ezzel a kérdéskörrel foglalkozzunk?
2. Mit mondtak a tudósok - az elmúlt 250 évben! - a nemzetek gazdagságának és a lakosság iskolázottságának összefüggéseiről? (Emberi erőforrás elméletek)
3. Hogyan alakult a magyarországi munkavállalási korú népesség iskolázottsága az elmúlt húsz évben? Hogyan értékelhetjük a folyamatot?

(legfeljebb általános iskolai; szakképzett érettségi nélkül; érettségizett szakképzettséggel vagy anélkül; felsőfokú – végzettségűek – számszerűen és arányaiban)

4. Melyek voltak a fő jellemzői a hazai munkavállalási korú népesség gazdasági aktivitásának az elmúlt húsz évben – iskolai/szakmai végzettség szerint? (Foglalkoztatás és munkanélküliség együttesen – jelenlét a munkaerőpiacon)

5. Mit mutat a magasabb és alacsonyabb végzettségű népességcsoportok foglalkoztatási arányainak összehasonlítása?
(Mennyivel növeli a foglalkoztatottságot a magasabb végzettség - számszerűen)

6. Milyen „erős” a különböző iskolai végzettségű népességcsoportok „munkaereje”?
(A csoportok gazdasági aktivitási arányai: foglalkoztatottság és munkanélküliség)

7. A problémakörök feltárásának összefoglalása, javaslatok további ismeretek szerzésére.

Időpontok – csütörtöki napon, 14.00 – 15.30 óra között

1. 2022.10.20.

2. 2022.10.27.

3. 2022.11.03.

4. 2022.11.10.

5. 2022.11.17

6. 2022.11.24.

7. 2022.12.01.

Egyéb megjegyzések:

A sorozatot azok számára ajánlom, akik a „senior korban” is érdeklődnek a hazai oktatás és gazdaság közös problémái iránt, mert érzik és/vagy tudják, hogy a képzettség meghatározó módon befolyásolja az egyén sikerességét és boldogulását, sőt mindezek következményeként a társadalom fejlettségét. Érezzük/tudjuk, hogy a folyamatok eredményessége nem érvényesül automatikusan, ahhoz sok tényező hosszú időn át tartó összehangolására van szükség.

Ezért a sorozat találkozói ahhoz kívánnak segítséget nyújtani, hogy a tematikában jelzett témakörökben a résztvevők szervezeten szerezhessenek konkrét ismereteket, azokat értelmezhesék és megbeszélhesék/megvitathassák egymással.

E célok elérése érdekében az egyes foglalkozások keretében a résztvevők először egy vitaindító előadást hallgatnak meg, amely után hozzászólhatnak, véleményt nyilváníthatnak és egymással is beszélgethetnek/vitatkozhatnak, esetenként már az előadás résztémáit követően is.

Együttlétünk stílusa szervezett, ugyanakkor kötetlen, jó hangulatú kíván lenni, mely remélem minden hallgató kedvére lesz.

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
23. FÉLÉV, 2022=23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: GYÓGYÍTÓ JÓGA – A HÉT CSAKRA

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám:

Tematika:

Ebben a félévben jóga gyakorlatunkat testünk hét fő energiaközpontjára összpontosítva végezzük. Foglalkozásokként körbejárunk egy-egy csakrát, először elméletek majd a gyakorlatok szintjén. Testünk 7 fő energiaközpontján alulról fölfelé haladunk:

- 1. GYÖKÉRCSAKRA** – eredet, stabilitás, anyagi biztonság. A gerincoszlop talpzata.
- 2. SZAKRÁLIS CSAKRA** – teremtőerő, szexualitás, érzelmi biztonság. A medence és a csípő területének gyakorlatai.
- 3. KÖLDÖKCSAKRA** – hatalom, önérvényesítés, akaraterő. Hasi-emésztőszervi gyakorlatok.
- 4. SZÍVCSAKRA** – adás és elfogadás, együttérzés, feltétel nélküli szeretet. Váll-kar-mellkas- és légzőgyakorlatok.
- 5. TOROKCSAKRA** – kreativitás, önkifejezés, kommunikáció. Nyak-váll gyakorlatok. Toroktisztító légzés.

6. HOMLOKCSAKRA – intuíció, tisztánlátás, „belső mester”. A női és férfi energiák kiegyenlítés, egyesítése; energiapálya tisztító légzés. Jóga nidra.

7. KORONACSAKRA – magasabb tudatosság, egységélmény, tiszta lét. A legfontosabb gyakorlatok összefoglalása, átismétlése. Meditáció.

Időpontok: szerdánként 9 órától, online

1. 2022. október 19. szerda, 9.00 – 10.30
2. 2022. október 26. szerda, 9.00 – 10.30
3. 2022. november 2. szerda, 9.00 – 10.30
4. 2022. november 9. szerda, 9.00 – 10.30
5. 2022. november 16. szerda, 9.00 – 10.30
6. 2022. november 17. szerda, 9.00 – 10.30
7. 2022. november 30. szerda, 9.00 – 10.30

Egyéb megjegyzések:

További információ:

Máté Erika

materika3@gmail.com

+ 36 20 590 6599

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
23. FÉLÉV, 2022/23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: ARC- ÉS SZEMJÓGA

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám:

Tematika:

A kurzus tematikája:

Az órák három komponense:

- arcjóga
- szemjóga
- kínai szemmasszázs

Arcjóga

Az arc területén található több mint 50 izom erősítő, nyújtó- és masszázstechnikáiból áll. Jótékony hatású számos egészségügyi probléma, első sorban stressz, tenziós fejfájás, nyak- és vállfájdalmak, mélyharapás, fogszorítás és -csikorgatás, megereszkedett szemhéj okozta látásproblémák, koncentrációzavar és levert lelkiállapot esetén. Javítja a bőr vér- és tápanyagellátását, egészséges arcszínt kölcsönöz, serkenti az elasztin- és kollagén termelő sejtek működését, természetes arcliftingként megemeli és teltebbé teszi az arcot, ezért sokan kozmetikus helyett is alkalmazzák. Javítja a fejbőr és a haj állapotát is. Bár a gyakorlatokat a test egy kicsinyke területén

végezzük, az arcjóga lazító és energetizáló hatásait egész testünkben-lelkünkben érezzük.

Szemjóga

A szemjógagyakorlatok a külső- és belső (fókuszváltásért felelős) szemizmokat megmozgató és ellazító gyakorlatokból, valamint a szemszárazságot enyhítő technikákból állnak. Javítják a szem tápanyag és oxigén ellátottságát, segítenek egy-egy pontra fókuszálni a tekintetet, frissítik és tonizálják, ugyanakkor el is lazítják a túlfeszített szemmozgató izmokat, melynek következtében a szemizom rugalmasabbá válik. Jótékonyan hatnak, ha szúr, éget, könnyezik vagy viszket a szem. Rendszeresen végezve a gyakorlatokat, segítségükkel látásjavítás is elérhető.

A gyakorlatokat légzésszinkronnal végezzük, és a különböző kartartások és mellkasnyitásoknak köszönhetően a gyakorlatsor során a tüdő teljes átlélegzésére is sor kerül. A gyakorlatsor két a jógában tradicionálisan használt meditációt előkészítő technikát (mudrát) is tartalmaz.

Ellenjavallatok: súlyos szembetegségek, például zöldhályog, retinaleválás, szem-értrombózis esetén az izommunkát igénylő gyakorlatok végzése nem vagy csak korlátozottan javasolt.

Kínai szemmasszázs

Az arcon található akupresszúrás pontok masszírozásával segít megőrizni szemünk és az érintett akupresszúrás pontokhoz kapcsolódó belső szerveink (epe, gyomor, máj, hólyag és a vastagbél) egészségét. A gyakorlatsort Kínában az egészség megőrzésének hatékony módszereként tanítják.

Mindhárom komponens hatóköre sokkal tágabb az adott területre közvetlenül kifejtett hatásnál. Teljes testi-lelki felfrissülésről, hangulatjavulásról számolnak be a hallgatók.

Időpontok: október 25-től, hétfőnként 14 órától, online

1. 2022. október 25. hétfő, 14.00 – 15.30

2. 2022. november 7. hétfő, 14.00 – 15.30
3. 2022. november 14. hétfő, 14.00 – 15.30
4. 2022. november 21. hétfő, 14.00 – 15.30
5. 2022. november 28. hétfő, 14.00 – 15.30
6. 2022. december 5. hétfő, 14.00 – 15.30
7. 2022. december 12. hétfő, 14.00 – 15.30

Egyéb megjegyzések:

Eszközigeny: 1 db parafadugó, és – ha valakinek nem működik a kamerája vagy nem szeretné bekapcsolni azt – javasolt egy asztali (kozmetikai) tükröt a gép mellé helyezni, a gyakorlatok ellenőrzésének a céljából. A bekapcsolt kamera előnye, hogy tudok visszajelzést adni én is.

További információ:

Máté Erika

materika3@gmail.com

+ 36 20 590 6599

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA
23. FÉLÉV, 2022=23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: Az életerő növelése csikung gyakorlatokkal

Képzés oktatója: Máté Erika

Tematika:

A CSI-KUNG az életenergia művelésének, fejlesztésének, növelésének, azaz az egészség megtartásának művészete. (CSI=életerő, életenergia, KUNG=művelés, fejlesztés)

A gyógyító csikung a hagyományos kínai gyógyászat egyik ága, melyet kifejezetten az egészség megőrzése és helyreállítása érdekében, és az idő előrehaladtával csökkenő életerő (csi) pótlására 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.

A gyakorlatokat állva végezzük. Először az ízületeket mozgatjuk át alulról fölfelé haladva, majd következnek természeti képeket megjelenítő, az egész testet energetizáló gyakorlatsor.

A foglalkozásokon megismerkedünk a kínai létszemlélet (taoizmus) és a kínai hagyományos orvoslás néhány, a gyakorlásunkat segítő alappilléreivel is.

Időpontok: december 7-től, szerdánként 9 órától, online

1. 2022. december 7. szerda, 9.00 – 10.30

2. 2022. december 14. szerda, 9.00 – 10.30

3. 2022. december 21. szerda, 9.00 – 10.30
4. 2022. december 28. szerda, 9.00 – 10.30
5. 2022. január 4. szerda, 9.00 – 10.30
6. 2022. január 11. szerda, 9.00 – 10.30
7. 2022. január 18. szerda, 9.00 – 10.30

További információ:

Máté Erika

materika3@gmail.com

+ 36 20 590 6599

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022=23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: ASZTROLÓGIAI HÁZAK – KIEMELT
ÉLETTERÜLETEK

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám:

Tematika:

Ebben a félévben megismerkedünk a 12 asztrológiai ház, azaz életterület témakörével. Míg az állatövi jegyek tulajdonságokat mutatnak, a horoszkóp házai meghatározott életterületekre vonatkoznak. A házak vizsgálatával megtudhatjuk, hogy mely életterületek kiemelték életünkben, hol milyen személyiségrészünk aktív, hová fókuszálódnak szellemi és fizikai energiáink.

A kurzus elsősorban azoknak ajánlott, akik már megismerkedtek a 12 zodiákusjegy jelentésével. Az asztrológiai házakat a csillagjegyekkel analógiás viszonyban értelmezzük.

1. Bevezetés. A horoszkóp szerkezetének áttekintése. Mit mutat meg a bolygók házbeli elhelyezkedése? Az aszcendens jelentősége.

2. Az I. és a 2. ház – személyiség, egyéniség, külső megjelenés, viselkedés, fizikai és lelki jellegzetességek; anyagi javak és tehetség, a megélhetést biztosító eszközök

3. A 3. és a IV. ház – kommunikáció, intellektuális képességek, mellérendelt (testvéri, szomszédi) kapcsolatok; eredet, szülői ház, otthon, család, haza, a gyerek- és az öregkor problémái

4. Az 5. és a 6. ház – az élet örömei, szerelem, szexualitás, gyermekek, kalandok és kockázatosok, művészi hajlamok; hétköznapiak, munka, egészség-betegség, kötelezettségek, napi rutin

5. A VII. és a 8. ház – tükröződés a külvilágban, párkapcsolatok, házasság, nyílt ellenségek; okkult érdeklődés, áldozatok, veszteségek, halállal kapcsolatos élmények

6. A 9. és a X. ház – vallás, filozófia, világnézet és az ezekkel kapcsolatos tanulmányok, fogékonyságok és foglalkozások, távolabbi utazások, a külfölddel való kapcsolat; karrier, hivatás, világi érvényesülés

7. A 11. és a 12. ház – az élet során várható segítség, támogatás, szociális élet; nehézségek titkos ellenségek, a külvilágtól való elzártság, visszavonulás, befelé fordulás, spiritualitás

Időpontok: hétfőnként 11 órától, online

1. 2022. október 17. hétfő, 11.00 – 12.30

2. 2022. október 25. hétfő, 11.00 – 12.30

3. 2022. november 7. hétfő, 11.00 – 12.30

4. 2022. november 14. hétfő, 11.00 – 12.30

5. 2022. november 21. hétfő, 11.00 – 12.30

6. 2022. november 28. hétfő, 11.00 – 12.30

7. 2022. december 5. hétfő, 11.00 – 12.30

További információ:

Máté Erika

materika3@gmail.com

+ 36 20 590 6599

MILTON FRIEDMAN EGYETEM
NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

23. FÉLÉV, 2022=23-as tanév, I. félév

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: Bevezetés a kontemplatív imamódba – **Adventváró szemlélődő lelkigyakorlat**

Képzés oktatója: Máté Erika

Tematika:

A szemlélődő, kontemplatív imamódot a keleti ortodox kereszténység a szív imájának nevezi, de nevezik a jelenlét imájának is. A titka? Istent szemlélni mindenben. Ennek a keleti, hészükhaszta imamódnak a része a Jézus-ima is.

A kurzus lépésről lépésre vezet be a keresztény kontemplatív imamód egyszerű, ám mégis oly misztikusnak tűnő gyakorlatába, mely egyszerre ima és meditáció.

„A csend nem valaminek a hiánya, hanem annak a lehetősége, ami megszülethet. A test érzékelésében születik a csend, és a csendben erősödik a test észlelése. Így nyílik meg a lélek a testen keresztül, hogy észrevegye és befogadja azt, ami számára feltárul.

Valóságos Isten

A valóság, amelyre figyelmem irányul, maga a létem. Nem csupán az, ami foglalkoztat: gondolat, kép, vágy, fájdalom, megoldatlan problémák. Mert a valóság, amely felé fordulok, amelyhez visszatérek, az a testi-lelki valóságom, maga az élet, amely bennem bontakozik. Amikor légzésemre, a kezemben levő életerőre, a bennem megrezdülő hangra figyelek, akkor oda figyelek, ahol maga az élet születik meg bennem, minden pillanatban. Légzésemben, testemben, a bensőmben rezdülő hangban, testi-lelki valóságomban éltet és teremt engem Isten. Itt találkozom az élettal magával. Itt, ahol léteimet közvetlenül megtapasztalom. Itt a valóságos Isten működik, nem egy képzeletbeli, egy feltételezett, hanem az, akitől az életet minden pillanatban kapom, akitől jön a növekedés, az életerő, a gyógyulás.” – Mustó Péter jezsuita atya

1. Bevezetés
2. Imádkozz úgy, mint egy hegy!
3. Imádkozz úgy, mint a pipacs!
4. Imádkozz úgy, mint az óceán!
5. Imádkozz úgy, mint egy madár!
6. Imádkozz úgy, mint Ábrahám!
7. Imádkozz úgy, mint Jézus!

Időpontok: november 11-től péntek 9 óra, online

1. 2022. november 11. péntek 8.00 – 9.30
2. 2022. november 18. péntek 8.00 – 9.30
3. 2022. november 25. péntek 8.00 – 9.30
4. 2022. december 2. péntek 8.00 – 9.30
5. 2022. december 9. péntek 8.00 – 9.30
6. 2022. december 16. péntek 8.00 – 9.30
7. 2022. december 23. péntek 8.00 – 9.30

Egyéb megjegyzések:

A kontemplatív imamódot földön-, sámlin vagy széken ülve gyakoroljuk.

További információ esetén keressenek, keressetek bizalommal:

Máté Erika

materika3@gmail.com

+ 36 20 590 6599