

Tisztelt Szenior Hallgatóink! Tisztelt Érdeklődők!

Az alábbiakban a Milton Friedman Egyetem Folyamatos Tanulás Projektközpontja által hirdetett, 50 év felettieknek szóló, 2026 tavaszán indítandó képzéseket bemutató listáját olvashatja. A képzéseken mindenki részt vehet, aki 1976. március 30-a előtt született.

A képzések két formában zajlanak majd: online és jelenléti kurzusokként. A kurzusok legkorábban a **2026. március 30**-ai héttel kezdődnek.

A jelenléti órák Egyetemünk épületében (1039 Kelta u. 2.), az on-line kurzusok a GoogleMeet-rendszeren keresztül zajlanak majd.

(Az órák termeit a portán található kivetítőn látja majd, az órákról minden egyéb értesítést az iskolai NEPTUN-rendszeren keresztül kap majd meg).

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 30.000 (harmincezer) 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, hogy 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!

Itt is jelezzük, hogy 8 fő alatt nem indítunk tanfolyamot!

A tanfolyami listát március elején fogjuk szűrni, s kivesszük a kislétszámú kurzusokat, ezért kérjük, hogy a jelentkezéseket minél hamarabb tegyék meg.

„Never too late...”

Köszönettel:

Dr. Jászberényi József (jaszberenyi.jozsef@uni-milton.hu)

Felnőttképzési igazgató Milton Friedman Egyetem

TANFOLYAMI LISTA A 2025/26-os TANÉV II. FÉLÉVÉRE

001

A kurzus címe: MEMÓRIATRÉNING I. (nemcsak „kezdőknek”) szerda

Játékos memóriafejlesztő feladatokkal

A kurzus oktatója: Janzsóné Bolyóczki Éva

A kurzus tervezett időpontjai:

1. 2026. április 01. szerda 14.00 – 15.30 h
2. 2026. április 08. szerda 14.00 – 15.30 h
3. 2026. április 15. szerda 14.00 – 15.30 h
4. 2026. április 22. szerda 14.00 – 15.30 h
5. 2026. április 29. szerda 14.00 – 15.30 h
6. 2026. május 06. szerda 14.00 – 15.30 h
7. 2026. május 13. szerda 14.00 – 15.30 h

A mentális gyakorlatok javítják a kognitív működést, védik az agyat, a sejtek közötti kapcsolatok erősítésével. Különösen a közösségben végzett sokrétű, játékos memóriatréning gyakorlatok hatnak ránk nagyobb erővel.

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.

A kurzus tematikája:

„Use it or lose it!” Használd vagy elveszíted! Miért fontos az agy karbantartása minden életkorban? Frissítés. Újratervezés.

Agytorna – játékos, memóriafejlesztő, memóriát karbantartó, gondolkodtató, gyakorlatorientált változatos feladatok, nyelvi, vizuális, matematikai gyakorlati intelligenciafejlesztők, asszociációs játékok.

☐ A kurzus folyamán röviden bemutatásra kerül: a memóriatréning célja, hatása, eredmények; miként működik az agyunk, mi határozza meg az

agyműködésünket; a korral 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. Milyen hatással van az információözön a memóriánkra. Mi okozza a kognitív zavarokat, mivel lehet megelőzni.

Közösségben végzett gyakorlatok előnye, hatékonysága.

Eszközigény: 2 db íróeszköz (toll/ceruza), rajzlap vagy füzet.

Oktató elérhetősége: janzso.b.eva@gmail.com

A kurzus címe: MEMÓRIATRÉNING II. Haladó (hétfő)

Játékos, gyorsgondolkodást igénylő memóriafejlesztő feladatokkal

A kurzus oktatója: Janzsóné Bolyóczy Éva

A kurzus tervezett időpontjai:

1. 2026. március 30. hétfő 14.00 – 15.30 h
2. 2026. április 13. hétfő 14.00 – 15.30 h
3. 2026. április 20. hétfő 14.00 – 15.30 h
4. 2026. április 27. hétfő 14.00 – 15.30 h
5. 2026. május 04. hétfő 14.00 – 15.30 h
6. 2026. május 11. hétfő 14.00 – 15.30 h
7. 2026. május 18. hétfő 14.00 – 15.30 h

„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

A foglalkozások célja: a memória élesen tartása, az agy kognitív működésének javítása mentális, játékorientált gyakorlatokkal, az emlékezet (vizuális memória és térbeli emlékezet), a koncentrációképesség, a beszéd és figyelem, a logikus gondolkodás, a gondolkodási sebesség hatékony javítása, fejlesztése emelt szinten. A közösségben végzett memória edzése hatékonyan kiegészíti az önállóan végzett fejlesztő gyakorlatokat.

A kurzus tematikája:

A kognitív hanyatlás okai, megelőzési lehetőségei.

A rövidtávú memória – munkamemória edzése. Figyelem, figyelemösszpontosítás, fókusz, koncentráció képesség fejlesztése.

A rutin szerepe, hatása a figyelemre, a memóriánkra.

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. A memória

☐ A közösségben végzett gyakorlatok előnyei és hatékonysága. ☐

Eszközigény: 2 db íróeszköz (toll/ceruza), rajzlap vagy füzet

Az oktató elérhetősége: janzso.b.eva@gmail.com

Tanfolyam címe: SZIGETEK VARÁZSA – VARÁZSOS SZIGETEK

„Sziget”-elés a Föld körül

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Tanulságos világjáró és kultúrtörténeti barangolás szigetről szigetre Rodosztól, Zanzibárig, Jamaicától Ciprusig, Kubától Krétaig, de eljutunk a Nagy-Kajmán szigetekre, és a kis St. Martin szigetre, amelyen két ország osztozik. Idén szót kér: Tenerife és Sri Lanka is. Mindez sok ismerettel, érdekességgel, az előadó személyes élményeivel, filmmel és zenével.

Időpontok:

Keddenként 10.15 - 11.45

1. 2026. március 31.

2. Április 7

3. Április 14

4. Április 21

5. Április 28

6. Május 5

7 Május 12

Számtalan érdekességgel és szeretettel várlak hallgatóim sorába. Ha szívesen látogatnál kurzusomat, jelentkezz és KÉRLEK, HÍVJ MÁSOKAT IS, HOGY LEGYEN MEG A KÍVÁNT LÉTSZÁM. Amennyiben további kérdésed van, elérhető vagyok a kerenyi.peter@gmail.com címen, a 20 9447112

telefonszámon , vagy Messenger oldalamon.

KÉRLEK, FORDULJ HOZZÁM BIZALOMMAL

Tanfolyam címe: DALOS ANGOL NYELVISMERET

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: Ez a korábbi években sokakat érdeklő sikeres kurzus új

évfolyama – a bevált módszerrel és számos új dallal.

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, miközben partnerünk vállára hajtottuk a fejünket a félhomályban. AHOGY ISMERKEDÜNK A DALOKKAL SZÖVEGEKKEL BŐVÍTJÜK SZÓKINCSENKET, s az is kiderül, hogy szép számmal van bennük nyelvtan többes szám, múlt idő. De még szenvedő szerkezet is. Olykor arra is fény derül, hogy maguk az előadók sem mindig voltak az angol nyelv használatában teljesen otthon...

Időpontok: keddenként 12.15-13.45

1. 2026. március 31.

2. Április 7

3. Április 14

4. Április 21

5. Április 28

6. Május 5

7. Május 12

A tanfolyam hallgatói e-mail címen a kurzus kezdetéig javasolhatnak is egyet-egyet kedvenc dalaik közül, amit felvesszünk a tematikába..

Ha szívesen látogatnád kurzusomat, jelentkezz és KÉRLEK, HÍVJ MÁSOKAT
IS, HOGY LEGYEN MEG A KÍVÁNT LÉTSZÁM. Amennyiben további kérdésed
van, elérhető vagyok a kerenyi.peter@gmail.com címen, a 20 9447112
telefonszámon , vagy Messenger oldalamon.

KÉRLEK, FORDULJ HOZZÁM BIZALOMMAL

005

Tanfolyam címe: „OSCAR TUDJA, DE NEM MONDJA”

VILÁGJÁRÓ MOZI – GYERE A MOZIBA BE

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Izgalmas utazás a filmvilág körül, az Oscar díj története, kedvelt filmrészletek, filmek megtekintésével, zenékkal és élményekkel. A filmekkel és azok alkotóival kicsit bejárjuk a világot is.

Időpontok: keddenként 15.45-17.15

1. 2026. március 31

2. Április 7

3. Április 14

4. Április 21

5. Április 28

6. Május 5

7 Május 12

Egyéb: A filmvilág számtalan érdekességével és szeretettel várlak hallgatóim sorába. Ha szívesen látogatnád kurzusomat, jelentkezz és KÉRLEK, HÍVJ MÁSOKAT IS, HOGY LEGYEN MEG A KÍVÁNT LÉTSZÁM.

Amennyiben további kérdésed van, elérhető vagyok a kerenyi.peter@gmail.com címen, a 20 9447112 telefonszámon , vagy

Messenger oldalamon.

KÉRLEK FORDULJ HOZZÁM BIZALOMMAL.

006

Tanfolyam címe: A VILÁG MUZSIKÁI – A MUZSIKA VILÁGA

MINDEN, AMI ZENE

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: Utazás, a musical, a könnyűzene, az operett, a népzene és az
opera világába hangban, történetekben, képben

Időpontok: Szerdánként 10.15 - 11.45

1. 2026. április 1.

2. Április 8.

3. Április 15.

4. Április 22.

5. Április 29.

6. Május 6.

7 Május 13.

Egyéb: Számtalan érdekességgel és szeretettel várlak hallgatóim sorába.

Ha szívesen látogatnál kurzusomat, jelentkezz és KÉRLEK, HÍVJ MÁSOKAT
IS, HOGY LEGYEN MEG A KÍVÁNT LÉTSZÁM. Amennyiben további kérdésed
van, elérhető vagyok a kerenyi.peter@gmail.com címen, a 20 9447112
telefonszámon , vagy Messenger oldalamon.

007

Tanfolyam címe: CSODÁLATOS NAGY-BRITANNIA

ANGLIA, SKÓCIA, WALES

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 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...”

Időpontok: szerdánként 12.15 – 13.45

1. 2026. április 1.

2. Április 8.

3. Április 15.

4. Április 22.

5. Április 29.

6. Május 6.

7. Május 13.

Egyéb: Számtalan érdekességgel és szeretettel várlak hallgatóim sorába.

Ha szívesen látogatnád kurzusomat, jelentkezz és KÉRLEK, HÍVJ MÁSOKAT

IS, HOGY LEGYEN MEG A KÍVÁNT LÉTSZÁM.

Amennyiben további kérdésed van, elérhető vagyok a

kerenyi.peter@gmail.com címen, a 20 9447112 telefonszámon , vagy
Messenger oldalamon.

KÉRLEK, FORDULJ HOZZÁM BIZALOMMAL!

008

Tanfolyam címe: A HUMOR ÉS A SZÓRAKOZTATÁS MESTEREI

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: A szórakoztatás több mint humor, de a humor a szórakoztatás egy formája. Mind a szórakoztatás, mind a humor típusait vesszük sorra kiemelve annak külföldi és magyar ikonikus személyiségeit hangzó és vetített formában olykor egy kis elemzéssel

Időpontok: szerdánként 14.00-15.30-ig

1. 2026. április 1

2. Április 8

3. Április 15

4. Április 22

5. Április 29

6. Május 6

7 Május 13

Egyéb: Számtalan érdekességgel és szeretettel várlak hallgatóim sorába.

Ha szívesen látogatnál kurzusomat, jelentkezz és KÉRLEK, HÍVJ MÁSOKAT IS, HOGY LEGYEN MEG A KÍVÁNT LÉTSZÁM. Amennyiben további kérdésed van, elérhető vagyok a kerenyi.peter@gmail.com címen, a 20 9447112

telefonszámon , vagy Messenger oldalamon.

KÉRLEK, FORDULJ HOZZÁM BIZALOMMAL!

Tanfolyam címe: A magyar televíziózás KULISSZATITKAI

Takács Marikától Vágó Istvánig a Tenkes kapitányától a Legyen Ön is

Milliomosig

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: A kurzus oktatója több mint négy évtizeden át volt televíziós vetélkedő műsorok szerkesztője és főszerkesztője. A VisszaVágó című könyv szerzője.

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 15.45-17.15

1. 2026. április 1.

2. Április 8

3. Április 15

4. Április 22

5. Április 29

6. Május 6

7 Május 13

Egyéb: Számtalan érdekességgel és szeretettel várlak hallgatóim sorába.

Ha szívesen látogatnál kurzusomat, jelentkezz és KÉRLEK, HÍVJ MÁSOKAT IS, HOGY LEGYEN MEG A KÍVÁNT LÉTSZÁM. Amennyiben további kérdésed

van, elérhető vagyok a kerenyi.peter@gmail.com címen, a 20 9447112
telefonszámon , vagy Messenger oldalamon.

KÉRLEK FORDULJ HOZZÁM BIZALOMMAL!

010

Tanfolyam címe: Irodalomterápia

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Foglalkozásaink során irodalmi alkotásokat – egy-egy verset, novellát vagy regényrészletet – dolgozunk fel közösen az irodalomterápia módszereivel.

Az irodalmi szöveg kiindulópont, s egyben tükör: mindenkit másképp szólít meg, más-más gondolatokat és érzéseket ébreszt vagy emlékeket idéz fel.

Az alkalmaknak nem az irodalmi elemzés a célja, hanem a szövegek által önmagunk jobb megismerése, ránk gyakorolt hatásának megértése.

Az olvasásnak gyakran már önmagában is terápiás hatása van, a közös olvasás és szövegfeldolgozás pedig a csoport erejét adja ehhez a folyamathoz.

Időpontok: hétfőnként 12:15 – 13:45

1. 2026. március 30, hétfő 12:15 – 13:45
2. 2026. április 13, hétfő 12:15 – 13:45
3. 2026. április 20, hétfő 12:15 – 13:45
4. 2026. április 27, hétfő 12:15 – 13:45
5. 2026. május 4, hétfő 12:15 – 13:45
6. 2026. május 11, hétfő 12:15 – 13:45
7. 2026. május 18, hétfő 12:15 – 13:45

Egyéb:

Az oktató elérhetőségei:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

Tanfolyam címe: Az életerő növelése CSIKUNG gyakorlatokkal

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A CSI életerőt, életenergiát, a KUNG művelést, fejlesztést jelent. A CSI-KUNG az életenergia művelésének, fejlesztésének, növelésének, azaz az egészség megtartásának művészete.

A gyógyító csikung a hagyományos kínai gyógyászat egyik ága, melyet kifejezetten az egészség megőrzése és helyreállítása érdekében, az idő előrehaladtával csökkenő életerő (csi) pótlására fejlesztettek ki. Egyesíti a testmozgást, a tüdő teljes átlélegzését, a mentális koncentrációt és a képzelet teremtmény erejét a testi-lelki-szellemi egyensúly megtalálásának érdekében.

A gyakorlatokat állva végezzük. Rövid bemelegítést követően természeti képekről elnevezett, egész testünket átmozgató, energetizáló gyakorlatsort végzünk, miközben kiszelőztetjük és felfrissítjük a tüdőnket is.

Amennyiben az időjárás megengedi, a csikung gyakorlást a szabadban, az egyetem belső kertjében végezzük.

Időpontok: hétfőnként 10:15 – 11:45

1. 2026. március 30, hétfő 10:15 – 11:45
2. 2026. április 13, hétfő 10:15 – 11:45
3. 2026. április 20, hétfő 10:15 – 11:45
4. 2026. április 27, hétfő 10:15 – 11:45
5. 2026. május 4, hétfő 10:15 – 11:45
6. 2026. május 11, hétfő 10:15 – 11:45

7. 2026. május 18, hétfő 10:15 – 11:45

Egyéb:

Oktató elérhetőségei:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

Tanfolyam címe: Arc- és szemjoga

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A tanfolyam három izgalmas, egymást kiegészítő modulból áll:

1. Arcjoga

Több mint 50 arcizomra kiterjedő erősítő, nyújtó és masszázsgyakorlatok. Élénkítik a vérkeringést, serkentik a kollagén- és elasztintermelést, természetes liftinget és ragyogó arcszínt biztosítanak – így sokan kozmetikus helyett is alkalmazzák. Javítja a fejbőr és a haj állapotát, és bár a gyakorlatok az arcon koncentrálnak, egész testre kiterjedő, energetizáló és lazító hatást fejtenek ki. A gyakorlatok jótékony hatásúak számos egészségügyi probléma, pl. fejfájás, nyak- és vállfájdalmak, fogszorítás- és csikorgatás, arcidegbénulás, megereszkedett szemhéj okozta látásproblémák, stressz és levertség esetén.

2. Szemjoga

Speciális gyakorlatok a szem külső és belső izmainak mozgatására és ellazítására, melyek csökkentik a szemszárazságot, javítják a vér- és oxigénellátást, és segítenek a fókuszálásban. A túlfeszített szemizmok rugalmasabbá válnak, a szem kipihent, friss és tónusos lesz.

Ellenjavallatok: súlyos szembetegségek (pl. zöldhályog, retinaleválás, szemértrombózis) esetén a gyakorlatok nem, vagy csak korlátozottan végezhetők.

3. Kínai szemmasszázs

Akupresszúrás pontok finom masszírozásával javítja a szem és ezzel párhuzamosan az érintett pontokhoz tartozó belső szervek (epe, gyomor, máj, hólyag, vastagbél) egészségét. A kínai iskolákban az egészség megőrzése céljából 1963 óta a kötelező oktatás részeként tanítják ezt a hagyományos kínai orvoslás elvein alapuló technikát.

Időpontok: hétfőnként 14:00 – 15:30

1. 2026. március 30, hétfő 14:00 – 15:30
2. 2026. április 13, hétfő 14:00 – 15:30
3. 2026. április 20, hétfő 14:00 – 15:30
4. 2026. április 27, hétfő 14:00 – 15:30
5. 2026. május 4, hétfő 14:00 – 15:30
6. 2026. május 11, hétfő 14:00 – 15:30
7. 2026. május 18, hétfő 14:00 – 15:30

Egyéb:

Oktató elérhetőségei:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

013

Tanfolyam címe: Gyógyító jóga

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A gyógyító jóga az 50 év feletti korosztály számára összeállított, a testi-lelki egészséget szolgáló gyakorlatokat tartalmaz.

Az órák menete:

- Óra elején megbeszéljük, hogy egy-egy alkalommal melyik területen legyen a fókusz (pl. vállak, csípő lazítása, stresszoldás, has vagy hátizmok fejlesztése, a gerinc regenerálása, az emésztés serkentése, nyújtások, esetleg dinamikusabb gyakorlatok).
- A gyakorlást rövid, vezetett meditációval és egyszerű, a tüdőt átlélegző és a hasi szerveket „átmasszírozó” légzőgyakorlatokkal kezdjük.
- Majd átmozgatjuk, „beolajozzuk” a főbb ízületeket, bemelegítjük az izmokat.
- Ezt követően az egész testet átmozgató – az óra elején megbeszélt – gyakorlatokkal folytatjuk.
- Vezetett relaxációval zárunk.

Az órák elején és végén van lehetőség az egyéni problémák, kérdések megbeszélésére.

Teljesen kezdőket is szeretettel várunk!

Időpontok: szerdánként 9:00 – 10:30

1. 2026. április 1, szerda 9:00 – 10:30

2. 2026. április 8, szerda 9:00 – 10:30

3. 2026. április 15, szerda 9:00 – 10:30

4. 2026. április 22, szerda 9:00 – 10:30

5. 2026. április 29, szerda 9:00 – 10:30

6. 2026. május 6, szerda 9:00 – 10:30

7. 2026. május 13, szerda 9:00 – 10:30

Egyéb:

A kurzus online, az egyetem Google Meet-rendszerén zajlik, a csatlakozási linket a jelentkezők a kurzus elindulása előtt pár nappal, e-mailben kapják meg.

Eszközigény: jógamatrac vagy polifoam

Az oktató elérhetőségei:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

014

Tanfolyam címe: Archaikus művészet

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A kurzus Hamvas Béla Arkhai című esszékötete segítségével tárja fel az archaikus európai és indián kultúrák üzenetét, metafizikai hátterét.

1. Vénusz alakjai – a női princípium ősképei
2. Apollón és az „ismerd meg önmagad” felszólítása
3. A görög templom és az archaikus térélmény – a szent hely géniusza
4. Machu Picchu, a trachyt város és a perui farsang
5. Perui vázák – a legrégebbi cserépedények misztikuma
6. Indián szőttesek – a női művészetek danaida-jellege
7. Stonehenge, a szikla eksztázisa – az örökkévalóság kapuja

Időpontok: szerdánként 17:00 – 18:30

1. 2026. április 1, szerda 17:00 – 18:30
2. 2026. április 8, szerda 17:00 – 18:30
3. 2026. április 15, szerda 17:00 – 18:30
4. 2026. április 22, szerda 17:00 – 18:30
5. 2026. április 29, szerda 17:00 – 18:30
6. 2026. május 6, szerda 17:00 – 18:30
7. 2026. május 13, szerda 17:00 – 18:30

Egyéb:

A kurzus online, az egyetem Google Meet-rendszerén zajlik, a csatlakozási linket a jelentkezők a kurzus elindulása előtt pár nappal, e-mailben kapják meg.

Oktató elérhetőségei:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

Tanfolyam címe: Olasz középfeladók kurzus

Képzés oktatója: Nagy Dóra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Kommunikáció fejlesztése, hétköznapi beszédhelyzetek gyakorlása

Nuovissimo Progetto Italiano 2a, unitá 3.

temi: scuola e università, - viaggi in Italia

grammatica: aggettivi, comparazione

Időpontok: Tömbösítve 4 alkalommal tartjuk meg a kurzust, a dátumok

kiírása február 3. hetében várható.

016

Tanfolyam címe: GÖRÖGÖK PANNÓNIABAN – Királyok, kereskedők

és politikai menekültek az elmúlt ezer évben

Vetített képes előadássorozat és templomlátogatás egy magyarországi görög

előadásában

Képzés oktatója: BAKIRDZI KALLIOPE

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Történelmi és királyi kapcsolatok a 10. századtól
Kereskedelem és városfejlődés a török után: 17-19. század
A Sina család
2. A Lánchíd és a Magyar Tudományos Akadémia felépítése
3. Családtörténetek: Derra, Muráty, Szacelláry
4. Családtörténetek: Nákó, Borásos, Lyka, Haris
5. Családtörténetek: Manno, Agorasztó, Argiri, Monaszterly, Paskál,
Janicsári, Grabovszky, Mocsonyi
A Petőfi téri Görög templom története
6. Polgárháborús politikai menekültek 1948 után
7. Látogatás a Petőfi téri Görög templomban

Időpontok:

1. 2026. március 31. kedd 12:15-13:45
2. 2026. április 7. kedd 12:15-13:45
3. 2026. április 14. kedd 12:15-13:45
4. 2026. április 21. kedd 12:15-13:45
5. 2026. április 28. kedd 12:15-13:45
6. 2026. május 5. kedd 12:15-13:45
7. 2026. április 10. vasárnap 14:00-15:00 Belvárosi séta

Egyéb:

Az oktató elérhetősége a hallgató számára:

kalliopebakirdzi@gmail.com

Tanfolyam címe: KÉK ÉS FEHÉR - GÖRÖG ORSZÁGISMERET

Vetített képes előadássorozat tájképekkel, épületfotókkal, néprajzi felvételekkel és zenével illusztrálva, egy magyarországi görög előadásában

Képzés oktatója: BAKIRDZI KALLIOPE

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Tájegységek és híres látnivalók 1. A szárazföld Trákiától

Közép-Görögországig

2. Tájegységek és híres látnivalók 2. Attika, Athén és Peloponnészosz

3. Tájegységek és híres látnivalók 3. Égei és Jón tengeri szigetek

4. Görög konyha és táplálkozás az ókortól napjainkig

Mediterrán diéta és mai finomságok

Miért felejtettek el meghalni az emberek Ikaria szigetén?

5. A görög zene és hangszerek világa

Ókori, középkori és mai egyházi zene,

népzene, rembetiko, múdalog, mai szerzők

6. Ünnepek, szokások Nemzeti ünnepek, hiedelmek

Az ortodox húsvéti és karácsonyi ünnepkör

7. Kommunikáció turistáknak A görög nyelv és írás

Gesztikuláció: Mit mutogassunk és mit ne...

Időpontok:

1. 2026. március 31. kedd 14:00-15:30

2. 2026. április 7. kedd 14:00-15:30

3. 2026. április 14. kedd 14:00-15:30

4. 2026. április 21. kedd 14:00-15:30

5. 2026. április 28. kedd 14:00-15:30

6. 2026. május 5. kedd 14:00-15:30

7. 2026. április 12. kedd 14:00-15:30

Egyéb:

Az oktató elérhetősége a hallgató számára:

kalliopebakirdzi@gmail.com

Tanfolyam címe: Tanulható a vita? – a vitakultúra jelentősége,
fejleszthetősége.

Képzés oktatója: Dömötör Ildikó

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. A kommunikáció szerepe jelentősége a vita során. A célcsoport fejével való gondolkodás, mint a siker alapja. A szelektív hallás szerepe, felismerése
2. Miért torzul az információ? (kommunikációs trapéz ábra). A leggyakoribb nyelvi félreértések.
3. Vita vagy veszekedés? Mik a jellemzők? Felismerésük. Veszekedésből vita. Indulat vs. érzelem. A vérmérséklet szerepe a vitában.
4. Mi az érv? Miért fontos, hogy tudjunk érvelni? Mikor és miért érezzük ennek jelentőségét?
5. Milyen stílusú/típusú érvelésben érzed otthon magad, és mi jelent kihívást? Miért? A hitelesség (kongruencia) jelentősége a vita során.
6. A konfliktus meghatározása, fő jellemzői. A konfliktus kialakulásának folyamata. Konfliktuskezelési stratégiák bemutatása. (Thomas-Kilmann modell). A hozott és a tanulható stratégiák.
- 7.. A megfelelő vitakultúra kialakítása, lehetőségek, eszközök. Az erőszakmentes kommunikáció (asszertivitás) jelentősége.

Időpontok:

1. 2026.04.08. 12.15.-13.45.
2. 2026.04.15. 12.15.-13.45.
3. 2026.04.22. 12.15.-13.45.
4. 2026.04.29. 12.15.-13.45.
5. 2026.05.06. 12.15.-13.45.

6. 2026.05.13. 12.15.-13.45.

7. 2026.05.20. 12.15.-13.45.

Ajánlott irodalom

1. George Kohlrieser: Tűszok a tárgyalóasztalnál – Konfliktuskezelés
mesterfokon Háttér Kiadó (2013)
2. Sue Hadfield-Gill Hasson: Asszertivitás – Hogyan érvényesítsük
sikeresen az érdekeinket? Scholar Kiadó (2024)

Tanfolyam címe: Csak Pároknak Társastánc a Világtánc program szerint

Képzés oktatója: Gruber Márta tánctanár, koreográfus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: rövid bemelegítés, korábbi táncok ismétlése, gyakorlás,
további figurák tanulása, beépítése a koreográfiákba

Időpontok: mindig keddenként 17,15-18,45-ig, kezdés 2026. március 31,
április 7, 14, 21, 28, május 5, 12.

Egyéb: ajánlott felsőruházat váltása, könnyű lábbeli, kötelező víz
fogyasztása!!!! Kérdéssel, kéréssel az alábbi módon vagyok elérhető:
gruber.marta51@gmail.com, vagy +36204410028 számon

020

Tanfolyam címe: Csak Nőknek Tánc és mozgás haladó

Képzés oktatója: Gruber Márta

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: minden alkalommal az óra ízületek átmozgatásával kezdődik, utána bemelegítő sorozat/ kardió edzés/ tanulása számolásra, majd zenére gyakorlása, az óra többi részében ismétlések, illetve néhány új figura tanulása és zenére táncolása: rumba, cha-cha, tangó, bécsi keringő

Időpontok: mindig keddenként 9,15-10,45-ig, kezdés 2026. március 31-n, majd április 7, 14, 21, 28, május 5, 12 összesen 7 alkalommal

Egyéb: ajánlott felsőruházat váltása, könnyű lábbeli, kötelező víz fogyasztása!!! kérdéssel , kéréssel elérhető vagyok: +36204410028

számon, vagy gruber.marta51@gmail.com

021

Tanfolyam címe: A zsidó filozófia kérdései

Képzés oktatója: Tarr László Ábrahám

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Miért nem változhat a Tóra?

A zsidó hit alapjai: Judaizmus

Örökkévalóság

A lubovicsi rebe tanításai: A világ kora

2026. április 7-től minden kedden

10:15 - 11:45

022

Tanfolyam címe: A zsidó filozófia kérdései

Képzés oktatója: Tarr László Ábrahám

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A Tóra – a világ bestsellere

A nagy ünnepek

Isten hozott szerény hajlékomban!

A hálószoza

Április 7. keddtől minden kedden

12:00-13:30

023

Tanfolyam címe: WORLD CUISINES I (In English)

Képzés oktatója: WENINGER ÁGNES

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

World Cuisines is a course designed to explore different international cultures and cuisines with a look at how history, geography, religion, and of course the local ingredients— influence the cooking of the various regions of the world.

Students will become familiar with the glossary of ingredients of these countries/regions, as well as a selection of menus and recipes of signature dishes that are characteristic of the cuisines and their heritage. Tastings will be included where appropriate.

Időpontok: TUESDAYS, 14:00-15:30

March 31- France

April 7- Greece I

April 14- Greece II (Crete)

April 21- Mexico

April 28- China

May 5- Spain

May 12- Middle East

Tanfolyam címe:

STRESSZ KEZELÉS, EGYENSÚLY TEREMTÉS

A MINDENNAPOKBAN KINEZIOLÓGIÁVAL

A képzés nem kineziológiai szakképzés, hanem a stressz kezeléséhez a kineziológia szellemiségén és tapasztalatain alapuló információk és hatékony stressz oldó és kiegyensúlyozó lehetőségek megismertetése, melyek segítenek egészségünk megőrzésében, egyensúlyunk helyreállításában.

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. A stresszről a kineziológia tükrében
2. Energetikai alapjaink, egészségünk háttere
3. Az érzelmek üzenetei, kineziológiai megoldások
4. Az izomtesztelés lehetőségei
5. Egységes agy, agyintegráció, egység
6. Múltunk árnyainak feloldása
7. Stressz kezelés = egyensúly, egészség, fejlődés

Időpontok: április 2.-től 14.-ig csütörtökönként 10.15-11.45 óráig

1. április 2. 10.15-11.45
2. április 9. 10.15-11.45
3. április 16. 10.15-11.45
4. április 23. 10.15-11.45
5. április 30. 10.15-11.45
6. április 7. 10.15-11.45

7. április 14. 10.15-11.45

Egyéb:

A KURZUSOK AZ EGYETEM GOOGLE MEET rendszerén keresztül zajlanak, ezért mindenkit kérünk, hogy regisztráljon egy gmail-fiókot.

Az oktató elérhetősége a hallgató számára:

Telefon: 06 203224944 e-mail:kinezevi@gmail.com

További információk: www.kinezmag.wixsite.com/oldasok

Tanfolyam címe: NUMEROLÓGIA I.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÉS NEVÜNK ENERGETIKÁJÁNAK JELENTÉSE,
ÖNISMERET-EMBERISMERET

E kurzuson a Püthagoraszai számmisztika alapjaira épülően egy gyorsan és egyszerűen használható, mégis mély bepillantást nyújtó módszerrel dolgozunk. Megismerkedünk a számok rezgéseinek minőségeivel, ezek gyakorlati jelentésével. Saját születési dátumunk energetikai analógiáinak ismeretével gyors és egyszerű módon kapunk betekintést önmagunkba és másokba, kapcsolati és egyéb nehézségeink okaiba, sorsunk életfeladataiba, képességeinkbe és megoldási lehetőségeinkbe.

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Elméleti alapok, számháló, névháló, domináns minőségünk, sorsfeladatunk.
2. A számoknak mint minőségeknek a megismerése elméletben és jelentésük a saját születési képletünkben a gyakorlatban is.
3. Az Egyes és a kettes, hármas szám rezgésének általános megismerése, meglétének és mennyiségének vagy hiányának a jelentése.
4. Négyes, ötös, hatos rezgések és tulajdonságok.
5. Hetes és nyolcas jelentései.
6. Kilences és a kiemelt számok, tele és üres síkok jelentése.
7. Nevek energetikája és jelentése

Időpontok: április 2-től május 14.-ig csütörtökönként 12.15-13.45 óráig

1. április 2. 12.15-13.45

2. április 9. 12.15-13.45

3. április 16. 12.15-13.45

4. április 23. 12.15-13.45

5. április 30. 12.15-13.45

6. május 7. 12.15-13.45

7. május 14. 12.15-13.45

Egyéb: A KURZUSOK AZ EGYETEM GOOGLE MEET-rendszerén keresztül zajlanak, ezért mindenkit kérünk, hogy regisztráljon egy gmail-fiókot. Az oktató elérhetősége a hallgató számára: Telefon: 06 203224944 e-mail:kinezevi@gmail.com
További információk a www.kinezmag.wixsite.com/oldasok oldalon

Tanfolyam címe: BELSŐ ÚTON

Relaxációs, meditációs harmonizáló foglalkozások

A program az emberi energia központokhoz kapcsolódó élet területek témáinak tudati és érzelmi belső rendezését célozza meg. Az adott területhez tartozó elméleti betekintés után belső utazások által a relaxáción túl, eljuthat mindenki a saját felismeréseihez és dolgozhat egyensúlya érdekében melyek pozitív hatása megjelenik a mindennapokban.

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Életerő, egészség és biztonság célorientáció
2. Családi és kapcsolati harmónia
3. Kiegyensúlyozott énképviselés
4. Szeretet harmonizálás önmagunk és mások felé
5. Kommunikáció és egyedülálló lényünk kifejezése
6. Érzem, tudom, megmutatom, kreativitásunk felszabadítása
7. Az én univerzumom – egység

Időpontok: április 2.-tól május 14.-ig csütörtökönként 14.00-15.30 óráig.

1. április 2. 14.00-15.30
2. április 9. 14.00-15.30
3. április 16. 14.00-15.30
4. április 23. 14.00-15.30
5. április 30. 14.00-15.30
6. május 7. 14.00-15.30
7. május 14. 14.00-15.30

Egyéb: A KURZUSOK AZ EGYETEM GOOGLE MEET rendszerén keresztül zajlanak, ezért mindenkit kérünk, hogy regisztráljon egy gmail-fiókot.

Az oktató elérhetősége a hallgató számára:

Telefon: 06 203224944 e-mail:kinezevi@gmail.com

További információk: www.kinezmag.wixsite.com/oldasok

Tanfolyam címe: Játék a nyelvvel – szövegalkotási gyakorlatok

Képzés oktatója: Dr. Szücs Katalin Ágnes

Minimális létszám: 8 fő

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, rímbe szedni akár; hogyan lehet két látszólag nagyon távoli fogalmat egy írásban összefüggésbe hozni, szabad asszociációkat és közlendőt összehangolni, jelentésárnyalatokat érzékeltetni – cél az írás felszabadult örömét 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:

2026. 04. 01. 10:15 – 11:45

2026. 04. 08. 10:15 – 11:45

2026. 04. 15. 10:15 – 11:45

2026. 04. 22. 10:15 – 11:45

2026. 04. 29. 10:15 – 11:45

2026. 05. 13. 10:15 – 11:45

2026. 05. 20. 10:15 – 11:45

Egyéb: Dr. Szücs Katalin Ágnes elérhetősége:

szucs.katalin.agnes@gmail.com

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

Képzés oktatója: Dr. Szücs Katalin Ágnes

Minimális létszám: 8 fő

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:

2026. 04. 01. 12:15 – 13:45

2026. 04. 08. 12:15 – 13:45

2026. 04. 15. 12:15 – 13:45

2026. 04. 22. 12:15 – 13:45

2026. 04. 29. 12:15 – 13:45

2026. 05. 13. 12:15 – 13:45

2026. 05. 20. 12:15 – 13:45

Egyéb: Dr. Szücs Katalin Ágnes elérhetősége:

szucs.katalin.agnes@gmail.com

Tanfolyam címe: Kommunikáció a mindennapokban

Képzés oktatója: Dr. Szücs Katalin Ágnes

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Lényegében folyamatosan kommunikálunk, jobbra spontán módon, ösztönösen, de tudatosságra törekedve. E törekvésben próbál segíteni a kurzus, a praxis felől közelítve, alapfogalmakat tisztázva, s azokat a mozzanatokot kiemelve e sokrétűségből, amelyek segíthetik a mindennapi kommunikációt, legyen szó konfliktushelyzetek megoldásáról, generációs különbségekről, közéleti megnyilvánulásokról, vagy éppen olyan egyezményes jelekről, mint a bántalmazottak segélykérése. Bár a leírása nem sokban változott, a kurzus nem a múlt félévi ismétlése, hiszen szinte kimeríthetetlen a példatár, amelyből kiindulva vizsgálunk, értelmezünk különböző jeleket, szituációkat, gesztusokat, akciókat és reakciókat, egy félmosolyt, egy elhallgatást stb. a résztvevőkkel közösen.

Időpontok:

2026. 04. 02. 12:15 – 13:45

2026. 04. 09. 12:15 – 13:45

2026. 04. 16. 12:15 – 13:45

2026. 04. 23. 12:15 – 13:45

2026. 04. 30. 12:15 – 13:45

2026. 05. 14. 12:15 – 13:45

2026. 05. 21. 12:15 – 13:45

Egyéb: Dr. Szücs Katalin Ágnes elérhetősége:

szucs.katalin.agnes@gmail.com

032

Tanfolyam címe:

Angol kezdő 6.

Képzés oktatója:

Spitzer Petra-Dr. Jászberényi József

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Orvosnál, have to, should, testrészek és a legfontosabb betegségek
2. Fogorvosnál és a gyógyszerárban szituációs feladatok és szókincsbővítés
3. Folyamatos jelen idő ismétlése és gyakorlása, öltözködés
4. Személyek leírása, ruhavásárlás
5. Nyaralás és utazás
6. Szituációs feladatok és szókincsbővítés: jegyvásárlás, szobafoglalás
7. A félév összefoglalása, a korábban feldolgozott témák ismétlése és gyakorlása

Időpontok:

1. Március 31. kedd 12:15-13:45
2. Április 14. kedd 12:15-13:45
3. Április 21. kedd 12:15-13:45
4. Április 28. kedd 12:15-13:45
5. Május 5. kedd 12:15-13:45
6. Május 12. kedd 12:15-13:45
7. Május 19. kedd 12:15-13:45

Egyéb:

Az órákon sok a kommunikációs feladat, szituációk feldolgozása videón keresztül és saját
élmény elmesélése
az adott témához kapcsolódóan.

033

Tanfolyam címe: Meddig fogok élni? A várható élettartamot meghatározó tényezők. Játékosan a magyar népesedési helyzetről

Képzés oktatója: Tóthné dr. Kerülő Judit

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Mire számíthatunk? A várható élettartalmat meghatározó tényezők
2. A születések számát meghatározó tényezők,
3. Miért születnek vagy nem születnek gyermekek,
4. A házasodás tendenciái,
5. Miért van annyi válás?
6. Az idősödés, az idősödés tendenciái,
7. Meddig élek, játékos tesztek

Mindezeket a témákat, játékosan, szórakoztató módon közösen beszéljük meg, játszunk el!

Időpontok: március 30.(hétfő) 17.30-19.00

április 13. (hétfő) 17.30-19.00

április 27. (hétfő) 17.30-19.00

május 04. (hétfő) 17.30-19.00

május 11. (hétfő) 17.30-19.00

május 18. (hétfő) 17.30-19.00

június 01. (hétfő) 17.30-19.00

Egyéb: Az órák az egyetem Google Meet felületén zajlanak majd!

Tanfolyam címe: „Hogyan őrizzük meg szellemi frissességünket?”

Képzés oktatója: Dr. Kerülő Judit

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Szellemi képességeink és az életkor
2. A figyelem jellemzői és fejlesztésének lehetőségei
3. Figyelemfejlesztő gyakorlatok
4. Figyelem és a stressz
5. Az emlékezet jellemzői és fejlesztésének lehetőségei
6. Emlékezetfejlesztő gyakorlatok
7. Hogyan őrizzük meg szellemi frissességünket? Összegzés, tapasztalatok

Időpontok:

1. 2026. március 30.(hétfő) 16.00-17.30
2. 2026. április 13. (hétfő) 16.00-17.30
3. 2026. április 27. (hétfő) 16.00-17.30
4. 2026. május 04. (hétfő) 16.00-17.30
5. 2026. május 11. (hétfő) 16.00-17.30
6. 2026. május 18. (hétfő) 16.00-17.30
7. 2026. június 01. (hétfő) 16.00-17.30

Egyéb megjegyzések:

A KURZUSOK AZ EGYETEM ONLINE RENDSZERÉBEN ZAJLANAK (Google Meet)

Tanfolyam címe: A csodálatos Itália

Képzés oktatója: Dr. Jászberényi József

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Folytatjuk vidám kalandozásainkat Itália világában, sok videóval, zenével és elsősorban:
örömmel!

Időpontok:

2026. április 16. csütörtök, 10:00-11:30

2026. április 23. csütörtök, 10:00-11:30

2026. május 7. csütörtök, 10:00-11:30

2026. május 14. csütörtök, 10:00-11:30

2026. május 21. csütörtök, 10:00-11:30

2026. május 28. csütörtök, 10:00-11:30

2026. június 4. csütörtök, 10:00-11:30

036

Művészettörténet – a reneszánsz és a barokk világa

Képzés oktatója: Dr. Jászberényi József

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Nagy és kevésbé ismert reneszánsz és barokk műalkotásokon keresztül járjuk be a 14-17. századi Itáliát – ez a tanfolyam a hallgatók kérésére került vissza a tematikák közé, mert hiányolták a műelemző kurzusokat.

Időpontok (a kurzus tömbösítve lesz!):

2026. május 26. kedd, 10:00-14:00

2026. június 2. kedd, 10:00-14:00

2026. június 9. kedd, 10:00-14:00

Tanfolyam címe:

Európa Amerika ellen – Amerika mindenki ellen. A geopolitikai földindulás folytatódik

Képzés oktatója:

Dr. Nyáry Gábor

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Szuperhatalmak kontra óriás cégek. A „Technopoláris kor” eljövetele
2. Grönland vonzásában: kritikus nyersanyagok és a 21. századi aranyláz
3. Digitális világrend. Mikro chipek és Tajvan jövője
4. Mélytengerektől a távoli űrig: versenyfutás a nyersanyagokért
5. Európa Oroszország ellen – Ukrajna romjain
6. Trump mindenki ellen? Az erők átcsoportosítása, vagy visszavonulás?
7. Káoszföldje: az elmosódott körvonalú új világrend

Időpontok:

Időpontok:

1. 2026. április 01. 10:15-11:45
2. 2026. április 08. 10:15-11:45
3. 2026. április 15. 10:15-11:45
4. 2026. április 22. 10:15-11:45
5. 2026. április 29. 10:15-11:45
6. 2026. május 06. 10:15-11:45
7. 2026. május 12. 10:15-11:45

Egyéb:

Visszaköszön az előző félév elejére írt előszavam: „Eltelt egy félév, és a világ most sem lett nyugodtabb otthonunk.” Tavaly még talán tényleg

meglepődtünk, hogy a két nagy, Oroszország és Amerika a saját érdekeit helyezi előtérbe, még hozzá látható egyetértésben. Ma már ez világosan a formálódó új rend alapja. A fügefalevél végleg lehullott, és látszik a meztelen valóság: az érdek, a hatalom az, ami számít. Egy olyan világ bontakozik, ahol mindenki mindenki ellen, mindenki magáért áll ki. Amerika rugalmas átrendeződéssel állítaná meg a hanyatlást; Európa stratégiai kényszerpályán mozogva súlyed lassan alá. Az is világos lett: a globális hatalomért folyó verseny kulcsa a technológia, a chipek, a szükséges nyersanyagok birtoklása. Ebben az új „technopoláris” világrendben a nemzetállamok mellett az óriásvállalatok is helyet kérnek az asztalnál.

038

Tanfolyam címe:

Rend a rendetlenségben. Hogyan segítheti a mesterséges intelligencia a geopolitika megértését?

Képzés oktatója:

Dr. Nyáry Gábor

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Prompt-mérnökösödés: munkára bírjuk a mesterséges intelligenciát
2. Téma- és érzelem-elemzés: az online terek hangzavarának megfejtése
3. Rejtett hálózatok világa: a nagypolitika kapcsolatrendszerének felfedezése
4. Stratégiai jövőbe-látás, jövő-forgatókönyvek
5. Red Teaming, azaz Ellenpróba: az ellenfél szemével látni a világot
6. Válság szimulációk: gyakorolunk egy fortyogó világra
7. Szitakötő Egy: a CIA drága technikáját is lepipáló eszközt fabrikálunk

Időpontok:

1. 2026. április 01. 12:15-13:45
2. 2026. április 08. 12:15-13:45
3. 2026. április 15. 12:15-13:45
4. 2026. április 22. 12:15-13:45
5. 2026. április 29. 12:15-13:45
6. 2026. május 06. 12:15-13:45
7. 2026. május 12. 12:15-13:45

Egyéb:

A külpolitika eseményeit figyelő ember, de a kenyerét ezzel kereső geopolitikai elemző is sokszor értetlenül áll a megszokott kereteinek gyökerestül felforgató új fejlemények,

események, átrendeződések láttán. A világ látszólag érthetetlen és értelmezhetetlen káoszba süllyed.

A megfejtésben, a valóban szinte átláthatatlanul összegabalyodó szálak kibogozásában azonban a segítségünkre siethet az a technológia, amely egyébként a felfordulás középpontjában áll: a mesterséges intelligencia. A ChatGPT és megannyi társa korábban elképzelhető erővel, lehetőséggel vértetik fel a kutatót, elemzőt. Ehhez persze meg kell ismerkednünk ennek az új technológiának az alapjaival, fogásaival, technikáival. Ez a kurzus szorosan kapcsolódik a félév másik geopolitikai előadás-sorozatához: abban a világ új gyújtópontjait, kipattanó válságait, felboruló szövetségeit vesszük szemügyre. Ebben a párhuzamos előadás-folyamban annak az elsőnek a konkrét eseteit vesszük „alapanyagnak”: megnézzük, hogy a hagyományos gondolati sémáinkkal nehezen, vagy alig érthető történésekre milyen új megfejtést szolgáltat a mesterséges intelligencia „geopolitikai varázsvesszeje”.

Fontos: a kurzuson való részvételhez semmiféle „előképzettség”, a ChatGPT, vagy bármelyik másik új „csodatechnológia” ismerete, használata (netán ezekre való előfizetés) nem szükséges! Együtt, az órán közösen próbálgatva fogjuk megtapasztalni, hogy a mesterséges intelligencia élvezetes „játék”. Persze olyan, amin a világ sorsa múlhat.

Tanfolyam címe: Csak Nőknek Tánc és mozgás kezdő ill. gyenge haladó

Képzés oktatója: Gruber Márta tánctanár, koreográfus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: minden alkalommal az óra ízületek átmozgatásával kezdődik, utána bemelegítő sorozat/ kardió edzés/ tanulása következik számolásra, majd zenére, az óra többi részében néhány figura tanulása és zenére

táncolása: Country, Disco, rumba, bécsi keringő

Időpontok: mindig keddenként 10,45-12,15-ig, kezdés 2026. március 31,

április 7, 14, 21, 28, május 5, 12, összesen 7 alkalom

Egyéb: ajánlott felsőruházat váltása, könnyű lábbeli, kötelező víz fogyasztása!! Kérdéssel, kéréssel az alábbi módon vagyok elérhető:

gruber.marta51@gmail.com, +36204410028 számon

Tanfolyam címe: FURCSA, SZÍNES AMERIKA

Amerika híres városai – amerikai városok hírességei

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Kolumbusz Kristóf eltévedt, viszont felfedezte Amerikát. Nekem már nem kellett ehhez eltévednem. Az elmúlt három és fél évtizedben több mint tizenöt alkalommal jártam az amerikai kontinensen. Fedezzük fel együtt! Folytassuk barangolásunkat a múltban, 21. században és egy kicsit a jövőben. New York, Los Angeles, San Francisco mellett ismerjük meg Hollywoodot, New Orleanst, Las Vegast. A városok kapcsán egy-egy híres ember életével is megismerkedünk, mint mondjuk Marilyn Monroe, Kennedy, Louis és Neil Armstrong vagy éppen Molnár Ferenc és John Lennon, Barack Obama és Donald Trump. A téma nem napi politika, hanem városok és életek.

Monroe amerikai elnök mondta: Amerika az amerikaiaké. Történelmi „America first”.

A tanfolyamon bebizonyítom, hogy lehet egy kicsit a miénk is

Időpontok: keddenként 14.00-15.30

1. 2026. március 31
2. 2026. április 7
3. 2026. április 14
4. 2026. április 21
5. 2026. április 28

6. 2026. május 5.

7. 2026. május 12.

Egyéb: Számtalan érdekességgel és szeretettel várlak hallgatóim sorába.

Ha szívesen látogatnál kurzusomat, jelentkezz és KÉRLEK, HÍVJ MÁSOKAT IS, HOGY LEGYEN MEG A KÍVÁNT LÉTSZÁM. Amennyiben további kérdésed van, elérhető vagyok a kerenyi.peter@gmail.com címen, a 20 9447112

telefonszámon , vagy Messenger oldalamon.

KÉRLEK, FORDULJ HOZZÁM BIZALOMMAL