

Tisztelt Szenior Hallgatóink! Tisztelt Érdeklődők!

Az alábbiakban a Milton Friedman Egyetem Folyamatos Tanulás Projektközpontja által hirdetett, 50 év felettieknek szóló, 2026 őszén indítandó képzéseket bemutató listáját olvashatja.

A képzéseken mindenki részt vehet, aki **1976. október 19-e előtt** született. A képzések két formában zajlanak majd: online és jelenléti kurzusokként. A kurzusok legkorábban a 2026. október 19-ei héttel kezdődnek.

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

(Az órák teremt 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 október 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

MILTON FRIEDMAN EGYETEM

NYUGDÍJASOK ÓBUDAI AKADÉMIÁJA

KURZUSTEMATIKÁK

2026/27-es tanév, I. félév

1. Krétán kezdődött. Lapok a magyar katonai békefenntartás közel 130 éves történetéből.

Képzés oktatója: Dr.Kuti Ferenc PhD, főiskolai tanár

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Kezdetek 1897.Kréta; 1898. Kuba; 1900-1914. Kína, 1902-1914 Balkán

Egy elfeledett háború elfelejtett missziója: 1950-53 (1957-ig) magyar hadikórház és 8 magyar orvoscsoporthat a koreai Háborúban;

ICCS 1973-1975 750 fő magyar katona, határőr és civil a vietnami háború befejezése utáni fegyverzetellenőrzésben.

1989 után részvétel az ENSZ békefenntartó misszióiban Ciprus, Sínai félsziget, valamint magyar orvoscsoporthat Szaúd-Arábiában az 1991 évi Sivatagi vihar műveletben, majd 1995.IFOR, később SFOR a Balkánon, majd több kisebb misszió a világban.

IRAK Magyar Szállító zászlóalj 2003-2004. 3 váltás, majd az iraki katonák mentorálása

Afganisztán PRT 2006-2013 13 váltás, majd az afganisztáni hadsereg kiképzésében részvétel

Napjaink missziói, felkészülés a következőkre.

Időpontok

2026. október 28. 14:00–15:30

2026. november 4. 14:00–15:30

2026. november 11. 14:00–15:30

2026. november 18. 14:00–15:30

2026. november 25. 14:00–15:30

2026. december 2. 14:00–15:30

2026. december 9. 14:00–15:30

Tartalék:

2026. december 16. 14:00–15:30

2026. december 23. 14:00–15:30

Egyéb

2. Utazások térben és időben: A kultúrák találkozása

Képzés oktatója: Dr. Nemes László

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

1. Az utazás modern kultúrája
2. Az utazás története és filozófiája
3. A felfedezések korszaka
4. A Bounty film (1984) elemzése
5. A Robinson Crusoe elemzése
6. Kelet és Nyugat
7. Globalizáció és új nomadizmus

Ajánlott irodalom:

Daniel Defoe: Robinson Crusoe (több kiadás)

Peter Aughton: Cook kapitány, General Press Kiadó, 2005

David Howarth: Tahiti – az elveszett paradicsom, General Press Kiadó, 2005

Orhan Pamuk: Isztambul (több kiadás)

Lágh Júlia: Közel Afrikához, Magvető, Budapest, 1996

Lágh Júlia: Vissza Afrikába, Magvető, Budapest, 2002

Tillmann J. A.: Más-világi megfigyelések, Typotex, Budapest, 2011

Időpontok

2026. október 20. 14:00–15:30

2026. október 27. 14:00–15:30

2026. november 3. 14:00–15:30

2026. november 10. 14:00–15:30

2026. november 17. 14:00–15:30

2026. november 24. 14:00–15:30

2026. december 1. 14:00–15:30

Egyéb

Az online kurzus az egyetem Google Meet rendszerén zajlik. Kérünk minden hallgatót, hogy rendelkezzen gmailcímmel. Köszönjük.

3. 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 változott, a kurzus nem a múlt félévi ismételése, 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. október 22. 12:15–13:45

2026. október 29. 12:15–13:45

2026. november 5. 12:15–13:45

2026. november 12. 12:15–13:45

2026. november 19. 12:15–13:45

2026. november 26. 12:15–13:45

2026. december 3. 12:15–13:45

Egyéb

Dr. Szücs Katalin Ágnes elérhetősége: szucs.katalin.agnes@gmail.com

4. 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. október 21. 12:15–13:45

2026. október 28. 12:15–13:45

2026. november 4. 12:15–13:45

2026. november 11. 12:15–13:45

2026. november 18. 12:15–13:45

2026. november 25. 12:15–13:45

2026. december 2. 12:15–13:45

Egyéb

Dr. Szücs Katalin Ágnes elérhetősége: szucs.katalin.agnes@gmail.com

5. Játék a nyelvvel

Képzés oktatója: Dr. Szűcs 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 szóról – pláne, ha többjelentésű –, 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 öröme megízlelve s a nyelvi szabályok fegyelmező kötöttségeit szem előtt tartva a gondolatok pontos, érzéketes, szabatos megfogalmazása, illetve e szempontok alapján mások írásainak értelmezése, értékelése.

Időpontok:

2026. 10. 21. 10:15 – 11:45

2026. 10. 28. 10:15 – 11:45

2026. 11. 04. 10:15 – 11:45

2026. 11. 11. 10:15 – 11:45

2026. 11. 18. 10:15 – 11:45

2026. 11. 25. 10:15 – 11:45

2026. 12. 02. 10:15 – 11:45

JELENLÉTI KURZUS | XXVII. FÉLÉV, 2026/27-es tanév, I. félév

6. Olasz középfaladó

Képzés oktatója: Nagy Dóra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Nuovissimo Progetto Italiano 2a libro e quaderno, unità 2-3, rpasso della comprazione, poi pronomi relativi, tema: economia

Időpontok

Az időpontokat szeptember harmadik hetében tudom kiírni.

Egyéb

az órákat tömbösítve, 4 alkalommal tartjuk meg

7. Technológia és hatalom. Robotok, mesterséges intelligencia, biotechnológia: a 21. század geopolitikája

Képzés oktatója: Dr. Nyáry Gábor

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

1. A mesterséges intelligencia versenyfutás: a tét a geo-hegemónia
2. Drónok, robotok mint erősokszorozók: itt a hadviselés „forradalma”?
3. Műholdak és űrtechnológia: mindent látó égi szemek, holdbéli bányák
4. Biotechnológia: új gyógyszerek – vagy halálos vírusok
5. Kognitív hadviselés: amikor a gondolatok jelentik a célpontot
6. Kiber-fenyegetések: oltalmazó áldás, vagy pusztító átok lesz-e az új technológia?
7. Jövőbelátás: a technológiai innovációk következményeinek előrejelzése

Időpontok

2026. október 28. 8:30–10:00

2026. november 4. 8:30–10:00

2026. november 11. 8:30–10:00

2026. november 18. 8:30–10:00

2026. november 25. 8:30–10:00

2026. december 2. 8:30–10:00

2026. december 9. 8:30–10:00

Egyéb

„Aki a mesterséges intelligenciát uralja – azé lesz az egész világ” – 2017-ben nagy feltűnést keltett Vlagyimir Putyin orosz elnök ezzel a kijelentésével, ám azóta közhellyé vált, hogy a világ két gigásza, a befolyását őrző Egyesült Államok, és emelkedő vetélytársa, Kína éppen a mesterséges intelligencia technológiák területén csak össze a legélesebben a globális hatalomért. A fejlett (ám filléres) drón technológiák hirtelen elterjedése felborítani látszik az erőegyensúly megszokott logikáját, Ukrajnától Iránig. Fizikai adottságaiknál fogva jelentéktelen országok válnak egyik napról a másikra innovációs csúcshatalommá. Átlagosan képzett „mezei mérnökök” gyilkos vírusokat és baktériumokat állíthatnak elő a „megbűtykölt” ChatGPT és társai útmutatásával, drámai szintre emelve ezzel a terrorszervezetek fenyegető potenciálját. E közben a másik végletet jelentő legfejlettebb államok a gondolatok manipulálásának útjait keresik, hogy puskalövés nélkül terjeszthessék ki a hatalmukat. A korszerű eszközök és berendezések mindig is a hatalom forrását jelentették: a gazdaságban éppen úgy, mint a csatamezőkön. Korunkban azonban a regionális, vagy globális uralom abszolút kulcsává vált a csúcstechnológiák birtoklása. Ebben a félévben ezt a merőben új, drámai összefüggést vesszük szemügyre. Ugyanakkor folytatva az előző félév gyakorlatát, a témákhoz kapcsolódva mi magunk is „eljátsszozunk” majd olyan (persze egyszerű, és főleg békés) mesterséges intelligencia eszközökkel, amiket ma már bárki előállíthat, némi szaktudással.

8. Stresszkezelés, Tudatos Jelenlét és Mentális Jóllét a Felsőoktatásban

Képzés oktatója: Sólyomné Békési Anikó

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

1. Bevezetés: Mi a stressz? Mi történik a testben és az agyban?
2. Légzés - és idegrendszeri szabályozás
3. Tudatos jelenlét (mindfulness) alapjai
4. Progresszív izomrelaxáció. Testszkennelés és testtudat fejlesztése
5. Vizsgadrukk és teljesítményszorongás kezelése
6. Érzelmek felismerése és elfogadása
7. Pozitív pszichológia és hála gyakorlatai
8. Önismeret és belső erőforrások
9. Kommunikáció és asszertivitás stresszes helyzetekben
10. Digitális túlterheltség és mentális regeneráció
11. Relaxáció hangokkal/hangterápiával és vezetett imaginációval
12. Saját stresszkezelési terv készítése - Vizsgafeladat

Időpontok

2026. október 19. 10:15–11:45
2026. október 26. 10:15–11:45
2026. november 2. 10:15–11:45
2026. november 9. 10:15–11:45
2026. november 16. 10:15–11:45
2026. november 23. 10:15–11:45
2026. november 30. 10:15–11:45

Egyéb

Az online kurzus az egyetem Google Meet rendszerén zajlik. Kérünk minden hallgatót, hogy rendelkezzen gmailcímmel. Köszönjük.

9. Gyógyító hangsorok - relaxáció, stresszoldás, rezgésterápia a Solfeggio Hz - ek alkalmazásával

Képzés oktatója: Sólyomné Békési Anikó

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

- féléves tematika

1. A stressz fogalma és alapvető működése; stresszorok és stresszreakció;
2. A relaxáció fogalma; fontossága,relaxációs környezet kialakítása;
3. Légzés és ellazulás; hang és légzés kapcsolata
4. Testérzetek tudatosítása; Chakrák
5. Mindfulness-alapú elemek; figyelemfókuszálás;
6. Progresszív relaxációs elemek - vizualizáció; vezetett relaxáció;
7. A hang és a rezgés alapfogalmai;biztonságos hangerő és hanghasználat.
8. Frekvencia, Hz, hangerő, hangmagasság; hallható és nem hallható frekvenciatartományok;
9. Nicola Tesla és a 369 - es elmélet, Schumann rezonancia
10. A zene és a hang pszichés hatásának alapjai; ritmus, ismétlődés és figyelem;
11. Solfeggio - hangsorok, hangtál, kristálytál, hangvilla alkalmazása
12. Saját relaxációs gyakorlat összeállítása - Vizsgafeladat

Időpontok

2026. október 21. 10:15–11:45

2026. október 28. 10:15–11:45

2026. november 4. 10:15–11:45

2026. november 11. 10:15–11:45

2026. november 18. 10:15–11:45

2026. november 25. 10:15–11:45

2026. december 2. 10:15–11:45

Egyéb

10. Német haladó

Képzés oktatója: Jászberényi József, Spitzer Petra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

1. Bemutakozás, egymás megismerése, család és közvetlen lakókörnyezet
2. Étterem, kávézó, rendelések leadása
3. Napirend, házimunka
4. Szobafoglalás egy hotelban, repülőtéren
5. Vásárlás élelmiszerüzletben és patikában
6. Öltözködés, legfontosabb ruhaneműk
7. A félév átisméltése, gyakorlás

Időpontok

2026. október 19. 14:00–15:30

2026. október 26. 14:00–15:30

2026. november 2. 14:00–15:30

2026. november 9. 14:00–15:30

2026. november 16. 14:00–15:30

2026. november 23. 14:00–15:30

2026. november 30. 14:00–15:30

Egyéb

Szeretettel várom azon hallgatók jelentkezését, akik már korábban tanultak németül, de szeretnék felfrissíteni a tudásukat. Beszédcentrikus órák, amelyeket videókkal színesítek. A beszélgetések során felmerülő nyelvtanok átisméltése, gyakorlása

JELENLÉTI KURZUS | XXVII. FÉLÉV, 2026/27-es tanév, I. félév

11. Angol kezdő 7.

Képzés oktatója: Jászberényi József, Spitzer Petra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

1. Az orvosnál – fontos szavak, kifejezések átisméltése, párbeszédgyakorlása
2. Folyamatos jelen, ruhadarabok
3. Személyleírás, képleírás, párbeszédgyakorlása
4. Nyaralás, úticélok
5. Going to szerkezet, saját nyaralás elmesélése
6. Országok, városok bemutatása angol nyelven
7. A félév átisméltése

Időpontok

2026. október 20. 12:15–13:45

2026. október 27. 12:15–13:45

2026. november 17. 12:15–13:45

2026. november 24. 12:15–13:45

2026. december 1. 12:15–13:45

2026. december 8. 12:15–13:45

2026. december 15. 12:15–13:45

Egyéb

12. Német kezdő

Képzés oktatója: Dr. Jászberényi József, Spitzer Petra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

1. Igeragozás, mondat szerkezet, köszönések
2. Bemutatkozás, nyelvtan gyakorlása
3. Számok, bemutatkozás folytatása
4. Határozott névelők, többesszámok, hotel szoba foglalása
5. Összetett szavak, határozatlan névelők, lakás
6. Möchte, mondat szerkezet, lakás folytatása
7. A félév átvizsgálása, gyakorlás

Időpontok

2026. október 22. 12:15–13:45
2026. október 29. 12:15–13:45
2026. november 12. 12:15–13:45
2026. november 26. 12:15–13:45
2026. december 3. 12:15–13:45
2026. december 10. 12:15–13:45
2026. december 17. 12:15–13:45

Egyéb

Beszédcentrikus órák videókkal színesítve. Az alaptól a magabiztos bemutatkozásig. Szeretettel várok mindenkit, aki szeretne megismerkedni a német nyelvvel.

13. Angol újrakezdő

Képzés oktatója: dr. Kántorné Kaszap Réka Viktória

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

1. alkalom – Bemutakozás, alapok

- Köszönések, bemutatkozás
- Személyes névmások
- Számok, életkor
- Betűzés, nevek
- Országok, nemzetiségek
- Családtagok
- Alapvető kérdések és válaszok
- Nyelvtan: to be (am/is/are)
- Társalgás: Bemutakozás, ismerkedés

2. alkalom – Mindennapok és emberek

- Színek
- Külső tulajdonságok, alapvető melléknevek
- Foglalkozások
- Ruhák
- Hét napjai, dátumok
- Mindennapi tevékenységek
- Nyelvtan: egyszerű jelen idő – Present Simple
- Társalgás: „Mesélj magadról és a napodról!”

3. alkalom – Otthon, család és szabadidő

- Lakás, helyiségek
- Bútorok, használati tárgyak
- Család és családi kapcsolatok
- Hobbi, szabadidős tevékenységek
- Szeretem / nem szeretem
- Nyelvtan: have got, like / love / hate + -ing
- Társalgás: Otthon és szabadidő

4. alkalom – Évszakok, időjárás, vásárlás

- Évszakok
- Hónapok
- Időjárás
- Hőmérséklet

- Ruházat az időjárásnak megfelelően
- Ételek, italok
- Alapvető vásárlási kifejezések
- Nyelvtan: there is / there are, some / any
- Társalgás: Vásárlás boltban / ruhaboltban

5. alkalom – Múlt idő és élmények

- Nyaralás, utazás
- Hétvégi programok
- Gyakori rendhagyó igék
- Időhatározók: tegnap, múlt héten, tavaly stb.
- Nyelvtan: egyszerű múlt idő – Past Simple
- Társalgás: „Mit csináltál a hétvégén?” / „Mesélj egy korábbi utazásodról!”

6. alkalom – Utazás és repülőtér

- Repülőtér, repülőgépes utazás
- Jegy, poggyász, útleve
- Beszállás, ülőhely
- Szálloda, szobafoglalás
- Étteremben asztalfoglalás
- Útbaigazítás
- Nyelvtan: jövő idő – will / be going to
- Társalgás: Repülőtéri szituáció + hotel- és asztalfoglalás

7. alkalom – Egészség, orvos és összefoglalás

- Testrészek
- Betegségek, tünetek
- Gyógyszerek, alapvető egészségügyi szókincs
- Orvosnál használatos kifejezések
- Nyelvtan: jelen–múlt–jövő idő ismétlése
- Társalgás: Az orvosnál
- Szituációs gyakorlatok: bemutatkozás, vásárlás, étterem, utazás, orvos
- A 7 alkalom anyagának összefoglalása és gyakorlása

Időpontok

2026. október 21. 10:15–11:45

2026. október 28. 10:15–11:45

2026. november 4. 10:15–11:45

2026. november 11. 10:15–11:45

2026. november 18. 10:15–11:45

2026. november 25. 10:15–11:45

2026. december 2. 10:15–11:45

Egyéb

14. Öngyógyítás természetgyógyászati módszerekkel

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Hogyan ismerjük fel testünk jelzéseit, és mit tehetünk egészségünk egyensúlyának megőrzéséért?

A kurzus közérthetően és gyakorlatiasan vezet be a természetgyógyászat világába. Megismerjük a szervezet természetes egyensúlyának alapjait, és olyan egyszerű, a mindennapokban is alkalmazható lehetőségeket veszünk sorra, amelyekkel sokat tehetünk testi-lelki jóllétünkért.

Megismerkedünk a természetgyógyászat alapjaival, a holisztikus emberképpel, a megelőzés fontosságával és a szervezet természetes öngyógyító folyamataival. Szemezgetünk a hagyományos kínai orvoslás, az Ayurveda, a népi gyógyászat és más természetgyógyászati rendszerek szemléletéből, és megnézzük, mit taníthatnak ezek számunkra.

A kurzus egyik különlegessége, hogy különböző alkati tesztek segítségével mindenki képet kaphat saját alkatáról az Ayurveda, a hagyományos kínai orvoslás, illetve a Hippokratészig visszanyúló nyugati nedvtani hagyomány alapján. Ez segíthet annak felismerésében, van-e szükségünk életmódbeli változtatásra, és ha igen, milyen irányban érdemes elindulnunk.

Szó lesz többek között a táplálkozásról, gyógynövényekről, természetes életmódról, a mozgás és a légzés szerepéről, valamint arról, hogyan figyelünk fel a szervezet jelzéseire, és mit tehetünk, ha azt érzékeljük, hogy egészségi egyensúlyunk kibillenőben van.

A kurzust az Országos Kórházi Főigazgatóság által elismert természetgyógyászati modulvizsgálattal rendelkező oktató vezeti.

Időpontok

Kéthetente csütörtökönként 9:00–10:30

2026. október 29. 11:00–12:30

2026. november 12. 11:00–12:30

2026. november 26. 11:00–12:30

2026. december 10. 11:00–12:30

2026. január 7. 11:00–12:30

2026. január 21. 11:00–12:30

2026. január 28. 11:00–12:30

Egyéb

Az online kurzus az egyetem Google Meet rendszerén zajlik.

A csatlakozási linket a jelentkezők e-mailben kapják meg.

További információ:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

15. ARC- ÉS SZEMJÓGA

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Arc- és szemjoga

Az életkor előrehaladtával természetes módon változik bőrünk, arcizmaink és szemünk működése is. Az arc- és szemjoga speciális gyakorlatokkal segít megőrizni az arcizmok és a szem rugalmasságát, mozgékonyágát és megfelelő működését. A gyakorlatok emellett kiváló stresszoldó hatásúak.

A tanfolyam három egymást kiegészítő technikát foglal magában: arcjógát, szemjógát és kínai szemmasszázszt – amelyekkel idősebb korban is sokat tehetünk arcunk, szemünk és általános jóllétünk megőrzéséért.

A szemjoga gyakorlataival kapcsolatban különösen sok pozitív visszajelzés érkezett a szemszárazság enyhüléséről, illetve megszűnéséről.

Időpontok

Kéthetente csütörtökönként 11:00–12:30

2026. október 22. 11:00–12:30

2026. november 5. 11:00–12:30

2026. november 2. 11:00–12:30

2026. november 19. 11:00–12:30

2026. december 3. 11:00–12:30

2026. december 17. 11:00–12:30

2026. január 14. 11:00–12:30

Egyéb

Az online kurzus az egyetem Google Meet rendszerén zajlik. Kérünk minden hallgatót, hogy rendelkezzen gmail címmel. Köszönjük.

További információ:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

16. Az életerő növelése CSIKUNG gyakorlatokkal

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

A gyógyító csikung a hagyományos kínai gyógyászat egyik ága, amelynek gyakorlatai az egészség megőrzését és a szervezet természetes egyensúlyának támogatását szolgálják. A kínai szemlélet szerint az életkor előrehaladtával az életerő, a csi fokozatosan csökken, ezért különösen fontos annak ápolása és erősítése. A csikung egyszerre mozgatja meg a testet, mélyíti és harmonizálja a légzést, összpontosítja a figyelmet és a képzeletet, így segítve a testi-lelki egyensúly megteremtését.

A gyakorlatokat állva végezzük. Rövid bemelegítést követően a természet képeiről és mozdulatairól elnevezett gyakorlatsort végzünk, miközben alaposan kiszellőztetjük és felfrissítjük a tüdőnket is.

A tanfolyamon való részvétel nem igényel különleges előképzettséget – a cél nem a teljesítmény, hanem hogy megtanuljunk tudatosabban együttműködni a testünkkel, és jobban érezzük magunkat benne.

Időpontok

Kéthetente csütörtökönként 9:00–10:30

2026. október 29. 9:00–10:30

2026. november 12. 9:00–10:30

2026. november 26. 9:00–10:30

2026. december 10. 9:00–10:30

2026. január 7. 9:00–10:30

2026. január 21. 9:00–10:30

2026. január 28. 9:00–10:30

Egyéb

Az online kurzus az egyetem Google Meet rendszerén zajlik. Kérünk minden hallgatót, hogy rendelkezzen gmail címmel. Köszönjük.

További információ:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

17. GYÓGYÍTÓ JÓGA

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Preventív, egészségmegőrző szemléletű jóga

A foglalkozások kezdők számára is bátran ajánlhatók: nem szükséges előzetes jóga tapasztalat, a gyakorlatokat pedig mindenki a saját lehetőségeihez és aktuális állapotához igazíthatja.

Minden órán testünk más-más területe kerül fókuszba:

1. Lábak, csontok, testtartás, stabilitás, egyensúly (gyökércsakra)

Fókuszban: a lábfej, a boka és a térd, a csontok egészségét támogató gyakorlatok, egyszerűbb egyensúlygyakorlatok

2. Medence, csípő és derék (szakrális csakra)

Fókuszban: a medence és a csípő mobilizálása, a medencefenék izmainak edzése, a derékfájást megelőző és enyhítő gyakorlatok

3. Hasi szervek és emésztés (köldökcsakra)

Fókuszban: a has, a gyomor és a bélrendszer működéséhez kapcsolódó, az emésztést és a belső tüzet, életerőt támogató gyakorlatok

4. Szív, tüdő és keringés (szívcsakra)

Fókuszban: a mellkas, a vállöv, a hát és a karok, valamint a helyes légzés

5. Nyak, váll és légutak (torokcsakra)

Fókuszban: a nyak és a vállak feszültségének oldása, a fej helyes tartása

6. Agy, idegrendszer és érzékelés (homlokcsakra)

Fókuszban: az egyensúlyt, a koordinációt és a koncentrációt, valamint a jobb és bal oldal összehangolását fejlesztő gyakorlatok. Testtudatosság és mélyrelaxáció – jóga nidra.

7. Tudatosság és belső egyensúly (koronacsakra)

Fókuszban: az előző alkalmak legfontosabb gyakorlatainak összefoglalása, a felmerülő kérdések megbeszélése. Zárás: vezetett csakrameditáció.

Időpontok

Kéthetente csütörtökönként 9:00–10:30

2026. október 22. 9:00–10:30

2026. november 5. 9:00–10:30

2026. november 2. 9:00–10:30

2026. november 19. 9:00–10:30

2026. december 3. 9:00–10:30

2026. december 17. 9:00–10:30

2026. január 14. 9:00–10:30

Egyéb

Az online kurzus az egyetem Google Meet rendszerén zajlik.

A csatlakozási linket a jelentkezők e-mailben kapják meg.

Eszközigény: jógamatrac vagy polifoam

További információ:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

18. Bevezetés a politikai alapfogalmakba

Képzés oktatója: dr. Hoppál Hunor

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

A politikai alapfogalmainak és intézményi dinamikák alapszintű, ugyanakkor komplex ismerete, a zsargonon keresztül az államirányítás felépítésének és a politikai működés mikéntjének rendszerszemléletű elsajátítása.

1. Bevezetés
2. Történelmi előképek
3. Államformák, kormányformák
4. Történelmi ideológiák, alapértékrendek
5. Államberendezkedések
6. Választási rendszerek
7. Posztmodern ideológiák

Időpontok

2026. október 19. 15:45–17:15
2026. október 26. 15:45–17:15
2026. november 2. 15:45–17:15
2026. november 9. 15:45–17:15
2026. november 16. 15:45–17:15
2026. november 23. 15:45–17:15
2026. november 30. 15:45–17:15

Egyéb

19. A közösségi média története és tudatos használata

Képzés oktatója: dr. Hoppál Hunor

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

A közösségi média előképeinek és történetének meghatározása, átfogó ismeretanyag a mai platformok előképeiről és ezek működéséről, széles körű tudásbázis megszerzése a közösségi média háttéréről és ezen oldalak tudatos, felhasználóbarát és biztonságos használatáról.

1. Bevezetés, alapok
2. A közösségi médiaplatformok előképei és kialakulása (e-mail, YouTube, Facebook, iWiW, MySpace, MSN)
3. A később létrejött közösségi médiaplatformok (Instagram, TikTok)
4. A legújabb platformok (Reddit, LinkedIn, Pinterest)
5. A biztonságos használat alapelvei és fő sarokpontjai
6. Professzionális oldalak készítése, menedzselése
7. A közösségi média szabályozásának nemzetközi és hazai esetei

Időpontok

2026. október 19. 17:20–19:00

2026. október 26. 17:20–19:00

2026. november 2. 17:20–19:00

2026. november 9. 17:20–19:00

2026. november 16. 17:20–19:00

2026. november 23. 17:20–19:00

2026. november 30. 17:20–19:00

Egyéb

20. Szenior szék torna

Képzés oktatója: Mogyorósi Gitta – Életmód tanácsadó és wellness tréner

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

A foglalkozásokon széken végzett gyakorlatok hatására növekszik a mozgástartomány, fejlődik az izületi mobilitás, javul az anyagcsere, csökken a csontritkulás. A gyakorlatoknál a szék stabilitást nyújt, tehermentesíti a térd és csípőizületeket. A 10 alkalom alatt a fokozatosság érvényesül, az egyszerűbb gyakorlatoktól az összetettebb gyakorlatokig.

Időpontok

2026. október 20. 10:15–11:45

2026. október 27. 10:15–11:45

2026. november 3. 10:15–11:45

2026. november 10. 10:15–11:45

2026. november 17. 10:15–11:45

2026. november 24. 10:15–11:45

2026. december 1. 10:15–11:45

2026. december 8. 10:15–11:45

2026. december 15. 10:15–11:45

2026. december 22. 10:15–11:45

Egyéb

Szeretettel várlak a hatékony székes mozgásórákra.

e-mai - mogyorosi.gitta@gmail.com

mobil - +36 70 454 6487

21. Hatha jóga – a fájdalommentes mindennapokért

Képzés oktatója: Mogyorósi Gitta – hatha jógaoktató

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Rendkívül hatékony mozgásforma érettebb korban. Biztonságos, megőrzi az ízületek mozgékonyágát, csökkenti a krónikus fájdalmakat. Frissebb elme, pihentetőbb alvás, nyugodtabb idegrendszer.

A bemelegítés után a gyakorlatok álló, ülő és fekvő testhelyzetben történnek. Többféle légzéstechnika sajátítható el, az óra vége relaxációval zárul.

Időpontok

2026. október 20. 8:30–10:00

2026. október 27. 8:30–10:00

2026. november 3. 8:30–10:00

2026. november 10. 8:30–10:00

2026. november 17. 8:30–10:00

2026. november 24. 8:30–10:00

2026. december 1. 8:30–10:00

2026. december 8. 8:30–10:00

2026. december 15. 8:30–10:00

2026. december 22. 8:30–10:00

Egyéb

Szeretettel várlak az átmozgató jóga órákra, akkor is, ha még sosem próbáltad. Széken is végezheted a gyakorlatokat. Kényelmes, laza öltözet, jóga matrac, viz.

e-mail – mogyorosi.gitta@gmail.com

mobil - +36 70 454 6487

JELENLÉTI KURZUS | XXVII. FÉLÉV, 2026/27-es tanév, I. félév

22. Csak Nőknek Tánc és mozgás kezdő ill. gyenge haladó

Képzés oktatója: Gruber Márta tánctanár, koreográfus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

1. ízületek átmozgatása, 2. rövid kardió edzés zenére, 3. figurák tanulása és rövid koreo készítése, gyakorlás, zenére táncolás a következő táncfajtákból: Line dance, Bécsi keringő, Rumba, Jive/Rocky

Időpontok

2026. október 20. 10:45–12:15

2026. október 27. 10:45–12:15

2026. november 3. 10:45–12:15

2026. november 10. 10:45–12:15

2026. november 17. 10:45–12:15

2026. november 24. 10:45–12:15

2026. december 1. 10:45–12:15

Egyéb

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

gruber.marta51@gmail.com

JELENLÉTI KURZUS | XXVII. FÉLÉV, 2026/27-es tanév, I. félév

23. Csak Pároknak Társastánc a Világtánc program szerint

Képzés oktatója: Gruber Márta koreográfus, tánctanár

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

1. ízületek átmozgatása, 2. bemelegítő koreo zenére, 3.korábban tanultak ismétlése és új figurák beépítése az alábbi táncokból: Cha-cha, Angol keringő, Jive, Tangó, Salsa

Időpontok

2026. október 20. 17:15–18:45

2026. október 27. 17:15–18:45

2026. november 3. 17:15–18:45

2026. november 10. 17:15–18:45

2026. november 17. 17:15–18:45

2026. november 24. 17:15–18:45

2026. december 1. 17:15–18:45

Egyéb

ajánlott felsőruházat váltása, könnyű cipő, vízfogyasztás kötelező! Kéréssel, kérdéssel elérhető vagyok:
+36204410028, gruber.marta51@gmail.com

JELENLÉTI KURZUS | XXVII. FÉLÉV, 2026/27-es tanév, I. félév

24. Csodálatos Itália

Képzés oktatója: Dr. Jászberényi József

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Az olasz tartományok zenés, képes, beszélgetős bejárása. Jó hangulat, vidámság garantált!

Időpontok

2026. október 30. 9:00–13:00

2026. november 20. 9:00–13:00

2026. december 4. 9:00–13:00

Egyéb

Tömbösített jelenléti kurzus.

JELENLÉTI KURZUS | XXVII. FÉLÉV, 2026/27-es tanév, I. félév

25. Művészettörténet (tömbösítve)

Képzés oktatója: Dr. Jászberényi József

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

A barokk és a klasszicizmus legszebb épületei, szobrai, festményei – közös elemzéssel.

Időpontok

2026. november 17. 15:00–17:30

2026. december 1. 15:00–17:30

2026. december 15. 15:00–18:30

Egyéb

Tömbösített jelenléti kurzus.

26. MEMÓRIAPRÓBA napjainkig. Régi időkre emlékszel-e még?

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Számos olyan dologról beszélünk és beszélgetünk, ami ma már talán nincs is, vagy ha van teljesen másképp, életmód, iskola, közlekedés, bevásárlás, zene – csak néhány azokból a területekből, amelyeket a tanfolyam érint. Memóriapróba sokunk fiatalságából film bejátszásokkal, Közös beszélgetéssel napjainkig.

Időpontok

2026. október 20. 10:15–11:45

2026. október 27. 10:15–11:45

2026. november 3. 10:15–11:45

2026. november 10. 10:15–11:45

2026. november 17. 10:15–11:45

2026. november 24. 10:15–11:45

2026. december 1. 10:15–11:45

Egyéb

Szeretettel várom jelentkezésüket. Törekedjenek minél több érdeklődő ismerősük figyelmét felhívni, mivel a tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak! Ha további kérdésük van, forduljanak hozzám bizalommal a kerenyi.peter@gmail.com címen.

27. ANGOL NYELVTANULÁS – SLÁGEREKKEK FÚSZEREZVE RUTINOS ÚJRAKEZDŐKNEK ÉS FONTOLVA HALADÓKNAK

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Ez a korábbi években sokakat érdeklő sikeres foglalkozás új évfolyama – a bevált módszerrel és számos új dallal. Jobbnál jobb angol muzsikákat hallgatunk, olyanokat, amelyeket annak idején szívesen énekeltünk még akkor is, ha nem tudtuk pontosan, hogy a szöveg mit is jelent. . AHOGY ISMERKEDÜNK A DALOKKAL, SZÖVEGEKKEL BŐVÍTJÜK NYELVTANI ISMERETÜNKET ÉS FŐKÉNT SZÓKINCSENKET.

Időpontok

2026. október 20. 12:15–13:45

2026. október 27. 12:15–13:45

2026. november 3. 12:15–13:45

2026. november 10. 12:15–13:45

2026. november 17. 12:15–13:45

2026. november 24. 12:15–13:45

2026. december 1. 12:15–13:45

Egyéb

Szeretettel várom jelentkezésüket. Törekedjenek minél több érdeklődő ismerősük figyelmét felhívni, mivel a tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak! Ha további kérdésük van, forduljanak hozzám bizalommal a kerenyi.peter@gmail.com címen.

28. CSODÁLATOS NAGYBRITANNIA – ANGLIA, SKÓCIA, WALES

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Az „Élő panoptikum című” Angliáról szóló riportkönyv szerzője

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 Canterbury meséktől Harry Potterig.

„Ha leszáll a köd a Csatornára, Európa el van vágva...”

Időpontok

2026. október 21. 10:15–11:45

2026. október 28. 10:15–11:45

2026. november 4. 10:15–11:45

2026. november 11. 10:15–11:45

2026. november 18. 10:15–11:45

2026. november 25. 10:15–11:45

2026. december 2. 10:15–11:45

Egyéb

Szeretettel várom jelentkezésüket. Ha további kérdésük van, forduljanak hozzám bizalommal a kerenyi.peter@gmail.com címen, vagy a 209447112-es telefonszámon. Kérem törekedjenek minél több érdeklődő ismerősük figyelmét felhívni, mivel a tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak!

29. Forrongó világ. Geopolitikai válsággócok Ukrajnától Iránig

Képzés oktatója: Dr. Nyáry Gábor

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

1. Ki bírja tovább? Ukrajnai háború, támadások a hátszágok ellen.
2. Irán és Jemen: feltámad a tengersizség 19. századi geopolitikája
3. Muzlim NATO: Törökország, Szaúd-Arábia és Pakisztán új hatalmi tengelye
4. Izrael is geopolitikai tömböt épít: Ciprus és Görögország a török ambíciók ellen
5. Kína: élen a technológiában, élen a fegyverkezésben, élen a vonzerőben
6. Európa a szuverenitás és a háború bűvöletében
7. Kvantum geopolitika: újszerű hatalmi játszmák egy újszerű világrendben

Időpontok

- 2026. október 28. 10:15–11:45
- 2026. november 4. 10:15–11:45
- 2026. november 11. 10:15–11:45
- 2026. november 18. 10:15–11:45
- 2026. november 25. 10:15–11:45
- 2026. december 2. 10:15–11:45
- 2026. december 9. 10:15–11:45

Egyéb

Élj érdekes időkben! – tartja az ősi kínai átok. Valóságban persze ennek a baljós fordulatnak nincsen köze Kínához: a 20. század elején született Nagy-Britanniában. De a mondandója egyértelmű: nem szerencsés az, aki kénytelen a békés éveket felcserélni egy zavaros, veszélyes, kiszámíthatatlan világra. Ahhoz sem férhet ma már kétség: nekünk sajnos egy ilyen felfordult korban kell elboldogulnunk. A világban egymást érik a veszélyesnél veszélyesebb tűzfészek, és mire egy új szemeszter indul, a régi konfliktus térségek mellé újak bújnak ki a földből. Az ukrajnai háború most már a Fekete-tenger is lángba borítja, Irán ellen nukleáris fegyver bevetését fontolgatják az amerikai döntéshozók. Törökország e közben szövetkezik Szaúd-Arábiával és Pakisztánnal, és a „muzlim NATO” nem csupán leváltja a Közel-Keleten Amerikát, de Izrael számára is fenyegető árnyékként emelkedik. Ebben a félévben ezeket a régi és új válsághelyszíneket járjuk körbe, elemezve a helyzetet, latolgatva azt is, hogy mit hoz a jövő. Ha már az „idők érdekesek”, megpróbálunk legalább tisztán látni.

30. MEMÓRIATRÉNING II. Haladó (hétfő)

Játékos, gyorsgondolkodást igénylő memóriafejlesztő feladatokkal

Képzés oktatója: Janzsóné Bolyóczki Éva

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

„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 téri 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 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.

Időpontok

2026. október 19. hétfő 14.00–15.30

2026. október 26. hétfő 14.00–15.30

2026. november 2. hétfő 14.00–15.30

2026. november 9. hétfő 14.00–15.30

2026. november 16. hétfő 14.00–15.30

2026. november 23. hétfő 14.00–15.30

2026. november 30. hétfő 14.00–15.30

Egyéb

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

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

31. MEMÓRIATRÉNING I. (nemcsak „kezdőknek”) szerda

Játékos memóriafejlesztő feladatokkal

Képzés oktatója: Janzsóné Bolyóczki Éva

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

A mentális gyakorlatok javítják a kognitív működést, védik az agyat, a sejtek közötti kapcsolatokat 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.

„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.

Időpontok

2026. október 21. szerda 14.00–15.30

2026. október 28. szerda 14.00–15.30

2026. november 4. szerda 14.00–15.30

2026. november 11. szerda 14.00–15.30

2026. november 18. szerda 14.00–15.30

2026. november 25. szerda 14.00–15.30

2026. december 2. szerda 14.00–15.30

Egyéb

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

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

32. AMERIKA – FEDEZZÜK FEL EGYÜTT!

Amerika híres városai – amerikai városok hírességei. New York, Las Vegas, San Francisco, Los Angeles – Hollywood és megannyi más. Városok, életek, emberek.

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Kolumbusz Kristóf eltévedt, viszont felfedezte Amerikát.

Fedezzük fel együtt! Utazzunk a múltban, napjainkban 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 emberről is szó esik, mint mondjuk Marilyn Monroe, Kennedy, Louis és Neil Armstrong vagy éppen Molnár Ferenc John Lennon, Arnold Schwarzenegger vagy éppen Robert di Nero.

Monroe elnök mondta: Amerika az amerikaiaké.

Akik csatlakoznak, meglátják, hogy lehet egy kicsit a miénk is.

Időpontok

2026. október 20. 14:00–15:30

2026. október 27. 14:00–15:30

2026. november 3. 14:00–15:30

2026. november 10. 14:00–15:30

2026. november 17. 14:00–15:30

2026. november 24. 14:00–15:30

2026. december 1. 14:00–15:30

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.

JELENLÉTI KURZUS | XXVII. FÉLÉV, 2026/27-es tanév, I. félév

33. CSILLAGOK A FILM VILÁGÁBÓL

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Ezen a foglalkozáson a film világának csillagairól hallhatnak.

Néhány példa: Chaplin, Judy Garland, Marlene Dietrich, Marilyn Monroe, Dustin Hoffman Richard Burton, Denzel Washington, valamint Jávor Pál, Páger Antal, Tolnay Klári, Psota Irén, Latinovits Zoltán, Mezei Mária, Garas Dezső, Koltai Róbert.

Mindez szerepeikből idézett zenei- és film részletekkel.

Időpontok

2026. október 21. 12:15–13:45

2026. október 28. 12:15–13:45

2026. november 4. 12:15–13:45

2026. november 11. 12:15–13:45

2026. november 18. 12:15–13:45

2026. november 25. 12:15–13:45

2026. december 2. 12:15–13:45

Egyéb

Szeretettel várom jelentkezésüket. Ha további kérdésük van, forduljanak hozzám bizalommal a kerenyi.peter@gmail.com címen, vagy a 209447112-es telefonszámon. Kérem, törekedjenek minél több érdeklődő ismerősük figyelmét felhívni, mivel a tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak!

34. SZIGETEK VARÁZSA – VARÁZSOS SZIGETEK

„Sziget”-elés a Föld körül

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Tanulságos világljáró 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

2026. október 21. 14:00–15:30

2026. október 28. 14:00–15:30

2026. november 4. 14:00–15:30

2026. november 11. 14:00–15:30

2026. november 18. 14:00–15:30

2026. november 25. 14:00–15:30

2026. december 2. 14:00–15:30

Egyéb

Szeretettel várom jelentkezésüket. Ha további kérdésük van, forduljanak hozzám bizalommal a kerenyi.peter@gmail.com címen, vagy a 209447112-es telefonszámon. Kérem, törekedjenek minél több érdeklődő ismerősük figyelmét felhívni, mivel a tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak!

35. A MAGYAR TELEVÍZIÓZÁS KULISSZATITKAI

Takács Marikától Vágó Istvánig, a Tenkes kapitányától a Legyen Ön is Milliomosig.

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Több mint négy évtizeden át volt televíziós vetélkedő műsorok szerkesztője és főszerkesztője. AVisszaVágó című könyv szerzője.

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Érdekességek a TV hőskorából - A szereplőválogatás és fortélyai – A sorozatok vonzereje és lélektana (Kloss Kapitánytól – Szulejmánig)

Valóságshow és valóság - A Játék a betűkkeltől a Legyen Ön is Milliomosig és tovább - A talkshow – Vitray – Friderikusz – Fábry - Különleges pillanatok – emlékezetes percek - A televíziózás múltja, jelene és jövője

Időpontok

2026. október 20. 15:45–17:15

2026. október 27. 15:45–17:15

2026. november 3. 15:45–17:15

2026. november 10. 15:45–17:15

2026. november 17. 15:45–17:15

2026. november 24. 15:45–17:15

2026. december 1. 15:45–17:15

Egyéb

Szeretettel várom jelentkezésüket. Törekedjenek minél több érdeklődő ismerősük figyelmét felhívni, mivel a tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak! Ha további kérdésük van, forduljanak hozzám bizalommal a kerenyi.peter@gmail.com címen.

JELENLÉTI KURZUS | XXVII. FÉLÉV, 2026/27-es tanév, I. félév

36. A VILÁG MUZSIKÁI – A MUZSIKA VILÁGA

ZENE MINDEN MENNYISÉGBEN

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

A zene kezdetei. A műfajok sora: opera, operett, musical, dzsessz, népek zenéi, világzene, pop, rock ízelítő az „étlapból”. Hogyan lehetne elképzelhető mindez sok-sok kép és hang nélkül

Időpontok

2026. október 21. 15:45–17:15

2026. október 28. 15:45–17:15

2026. november 4. 15:45–17:15

2026. november 11. 15:45–17:15

2026. november 18. 15:45–17:15

2026. november 25. 15:45–17:15

2026. december 2. 15:45–17:15

Egyéb

Szeretettel várom jelentkezésüket. Ha további kérdésük van, forduljanak hozzám bizalommal a kerenyi.peter@gmail.com címen, vagy a 209447112-es telefonszámon. Kérem, törekedjenek minél több érdeklődő ismerősük figyelmét felhívni, mivel a tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak!

37. Magyarország története dokumentumfilmek tükrében 1.

Képzés oktatója: Dr. Udvarvölgyi Zsolt

Minimális létszám 8 fő

Tematika:

1. Úton a haza felé. Honfoglalás.
2. Államalapítás. Szent István királysága.
3. A magyar szentek évszázada. I. Lászlótól III. Béláig: a két lovagkirály.
4. Az Aranybullától a tatárdúlásig. Az Árpád-kor utolsó évtizedei.
5. Anjou Károly, aki nem Róbert... Nagy Lajos birodalma.
6. Legendák és igaz történetek a XV. század elején. Zsigmond magyar király és német-római császár.
7. A három Hunyadi. Matthias Rex.

IDŐPONTOK:

2026. október 19. hétfő 12:15-13:45

2026. október 26. hétfő 12:15-13:45

2026. november 9. hétfő 12:15-13:45

2026. november 16. hétfő 12:15-13:45

2026. november 23. hétfő 12:15-13:45

2026. november 30. hétfő 12:15-13:45

2026. december 7. hétfő 12:15-13:45

Egyéb:

Elkezdődik egy 3-4 félévesre tervezett, áttekintő jellegű kurzus. A kurzus nem előfeltételes, bármelyik félévben be lehet majd kapcsolódni. Az órák során hazánk és a magyarság történetéről beszélgetünk a magyar őstörténettől napjainkig. Ebben segítségünkre lesz – többek közt – az a „Magyarország története” című történelmi dokumentumfilm-sorozat, amelyet 2009-2010-ben készített a Magyar Televízió. A műsor tematikája a hasonló című könyvsorozatot követte.

38. Világjárók Klubja

Képzés oktatója: Dr. habil. Udvarvölgyi Zsolt András, PhD

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Irán
2. Törökország
3. Líbia
4. Egyesült Arab Emírátságok
5. Fehéroroszország/Beloruszia/Belarusz
6. Amerikai Egyesült Államok
7. A hallgatók előadásai, beszélgetések

Időpontok:

2026. október 19. hétfő 15:45-17:15

2026. október 26. hétfő 15:45-17:15

2026. november 9. hétfő 15:45-17:15

2026. november 16. hétfő 15:45-17:15

2026. november 23. hétfő 15:45-17:15

2026. november 30. hétfő 15:45-17:15

2026. december 7. hétfő 15:45-17:15

Egyéb:

Ez egy kötetlenebbnek gondolt kurzusom, az ötletet korábban a hallgatóim megjegyzései, felvetései adták. A szünetekben, órák előtt sok külföldi élményüket, történetüket osztották meg velem kurzusaim résztvevői. Eddig sajnos csak gyorsan és elnagyolva tudtunk pl. képeket nézegetni. Miért ne tehetnénk ezt meg megint egy önálló kurzus, egy „Világjárók Klub” keretében? Bátorítom a hallgatók aktív részvételét, nyitott vagyok képek, úti filmek megtekintésére. Korábban a hallgatók részéről remek előadások hangzottak el Mecklenburg-Előpomerániáról, Peruról, Nepálról is. Ha nem lesz társ előadó, akkor én mesélnék eddigi utazásaimról.

39. Világhírű magyar utazók, felfedezők

Képzés oktatója: Dr. habil. Udvarvölgyi Zsolt András, PhD

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A kurzust két félévesre tervezem.

1. Bevezetés. A magyar orientalisztika történetének, fejlődési irányainak áttekintése. Julianus barát. Kőrösi Csoma Sándor nyelvtudós, őshazakutató, a tibetológia (tibetisztika) megalapítójának élete és művei.
2. Két páratlan életpálya: Gróf Benyovszky Móric utazó, kalandor, „Madagaszkár királya” és Almásy László katonatiszt, sivatag-kutató, az „Angol beteg”.
3. Vámbéry Ármin, a „sánta dervis,” a magyarországi orientalisztika megteremtőjének élete és tevékenysége. Germanus Gyula (Hadzsi Abdul-Karim Germanus) orientalista, arabista élete.
4. Goldziher Ignác arabista, orientalista, Kúnos Ignác turkológus élete. Ligeti Lajos nyelvész, orientalista élete. Németh Gyula és Fekete Lajos turkológusok élete.
5. Lóczy Lajos geológus, geográfus, utazó és Kelet-kutató élete. Bíró Lajos Új-Guinea kutatója; Cholnoky Jenő Kelet-kutató, utazó.
6. Egyéb ismert orientalisták (a teljesség igénye nélkül): Bálint Gábor nyelvész, Ázsia-kutató; Berzenczey László őshazakutató; Besse János Ázsia-utazó; Bettelheim Bernát orvos, misszionárius; Czeglédy Károly orientalista; Emánuel György, az Elbrusz-expedíció vezetője; Erdélyi Ignác, lelkész, hittérítő; Faragó Ödön tengerész, Kína-kutató; Fenichel Sámuel, Új-Guinea kutatója; Lippay János pap, Ázsia-utazó
7. Orbán Balázs, a Közel-Kelet utazója; Prinz Gyula, Belső-Ázsia kutató; Reguly Antal, nyelvész, őshazakutató; Széchenyi Béla földbirtokos, utazó; Turkoly Sámuel katona, őshazakutató; Zichy Ágost Ázsia-utazó; Zichy Jenő Ázsia-utazó.

Időpontok:

- 2026. október 19. hétfő 14:00-15:30
- 2026. október 26. hétfő 14:00-15:30
- 2026. november 9. hétfő 14:00-15:30
- 2026. november 16. hétfő 14:00-15:30
- 2026. november 23. hétfő 14:00-15:30
- 2026. november 30. hétfő 14:00-15:30
- 2026. december 7. hétfő 14:00-15:30

Egyéb:

A kurzus célja, hogy a méltán világhírű magyar Kelet-, ill. Afrika- és Amerika-kutatás kimagasló tudományos teljesítményeit áttekintse, meghatározó alakjainak életpályáját felvázolja. Számos országban a magyar orientalisták nevei mind a mai napig jól csengenek, kutatásaikról nem feledkeztek meg, emlékeiket hűen őrzik. A 19-20. században Magyarország orientalisztikai nagyhatalomnak számított, és ennek a páratlan kulturális örökségnek az ápolása, a magyar orientalisták, ill. afrikanisták, amerikanisták, misszionáriusok, természettudósok, utazók, felfedezők, kalandorok, vadászok - nem egyszer világpolitikai jelentőségű -

munkásságának felidézése jelenti e tárgy fő célkitűzéseit. Az előadásokat ppt prezentáció, képek és filmek teszik majd befogadhatóbbá.

40. Tanfolyam címe: Világvallások, keleti kultúrák

Képzés oktatója: Dr. habil. Udvarvölgyi Zsolt András, PhD

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

- Bevezetés. Világvallások a Földön. A hinduizmus.
- A buddhizmus.
- A kínai univerzalizmus (taoizmus, konfucianizmus).
- A sinto, ill. a buddhizmus Japánban. A dzsainizmus és a szikh vallás. A zoroasztrianizmus és a bahai hit.
- A zsidó vallás/judaizmus.
- A kereszténység.
- Az iszlám.

Időpontok:

2026. október 19. hétfő 10:15-11:45

2026. október 26. hétfő 10:15-11:45

2026. november 9. hétfő 10:15-11:45

2026. november 16. hétfő 10:15-11:45

2026. november 23. hétfő 10:15-11:45

2026. november 30. hétfő 10:15-11:45

2026. december 7. hétfő 10:15-11:45

Egyéb:

A tantárgy célja a Földünkön kialakuló és élő világvallások történetének, alapítóinak, főbb irányzatainak, tanításainak, rituáléinak, a hívők jelenlegi helyzetének áttekintése és bemutatása.

Különös hangsúlyt fektetünk a hinduizmusra, buddhizmusra, kínai univerzalizmusra (taoizmus, konfucianizmus), a sinto vallásra, ill. kisebb iráni és indiai eredetű vallások (zoroasztrianizmus, bahai vallás, ill. szikh vallás és dzsainizmus) történetére.

A kurzus második felében az Ábrahám-vallások (zsidó vallás/judaizmus, kereszténység és iszlám) történetének és tanításainak, hittételeinek rövid ismertetésére is sor kerül.

A – jellemzően – vallástörténeti előadásokon kívül művelődés- és kultúrtörténeti részek, utalások is színesítik majd a kurzust.

Az előadásokat ppt prezentáció, képek és filmek teszik majd befogadhatóbbá.

41. Múló idő, változó én – pszichológiai útkeresés 50 felett

Képzés oktatója: Tóth Ugyonka Krisztina krízisintervenciós szakpszichológus, óraadó oktató (Milton Friedman Egyetem)

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. óra: Mi történik velem 50 felett? Identitásunk újrarendezése
2. óra: Elengedés és újrakezdés: hogyan éljük meg az élet nagy változásait?
3. óra: „Már nincs szükségük rám?” – Szükségesség, önértékelés és életértelem
4. óra: Kapcsolatok 50 felett: barátság, párkapcsolat és magány
5. óra: Az agyam nem a régi, vagy csak másképp működik? Kognitív változások és pszichológiai rugalmasság
6. óra: Hogyan legyek jól a testemmel, amikor változik?
7. óra: Mi legyen életem második felének története? – Értelem, célok és jövőkép

Időpontok: 14:00-15:30

2026. október 30., november 6., november 13., november 20., november 27.,
december 4., december 11.

Egyéb: Az online kurzus az egyetem Google Meet rendszerén zajlik.
Kérünk minden hallgatót, hogy rendelkezzen gmail-címmel. Köszönjük.

42. Angol kezdő

Képzés oktatója: Dr. Jászberényi József, Spitzer Petra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Bemutakozás, to be, legfontosabb tulajdonságok
2. Bemutakozás gyakorlása, többesszám, birtokos szerkezet
3. Számok, foglalkozások
4. Mutatónévmások, there is/are, lakás
5. Lakás gyakorlása, saját ház és lakás bemutatása
6. Család, családi kötelékek, színek
7. A félév átisméltése, gyakorlás

Időpontok:

1. 2026. október 19. 12:15-13:45 (hétfő)
2. 2026. október 26. 12:15-13:45 (hétfő)
3. 2026. november 2. 12:15-13:45 (hétfő)
4. 2026. november 9. 12:15-13:45 (hétfő)
5. 2026. november 16. 12:15-13:45 (hétfő)
6. 2026. november 23. 12:15-13:45 (hétfő)
7. 2026. november 30. 12:1-13:45 (hétfő)

Egyéb:

Beszédcentrikus órák videókkal színesítve. Az alaptól a magabiztos bemutatkozásig. Szeretettel várok mindenkit, aki szeretne megismerkedni az angol nyelvvel.

JELENLÉTI KURZUS | XXVII. FÉLÉV, 2026/27-es tanév, I. félév

43. Csak Nőknek Tánc és mozgás haladóknak

Képzés oktatója: **Gruber Márta tánctanár, koreográfus**

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. ízületek átmozgatása,
2. rövid kardió edzés zenére,
3. új figurák tanulása és beépítése az alábbi táncokba: Line dance, Samba, Tangó, Salsa, Bécsi keringő ismétlése

Időpontok: mindig keddenként **9,15-10,45 óráig**

kezdés: **2026. október 20, 27, november 3, 10, 17, 24, december 1.**

Egyéb: ajánlott felsőruházat váltása, könnyű cipő, kötelező vízfogyasztás!! Kéréssel, kérdéssel elérhető vagyok +36204410028,

gruber.marta51@gmail.com