



UNIVERSITAS SCIENTIARUM SZEGEDIENSIS
SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
HUMÁNPOLITIKA IGÁZGATÓSÁG

Kedves Munkatársak!

Köszönjük a sok támogató visszajelzést a Családbarát Hírlevéllel kapcsolatban. Célunk, hogy minél szélesebb körben ismerjék meg az SZTE munkatársai az elérhető programokat.

Az őszi beköszöntével sem kell lemondaniuk a szabadtéri programokról, ám emellett egy-egy érdekes témájú előadás meghallgatása, egy jó hangulatú kvízdelután vagy egy kellemesen fárasztó sportprogram novemberben is hozzájárulhat testi és lelki egészségük fenntartásához.

Az őszt még csak a színes falevelek jelzik, de a tervezés fontos a programok során: így szeretnénk hírt adni a decemberi Alma Mater Mikulásról is, melyre már most elkezdődhet az alkotási folyamat és várjuk részvételüket a karácsonyi adománygyűjtésben is!

Hírlevelünkben újra összegyűjtöttük azon programokat, amelyeket már ismernek és megszoktak, illetve új kezdeményezéseket, amelyeket ajánlunk szíves figyelmükbe.

Válogassanak kedvükre és vegyenek részt minél több jó hangulatú eseményen!

Szeged, 2024. október 22.

Dr. Saághy Andrea
humánpolitikai igazgató s.k.



Várjuk együtt az év legvidámabb eseményét!

Idén ismét ellátogat majd az SZTE Alma Mater Mikulás
a József Attila Tanulmányi és Információs Központba december 5-én.



A rendezvényen a részvétel SZTE Alma Mater tagoknak és vendégeiknek ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött! A regisztráció novemberben fog nyílni, addig is csatlakozzatok az [SZTE Alma Mater portáljához \(uniszegeadalumni.com\)](https://www.uniszegeadalumni.com), hogy első kézből értesüljete a rendezvényhez kapcsolódó információkról!

Novemberben:

Már **készíthetitek a rajzokat, alkotásokat a Mikulás rajzversenyre**, a nevezés feltételei és a részletek a rajzverseny kiírásában jelennek meg hamarosan.

Nagyszakállú Téliapó jó gyerek barátja. Legyetek ti is jók, **segítsetek a rászoruló gyerekeknek velünk az #almajóügy keretében** hirdetett karácsonyi adománygyűjtésen!

Válogassátok át novemberben az otthoni dolgokat: várjuk a jó állapotú, számotokra felesleges játékokat, gyermekruhákat és gyermekkönyveket. A részletes listát, hogy a segítség valóban segítség legyen, hamarosan elérhetővé tesszük.

December 2. (Hétfő):

Rajzverseny: alkotások leadási, beérkezési határideje

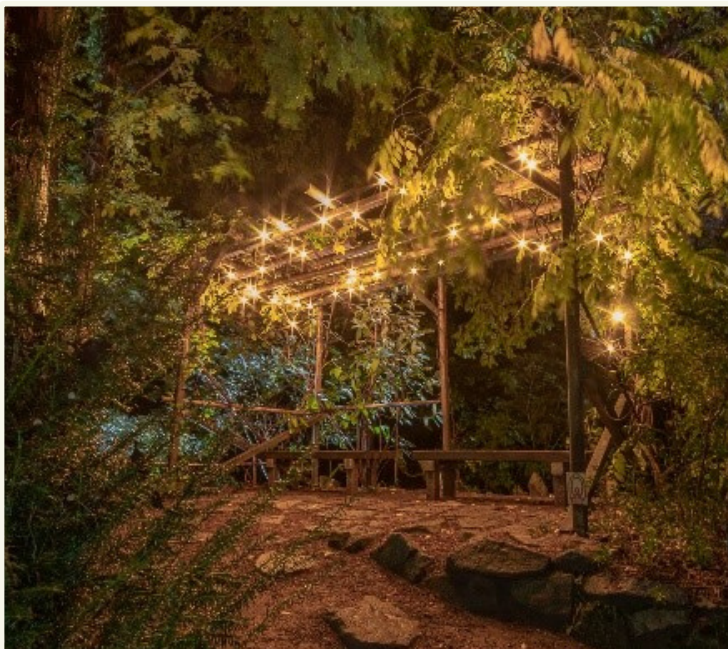
December 5. (Csütörtök) - SZTE Alma Mater Mikulás

**SZTE FŰVÉSKERT -
MOMIJI
2024. NOVEMBER 2.
(SZOMBAT)**

Momiji, amikor a hegy istene vörösre festi a faleveleket. Ekkor a japánok szívesen látogatják végig a legfestőibb helyeket. A japán juharok a Fűvészkert japánkertjében is bámulatos színes ruhát öltenek ősszel.

A levelek október elején kezdenek a vörös és sárga számtalan árnyalatában ragyogni és november közepére az egész tájat mesés színekbe vonják.

Ehhez kapcsolódik a Fűvészkert rendezvénye, melyen ezt a hagyományos japán ünnepet szeretnék közelebb hozni a látogatókhoz megmutatva a növényeket és a kultúrát is.



**Gyönyörködés az őszi lombszíneződésben.
Az Őszi Kulturális Fesztivál kapcsolódó programja.
Helyszín: Fűvészkert (Szeged, Lövéde utca 42.)
Időpont: 10:00-18:00**

PROGRAMOK

- 10.00-16.00 Origami készítés és bemutató (főépület nagyterem)
- 10.00 Kertvezetés a japánkertben (Gál Tamás)
- 11.00 Két év Japánban - Simon Adrienn japanológus vetítéssel egybekötött élménybeszámolója (mediterrán üvegház)
- 12.00-13.30 Suminagashi bemutató (japán papírfestési technika) (főépület nagyterem)
- 12.30 Japánkertek lombbármészkodás idején - Gódorné Hazenauer Zita előadása (Hopp Ferenc Ázsiai Művészeti Múzeum) - mediterrán üvegház
- 13.45 A Szakura Együttes hagyományos japán zenei előadása (sátor)
- 14.00 Kertvezetés a japánkertben (Gál Tamás)
- 15.00-16.00 Mizuhiki (japán zsinórkötés) bemutató (főépület nagyterem)
- 15.00-17.00 Japán teakészítési bemutató Kasza Ferenc és Kasza Péter közreműködésével (sátor)
- 16.30 A Taiko Hungary Japándob Egyesület szegedi csoportjának bemutatója



Egész nap: Imre György bonsai bemutatója - Sushi és egyéb japán ételek kóstolója és árusítása a Gourmet Garden Sushi Étterem jóvoltából - Kimmidoll és Japán cuccok vására - Kimonó próba és fotózási lehetőség (regisztráció szükséges)

A hangulatos, japánkertben tett séta útvonalát késő délutántól a program zárásáig lámpákkal és mécsesekkel világítják meg, így egyedül, különleges élményben lehet része annak, aki akkor kilátogat a Fűvészkertbe.

**Részletek: <https://www.facebook.com/events/1659424538191791>
<https://www.fuveszkert.u-szeged.hu/momiji-gyonyorkodes-az-ossi-lombszinezodesben/>**



SZTE SPORTKÖZPONT - PING-PONG BAJNOKSÁG 2024. NOVEMBER 5. (KEDD)

A rendezvényen az SZTE dolgozói vehetnek részt.

Felszerelés: kényelmes sportruházat, sportcipő, törölköző, víz

Az eszközöket az SZTE Sportközpont biztosítja.

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!

Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2 héttel lehetséges.

Részletek az esemény plakátján:

<https://u->

[szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek](https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek)

<https://szte->

[sportkozpont.reservio.com](https://szte-sportkozpont.reservio.com)



Időpont: 19:00 - 21:00

Helyszín: SZTE Sportközpont Asztalitenisz terem
(Szeged, Hattyas sor 10.)

Létszám: 24 fő

SZTE ALMA MATER



SZTE Alma Mater - Film vs könyv kvízdélután 2024. november 6. (Szerda)

Az SZTE Alma Mater #könyvespolc sorozatának következő programja egy izgalmas „könyv vs. film” kvízt, ahol kiderül, mennyire ismered kedvenc irodalmi műveid filmes adaptációit!

Szeretettel várjuk a két-három fős, játékos kedvű könyv-és filmrajongó csapatok jelentkezését csapatnévvel együtt az almamater@szte.hu e-mail címre.

Az est során különböző kérdésekre válaszolhatsz, melyekben a regények és filmek világa találkozik. Vajon a könyv hű maradt a vásznon? A kvíz után kötetlen beszélgetés és jutalomosztás vár.

Időpont: 17:00

Helyszín: JATE Klub (Szeged, Dugonics tér 13.)
A részvétel ingyenes.

További részletek az eseményről: <https://uniszegedalumni.com/events/16533>

SZTE SPORTKÖZPONT ZENÉS ALAKFORMÁLÁS

A rendezvényen az SZTE dolgozói és hallgatói vehetnek részt.

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!

Felszerelés: kényelmes sportruházat, sportcipő, törölköző, víz, az eszközöket az SZTE Sportközpont biztosítja.

Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2 héttel lehetséges.

Részletek az esemény plakátján:

[https://u-](https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek)

[szeged.hu/sportkozpont/hirek-](https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek)

[esemenyek/hirek](https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek)

[https://szte-](https://szte-sportkozpont.reservio.com)

[sportkozpont.reservio.com](https://szte-sportkozpont.reservio.com)



Időpont: 17:00 – 18:00

Helyszín: SZTE Sportközpont A terem (Szeged, Hattyas sor 10.)

Létszám: 16 fő



Kozma-Vízkeleti Dániel előadása:

Ki választ? Választás-e a párválasztás?

Az előadás ingyenes, helyszíni regisztrációhoz kötött.

Időpont: 18:00

Helyszín: SZTE BBMK, Fricsay Ferenc Hangversenyterem (Szeged, Tisza Lajos krt. 79-81.)

SZTE - IKIKK Interdiszciplináris Családtudományi Kutató- és Fejlesztő Központ Családbarát Egyetem alprogram rendezvénye 2024. november 7. (Csütörtök)

A népszerű család-pszichoterapeuta, klinikai szakpszichológus előadásában a párválasztás kérdéseiről osztja meg gondolatait. Cyakran beszélünk párunkról, mint „választottunkról”, és hiszünk benne, hogy a sikeres párkapcsolat titka a „jó választás”. Vajon tényleg a választáson múlik egy párkapcsolat?

Feltárhatóak a jó választás szempontjai? És mi jön a választás után?

Az előadás párválasztás előtt és után is hasznos információkkal szolgálhat minden érdeklődőnek.



**SZTE-EÉTK - 30 ÉVES
JUBILEUMI KONFERENCIA - 30
ÉV EREDMÉNYEI,
MÉRFOLDKÖVEK ÉS
KIHÍVÁSOK 2024. NOVEMBER
7. (CSÜTÖRTÖK)**

Az Életvezetési és Tanácsadó Központ az SZTE egyik fontos központi szolgáltató egysége, amely a hallgatók számára mentális és életvezetési támogatást nyújt. A központ tevékenységei közé tartozik a tanulástámogatás, a fogyatékkal élők teljeskörű segítése, az egyéni és csoportos tanácsadás, workshopok és tréningek szervezése, amelyek célja a hallgatók személyes, tanulmányi és szakmai fejlődésének elősegítése.



A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!
Regisztrálni október 25. napjáig lehetséges az alábbi linken:
<https://forms.gle/emcnfHQrDQnz3aX7A>

Időpont: 9:00-16:00
Helyszín: Szent-Györgyi Albert Agóra



**Őszi Kulturális Fesztivál -
Palotaséta 2024. november
8. (Péntek)**

Szeged legkülönlegesebb szecessziós épületébe, a kétszintes Reök-palotába nyerhet bebecsátást a látogató. Felfedezheti a Reök család egykori otthonát, mely ma már a kortárs képzőművészet helyi fellegvára. Számos érdekességet megtudhat Magyar Ede építész remekművéről.

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!

Jelentkezés a gyakornok@szegediszabadteri.hu e-mail címen.

Időpont: 16:30
Helyszín: REÖK - Regionális Összművészeti Központ (Szeged, Magyar Ede tér 2.)



SZTE SPORTKÖZPONT - SZTESI AEROBIK MARATON 2024. NOVEMBER 13. (SZERDA)

Szakemberek segítségével megtapasztalhatod a különböző sportágak szépségeit. Próbáld ki minél többet és találd meg a hozzád közel álló mozgást, mozgásformákat. Az órák 45-50 percesek. Kérünk mindenkit, hogy a kiválasztott óra előtt 10 perccel már legyen átöltözve. A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!

Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2 héttel lehetséges.

Részletek és pontos órarend az esemény plakátján:

<https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek>
<https://szte-sportkozpont.reservio.com>



A rendezvényen az SZTE dolgozói és hallgatói vehetnek részt
Időpont: 16:00 - 21:30

Helyszín: SZTE Sportközpont Kondi épület (Szeged, Hattyas sor 10.)

Létszám: 250 fő

Felszerelés: kényelmes sportruházat, sportcipő, törölköző, víz



SZTE Sportközpont Görkori est

2024. november 14. (Csütörtök)

A rendezvényen az SZTE dolgozói és hallgatói vehetnek részt.

Szeretettel várjuk egyetemünk dolgozóit és hallgatóit egy esti kikapcsolódásra, egy jó kis zenés görkoris gurulásra! Akaszd le a szőgről a görkoridat, gyere, ott a helyed!

Feltétel: alapfokú görkorsolyázás.

Korcsolyát az SZTE Sportközpont korlátozott számban biztosít.

Védőfelszerelés ajánlott!

Kérünk mindenkit, ha mégsem tudna eljönni, akkor vagy keressen maga helyett jelentkezőt, vagy törölje a jelentkezést, hogy ne vesszen el a részvételi lehetőség!

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!

Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2 héttel lehetséges.

Részletek az esemény plakátján:

<https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek>
<https://szte-sportkozpont.reservio.com>

Időpont: 20:00-21:45

Helyszín: SZTE Sportközpont (Hattyas sor 10.) - Labdás terem

Létszám: 80 fő



SZTE SPORTKÖZPONT - JÉGKORCSOLYÁZÁS 2024. NOVEMBER 16. (SZOMBAT)

Ismét szeretettel várjuk egyetemünk oktatóit és dolgozóit egy ingyenes, közös szombati kikapcsolódásra: egy jó korizásra! Akinek van, akassza le a szögről a korcsolyáját és töltsük aktívan, sportolással ezt a szombat délelőttöt.

Korcsolyát az egyetem korlátozott számban és mértékben ingyenesen biztosít. Kesztyű viselete kötelező!

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!

Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2 héttel lehetséges.

Amennyiben családtagot, ismerőst hoz valaki magával, nekik a helyszínen belépőjegyet kell váltaniuk!

A rendezvényen az SZTE dolgozói vehetnek részt.



Részletek az esemény plakátján:

<https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek>

<https://szte-sportkozpont.reservio.com>

Időpont: délelőtt (2,5 óra)

Helyszín: Városi Műjégpálya (Szeged, Szabadkai út 18.)

Létszám: 20 fő



SZTE Sportközpont Falmászás 2024. november 19. (Kedd)

Az eseményen való részvétel nem igényel sem előképzettséget, sem speciális öltözetet!

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!

Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2 héttel lehetséges.

Részletek az esemény plakátján:

<https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek>

<https://szte-sportkozpont.reservio.com>

Időpont: 18:30-20:00

Helyszín: SZTE Sportközpont (Hattyas sor 10.) - Falmászó terem

Létszám: 25 fő

Felszerelés: kényelmes sportruházat, sportcipő, törölköző, víz



SZTE SPORTKÖZPONT - FUNKCIONÁLIS EDZÉS 2024. NOVEMBER 22. (PÉNTEK)

Ezen edzésforma legfontosabb célja, hogy a testünket képessé tegye a mindennapi tevékenységeinkhez szükséges mozdulatok kivitelezésére. A funkcionális edzés gyakorlatai azokra a mozdulatokra épülnek, amelyek az életünkben is felbukkannak napi szinten - otthon, munka közben vagy éppen, ha sportolunk -, így izmainkat is az összehangolt működésre készítik.

A rendezvényen az SZTE dolgozói vehetnek részt.

Részletek az esemény plakátján:

<https://u->

[szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek](https://u-szeged.hu/sportkozpont/hirek-esemenyek/hirek)

<https://szte->

[sportkozpont.reservio.com](https://szte-sportkozpont.reservio.com)



**A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!
Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2 héttel lehetséges.**

Időpont: 14:00

**Helyszín: SZTE Sportközpont (Hattyas sor 10.) - Funkcionális terem
Felszerelés: kényelmes sportruházat, sportcipő, törölköző, víz**



**Időpont: 9:00 - 14:00
Helyszín: Szeged - Erzsébet Liget**

Pulzus Szeged Futóklub SE IX. Jótékonyági Félmaraton 2024. november 24. (Vasárnap)

Fussunk együtt a nehézsorsú gyermekekért, így közösen, a segítségével, gyermeknek való gyerekkort teremthetünk nekik is!

Választható távok: Lavina Félmaraton, Hózápor (10 km), Mikulás futam (6 km), Pingvin 2 fős félmaraton váltó, Yeti 4 fős félmaraton váltó, Hóember 3 km, Hógolyó 1 km gyerektáv, Hópihe 500 m gyerektáv

Versenykiírás: <https://progrun.hu/.../ix-szegedi.../versenykiiras>

Nevezés: <https://progrun.hu/.../ix-szegedi-jotekonyosagi.../register>

Jegyek: <https://progrun.hu/events/ix-szegedi-jotekonyosagi-felmaraton>

Részletek:

<https://www.facebook.com/events/1702827157158314>

KENDÓ EDZÉS

A kendó egy fizikailag és szellemileg is erőt próbáló tevékenység, mely a kemény harcművészeteket ötvözi a sportos fizikai elemekkel.

1987 óta van kendó oktatás Szegeden, az SZTE-n már több mint 10 éve vannak edzések a Sportközpontban.

A kendót hagyományosan megtervezett öltözetben és védőpáncélban gyakorolják, egy vagy két bambusz kardot forgatva fegyverként. Egy kendó edzés meglehetősen zajos más harcművészetekkel vagy sportágakkal összehasonlítva. Ennek az az oka, hogy a kendót gyakorló kiáltást használ harci kedvének megmutatására.



Időpont: 18:00 - hétfőn és pénteken

Helyszín: SZTE Sportközpont (Hattyas utca 10.)

Edzők: Csala Tibor (5. dan kendó), Tráser Tamás (4. dan kendó), Marik Tamás (4. dan kendó)

Az edzések nyilvánosak.

Családi kedvezmény igényelhető a tagdíj fizetésekor.



Szabadidős Pingpong az SZTE SPORTKÖZPONTBAN



SZTE Sportközpont (Szeged, Hattyas sor 10.)

Rekreációs asztalitenisz program: szerda, péntek 18-19-ig

Részvételi díj: 1. 500.-Ft/fő/alkalom

Az egyetem dolgozói és hallgatói kedvezményesen vehetnek részt a programokon:

- egyetemi dolgozóknak: 1000.-Ft/alkalom/fő
- egyetemi hallgatóknak: 500.-Ft/fő/alkalom

Asztalbérlés: szerda, csütörtök 18 – 20 óra között

Foglalás: www.atk.hu oldalon

Asztalitenisz Sport Klub Szeged • 6723 Szeged, Budapesti krt. 5-7.

Tel./Fax: 62/491-703 • web: www.atk.hu • mail: info@atk.hu