



UNIVERSITAS SCIENTIARUM SZEGEDIENSIS
SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
HUMÁNPOLITIKA IGAZGATÓSÁG

Kedves Munkatársak!

Az év kezdete az SZTE-n is a munkafolyamatok beindításának időszaka. Néhány programról és új kezdeményezésről azonban most is szeretnénk hírt adni munkatársaink számára.

Hírlevelünkben összegyűjtöttük és az előző hírlevélben megjelölt programokat kiegészítettük újabbakkal, amelyeket ajánlunk szíves figyelmükbe.

Válogassanak kedvükre és vegyenek részt minél több jó hangulatú eseményen!

Dr. Saághy Andrea
humánpolitikai igazgató s.k.



Öröm rezzen ágról ágra:
itt a tavasz nemsokára,
kizöldülnek mind a fák -
Isten hozott, hóvirág!

Zelk Zoltán: Hóvirág

ÜDV,
FEBRUÁR!



Tartalomjegyzék

SZTE Alma Mater programjai.....	3
SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ programjai.....	4
SZTE IKIKK programjai.....	6
SZTE Fűvészkert programjai.....	7
SZTE Sportközpont programjai.....	11
További programok	14

SZTE Alma Mater programjai



SAVE THE DATE! - JATE Farsangi Family Party

2025. február 23. (Vasárnap)

Az SZTE Alma Mater idén is csatlakozik és kitelepül a JATE Klub Family Partyjára.

A nagy sikerű Winterfest után folytatódik a JATE Klub családi parti sorozata. A farsangi szezonban is különleges éjszakai klub élménnyel várja majd az egyetemi szórakozóhely a családokat. A tánc és dj-k mellett most is lesz gyerekjóra, kézműveskedés, SZTE Alma Mater Placc és jelmezverseny. A fergeteges programok mellett minden gyerek ajándék welcome kakaót kap, és a rendezvény ideje alatt ingyenes babakocsitároló és ruhatár is üzemel majd.

A jegyekhez érdemes lesz használni az dolgozói vagy Alma Mater tagkártyát.

Részletes program és jegyek hamarosan az eseménynél:
<https://fb.me/e/4wMI5S7ID>
Addig is indulhat a családi jelmezek tervezése!

Időpont: 15.00-19.00

Helyszín: JATE Klub





2025. február 17-22.

Paramaraton

A program részletei:

<https://u-szeged.hu/elelvezetes/hirek>

LÉLEKNAVIGÁTOR

Online tanácsadás SZTE hallgatóknak

Az SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ elkötelezetten támogatja a hallgatók mentális egészségét és tanulmányi előmenetelét. Ennek egyik formája a Léleknavigátor online tanácsadási szolgáltatás, amely rugalmas és diszkrét módon segíti az egyetemistákat – akár otthonról is.

Kik vehetik igénybe?

A szolgáltatás az SZTE hallgatói számára érhető el, ingyenes. Különösen hasznos lehet olyan fiatalok számára, akik nehezen nyílnak meg személyesen, vagy akik tanulmányaik és elfoglaltságaik mellett nehezen találnak időt egyéni konzultációra.

Miben tud segíteni a Léleknavigátor?

- Tanulmányi nehézségek, halogatózás, vizsgaszorongás kezelése
- Stresszkezelés és érzelmi kihívások
- Párkapcsolati és szociális problémák
- Önbizalom, önismeret fejlesztése
- Jövőtervezés, karrierrel kapcsolatos dilemmák

Hogyan működik?

A tanácsadás online levélváltás formájában történik, így az érdeklődők bármikor és bárhonnán írhatnak a szakembereknek, akik néhány napon belül válaszolnak. Ez a rugalmas megoldás lehetővé teszi, hogy mindenki a saját tempójában és biztonságos közegben foglalkozhasson a problémáival.

Ha úgy érzed, hogy jól jönne egy külső nézőpont vagy szakmai támogatás a mindennapi kihívásokhoz, próbáld ki a Léleknavigátort! Részletek és elérhetőség: leleknavigator.hu



2025. február 18.
Pszichoedukáció – Kiegészés az egyetemen



regisztrációs
űrlap

Pszichoedukáció
Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ
KortársAid csoport



KIÉGÉS AZ EGYETEMEN

**túlhajszoltság
motivációhiány
kimerültség
stressz**

2025. február 18.
18 óra
Szeged Vitéz u. 17. Sansz terem

*mit tehetsz ezek ellen,
és hogyan előzheted meg őket*



2025. február 25. (Kedd)
Uzsainé Pécsi Rita (PhD, Apor Vilmos Katolikus Főiskola főiskolai tanár, neveléskutató) előadása
Érzelmi intelligencia és párkapcsolat
címmel.

Időpont: 16:00- 17:30

Az előadás a Párkapcsolati kérdések - gyermekkoron túl, családon innen c. kurzus keretében kerül megrendezésre.

Korlátozott számban megnyitjuk a lehetőséget egyetemi dolgozóknak is az előadáson való részvételre.

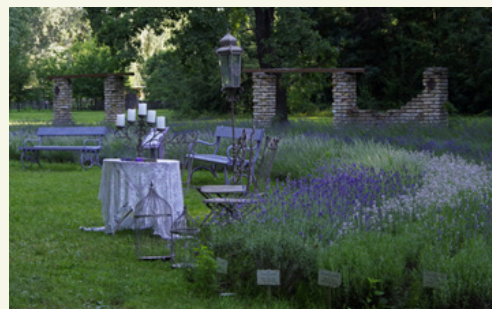
Jelentkezni a **csaladbarategyetem@szte.hu** e-mail címen lehet **február 20-ig**. A helyszínről az érdeklődőket tájékoztatjuk február 21-én.

2025. február 1. (Szombat)

Az Illatok Birodalma megnyitja kapuit

Mi is az Illatok Birodalma?

Egy új, különleges színpont az SZTE Fűvészkertben: illóolajok, tinktúrák, természetes kozmetikumok és gyógynövényes élményprogramok háza. Mindez a gyógynövény kert mögötti tisztáson.



2025. február 8. (Szombat)

Kencekeverő workshop – Arcszerum készítés



Feltöltődés, különleges kikapcsolódás az Illatok Birodalmában.

A workshop résztvevők betekinhetnek a gyógynövények és hatóanyagok különleges világába.

Mindenki egy saját készítésű szérummal térhet haza, mely értékes olajok (pl: ligetszépe, vadrózsa olaj), kivonatok (pl.: homoktövis), virágvizek és a legmodernebb hatóanyagok (vízmegkötő anyagok) felhasználásával készül. Az illatot a résztvevők egyénre szabhatják.

Időpont: 10:00

Helyszín: SZTE Fűvészkert (Szeged, Lövölde utca 42.)

Regisztráció: 70/292-5659 vagy e-mailben: masa.ildiko@szte.hu

A programot 14 éven felüli látogatóink számára szervezzük.

A férőhelyek száma korlátozott, a foglalások sorrendjében tudunk helyet biztosítani.

A workshop ára 9.000 Ft/fő.

A workshop díja tartalmazza a szérum összes hozzávalóját, az előadást és az elkészítéshez szükséges segítséget, egy csésze gyógyteát és a fűvészkerti belépőt.

A mérsékelt égövön üvegházakban nevelt trópusi orchideák nagy része ősszel és télen hozza látványos és egzotikus virágait, a Fűvészkertben található orchideaház is ilyenkor mutatja legpompásabb arcát.

Gyűjteményünk mintegy 50 nemzetség több mint 250 egyedét mutatja be, ezek között vannak ún. botanikai fajok és hibridek is. A legtöbb trópusi orchideánk melegházi és fán lakó (epifita) életmódot folytat, de vannak köztük talajlakók is, mint a rendkívül egzotikus megjelenésű papucsorchideák.

Hidegebb körülményeket igénylő orchidea fajaink közül pedig csónakorchideáink kezdik ilyenkor bontogatni szirmaikat.

Idén immár harmadik alkalommal nyílik lehetőségük a látogatóknak tematikus szakvezetés keretében megcsodálni a Fűvészkert orchidea házát, melyeket az orchidea gyűjtemény kurátora tart.

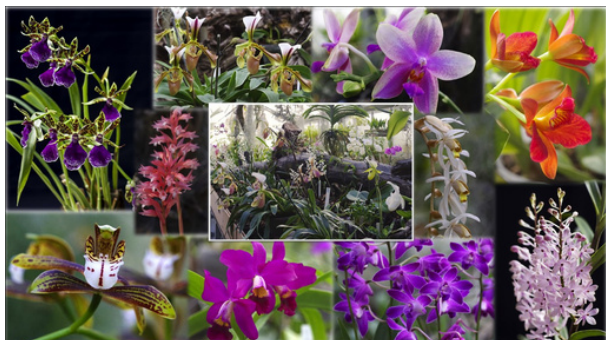


Időpont: 10:00 és 13:30
Helyszín: SZTE Fűvészkert
(Szeged, Lövölde utca 42.)

Létszám: max. 15 fő/alkalom
Regisztráció: Az egy órás programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

A jelentkezéseket a szty.erika@szte.hu címen várjuk. Kérjük, pontosan írják meg a résztvevők nevét, elérhetőségét és a választott időpontot.

A program belépője 4.000 Ft/fő - tartalmazza a fűvészkerti belépőjegyet is, amit a szakvezetések előtt, a Fűvészkert pénztárában tudnak megváltani.



2025. február 21. (Péntek)
Tematikus szakvezetés az orchidea
gyűjteményben SZTE munkatársak
részére

A mérsékelt égövön üvegházakban nevelt trópusi orchideák nagy része ősszel és télen hozza látványos és egzotikus virágait, a Fűvészkertben található orchideaház is ilyenkor mutatja legpompásabb arcát. Gyűjteményünk mintegy 50 nemzetség több mint 250 egyedét mutatja be, ezek között vannak ún. botanikai fajok és hibridek is. A legtöbb trópusi orchideánk melegházi és fán lakó (epifita) életmódot folytat, de vannak köztük talajlakók is, mint a rendkívül egzotikus megjelenésű papucсорchideák. Hidegebb körülményeket igénylő orchidea fajaink közül pedig csónakorchideáink kezdik ilyenkor bontogatni szirmaikat.

Időpont: 14:00

Helyszín: SZTE Fűvészkert (Szeged, Lövölde utca 42.)

Létszám: Korlátozott.

Regisztráció: sztary.erika@szte.hu e-mail címen

A Szegedi Tudományegyetem munkatársai az SZTE belépőjegy megváltásával, szakvezetési díj nélkül vehetnek részt ezen a rendezvényen.

2025. február 22. (Szombat)
Tematikus szakvezetések az orchidea gyűjteményben

A mérsékelt égövön üvegházakban nevelt trópusi orchideák nagy része ősszel és télen hozza látványos és egzotikus virágait, a Fűvészkertben található orchideaház is ilyenkor mutatja legpompásabb arcát. Gyűjteményünk mintegy 50 nemzetség több mint 250 egyedét mutatja be, ezek között vannak ún. botanikai fajok és hibridek is. A legtöbb trópusi orchideánk melegházi és fán lakó (epifita) életmódot folytat, de vannak köztük talajlakók is, mint a rendkívül egzotikus megjelenésű papucsorchideák. Hidegebb körülményeket igénylő orchidea fajaink közül pedig csónakorchideáink kezdik ilyenkor bontogatni szirmaikat. Idén immár harmadik alkalommal nyílik lehetőségük a látogatóknak tematikus szakvezetés keretében megcsodálni a Fűvészkert orchidea házát, melyeket az orchidea gyűjtemény kurátora tart.



Időpont: 10:00 és 13:30
Helyszín: SZTE Fűvészkert (Szeged, Lövölde utca 42.)
Létszám: max. 15 fő/alkalom
Regisztráció: Az egy órás programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

A jelentkezéseket a szty.erika@szte.hu címen várjuk. Kérjük, pontosan írják meg a résztvevők nevét, elérhetőségét és a választott időpontot.

A program belépője 4.000 Ft/fő - tartalmazza a fűvészkerti belépőjegyet is -, amit a szakvezetések előtt, a Fűvészkert pénztárában tudnak megváltani.

2025. február 25. (Kedd)
Tartáskorrekció jóga elemekkel



A rendezvényen az SZTE dolgozói
vehetnek részt.

Időpont: 17:00 – 18:00
Helyszín: SZTE Sportközpont – S2-B
terem
(Szeged, Hattyas sor 10.)
Létszám: 16 fő

Az egész test karbantartására fókuszálunk mobilizáló, nyújtó és erősítő hatású zenés tartáskorrekciós tornával, egyensúly gyakorlatokkal: tornabotok és kézi súlyzók alkalmazásával; valamint jótékony hatású jóga elemekkel (akinek komolyabb gerincbetegséget diagnosztizáltak, annak csak a speciális gyógytorna elvégzése után/mellett javasolt).

Felszerelés: kényelmes sportruházat, sportcipő, törölköző, ivóvíz – a jógaszőnyeget az SZTE Sportközpont biztosítja, de sajátot is lehet hozni.

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>



**2025. február 26. (Szerda)
SZTEsi UV Maraton**



A rendezvényen az SZTE dolgozói és hallgatói vehetnek részt.

A rendezvény különlegességét a terem UV fényvel történő megvilágítása adja. A speciális dekoráció, a résztvevők által viselt világító tetkók, fehér és színes ruhák varázslatának hangulatában az órák is élvezetesebben telnek.

A rendhagyó légkörhöz a Sportközpont testnevelői által tartott színvonalas foglalkozások társulnak.



Időpont: 17:00 – 21:00

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

Létszám: 80-100 fő

Felszerelés: kényelmes öltözet, törölköző, víz – a jógaszőnyeg az SZTE Sportközpont biztosítja, de sajátot is lehet hozni.

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!
Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2 héttel lehetséges.
<https://szte-sportkozpont.reservio.com>

Részletek az esemény plakátján:

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

SZTEsi Maraton Fb. Csoport

<https://www.facebook.com/groups/176229355139369>



A rendezvényen az SZTE dolgozói és hallgatói vehetnek részt.

Szeretettel várjuk egyetemünk dolgozóit és hallgatóit egy esti kikapcsolódásra, egy jó kis zenés görkoris gurulásra!

Időpont: 20:00 – 21:45

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

Létszám: 20-24 fő

Feltétel: alapkü gürkürsolyázás.

Felszerelés: kényelmes sportruházat, kürsolyát az SZTE Sportközpont korlátozott számban biztosít.

Védőfelszerelés ajánlott!

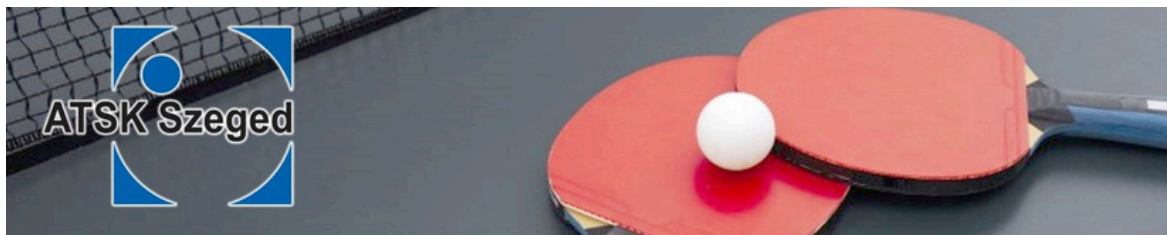
A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!
Regisztrálni az adott rendezvény előtt 2 héttel lehetséges.

Részletek az esemény plakátján:

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

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

További programok



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, péntek 18 – 20 óra között

Foglalás: www.atsk.hu oldalon

Asztalitenisz Sport Klub Szeged • 6723 Szeged, Budapesti krt. 5-7.
Tel./Fax: 62/491-703 • web: www.atsk.hu • mail: info@atsk.hu