



UNIVERSITAS SCIENTIARUM SZEGEDIENSIS
SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM

HUMÁNPOLITIKA IGAZGATÓSÁG

Kedves Munkatársak!

Az SZTE Családbarát Egyetem koncepció évek óta felkarol számos eseményt, rendezvényt, amelyek munkatársakhoz való eljuttatása, szélesebb körű hozzáférés biztosítása érdekében egyetemi szintű koordinációt hoztunk létre. Ezúton is köszönöm a közreműködő szervezeteinknek, munkatársainknak, vezetőknek aktív támogatását!

Havonta szeretnénk jelentkezni Családbarát Hírlevelünkkel, amelynek első megjelenését az alábbiakban olvashatják.

Felelős munkáltatóként a Szegedi Tudományegyetem törekszik munkavállalói munka – magánélet egyensúlyának elősegítésére, egyben teret biztosít munkaközösségeknek és családtagjaiknak a munkahelyen kívüli találkozásra, közös, aktív kikapcsolódásra.

A programok közelebb hoznak egymáshoz, emellett szórakoztatóak és motiválóak is: egy jó program emlékeztet napot eredményez a kollégáknak, erősíti az összetartást és segít a stressz levezetésében.

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

Válogassanak kedvükre és vegyenek részt egy-egy jó hangulatú eseményen!

Szeged, 2024. szeptember 30.

Dr. Saághy Andrea
humánpolitikai igazgató



**SZTE
SPORTKÖZPONT -
TRX OKTÓBER 3.
(CSÜTÖRTÖK)**

A TRX egy funkcionális tréning eszköz, amely hevederekből és fogókból áll, általában falra erősítik. Állítható a magassága, ezzel pedig a nehézségi fokozata. A saját testsúlyunkat használva valóban tokától a bokáig megdolgoztat bennünket ez a felfüggesztéses módszer.



IDŐPONT: 16:00-17:00

HELYSZÍN: SZTE SPORTKÖZPONT, FUNKCIONÁLIS TEREM

LÉTSZÁM: 20 FŐ

**FELSZERELÉS: SPORT RUHÁZAT, SPORTCIPŐ, IVÓVÍZ
A PROGRAM INGYENES, DE ELŐZETES REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT!
REGISZTRÁLNI AZ ADOTT RENDEZVÉNY ELŐTT 2 HÉTTTEL LEHETSÉGES.**

[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)



**SZTE Sportközpont
- Tartáskorrekció
Október 8. (Kedd)**

Torna a gerincünk egészségéért: jótékony hatású jóga elemek, egyensúly gyakorlatok (eszközökkel is), nyújtó és erősítő hatású zenés gerincprevenció (akinek komolyabb gerincbetegséget diagnosztizáltak, annak csak a speciális gyógytorna elvégzése után/mellett javasolt).

IDŐPONT: 18:00 - 19:00

HELYSZÍN: SZTE SPORTKÖZPONT A TEREM (SZEGED, HATTYAS UTCA 10.)

LÉTSZÁM: 18 FŐ

REGISZTRÁLNI AZ ADOTT RENDEZVÉNY ELŐTT 2 HÉTTTEL 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)

SZTE SPORTKÖZPONT OKTÓBER 8. (KEDD)

Ismered Szegedet? játékos vetélkedő

Egy igazán felejthetetlen élmény az SZTE dolgozóinak és hallgatóinak! A verseny célja: Szeged nevezetes épületeinek és emléktábláinak megtalálása futva, sétálva.

A verseny távja: kb 5km, stratégiától függően.

A verseny szintideje: 90 perc

Szabályok: A versenyen Szeged nevezetes épületeit, emléktábláit kell megtalálni. A kapott menetlevélen a nevezetességről feltett kérdésre kell válaszolni. Ezzel igazolja a játékos, hogy megtalálta helyszínét. Az a versenyző nyer, aki a feladatot a leghamarabb teljesíti.



IDŐPONT: 17:30 - 19:00
HELYSZÍN: SPORTKÖZPONT, ALAKULÓ TÉR
LÉTSZÁM: 80 FŐ



SZTE Sportközpont - Zenés alakformálás Október 10. (Csütörtök)

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: 17:00 - 18:00
HELYSZÍN: SZTE SPORTKÖZPONT A TEREM (SZEGED, HATTYAS UTCA 10.)
LÉTSZÁM: 16 FŐ

**SZTE SPORTKÖZPONT -
PINGPONG BAJNOKSÁG
OKTÓBER 15. (KEDD)**

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!

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: 19:00 - 21:00
HELYSZÍN: SZTE SPORTKÖZPONT ASZTALITENISZ TEREM
(SZEGED, HATTYAS UTCA 10.)
LÉTSZÁM: 24 FŐ



**Sportközpont -
SZTEsi Játék Maraton
Október 17. (Csütörtök)**

Ügyességi, sorverseny, kidobó és pontszerző játékok.

A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!

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: 17:30 - 21:30
HELYSZÍN: SZTE SPORTKÖZPONT (HATTYAS SOR 10.) - LABDÁS TEREM
LÉTSZÁM: 80 FŐ

**IKIKK KLINIKAI KUTATÁSOK
KOMPETENCIA KÖZPONT
"MUTI HOL DOLGOZOL" NAP
OKTÓBER 28. (HÉTFŐ)**

Élményprogram munkatársak
kisgyermekének.

Az általános iskolai őszi szünet első
napján a munkatársak alsós
gyermekének kínálunk
programokat, ezzel segítve a
gyermek elhelyezését és a
tartalmas időtöltését.



TOVÁBBI RÉSZLETEK ÉS JELENTKEZÉSI LEHETŐSÉG OKTÓBER ELSŐ HETÉBEN.



**SZTE Sportközpont -
Görhoki Kupa Október 31.
(Csütörtök)**

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: 20:00-22:00
HELYSÍN: SZTE SPORTKÖZPONT (HATTYAS SOR 10.) - LABDÁS TEREM
LÉTSZÁM: 20-24 FŐ

*A programváltozás jogát fenntartjuk

SCAN ME

REGISZTRÁCIÓ:



RÉSZLETES INFO:

