



MENTORHÁLÓ

tanulás • élmény • szórakozás

PROGRAMFÜZET

2024. ŐSZ



KÖSZÖNTŐ

Kedves Vendégeink!

Szeptember közepétől a megszokott tempóban, töretlen népszerűséggel robog tovább a Mentorháló, a dél-alföldi régió meghatározó, mértékadó, magas színvonalú programokat kínáló programsorozata.

Szeptember 16. és december 16. között 9 remekbeszabott esti programot kínálunk az IH Rendezvényközpont nagytermében. Közönségünk hihetetlen ragaszkodásának hála ezek közül 4 program már az évadnyitás pillanatában teltházas – köszönjük a felénk áradó bizalmat és szeretetet!

Az idei őszi kínálat – törzsvendégeink visszajelzései alapján – különösen színesre sikeredett, így nyugodt szívvel mondjuk: a következő hetekben, hónapokban kihagyhatatlan programokkal, izgalmas témákkal és persze továbbra is szuper előadókkal várjuk a kedves közönséget!

Hisszük, hogy a 2024-es őszi évadban is olyan előadásokat és beszélgetéseket láthatnak és hallhatnak majd nálunk, amelyeken kedves közönségünk minden tagja meg tapasztalhatja a Mentorháló által ígért „tanulás, élmény, szórakozás”-csomag valamennyi elemét.

Nagy szeretettel várunk minden érdeklődőt!

A szervezők nevében üdvözzetlél:

Porkoláb Mihály
főszervező



További információ:

[https://www.facebook.com/
azigazimentorhalo/events](https://www.facebook.com/azigazimentorhalo/events)

<http://www.ihrendezvenykozpont.hu/>



Kepes András

író, újságíró, televíziós műsorkészítő

Mesélek a túlvilágról...

Van, amikor elég ennyit mondanunk:

a 2024-es ősz 1. vendége Kepes András író, újságíró, televíziós műsorkészítő!

Kepes András nagy "mesélő" - valamennyi előadásából árad széleskörű tájékozottsága, nyitottsága, józansága, embersége - többek között ezért szeretjük ennyire.

Kepes András a Mentorháló egyik legsikeresebb előadója, 5. teltházas Mentorhálós előadásán hihetetlenül izgalmas témát feszeget.

Az őszi nyitóelőadás témája látszólag "nehéz", eddigi tapasztalataink alapján mégis bátran mondjuk, igazi felüdülés, szórakoztató szellemi kaland lesz ez az este is.

Mi van a halál után? Létezik-e túlvilág?

Hihetünk-e a lélekvándorlásban? Hogy állunk a szellemekkel? Az emberiséget régóta foglalkoztatják ezek a tudományosan nem bizonyítható, spirituális kérdések. Kepes András a különböző kultúrákban – Indiában, az Andokban, Afrikában, Ázsiában és a dalai láma udvarában – szerzett tapasztalatairól és a tudomány válaszairól mesél ebben a vetítéssel színesített előadásban.

Az előadás végén természetesen könyvvásár és dedikálás is lesz.

Az előadás időpontja: 2024. szeptember 16. hétfő 18.00

Az előadás helyszíne: IH Rendezvényközpont, Szeged

További információ:

www.facebook.com/azigazimentorhalo/events

www.ihrendezvenyekozpont.hu

Az előadásra minden jegy elkelt!

szeptember

23

hétfő
18:00



Dragomán György

író

Szegő János

a Magvető kiadó szerkesztője

Adjuk meg a módját!

Mi bizony hamarosan megadjuk a módját!
Dragomán György, a kortárs magyar irodalom egyik legjelesebb képviselője az őszi évad kiemelt vendégeként tér vissza a Mentorháló és az IH közös színpadára.

Dragomán György első, hatalmas sikert aratott irodalmi szakácskönyve, a Főzőskönyv után "Adjuk meg a módját!" címmel jelent meg a folytatás: újabb receptek, újabb konyhai trükkök, újabb irodalmi szövegek. Minden az örömről, a főzésről és az evésről, hogy megadhassuk a módját.

A kötet címe Dragomán György alkotói munkájára is jellemző, ahogy egész életében igyekezett mindennek megadni a módját.

A népszerű kortárs íróval Szegő János, a Magvető kiadó szerkesztője beszélget, közben műhelytitkokra is fény derülhet.

Az előadás végén könyvvásár és dedikálás is lesz.

Az előadás időpontja: 2024. szeptember 23. hétfő 18.00

Az előadás helyszíne: IH Rendezvényközpont, Szeged

További információ:

www.facebook.com/azigazimentorhalo/events

www.ihrendezvenykozpont.hu



Dr. Kiss Róbert Richard

turisztikai szakember, újságíró

Így látják a magyarokat a világban

Dr. Kiss Róbert Richard turisztikai szakemberként a világ számtalan országában megfordult már - ezúttal utazásainak a megszokottól eltérő, de nagyon érdekes és izgalmas tapasztalatairól mesél nekünk: hogyan látnak bennünket, magyarokat a nagyvilágban?

Dr. Kiss Róbert Richard Prima Primissima-díjas újságíró, egyetemi docens a magyarokról írt könyvet. Helyesebben arról, miként látják a magyarokat a világban, mi a véleményük mindarról, amit itt tapasztaltak, vagy mit gondolnak akkor az országunkról, ha még soha nem jártak itt.

Ízelítő néhány véleményből:

„Magyarország valahol Törökország és Csernobil között van, magas hegycsúcsokon”;

„A budapesti utcákon a magyarok szürkén, szomorúan, melankolikusan bandukolnak.”

„a magyar nyelv az emberi logika csúcsterméke”;

„a magyarok tulajdonképpen nem is földi lények, hanem egy szuperintelligens földönkívüli faj”.

Legyenek részesei egy felejthetetlen virtuális utazásnak!

Az előadás időpontja: 2024. október 8. kedd 18.00

Az előadás helyszíne: IH Rendezvényközpont, Szeged

További információ:

www.facebook.com/azigazimentorhalo/events

www.ihrendezvenyekozpont.hu

november

15

péntek
18:00



Görög Ibolya

protokollszakértő

Mindennapi maceráink – 40-en túl

Vannak népszerű előadók, vannak nagy kedvencek, és van GÖRÖG IBOLYA ❤️

A Mentorháló eddigi történetének legsikeresebb előadója, Magyarország vitathatatlanul legtapasztaltabb és legnépszerűbb protokoll szakembere, GÖRÖG IBOLYA 2024. november 15-én, pénteken este újra Szegeden! Ismeretterjesztés elképesztően sok humorral fűszerezve, igazi feltöltődés, tanulás és szórakozás vár ránk ezen az estén is.

Ha minden jól alakul, bárki elérheti a negyven-pluszt, sőt, az ötven- és hatvan- és hetven pluszt. Gyűlik a tapasztalat, okosodunk és át kellene adni a tudásunkat a felnövekvőknek. Hogyan maradjunk hitelesek „ebben a korban”, hogyan nevelhetjük a fiatalabbakat?

A hallgatóság 40 év alatti része bespeizolhatja a hallottakat a „majd később jó lesz” fiókba, az idősebbek meg jókat nevelhetnek saját magukon (az előadóval együtt - Ő sem mai csirke).

Az előadás időpontja: 2024. november 15. péntek 18.00

Az előadás helyszíne: IH Rendezvényközpont, Szeged

További információ:

www.facebook.com/azigazimentorhalo/events

www.ihrendezvenykozpont.hu

Az előadásra minden jegy elkelt!



Geszti Péter

rapper, reklámszakember, műsorvezető

dr. Szabó Éva

pszichológus

A pozitív gondolkodás ereje

A magyar kreatív ipar egyik legismertebb és legkedveltebb figurája, Geszti Péter rapper, énekes, dalszövegíró, reklámszakember, producer, szinkronszínész, műsorvezető és motivációs előadó 2017-es teltházas előadását követően visszatér, most a pozitív gondolkodás erejéről mesél a Mentorháló közönségének.

Hogyan használjuk a szavak erejét, hogy sikeresen fogalmazzuk meg magunknak és másoknak, miért értékes az, amit csinálunk?

Lehetséges-e magunkat a saját hajunknál fogva kirángatni a gödörből?

Hogyan alakítsuk ki tudatosan a dolgokhoz való pozitív hozzáállásunkat, és miként változtassuk ezt cselekvéssé?

Mi módon dolgozzuk fel a hétköznapi irigység-gyűlölet kultúráját?

Geszti Péter kendőzetlen őszinteséggel és humorral beszél saját mélypontjairól, és arról, hogy milyen eszközökkel inspirálja magát annak érdekében, hogy folyamatosan formában és munkára éhesen tartsa magát. A beszélgetés házigazdája dr. Szabó Éva pszichológus, habilitált egyetemi docens.

Az előadás időpontja: 2024. november 18. hétfő 18.00

Az előadás helyszíne: IH Rendezvényközpont, Szeged

További információ:

www.facebook.com/azigazimentorhalo/events

www.ihrendezvenyekozpont.hu

Az előadásra minden jegy elkelt!

november

19

kedd
18:00



Dr. Schwab Richárd

belgyógyász, gasztroenterológus

Mikrobiom és egészség

Az elmúlt években egyre gyakrabban találkozhatunk a mikrobiom kifejezéssel az egészséggel, életmóddal, diétával foglalkozó hírekben.

Szinte naponta olvashatunk arról, hogy az emberi szervezetben élő mikroorganizmusok (baktériumok, vírusok, gombák) szoros kapcsolatban állnak a szervezetünkkel, és döntő hatással bírnak egészségünkre, öregedésünkre, hangulatunkra, egész életünkre.

Nem túlzás azt állítani, hogy az egészséges (= diverz, sokrétű) mikrobiom a hosszú és egészséges élet egyik kulcsa.

Az előadás során szakszerű és hiteles válaszokat kaphatunk a témával kapcsolatban felmerülő legfontosabb és aktuális kérdésekre:

- Mi az a mikrobiom? Miért ennyire jelentős a szerepe?
- A mikrobiommal összefüggésbe hozható betegségek kialakulása
- A genetika vagy az életmód a fontosabb?
- Min múlik, hogy egészségesek vagy betegek leszünk?

Az előadás időpontja: 2024. november 19. kedd 18.00

Az előadás helyszíne: IH Rendezvényközpont, Szeged

További információ:

www.facebook.com/azigazimentorhalo/events

www.ihtrendezvenykozpont.hu

Az előadásra minden jegy elkelt!



Kenyeres András

viselkedés-biológus, sport mentáltréner

Tibenszky Moni Lisa

újságíró, sport mentáltréner

Hol a határ?! - Toxikus szavak a felnőtt-gyerek kommunikációban

Toxikus, vagyis mérgező szavak. A szülők, pedagógusok és edzők által használt szavaknak és általuk mutatott testbeszédnek hatalmas jelentősége van a gyerekek eredményessége, önképének formálódása és önbizalmának kialakulása szempontjából.

Hazánkban azonban még ma is sajnos sokszor tapasztalható, hogy a gyerekek igényeit félreértve és/ vagy a célokat másként értelmezve kommunikálnak a gyerekekkel az edzők, a pedagógusok vagy épp a szülők. Tekintély, tisztelet, figyelem - fogalmak, amelyek értelmezése jócskán megváltozott az elmúlt időben. Mi a változás oka? Hogyan alakult át a pedagógus, az edző, a szülő szerepe?

„Haveredző”, „havertanár”, „haverszülő” – biztosan ez a jó megoldás? Oktatni vagy kioktatni? Hogyan tudunk együttműködni?

Van-e közös út? Lehet-e múlt századi megoldásokkal megfelelő válaszokat adni a 21. századi kihívásokra? Előadás és beszélgetés szavakról, amelyek ártanak és szavakról, melyek hiányoznak.

Az előadás időpontja: 2024. november 26. kedd 18.00

Az előadás helyszíne: IH Rendezvényközpont, Szeged

További információ:

www.facebook.com/azigazimentorhalo/events

www.ihrendezvenyekozpont.hu

december

3

kedd
18:00



Dr. habil. Forgács Attila

klinikai szakpszichológus, gasztropszichológus

A karácsonyi túlevés pszichológiája

Újabb nagy visszatérő a Mentorháló és IH közös színpadán, újabb fergeteges sikernek ígérkező program a Mentorháló őszi évadában!

Vendégünk Dr. habil. Forgács Attila klinikai szakpszichológus, gasztropszichológus, a Pannon Egyetem Pszichológia Intézetének docense, az ELTE oktatója, aki már 2 alkalommal is nagysikerű előadást tartott Szegeden a Mentorháló vendégeként.

December 3-i, már az ünnepekre hangoló előadásának témája a karácsonyi túlevés pszichológiája, az ünnepi torkoskodás és az azt követő időszakok fogyókúráinak, diétáinak pszichológiai, társadalom-lélektani háttere lesz.

- Miért eszünk a szokásosnál jóval többet karácsonykor?
- Mégsem karácsonykor hízunk el?
- Miért böjtölünk, diétázunk, fogyókúrázunk a téli ünnepeket követően?
- Miért kudarcos a januári diéta?
- Hogyan lehetne mégis megszabadulni a túlsúlytól?

Az előadó kultúrtörténeti és evolúciós pszichológiai emlékek felidézésével értelmezi a karácsonyi nagyevés hagyományait.

Az előadás időpontja: 2024. december 3. kedd 18.00

Az előadás helyszíne: IH Rendezvényközpont, Szeged

További információ:

www.facebook.com/azigazimentorhalo/events

www.ihrendezvenykozpont.hu



Kiss Eszter

Firenzében élő idegenvezető Gyere velem Toszkánába!

Az őszi évad záróelőadására az utazás, különösen Itália szerelmeseit várjuk!

Vendégünk a szegedi születésű, de Firenzében élő Kiss Eszter idegenvezető (Hello. Itt Firenze), az előadás témája pedig mi más lehetne, mint a sokak által szeretett/vágyott Toszkána (az idegenvezető szemüvegén keresztül)!

Az előadás - nem titkoltan - kedvcsináló kíván lenni egy (soron következő) toszkánai utazáshoz.

Ki ne szeretné legalább egyszer látni életében Toszkánát?

Firenze kincseit, Pisa ferde tornyát, Siena lovasversenyét, a ciprus fákat, a Chianti vidéket, a kanyargós utakat, a csodás panorámával kecsegtető kis falvakat.

De ha már elindulunk, akkor menjünk bele a sűrűjébe. Kóstoljuk meg az igazi toszkán ételeket és a finomabbnál finomabb borokat!

Ha azt gondolnák, hogy ennyi már pontosan elég egy csodás nyaraláshoz, mi jöhet még ezután, na, akkor kell becsatolni az öveket és átadni magukat az előadás által megidézett igazi Toszkánának.

Ki tart velünk?

Az előadás időpontja: 2024. december 16. hétfő 18.00

Az előadás helyszíne: IH Rendezvényközpont, Szeged

További információ:

www.facebook.com/azigazimentorhalo/events

www.ihrendezvenykozpont.hu



MENTORHÁLÓ

tanulás • élmény • szórakozás

Valamennyi előadásunk helyszíne:
IH Rendezvényközpont, Szeged, Felső Tisza-part 2.
www.ihtrendezvenykozpont.hu
Telefon: 62/423-638
E-mail: jegyinfo@ihrk.hu

Jegyértékesítés személyesen az IH Rendezvényközpontban
vagy az online jegyértékesítési felületen:
www.jegyek.ihtrendezvenykozpont.hu

Friss hírek, információk és fotók a Facebookon:
www.facebook.com/azigazimentorhalo



2024